

Тренинг общественных экспертов и пациентов  
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



# ЭНЕРГОМЕНЕДЖМЕНТ И ПОВЫШЕНИЕ СВОИХ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Психолог Васина Елизавета Викторовна

27-28 мая 2023 года

Тренинг общественных экспертов и пациентов  
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



## Васина Елизавета Викторовна

Клинический психолог;  
Психолог-реабилитолог;  
Онкопсихолог;  
Автор программы психологической реабилитации;  
Журналист психологического интернет-радио «Диалог»;  
Действительный член МПАП, МПГПИ.

27-28 мая 2023 года

# ЭНЕРГОМЕНЕДЖМЕНТ И ПОВЫШЕНИЕ СВОИХ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ



- Где брать силы и энергию для решения жизненных задач, преодоления трудностей, движения к целям?
- Как следить за балансом и вовремя говорить себе «СТОП»?
- Как найти доступ к внешним и внутренним ресурсам?
- Знакомство с техниками постановки себя «на подзарядку»?

# ЭНЕРГОМЕНЕДЖМЕНТ



- Тело, сознание, психика
- Личность, с высоким энергетическим запасом, с развитой осознанностью, способна к саморазвитию.
- Энергия в человеке – сила воли, которую он способен сам активизировать и направить на достижение желаемого результата
- Энергоменеджмент - это искусство управления энергией, собственными силами, активностью так, чтобы все поставленные задачи выполнялись качественно, быстро, легко и с удовольствием



# ЭНЕРГОМЕНЕДЖМЕНТ

Важно помнить, что восполнять надо все 4 типа энергии

## ➤ Физическая энергия

Используется вне зависимости от того, является задача физической или нет. Регулируется режимом питания, сна, физ. упражнениями. Отвечает за объем сил в настоящий момент.

## ➤ Ментальная энергия

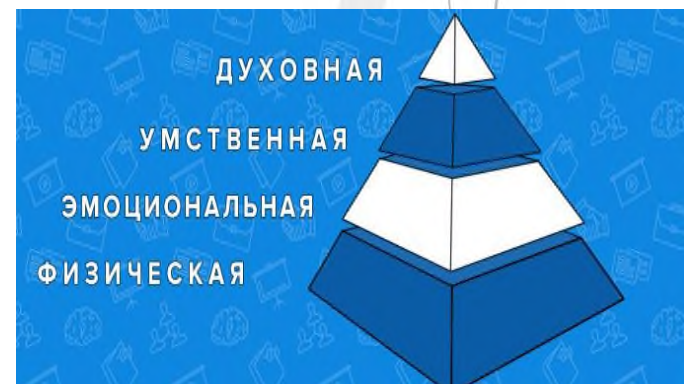
Характеризует качество и четкость вашего мышления, способность ко сосредоточению, анализу и творчеству. Расходуется как в физической, так и умственной работе. Ее уровень можно поднять, чередуя различные типы задач.

## ➤ Эмоциональная энергия

Способность управлять своими эмоциями и поддерживать их. Увеличивается прокачкой эмоционального интеллекта.

## ➤ Духовная энергия

Воодушевление и мотивация, которые появляются при наличии искренне желанной и необходимой цели. Сила духа способна поднять уровень предыдущих трех типов энергии.



# ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ



- Режим дня.
- Чередование напряжения и отдыха.
- Правильно просыпаться и правильно засыпать

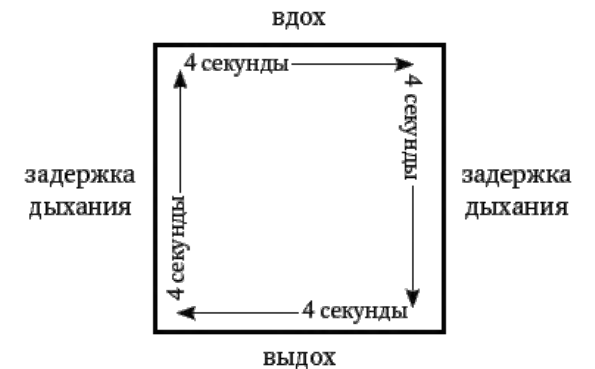


# ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнение «Лимон» - сброс напряжения
- Метод «Ключ» Хасай Алиева
- Цигун «Сухое умывание»
- Комплекс Майи Гогулан (по Кацудзо Ниши)
- Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
- Релаксация по методике Э. Джекобсона

Упражнение, связанное с дыханием и мышечным расслаблением по Э. Джекобсону повышает ресурс нервной системы и тревожность возникает реже

- Упражнение «Квадрат дыхания»





# МЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ



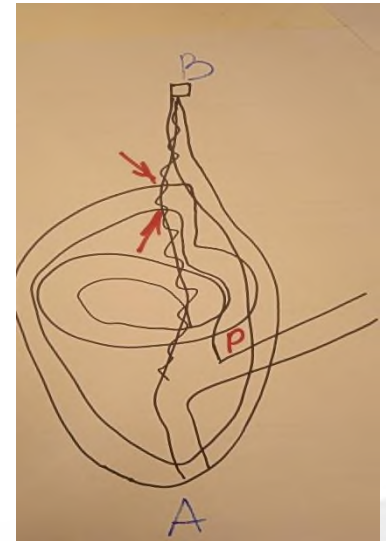
- Концентрация внимания, планирование, делегирование, креативность. Именно за такие качества отвечает **ментальная энергия**.
  
- КУДА ВНИМАНИЕ- ТУДА ЭНЕРГИЯ





# МЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

- Обозначьте точку А, с которой вы начинаете путь, и точку В, которая будет символизировать финиш и выполнение задачи. Проведите между точками А и В дорогу. Скорее всего, вы захотите нарисовать ровную линию. Но давайте будем реалистами: сколько сил и ресурсов вам потребуется, чтобы построить такую дорогу, а только потом приступить к решению своей задачи? Поэтому нарисуйте дорогу так, как она вам видится и чувствуется внутри.
- Обозначьте на дороге возможные препятствия, созданные природным ландшафтом или людьми. Столько, сколько считаете нужным и возможным.
- Обозначьте на всём отрезке пути места отдыха. Какие они? В чём для вас заключается отдых и сколько таких точек нужно?
- Дорисуйте хотя бы схематично пространство, окружающее дорогу.
- Определите, как вы будете двигаться по этой дороге — пешком или на транспорте? Самостоятельно или в компании? Кто эти люди с вами?
- Нарисуйте на дороге флажок, который мог бы условно обозначать ваше расположение, если бы вы уже двигались по этой дороге. Где бы вы сейчас были?
- Посмотрите на ваш рисунок в целом. Теперь вам предстоит проанализировать его:  
Какая ваша дорога, насколько она петляет?  
Сколько препятствий вы уже прошли, а сколько ещё впереди?  
Есть ли возможность подготовиться к встрече с этими трудностями, чтобы не попасть в ловушку обстоятельств?  
Даёте ли вы себе возможность отдохнуть и восстановиться, или для вас это не знакомо? Если второй вариант, то будьте внимательны: так и до выгорания не далеко.  
Как быстро вы двигаетесь по дороге? Сами или с помощниками?  
По какой местности вы проходите: через городские пробки или лесные чащи?



## ■ Упражнение «Тишина» - минута «внутренней тишины»

Матрица приоритетов в принятии решений (матрица Эйзенхауэра)

## ■ Матрица Эйзенхауэра

## ■ Искусство маленьких шагов

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	<p><b>Делать самим (наше)</b> Сектор кризисов (важное срочное) Дела: критические ситуации, неотложные проблемы, проекты с горящими сроками исполнения</p> <p>Эффекты: управление в условиях кризиса, стресс, постоянный «пожар» и «вечный бой», истощение ресурсов</p>	<p><b>Делать самим (наше)</b> Сектор благополучия (важное не срочное) Дела: развитие ресурсов, планирование, создание связей и новых возможностей, восстановление сил.</p> <p>Эффекты: малое количество кризисных ситуаций, видение перспективы, крепкие связи, контроль, дисциплинированность</p>
НЕ ВАЖНО	<p><b>Делегировать</b> Сектор иллюзий (не важное срочное) Дела: рутинные виды деятельности, предстоящие неотложные дела, корреспонденция, телефонные переговоры, отвлечения</p> <p>Эффекты: концентрация на краткосрочном, ощущение себя жертвой, не владеющей собственной свободой, представление о бессмысленности целей и планов, снижение эффективности отношений</p>	<p><b>Делегировать, вычеркнуть</b> Сектор разрушения (не важно не срочно) Дела: праздное времяпровождение; мелочи, отнимающие время, треп, незначительные звонки</p> <p>Эффекты: зависимость в основных вопросах от других лиц или организаций, безответственность, упущенная выгода</p>

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ



- Удовольствие, новые возможности, приключения, опыт, позитивное мышление — восстанавливает **эмоциональную энергию**. Злость, обида, раздражение — забирает.
- Ресурсы

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. УПРАЖНЕНИЯ



## ■ Аптечка первой помощи.

Если книги? то какие/ Если музыка, то какая — подробно все пишем.

Записать на одной стороне листа - что вы делаете, чтобы себя чувствовать хорошо?

На другой стороне листа - что вы делаете, когда вам совсем плохо?

## ■ Биография радости.

Запишите все радостные события жизни.

Начинаем писать дневник умений, начиная с любого события которое было радостным, которое вспомнится первым и т.д.

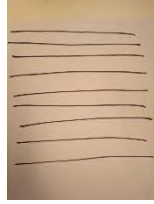
## ■ Мои умения.

Запишите все свои умения, начиная с самого простого.

Например умею ходить, дышать и.т.д. От простого к сложному

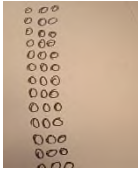
# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. УПРАЖНЕНИЯ

- «Параллельные линии»



Пока рисуете параллельные линии и стараетесь сделать их максимально ровными, внимание переключается на выполнение задания, а внутренняя тревога снижается. Расчертив лист, вы почувствуете, что эмоциональное состояние улучшается и появляется ресурс думать рационально.

- «Круги»



В процессе рисования вы сможете замедлиться. Ваше внимание переключится, затем вы сможете значительно быстрее включиться в выполнение рабочих задач.

- «Каракули»



Снятие напряжения, работа с рисунком в методе «Нейрографика»

- Мандалотерапия





# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. РЕСУРСЫ





# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ. РЕСУРСЫ



Ты можешь мне  
доверять!  
Я здесь, я рядом,  
я с тобой!

Ты самое дорогое,  
что у меня есть.

Я люблю тебя  
одинаково, когда тебе  
хорошо и когда тебе  
плохо.

Даже если ты  
тревожишься, это  
нормально. Я хочу,  
чтобы ты знала, что  
я с тобой, я здесь!

Моя любовь  
поможет тебе стать  
красивым, здоровым и  
счастливым.

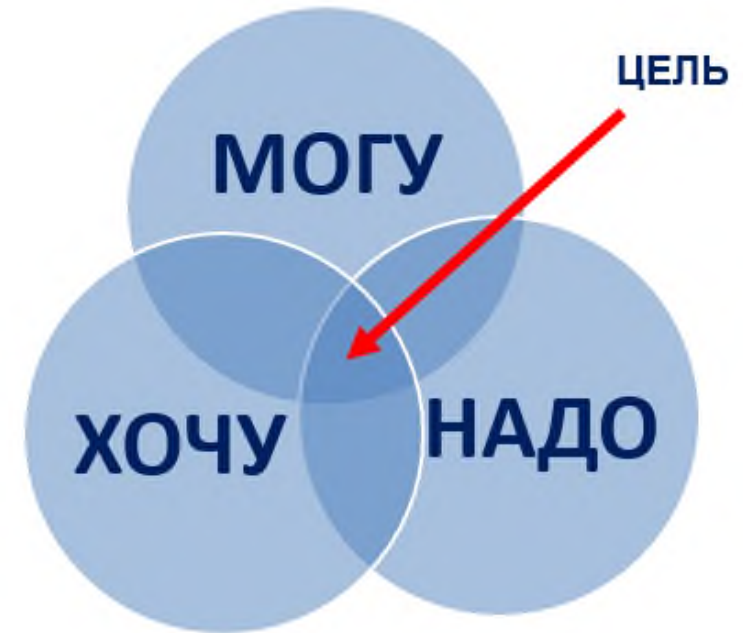
- Пополнить **духовную энергию** сложнее всего, но это определенно того стоит.
- Помните, о чем вы мечтали в детстве?
- Не бойтесь ставить перед собой новые большие цели

# ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ. УПРАЖНЕНИЕ

- Мотивация и вдохновение

- Прокрастинация – это когда мы выбираем то, что нам хочется, вместо того, что нам надо.

Причины: лень?, перфекционизм/страх неудачи, страх успеха





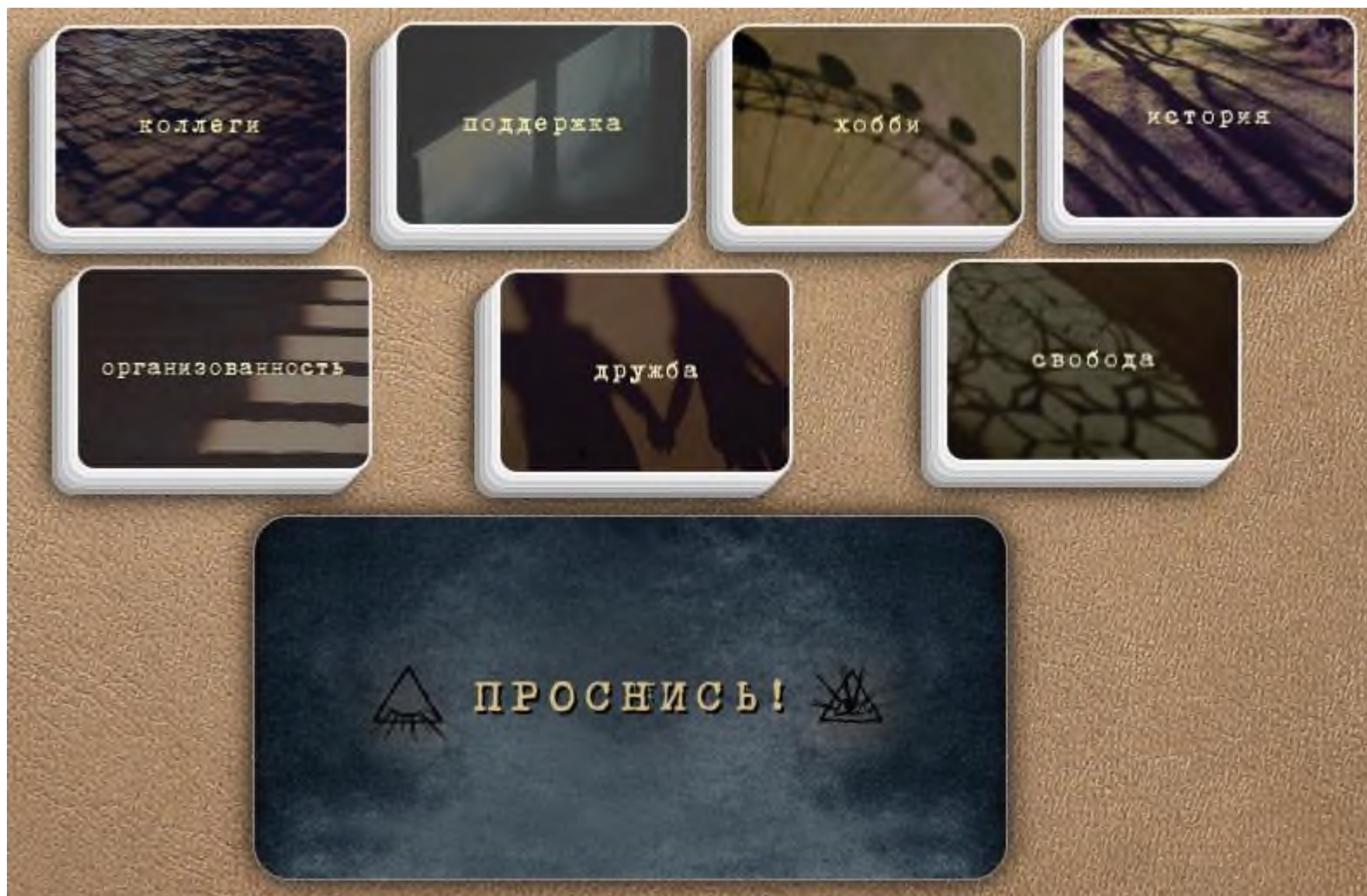
- Игропрактика. Трансформационная т-игра «Новый день»



# ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ. РЕСУРСЫ



- Игропрактика. Трансформационная т-игра «Новый день»





# ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ. РЕСУРСЫ

## ■ Ограничивающие убеждения



## ■ Подсказки



## ■ Возможности





# ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ. РЕСУРСЫ

## ■ Позитивные убеждения



## ■ Подсказки



## ■ Возможности

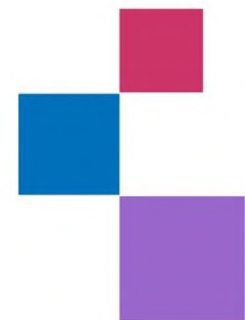


# Тренинг общественных экспертов и пациентов «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



## ВОПРОСЫ

27-28 МАЯ 2023 ГОДА







# Источники

<https://delegator24.ru/>  
<https://e-mba.ru/>  
<https://cyberleninka.ru/>  
[https://azconsult.ru/  
kdp63.ru](https://azconsult.ru/kdp63.ru)

А.Муравьева, психолог, психотерапевт, травматерапевт.

МАК (Метафорические ассоциативные карточки):  
В.Голобородова, «Кризис=решение»  
Ю.Демидова, «Источник»

Трансформационные игры:  
«Мел судьбы», авторы Т.Рогачева, И.Шереметова  
«Новы день», автор И.Греков



СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»  
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>