



Жизнестойкость и устойчивость личности

по модели Н. Пезешкиана



Давайте знакомиться!

Клинический психолог,
Телесно-ориентированный
терапевт

Директор корпоративного
университета, бизнес-тренер

... мать, и сестра, и жена

Руководитель направления
психологической поддержки
Институт УОЭ по муковисцидозу

Руководитель пациентского
сообщества в Хабаровском крае

Татьяна Матвеева /Танита
Г.Хабаровск

Что вас ждёт сегодня?

01

Теория

Познакомимся с четырьмя компонентами личности

02

Практика

Проработаем каждый аспект через упражнения

03

Интеграция

Создадим личный план изменений

Длительность: 1,5 часа интенсивной работы над собой в дружеской атмосфере.

Что вы получите от тренинга?

Снижение стресса

Практические инструменты для управления стрессом в повседневной жизни

Осознанность

Понимание своих потребностей во всех сферах жизни

Внутренняя гармония

Умение балансируировать между разными аспектами жизни



Модель Носсата Пезешкиана

Персидский психиатр и психотерапевт Носсрат Пезешкиан разработал уникальную четырёхкомпонентную теорию психосоматики. Она основана на понимании, что человек — это целостная система, где все аспекты жизни тесно взаимосвязаны.



Когда один из компонентов страдает, это неизбежно влияет на остальные. И наоборот — развивая каждую сферу, мы создаём гармоничную и устойчивую личность.

Четыре компонента личности

ТЕЛО

сон, питание, спорт, внешность, отношение к своему телу, гигиена и здоровье



КОНТАКТЫ

общение, семья, друзья, близкие эмоциональные связи.



СМЫСЛЫ

планы на будущее, цели, ценности, смыслы жизни, фантазии, мечты и вера.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

работа и обучение, достижения, финансы и карьера.

Суть модели – разделение жизни на четыре сферы, которые влияют на общую удовлетворённость, самооценку и способностьправляться с вызовами. Каждый компонент одинаково важен для вашего благополучия.

Принцип целостности

Ключевая идея модели Пезешкиана – взаимосвязанность всех компонентов. Это не просто четыре отдельные сферы, а единая система.

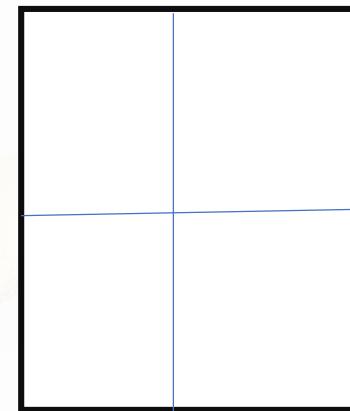
- Физическое напряжение влияет на эмоции
- Эмоциональный стресс отражается на теле
- Социальные конфликты меняют наши ценности
- Поиск смысла вдохновляет на действия

Работая над одним аспектом, мы положительно влияем на все остальные!



Задание! Часть 1

Возьмите чистый лист и разделите его на 4 равные части



Обдумайте и запишите чем реализованы каждая из 4 сфер в вашей жизни.

7 минут на обдумывание и фиксацию.

Задание! Часть 2

Найдите в аудитории себе пару – не самого знакомого человека, однако симпатичного вам в текущий момент, с кем хотелось бы поговорить.

Сядьте рядом.

3 минуты оглядеться и пересесть



Задание!

Поговорите со своим напарником о том как и чем наполнены 4 области вашей жизни и где обнаружили дефицит.

Второй собеседник – обдумайте, попробуйте дать совет как и чем можно восполнить недостающие области.

Поменяйтесь ролями.

Биологический аспект: Телесное здоровье

Медитация

Практикуем осознанное внимание к своему телу и дыхательные техники для снятия напряжения

Определение потребностей

Выявляем, что нужно вашему телу для здоровья и восстановления

Оценка состояния

Исследуем текущее физическое состояние и уровень энергии в настоящий момент



Психоэмоциональный аспект: Управление чувствами



Что делаем?

1. Выражаем эмоции через творчество — рисование, музыку, письмо
2. Замечаем и признаем свои чувства
3. Практикуем техники релаксации для эмоциональной разгрузки

Творчество — мощный инструмент для работы с эмоциями. Оно позволяет безопасно проявить то, что трудно выразить словами.

Социальный аспект: Связь с людьми



Групповая работа

Совместное создание сети поддержки и взаимопомощи внутри группы



Активизация связей

Укрепление существующих и построение новых социальных отношений



Обратная связь

Практика конструктивного обмена мнениями и поддержки друг друга

Качественные социальные связи — это не роскошь, а необходимость для психологического здоровья.

Духовный аспект: Обретение смысла

Духовный аспект — это не обязательно религия. Это ваши глубинные ценности, то, что придаёт смысл вашей жизни и направляет ваши действия.



Поиск целей

Исследуем личные ценности и жизненные приоритеты каждого участника

Постановка целей

Формулируем индивидуальные цели на ближайшее будущее

Расстановка приоритетов

Применяем метод определения главного в жизни



Уровень жизнестойкости

Тест по методике Осина



Тест по методике Мадди



Готовы начать путь к устойчивости?

«Счастье – это не отсутствие проблем, а способность справляться с ними, сохраняя баланс во всех сферах жизни»

Помните: изменения начинаются с осознанности. А осознанность начинается здесь и сейчас.

