



ТРЕНИНГ ОБЩЕСТВЕННЫХ ЭКСПЕРТОВ ПАЦИЕНТСКОГО ДВИЖЕНИЯ

ЛАБОРАТОРИЯ ИЗМЕНЕНИЙ «Внутренний огонь». Искусство поддержания мотивации

Гамалий Надежда

Директор и соучредитель Центра "Дар". Психолог, телесно-ориентированный терапевт, ведущая семинаров и тренингов для детей и взрослых, игротехник.

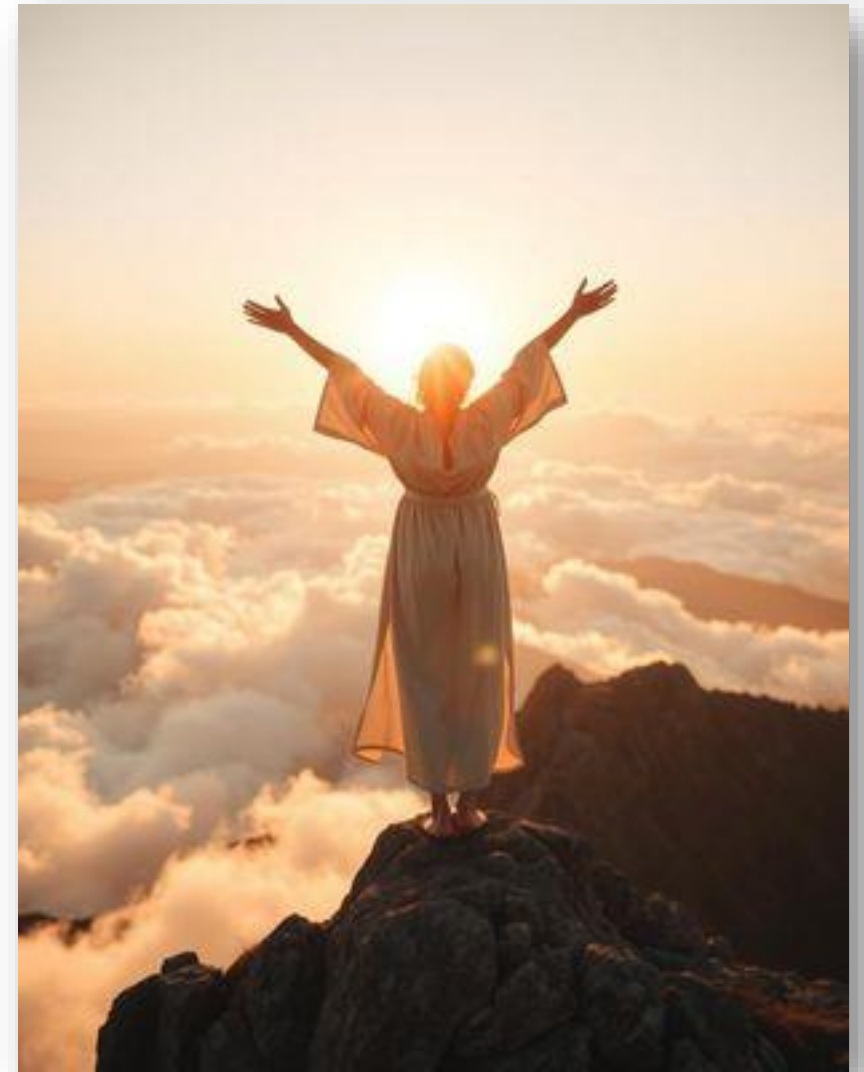
Сертифицированный практик Холотропного Дыхания (международный сертификат GTT)

Москва, 27 ноября – 1 декабря 2024

<https://congress-vsp.ru/xv/>

Внутренняя мотивация

- **Внутренняя мотивация** - это мощный движитель, который позволяет нам прилагать усилия, преодолевать трудности и достигать своих целей. Она основана на внутреннем желании что-то сделать, на удовлетворении от самого процесса. Важно понимать, что внутренняя мотивация не является чем-то статичным, а динамично меняется в зависимости от внешних и внутренних факторов.



Почему угасает энергия?

От "понедельника" до выгорания

Основные причины потери мотивации:

- Отвлечения, перегрузки, отсутствие четкой цели.
- Стресс и эмоциональное выгорание.

Вызов современного мира:
баланс между внутренним и внешним.



Факторы, влияющие на внутреннюю мотивацию

Внешние факторы

- Заработная плата и бонусы
- Социальные гарантии
- Рабочие условия
- Обратная связь от руководства
- Корпоративная культура

Внутренние факторы

- Личные цели и ценности
- Уверенность в себе
- Степень самостоятельности
- Интерес к работе
- Чувство смысла и значимости

Почему важно работать над фокусом и эмоциями?

- Мир переполнен информацией — сохранять внимание сложно.
- Неработающие эмоции = выгорание.
- Концентрация и эмоциональный баланс = ключ к личной и профессиональной эффективности.

Практические техники для фокуса и концентрации

Как настроить "линзу внимания"?

1. "Тайм-блокинг":

- Запланируйте рабочие задачи и отдых в календаре.

2. Упражнение "Дыхание фокуса":

- Сядьте удобно, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании в течение 2 минут.

3. Техника "3 важных дела":

- Определите три задачи, которые сделают день успешным.

4. Цифровая гигиена:

- Отключите уведомления на время работы.

5. Упражнение "1 задача в 1 момент":

- Завершите начатое, прежде чем переключиться.

Инструменты управления эмоциями

Эмоции под контролем

1. Метод "стоп-момент":

- Когда эмоции захлестывают, сделайте паузу, спросите себя: "Что я чувствую? Почему?"»

2. Переключение состояний:

- Используйте любимую музыку или движения, чтобы сменить настрой.

3. Практика благодарности:

- Записывайте от 10 благодарностей каждый день начиная с себя.

4. Сон и отдых:

- Ключ к эмоциональной стабильности — регулярный сон и перерывы.

Практики поддержания внутренней мотивации

Постановка четких целей

Определение целей и путей их достижения.

Создание благоприятных условий

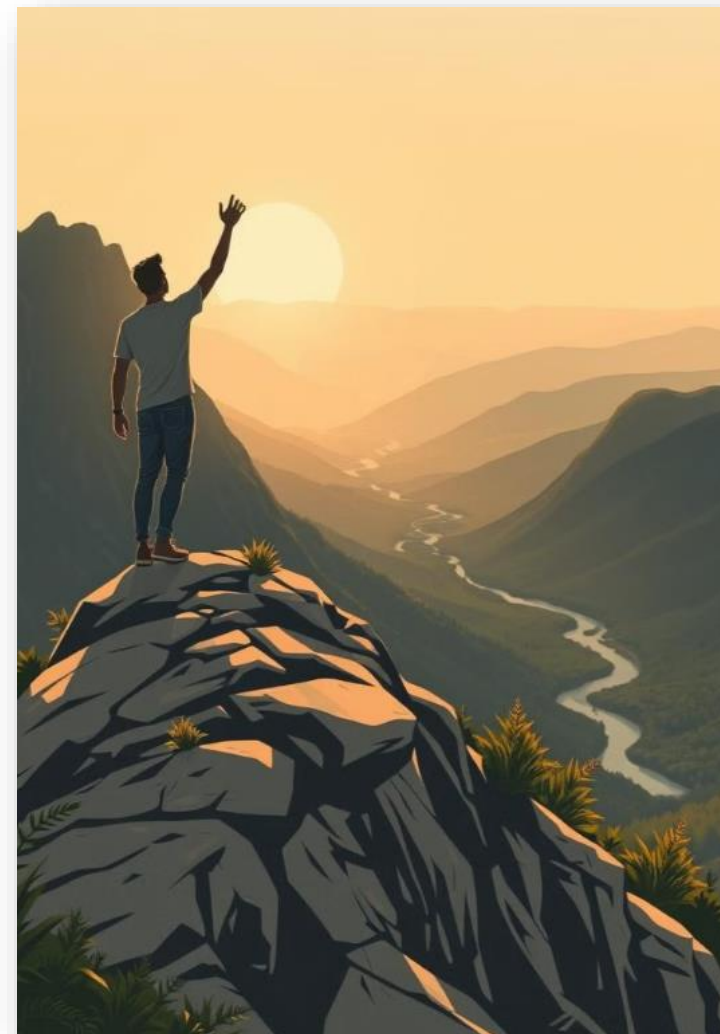
Удобные рабочие места, современные технологии, открытая коммуникация.

Развитие навыков и компетенций

Постоянное обучение, тренинги, практика, применение новых знаний.

Поиск смысла

Понимание вклада в общее дело, социальная ответственность, возможности для роста.



Постановка целей и их достижение



1

Четкая формулировка

Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными во времени.

2

Разделение на этапы

Сложные цели разбиваются на более мелкие и достижимые задачи.

3

Регулярный контроль

Отслеживание прогресса позволяет оценить достигнутое и внести необходимые коррективы.

4

Награждение за достижения

Поощрение за успехи укрепляет внутреннюю мотивацию и стимулирует к дальнейшим усилиям.

Методы постановки и достижения целей

Техника визуализации:

- ✓ Представьте, что вы уже достигли цели.
- ✓ Включите ощущения, цвета, детали.

Правило "90 дней":

- ✓ Дробите большую цель на задачи на 90 дней.
- ✓ Обязательно замечайте промежуточные результаты.

Упражнение "Почему важно?":

- ✓ Спросите себя "Почему это для меня важно?" до 5 раз, чтобы выявить истинную мотивацию.



Практикум

1 Имею и хочу иметь

2 Не имею, но хочу

3 Имею, но не хочу

4 Не имею, и не хочу

Практикум

1

Имею и хочу иметь

2

Не имею, но хочу

Ценности

Желания

Проблемы

Страхи

3

Имею, но не хочу

4

Не имею, и не хочу

Упражнения для уверенности и творческого мышления

Раскрываем внутренний потенциал

1. Упражнение "Три сильные стороны":

- Запишите свои три качества, которые помогают вам достигать успеха.

2. Игра "Что, если?":

- Думайте без ограничений: "Что, если все получится?«

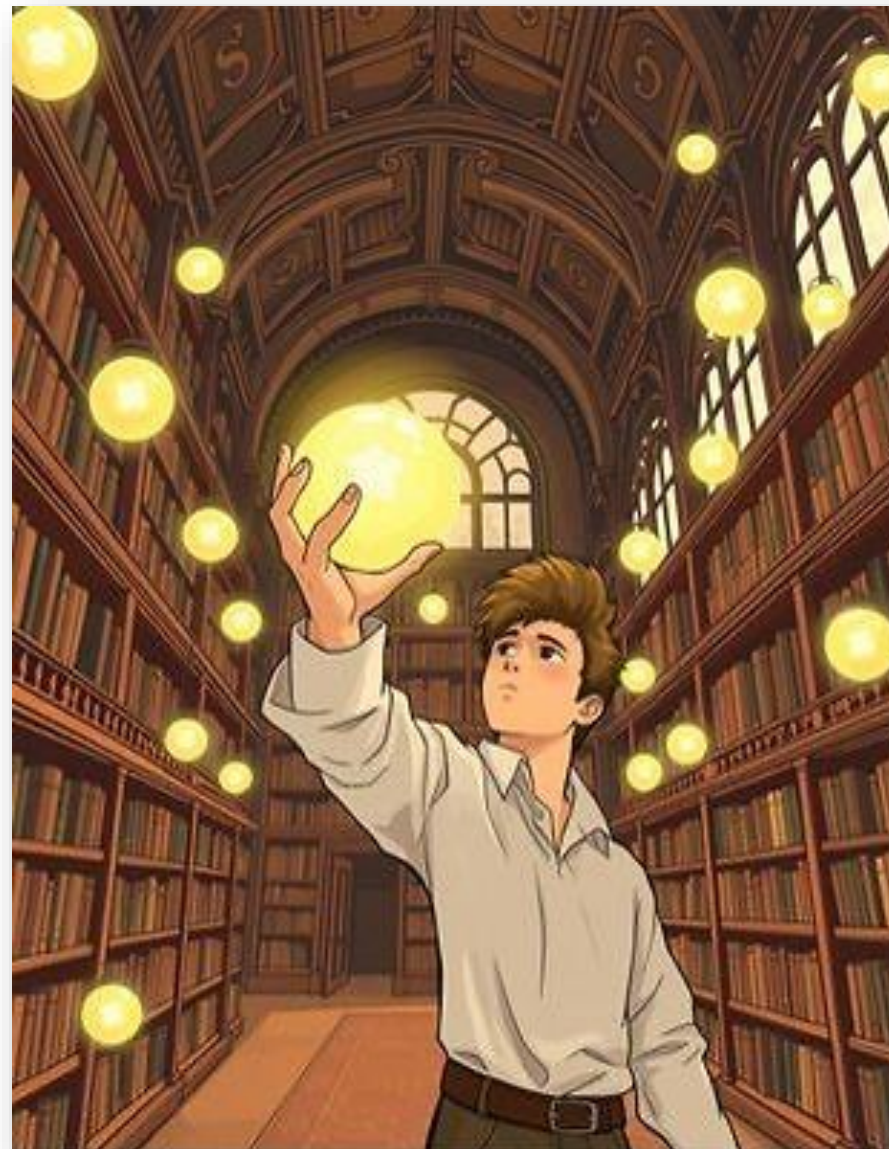
3. "Творческий поток":

- Дайте себе 10 минут на запись любых идей без цензуры.

Внутренняя мотивация

"Ваш внутренний огонь — главный ресурс успеха.

Зажгите его, и он приведет вас к вершинам!"



Взаимодействие с внутренним источником энергии

Создаем свою формулу успеха

Найдите свой "огонь":

- Что вдохновляет вас на действия?
- Какое состояние приносит радость и продуктивность?

Поддерживайте ритуалы:

- Зарядка, медитация, чтение книг.



Создание благоприятной рабочей среды



Позитивный настрой

Верьте в свои силы и возможности, не поддавайтесь отчаянию.



Поиск решений

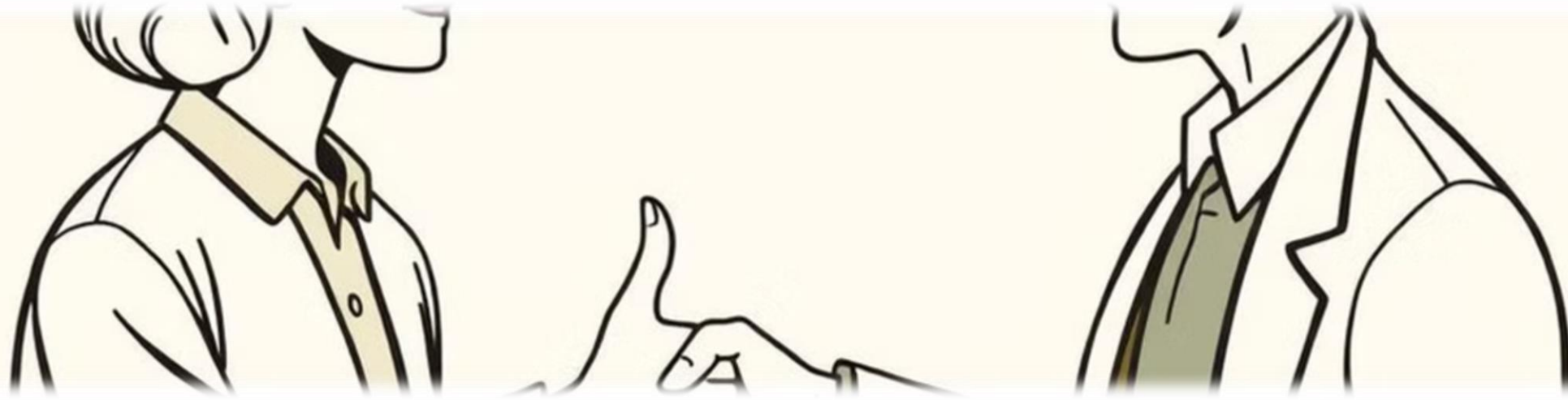
Не бойтесь экспериментировать и пробовать новые подходы к решению проблем.



Поддержка окружающих

Делитесь с окружающими, ищите единомышленников, окружайте себя людьми, которые верят в успех.

Вознаграждение и обратная связь



Нематериальное вознаграждение

Выражение благодарности, похвала, карьерный рост, возможность развития навыков, участие в проектах, которые интересны.

Обратная связь

Регулярная обратная связь от сотрудников, коллег и благополучателей помогает оценить свой вклад в общий результат, увидеть свои сильные и слабые стороны, а также получить советы по улучшению своей работы, повышает ценность.

Создание благоприятной рабочей среды



Удобные рабочие места	Эргономичная мебель
Доступ к современным технологиям	Просторные и светлые помещения
Возможность для отдыха и перекусов	Открытая и прозрачная коммуникация
Поддержка союзников	Здоровая и позитивная атмосфера в коллективе



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

ТРЕНИНГ ОБЩЕСТВЕННЫХ ЭКСПЕРТОВ ПАЦИЕНТСКОГО ДВИЖЕНИЯ

<https://congress-vsp.ru/xv/>