

все, что вам нужно знать
для повышения продуктивности и снижения стресса
или:

Енот, выдохай!!!



ВОЙНА В ОФИСЕ – ПОЧЕМУ???
ТРЕНИРУЕМ ПОРАЗИТЕЛЬНУЮ СТРОЙНОСТЬ И ГИБКОСТЬ!
ОБСУЖДЕНИЕ – ДЫХАНИЕ - СОГЛАСИЕ

Обсудите проблемы и придите к согласию

Когда заходит речь о сложных задачах, то в любом бизнесе редко удается сразу достичь согласия. Даже путь к единому мнению насчет того, что представляют собой эти задачи, может быть трудным. Фирмы - это сложные организации, и участники одного проекта могут иметь различные стили работы и руководствоваться разными стимулами и нормами.

Фазы стресса

- о Тревога (рост напряжения и адаптивных механизмов);
- о Сопротивление (продолжающийся рост напряжения, адаптивные возможности достигают своего предела и дальше не растут);
- о Истощение (сохранение напряжения, адаптивные возможности падают, депрессия)

Стрессоустойчивость

Одни и те же напряженные ситуации на работе могут абсолютно по-разному отражаться на общем самочувствии и работоспособности сотрудников. Последствия стресса всегда зависят не только от силы самих стресс генных факторов, но и от способности каждого конкретного человека адекватно преодолевать вызовы окружающей действительности.

Познай самого себя

Первым и лучше всего выразил эту мысль Сократ, отметивший, что подход "знай самого себя" является хорошей начальной точкой отсчета в поисках мудрости. Сократ мог провести всю ночь, стоя без движения, просто размышляя. Он был известен тем, что мы в эти дни и эту эпоху назвали бы внутренним миром и спокойствием: человек с очень низким уровнем стресса.

Бегите за Форрестом Гампом

Повышенное давление, плохой аппетит, боль в сердце, учащенный пульс, ухудшение памяти и излишняя раздражительность – все это явные признаки полученного на работе стресса. В любой компании вам скажут, что стрессовые ситуации являются чуть ли не нормой деятельности. Это плохо, потому что стрессом на самом деле можно управлять.

НАМ ПОМОГУТ:



Роман РАБИНОВИЧ

основатель "Школы свободы", режиссер театра МГУ



Михаил КАЗИНИК

«человек-театр», скрипач, общественный деятель, искусствовед, профессор Драматического института Стокгольма и Высшей школы бизнеса Скандинавии, исследователь в области музыкотерапии, автор статей и исследований по вопросам музыкального восприятия. Член Международной ассоциации писателей и публицистов (АРИА).



Наталья СВЕТЛАЯ

частный парфюмер, преподаватель курса «Сам себе парфюмер», в Школе парфюмеров, обладатель первого в России обонятельного товарного знака «Кожаный аромат».



Андрей МАТЮКОВ

непредсказуемый и невероятно неординарный человек. Актер Александринского театра, выпускник мастерской профессора В.М. Фильштинского, режиссер, педагог СПбГАТИ. В Международном Театральном Центре «Легкие люди» ведет курс "Творческий подход к ежедневным событиям жизни".



Александр МАКОВСКИЙ

актёр, музыкант. Александр работает на стыке театра и музыки, почти во всех спектаклях он играет на музыкальных инструментах и поёт. Сам предпочитает перформативное искусство, абсурдистскую и драматическую клоунату, любит сочетания гламура с андеграундом, перфекционист. В Международном Театральном Центре «Легкие люди» ведет курс "Раскрепощение".



Константин ЛУРЬИ

С 1996-го года - Сертифицированный инструктор по Цигун. Читал лекции по философии Дао и древнекитайскому языку. Обучался в западных и восточных школах Цигун, знает китайский язык. Совершенствуется в лечебном Цигун и внутренней алхимии в горных монастырях Китая. Цигун — это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств.

И.....



Счастливый ЕНОТ

ИГРОТЕКА:

ДОВЕРИЕ

ДЕНЬ
СОСЕДА

КАКУМ Я
ТЕБЯ
ВИЖУ

ЛАБИРИНТ