



ТЕХНІКИ САМОКОУЧИНГУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ГРУП "ЧАС ПОГОВОРИТИ"
(ЧАСТИНА I)





В цьому інформаційному буклеті ми зібрали короткі вправи самокоучингу для психологічної стійкості. Адже в нестабільний час так важливо турбуватись про своє ментальне здоров'я та будувати нові навички стійкості. Лідери груп "Час поговорити" можуть використовувати ці техніки під час групових зустрічей як частину програми чи як рекомендацію для учасників.

Також є можливість для учасників та лідерів груп використовувати ці техніки в особистому та професійному житті.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Як переформатувати свої негативні переконання в позитивне мислення?

Спробуйте трансформувати кожную думку згідно з таким алгоритмом:



Песимізм виникає у трьох категоріях:

1 Особистий, коли ми себе критикуємо та обезцінюємо

2 Оцінка життя “Нічого доброго не відбувається в цей момент”

3 Думки про майбутнє “Не можу представити, щоб все стало краще”

Як бути в таких ситуаціях?

Для покращення психологічної стійкості на особистому рівні важливо запитувати людей про фідбек (зворотний зв'язок).

Ми всі робимо помилки і певним чином оцінюємо себе через цю призму. Зворотний зв'язок від колег дозволить побачити ситуацію більш ясно та знайти власну перспективу на розвиток та покращення нашої діяльності.

Наприклад, можемо запитати, як колегам здається, що найкраще вам вдається у виконанні робочих задач?

Для покращення психологічної стійкості на рівні оцінки життя можна використовувати таку вправу:

намалюйте кожну сферу вашого життя у вигляді доміно, наприклад, родина, волонтерство, робота, ваші інтереси та хобі, навчання, спорт, домашній побут, друзі, діти тощо. На кожному з них напишіть, що найкраще працює зараз, наприклад, в хобі зараз надає ресурс вечірні прогулянки чи малювання картин.

Подивіться на ваші записи: навіть, якщо одне з доміно впаде, то інші сфери створять та підтримають загальну стійкість. Також ви можете побачити, яка сфера розвинена найбільше, а де потрібно більше уваги.

Для покращення психологічної стійкості на рівні думок про майбутнє використовуйте такий спосіб планування:

зранку запишіть собі, що ви можете зробити сьогодні, щоб день на 1 відсоток був кращий за вчора. Наприклад, прочитати декілька сторінок нової книги або 20 хвилин позайматись йогою. Такими маленькими кроками ви зможете обрати свій шлях покращення теперішнього та майбутнього.

УСПІХ

Доволі часто нам здається, що успіх - це щось масштабне, таке, чого неможливо досягнути. Але, насправді, він складається з маленьких частинок та легко досягається. Ділимося секретом, що для цього потрібно:

1

Ввечері подумайте, що ви зробили за день. Що можна вважати маленьким успіхом, який трапився сьогодні?

2

Записуйте ваші успіхи в щоденник чи в нотатки в телефон. Важливо, щоб вони занотовувались в одному місці з дня в день.

3

Через деякий час подивіться на ваші маленькі успіхи та подумайте, чому ви можете навчитись з них?

! *Важливо занотовувати такі моменти, бо таким чином ми усвідомлюємо те, що з нами відбувається та можемо це використовувати у майбутньому, як точки опори та стійкості.*



Більше інформації про групи “Час поговорити”
є в наших соціальних мережах:



[chaspogovoryty](https://www.facebook.com/chaspogovoryty)



[@chaspogovoryty](https://www.instagram.com/chaspogovoryty)

