



Пир-2021

«Современные

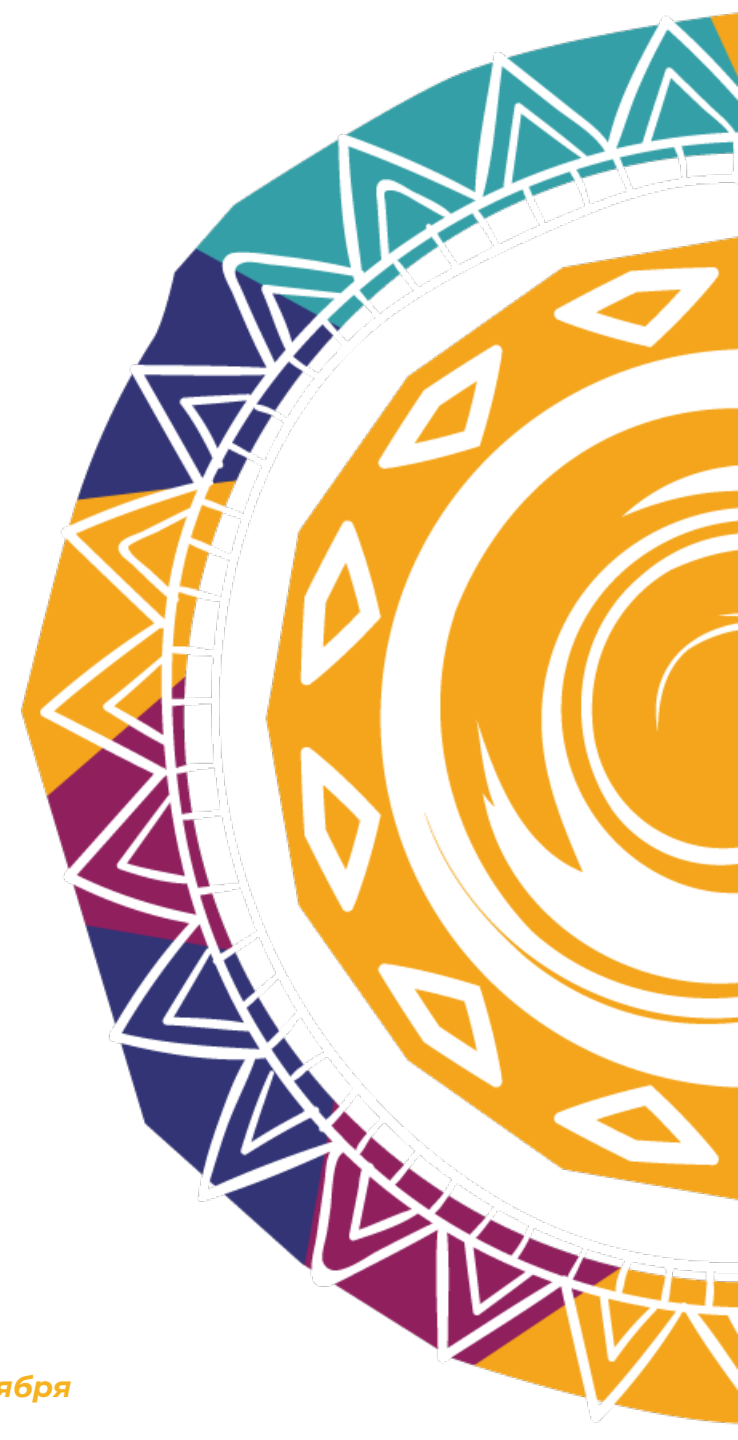
взгляды на

проблему

управления

качеством жизни»

Люция Сулейманова, PhD





О спикере

Люция Сулейманова

- ❖ Системный и организационный психолог
- ❖ Кандидат психологических наук, PhD (Манчестерский университет)
- ❖ Эксперт *Стенфордской* программы персонального благополучия
- ❖ 20-лет стажа
- ❖ Автор уникальной методики интегративного подхода по восстановлению психо-эмоционального ресурса, эксперт по управлению качеством жизни в зрелом возрасте
- ❖ Автор книг и ведущая тренингов и авторских программ по восстановлению внутренних энергоресурсов
- ❖ Эксперт федеральных ТВ и радио программ

Forbes ст Ведс
gies

ВЕДОМОСТИ гор ста:

THE WALL STREET JOURNAL | спонсор | FINANCIAL TIMES

Эноб.



Chronic Disease Self- Management Program (CDSMP) ...the Stanford Model

- Developed by Stanford University's patient education program
- Structured w/~15 participants in a six-week series of workshops
- Participative instruction with peer support
- Designed to enhance medical treatment
- Outcome-driven: *impacts show potential for reduced or avoided costs*
- Evidence-based: *a tested model (intervention) that has demonstrated results*





Impact (continued)...

- Improved quality of life
- Specific improvements in healthful behaviors
- Improvement in overall health status
- Decreased hospital stays: .49 days, per patient, over a two year time period
- Decreased physician/emergency room use: 2.5 fewer visits to the emergency room and to physicians, per patient, over a two year time period

Source: Stanford University Patient Education Center; Center for Healthy



ПИР-2021
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

ТРЕНДЫ В УПРАВЛЕНИИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ

1

СОЗДАНИЕ
ПЕРСОНАЛИЗИРОВА
ННОЙ
ПРОГРАММЫ

2

ЦЕЛЕВОЕ
ОВЛАДЕНИЕ
НЕОБХОДИМ
ЫМИ
НАВЫКАМИ

3

СОЗДАНИЕ
СРЕДЫ
ИНСТИТУТА
АМБАССАДОР
ОВ



Выгоды от здоровья и благополучия на работе

Shawn Achar, 2012,
Anne McKee, PhD, University of Pennsylvania, 2017
Luudomirsky Sonia, Ea Denier, 2005

сотрудники
работают
на 31%
продуктивнее

на 16 дней
сотрудники
меньше болеют/
отсутствуют на работе

на 23%
сотрудники меньше
страдают от последствий
стресса

в 3 раза
возрастает
креативность
сотрудников

на 37%
выше продажи

20% самых
счастливых
сотрудников
зарабатывают

**на 30%
больше**

20% наименее
счастливых
сотрудников



ПНР-2021
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

Влияние работы на здоровье сотрудников

Факторы, влияющие на здоровье человека от Всемирной организации здравоохранения



20%
Наследственность

10%
Состояние системы здравоохранения

20%
Социально-экономические
и экологические факторы



ПОРТРЕТ
«СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО»
СОТРУДНИКА (БАНК)

средний «паспортный» возраст
37,5 лет

+7,5 лет

средний «биологический»
(метоболический) возраст
45 лет



ПОРТРЕТ
СОТРУДНИКА ВЕДУЩЕГО ЗОЖ
(БАНК)

средний «паспортный» возраст
38,6 лет

- 4,4 года

средний «биологический»
(метоболический) возраст
34,2 лет

Для формирования устойчивой привычки к ЗОЖ,
требуется более 3 месяцев регулярных активностей!



ПнР-2021
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ



Тест



ИНДЕКС БЛАГОПОЛУЧИЯ

A small decorative graphic element of a hand holding a pen, positioned over the letter 'У' in the main title.

	Не соответствует моему поведению	Частично соответствует	Соответствует моему поведению		
1	Я стараюсь создавать смысл, цельность и наполненность в жизни.	1	2	3	
2	Мой распорядок дня включает в себя медитацию, дыхательные упражнения или какой-либо иной способ сосредоточиться и соединиться с моей духовным состоянием (например, молитва).	1	2	3	<div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">Смысловой</p>
3	Я осознаю, что мое отношение или поведение могут быть как полезными, так и мешать моему духовному росту.	1	2	3	



4	Ежедневно я развиваю свои интеллектуальные способности с помощью увлекательных, творческих и стимулирующих занятий.	1	2	3	<div data-bbox="2204 606 2390 721" style="border: 1px solid black; width: 70px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div> <p data-bbox="2102 749 2484 792" style="text-align: center;">Интеллектуальный</p>
5	Я воспринимаю сложные задачи, проблемы и ошибки, как возможность учиться и развивать свои умственные способности.	1	2	3	
6	Я всегда заинтересован, учусь новому и много читаю.	1	2	3	



7	Я прилагаю усилия, чтобы моя работа приносила мне удовольствие и была значимой.	1	2	3	<div data-bbox="2204 554 2390 668" style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto;"></div> Профессиональный
8	Я прилагаю все возможные усилия, чтобы качественно выполнить свою работу.	1	2	3	
9	Сложные задачи на рабочем месте я решаю совместно с коллегами, чтобы качественно и ответственно выполнить мои рабочие обязанности.	1	2	3	



10	Я уделяю время на общение с моим окружением и получаю от общения удовольствие.	1	2	3	<input type="checkbox"/> Общественный
11	Я хорошо отношусь к людям и получаю тоже самое в замен.	1	2	3	
12	Я старюсь помогать семье, друзьям и обществу.	1	2	3	



13	Я стараюсь прислушиваться, что говорят мои эмоции, когда мне грустно, я расстроен или злюсь.	1	2	3	
14	Я замечаю или ищу позитивные аспекты в своей жизни.	1	2	3	
15	Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть.	1	2	3	

Эмоциональный



Пир-2021
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ

<p>16 Я регулярно выполняю физические упражнения (от 3 раз в неделю), ем здоровую пищу (5 овощей, фруктов ежедневно), избегаю транс-жиров и соли.</p>	1	2	3	<div data-bbox="2122 422 2295 529" style="border: 1px solid black; width: 68px; height: 75px; margin: 0 auto;"></div> <p data-bbox="2086 558 2331 591" style="text-align: center;">Физический</p>
<p>17 Я хорошо высыпаюсь и чувствую себя отдохнувшим каждый день.</p>	1	2	3	
<p>18 Я употребляю алкоголь только в умеренном количестве* и избегаю табака и наркотиков.</p> <p>* не более 3 доз (1 доза = 1 бокал) за 1 приём, не более 3 раз в неделю</p>	1	2	3	

Общий балл





Узнайте результат

Затем просмотрите ваши общие баллы по каждой из шести областей. Они будут варьироваться от 3 до 9. Обратите внимание, какие области ниже или выше. Затем отметьте в каждой ячейке любые утверждения, которые вы оценили «1» или «2». Обведите или проверьте эти пункты. Вы также можете подсчитать свой общий балл. Он может варьироваться от 18 до 54. Правило «трудно и быстро» отсутствует, и оценка ниже 40 предполагает, что вы можете обратиться за поддержкой или коучингом, чтобы улучшить свой образ жизни.

PHYSICAL
(ФИЗИЧЕСКОЕ)

PURPOSEFUL
(СМЫСЛОВОЕ)

WELLBEING
ЗДОРОВЬЕ И
БЛАГОПОЛУЧИЕ

MENTAL
(ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ)

EMOTIONAL
(ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ)



ЗАДАЧИ САМОУПРАВЛЕНИЯ

1

ЗАБОТА О
СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ

2

ВЫПОЛНЕНИ
Е
ПОВСЕДНЕВН
ЫХ ЗАДАЧ

3

УПРАВЛЕНИЕ
СЛОЖНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ





КОМПЛЕКС СПОСОБОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

ЛЕКАРСТВА

**ПРИНЯТИЕ
РЕШЕНИЙ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЕЙСТВИЙ**

МЕТОДЫ ДЫХАНИЯ

**ПОНИМАНИЕ
ЭМОЦИЙ**

**РАБОТА СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ИЗ
СФЕРЫ ЗДОРОВЬЯ**

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СВОЙ РАЗУМ**

СОН

КОММУНИКАЦИЯ

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

**УПРАВЛЕНИЕ
ВЕСОМ**



ЭЛЕМЕНТЫ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

1 ЧТО-ТО, ЧТО ВЫ
ХОТИТЕ ИЛИ
РЕШИЛИ
ДЕЛАТЬ

2 ДОСТИЖИМОСТЬ
В РЕЗУЛЬТАТА

3 КОНКРЕТНОСТЬ
ДЕЙСТВИЙ

4 ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ:

ЧТО? (КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ)
СКОЛЬКО? (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ,
КОЛИЧЕСТВО)

КОГДА? (ВРЕМЯ ДНЯ ИЛИ ДЕНЬ НЕДЕЛИ)
КАК ЧАСТО? (КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ В
НЕДЕЛЮ)

5

УРОВЕНЬ УВЕРЕННОСТИ 7 БАЛЛОВ
И БОЛЕЕ



**ТАКОЙ, КАК ТЫ, В МИРЕ
ОДИН, ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ!**



Пир-2021
СООБЩЕСТВА: ПЛЕМЕНА ЖИВЫХ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**ЛЮЦИЯ
СУЛЕЙМАНОВА**



+7 (903) 725 86 08



loudsiya@gmail.com



+7 (903) 725 86 08



@luciasuleimanova_
ru



luciapsycho



www.luciasuleymanov
a.ru