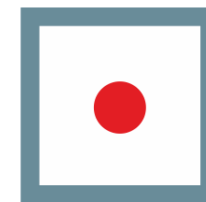


Группа Компаний «Институт Тренинга - АРБ Про»
с 1993 года

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

ИНСТИТУТ ТРЕНИНГА
TRAINING INSTITUTE



АРБ ПРО

АЛЕКСЕЙ ЩАВЕЛЕВ



- Тренер-консультант ГК «Институт Тренинга – АРБ Про»
- Кандидат философских наук, доцент
- Кандидат в мастера спорта по боксу и кик-боксингу
- Преподаватель тибетской йоги и ци гун
- Автор и ведущий программ по управлению здоровьем, развитию лидерского потенциала и стрессоустойчивости



ЧЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ (Resilience)?

- СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – оперативные ресурсы саморегуляции, способность личности выдерживать повседневные психоэмоциональные и физические нагрузки
- ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ (Resilience) – стратегические ресурсы личности, помогающие выдерживать «идеальный шторм», предельное давление обстоятельств и экстремальные перемены

ЖИЗНЕСТОЙКОЕ ПОВЕДЕНИЕ



- Способность преодолевать сложные жизненные ситуации, выдерживать давление обстоятельств, сохраняя внутренний баланс, достигать цели без саморазрушения
- Способность личности принимать сложные решения, совершать ответственный жизненный выбор в условиях риска и неопределенности
- Способность использовать давление обстоятельств как источник развития (личностного и профессионального)
- Способность справляться с экзистенциальными вызовами: смерть, смысл, выбор, одиночество, индивидуация

КОГДА НЕОБХОДИМА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ?



- Значимые жизненные потери
- Ситуация неудачи, поражения
- Экзистенциальный кризис, потеря смысла
- Сложный нравственный выбор, отстаивание жизненной позиции, принципов, ценностей в условиях давления
- Достижение амбициозной цели при наличии внутренних и внешних препятствий
- Ключевой выбор направления жизни в условиях высокой неопределенности и риска
- Перемены, качественные изменения, необходимость сложной адаптации к новым данностям существования

В каких ситуациях вы проявили максимальную жизнестойкость?



1. Потери
2. Неудачи
3. Потеря смысла
4. Отстаивание позиции
5. Сложная цель
6. Сложное решение
7. Качественные перемены

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

ОСОЗНАННОСТЬ

ГИБКОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ, МЫШЛЕНИЯ

ВОЛЯ

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ

ЭНЕРГИЯ

MINDFULNESS – осознанность, полнота внимания к опыту текущего мгновения



Осознанность – способность управлять вниманием, устойчиво удерживать концентрацию на решаемой задаче, на ежесекундно изменяющемся потоке внутреннего и внешнего опыта

Осознанность – ключевая мета-компетенция личности, позволяющая быстро, нешаблонно реагировать на вызовы, принимать незапрограммированные решения в условиях высокой неопределенности, управлять своим состоянием в условиях стресса.



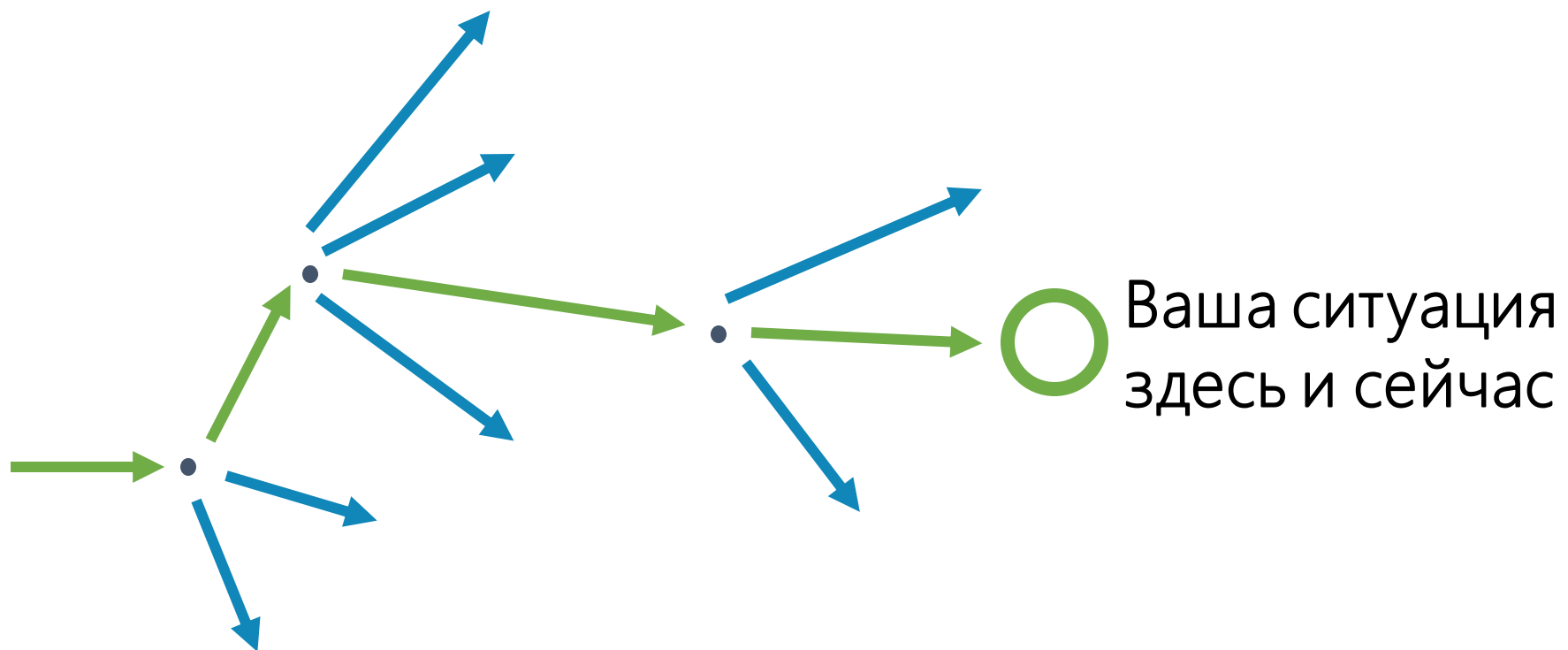
РЕЖИМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ

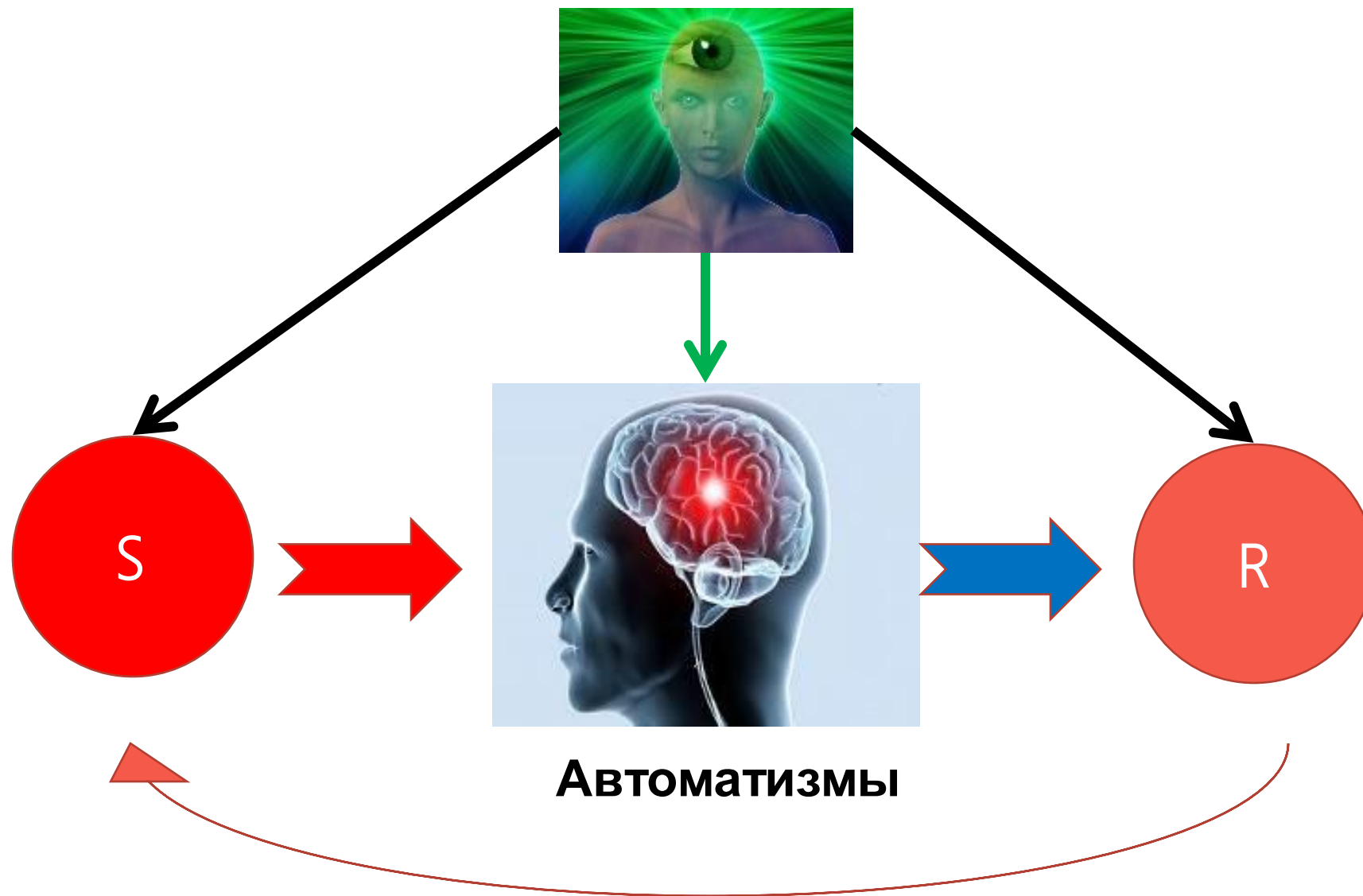
«АВТОПИЛОТ»

- Смутно, или частично осознанию внутренний и внешний опыт
- Внимание ускользает, долго не удерживаясь на произвольно выбранном объекте
- Ум блуждает в прошлом, будущем или грезах
- Вниманием кто-то владеет без моей воли, и этот факт не осознается

ОСОЗНАННОЕ ПРИСУТСТВИЕ

- Непрерывно в курсе потока внутреннего и внешнего опыта
- Внимание длительно удерживается на произвольно выбранном объекте, несмотря на помехи
- Тотальное присутствие в настоящем
- Автономность внимания и воли







ПРИЧИНЫ АВТОПИЛОТНОГО СОСТОЯНИЯ

- Энергетическое истощение
- Наличие шаблонов и программ поведения под любую жизненную ситуацию
- Страх осознания «здесь и сейчас» состояния
- Плохая концентрация и «дырявое» внимание



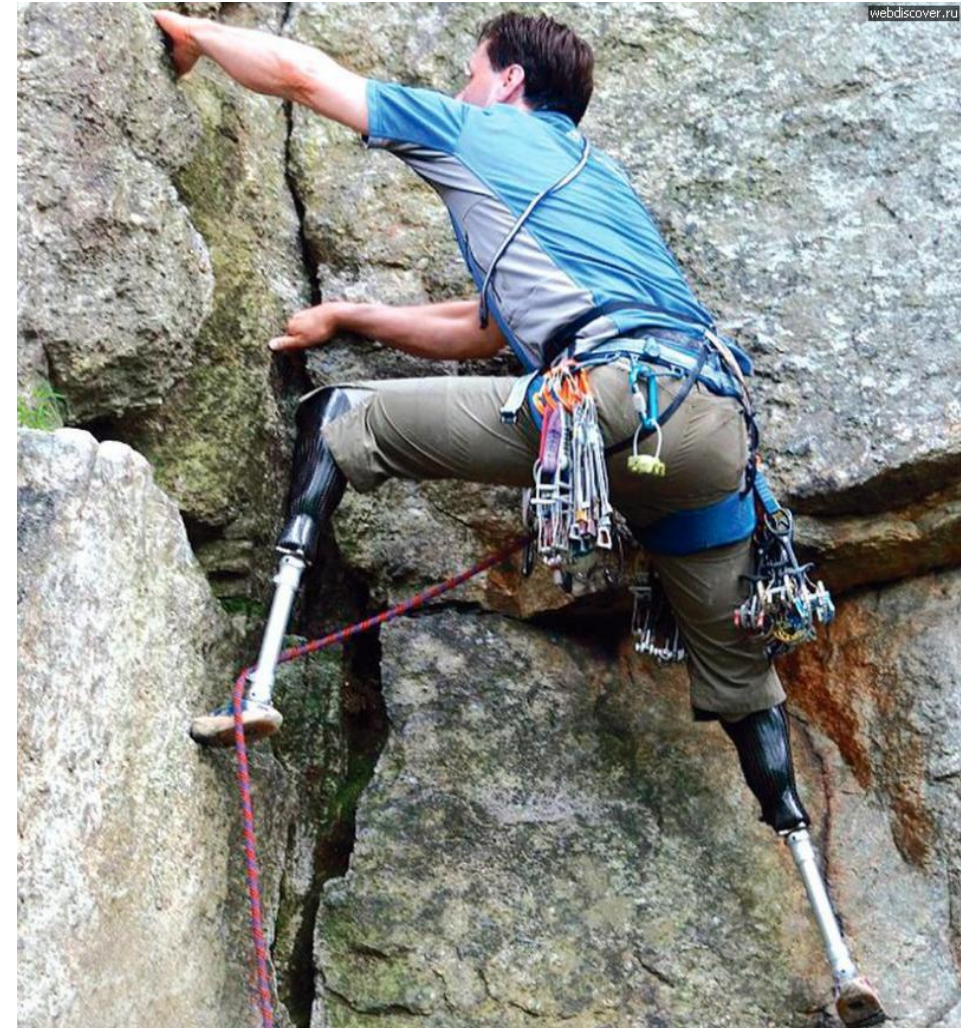
ПОСЛЕДСТВИЯ АВТОПИЛОТНОГО СОСТОЯНИЯ

- Реактивность, параметры внутреннего состояния задаются внешней средой
- Шаблонность поведения и управленческих решений в точках стратегического выбора
- Потеря вкуса жизни, «дефицит бытия»

Воля – сознательное регулирование человеком своей деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков

Воля концентрировано выражается в ситуациях, когда нужно:

- Начать что-то делать
- Перестать что-то делать
- Продолжать что-то делать

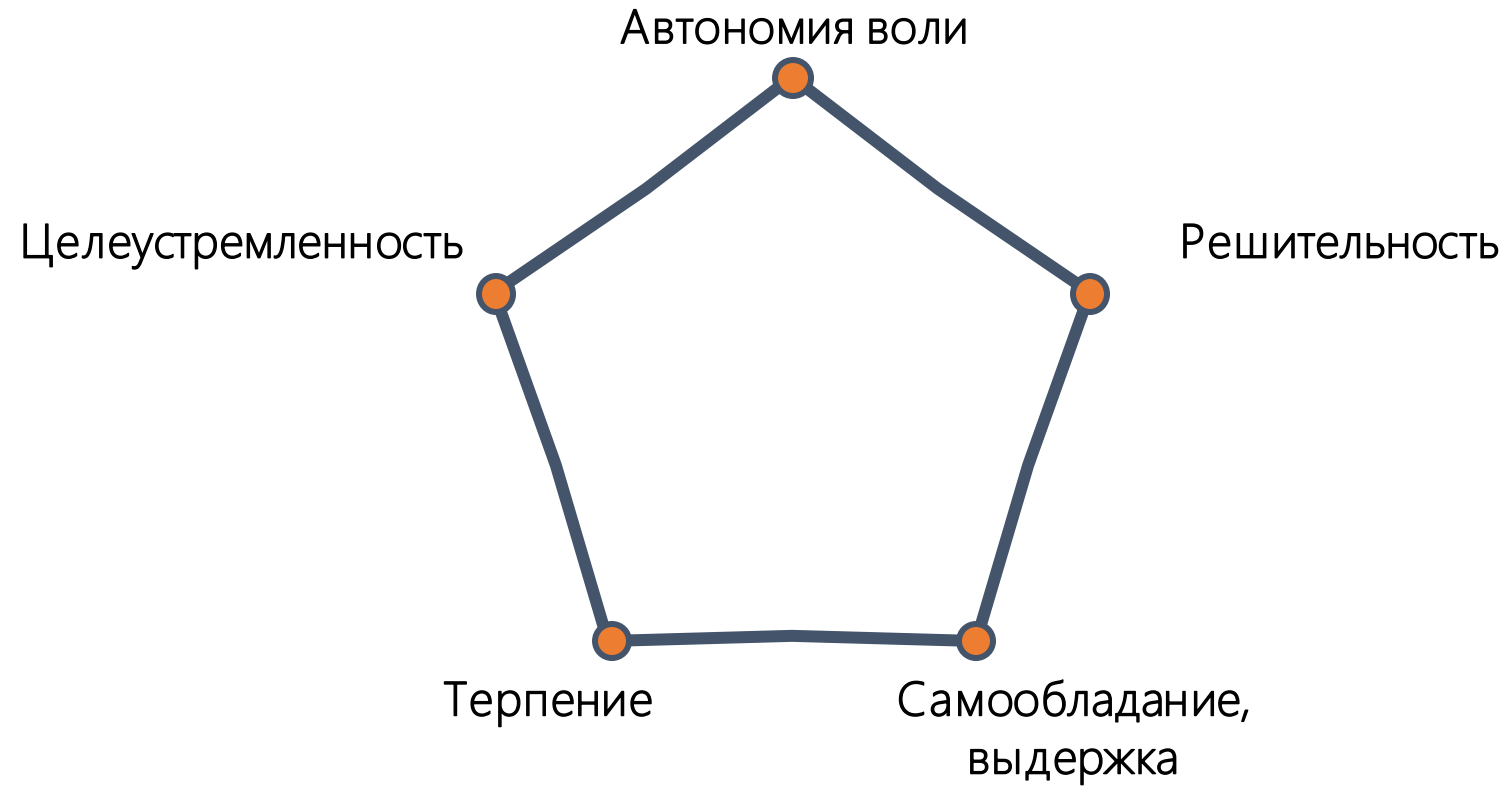




ЛЕОНИД РОГОЗОВ

1 мая 1961 г., находясь
в полярной экспедиции
вырезал себе аппендикс
без наркоза

ПЕНТАБАЗИС ВОЛИ

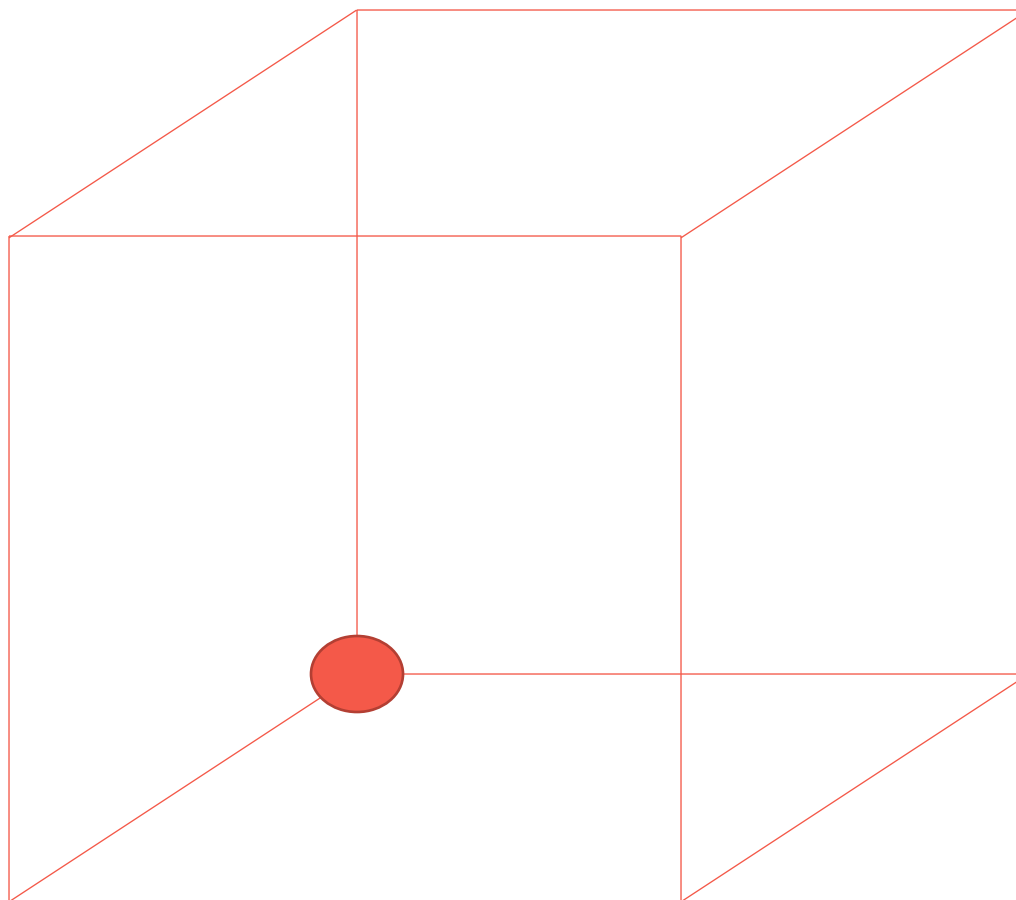


Какое из перечисленных волевых качеств развито у вас в наибольшей степени?



1. Целеустремленность
2. Автономия воли
3. Решительность
4. Самообладание, выдержка
5. Терпение

Установки определяют наше видение реальности и реакцию на события





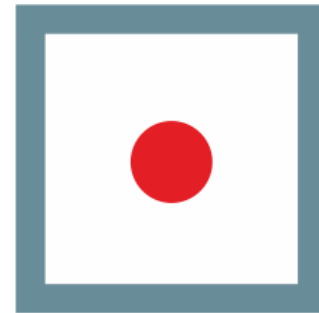
ЖИЗНЕСТОЙКИЕ УСТАНОВКИ

- Вовлеченность в жизнь
- Контроль
- Принятие риска



Спасибо за внимание!

ИНСТИТУТ ТРЕНИНГА
TRAINING INSTITUTE



АРБ ПРО

it-arb.ru