



как сохранять спокойствие в шторм и превращать кризис в ресурс

На этом вебинаре мы поговорим о том, как сохранять спокойствие во время кризиса, и превращать то, что другим кажется проблемами, в ресурсы и возможности.

- Страх и тревога - нормальная реакция на стресс и неопределенность, механизм адаптации нашей психики к внешнему миру. Наша задача - сделать их управляемыми, использовать как ресурс, а не как тормоз.
- 7 основных опор в шаткой неопределенности: тело, дыхание, близкие и родные, движение и спорт, релаксация, труд, творчество
- работа с тревогой: определить угрозу, оценить вероятность, действовать там, где можем повлиять, принимать там, где не можем повлиять
- Три стадии стресса: тревоги, сопротивления, истощения. Важно насыщаться ресурсами, не доводя до истощения. Три принципа: знать свои ресурсы, выделить на них время и место, заботиться о себе.