



ШКОЛА
ОТКРЫТОГО
ДИАЛОГА



Адаптивное мышление в условиях неопределенности

В условиях неопределенности мы не знаем, что будет дальше.

Чувство потери контроля, страх нежелательных последствий

МЫ ИСПЫТЫВАЕМ СИЛЬНЫЙ СТРЕСС

Вынужденная изоляция, вынужденный постоянный контакт с другими членами семьи

ОБОСТРЯЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ

Возможность снижать стресс здоровыми способами в таких условиях ограничена, актуализируются вредные привычки

У НАС СЛАБЕЕТ ИММУНИТЕТ,
НАРУШАЕТСЯ ЯСНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Рушатся системы договоренностей в бизнесе и экономике

НУЖНО ПРИНИМАТЬ БЫСТРЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
РЕШЕНИЯ С УЧЕТОМ НОВЫХ РЕАЛИЙ

**ЧТО
ДЕЛАТЬ?**

Используя знания физиологии, нейробиологии, социальной психологии и опыт в обучении осознанному управлению здоровьем, мы сформировали следующие рекомендации, которые вы можете применить **в трех основных областях:**

+ личное здоровье

❤️ отношения

⚙️ бизнес и работа

Личное здоровье –

адаптируемся к новым условиям без потери ресурса

Правило самолета – надеваем кислородную маску сначала на себя

✓ **Формирование здоровых целей**

Перенесите фокус внимания с борьбы на собственное здоровье и созидание.
Перестаньте сопротивляться

✓ **Практика хорошего самочувствия**

Направьте внимание на физические ощущения во время дыхания, в положении лежа, сидя, в движении

✓ **Информационная гигиена**

Строго фильтруйте ту информацию, которую получаете извне; ограничьте потоки информации

✓ **Режим дня**

Выделите достаточное время для сна и отдыха, делайте, не отвлекаясь, то, что запланировали

Отношения

Ближний круг – выстраиваем взаимодействие **в семье**

✔ **Разное мировосприятие, даже у очень близких людей – это нормально**

Разрешите быть другим – мнениям, точкам зрения, чувствам

✔ **Создайте безопасное пространство, где члены семьи могут делиться своими чувствами**

Пример: каждый вечер на 1 час вы собираетесь вместе и по очереди говорите о своих чувствах, не пытаясь воздействовать на кого-либо из присутствующих. Каждый говорит о своих переживаниях и не пытается никого ни в чем убедить, рассказать «историю», научить – просто искренне выражает свои чувства

✔ **Вырабатывайте общие здоровые цели**

Пример: держаться вместе и поддерживать друг друга

✔ **Налаживайте договоренности, которые позволяют двигаться к этим целям**

✔ **Поддерживайте коммуникацию в безопасном пространстве**

Постарайтесь выполнять свои договоренности, проявляйте свои потребности в форме просьбы, а не претензии

Адаптация деятельности

Бизнес и работа

✔ Отказ от старых моделей, основанных на прошлом опыте

Правильного алгоритма действий нет, он ситуативен и постоянно меняется, доверяйте себе и принимайте решения в динамике

✔ Развитие гибкого мышления и интуитивного чувствования ситуации

Учитывайте чувства сотрудников, клиентов и поставщиков – это важная часть информации о реальности

✔ Налаживание коммуникации с сотрудниками и клиентами в формате открытого диалога:

- Создание безопасной среды
- Отслеживание и корректировка договоренностей



Данные советы применимы для любого человека, но требуют навыка, который вырабатывается на практике. Поэтому мы создали метод открытого диалога, который позволяет:

- ✔ Снизить стресс в мышлении и в отношениях
- ✔ Научиться чувствовать и выражать свои переживания искренне и не травмируя окружающих
- ✔ Действовать из здоровых целей
- ✔ Быстро адаптироваться к изменениям

Если вы хотите узнать больше о том, как работает методика и насколько она применима именно в вашей ситуации, запишитесь на **персональную бесплатную консультацию** к инструктору Школы Открытого диалога.

» opendialogue.space

