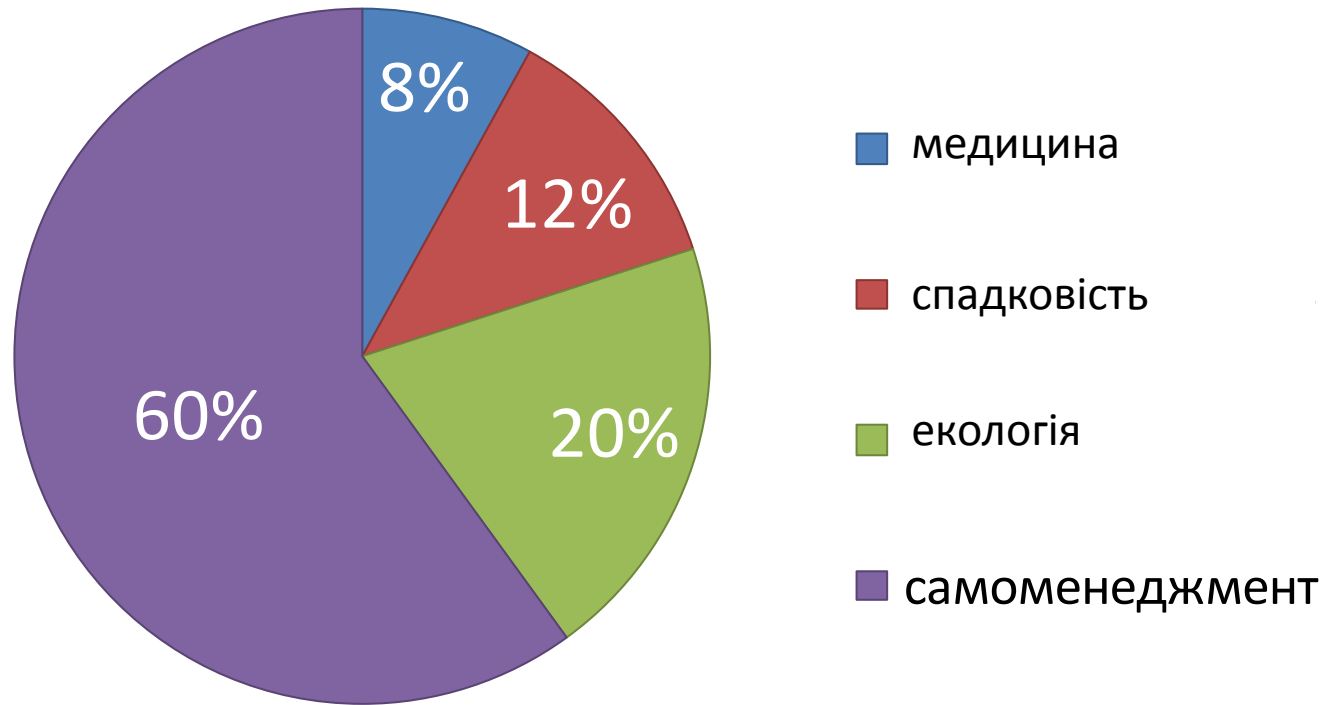


**ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО
ЗДОРОВ'Я**

**ЄДИНА КРАСА, ЯКУ Я
ЗНАЮ, —ЦЕ ЗДОРОВ'Я.
ГЕНРІХ ГЕЙНЕ**

Фактори, що впливають на здоров'я людини



ВАШЕ ЗДОРОВ'Я – У ВАШИХ РУКАХ!

4 СТРАТЕГІЇ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ

перша - повне здоров'я

друга - здоров'я, але обтяжене факторами ризику, які сприяють розвитку ряду захворювань

третя - приховані хвороби, існуючі у зовні здорової людини

четверта - наявність явної хвороби або хвороб.

«Я зроблю
це пізніше »

«...але у мене не
має настрою, щоб
зробити це добре
»

«Блін, я стаю
таким
непродуктивним»

«Можливо мені
варто почати щось
робити ..»



Професійне здоров'я -

це можливість виконувати свою роботу і будувати кар'єру, при збереженні балансу в житті.

ЧАРІВНЕ СЛОВО «BALANCING»

- робота та особисте життя
- напруження і релаксація
- зовнішній і внутрішній світ
- воля та почуття




Професійне здоров'я визнає особисте задоволення виконуваною роботою.
«Роби те, що любиш, люби те, що робиш»

Без стану задоволеності собою людина втрачає свій ресурсний стан і перестає бути привабливою для оточуючих.



Програма професійного самозбереження

1. Готовність до постійної самокорекції.
 2. Внутрішня відповідальність за власне здоров'я.
 3. Реалізація задуманого професійного плану (сценарію професійного життя).
 4. Оволодіння прийомами самовідновлення після навантажень.
- 

5. Знання власної індивідуальності і використання її в професійному житті.

6. Освоєння індивідуальної системи адекватних засобів подолання негативного стану.

7. Протидія професійному старінню.



Займись собой, а то
через пять лет
придется ставить
котика на аватарку!



Енергія - явище багатостороннє і багатозначне.
Саме слово «енергія» запозичене з грецької мови і означає «дія».

Слово «енергія» введено Аристотелем в трактаті «Фізика», там воно позначало діяльність людини.

ЕНЕРГІЯ ВИТРАЧАЄТЬСЯ ...

- Ефект «прилипання маски до обличчя»
- Когнітивний диссонанс
- Рольова поведінка



ФЕЙСБІЛДІНГ - ВПРАВИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ

"Take care of your
body. It's the only
place you have to
live." ~ Jim Rohn

**5 хвилин один раз
на годину**

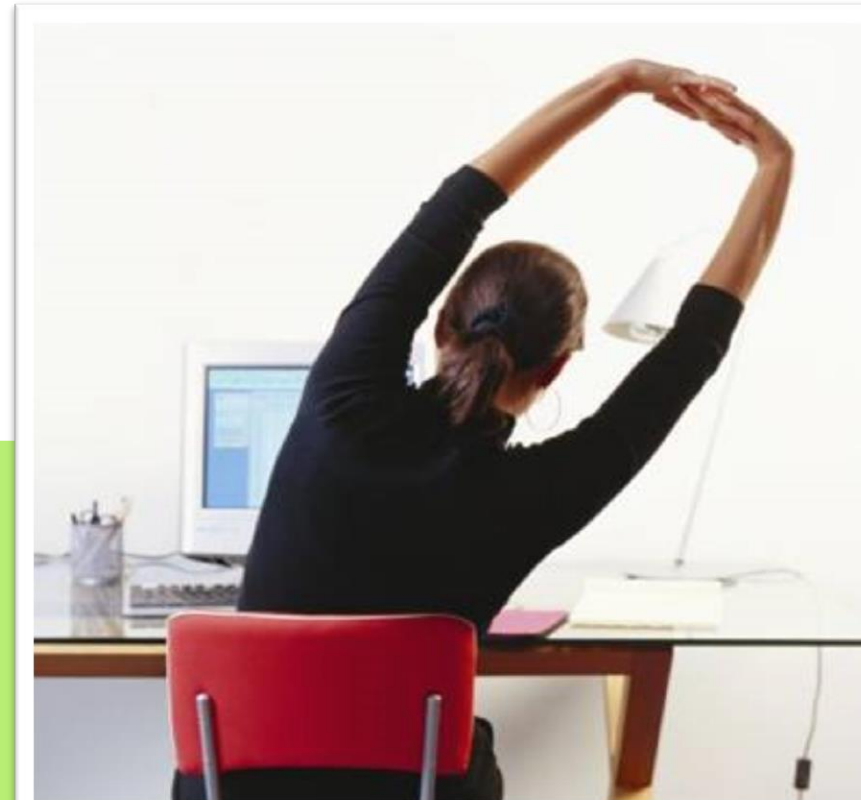
За 8-годинний
робочий день у
вас набереться

40 хвилин
фізичного
навантаження!



НОРМИ ПОВЕДІНКИ ЗІ СВОЇМ ЗДОРОВ'ЯМ

- Будь-який рух починається з техніки
- Принцип інваріантності інструментарію
- Спочатку здоровий пафос - кожен унікальний (здатний)
- Не існує болю, є зворотний зв'язок
- Дорогу здолає гнучкий



ВПРАВА ДЛЯ НИРОК

Зробивши повний вдих, затримайте дихання, відкрийте очі. З'єднайте ноги разом так, щоб коліна зімкнулися і щиколотки доторкнулися одна до одної, нахиліться вперед і обхопіть руками коліна, з'єднавши пальці в замок, а голову при цьому намагайтеся тримати піднятою, щоб погляд був спрямований вгору. Відчуйте, як спина натяглася.

Перша вправа.

Нахили в сторони, руки в сторони з поворотом голови

Друга вправа.

Тиснути на область нирок з прогином

Третя вправа.

Масаж нирок кулаками 81 раз

НИРКИ - СХОВИЩЕ ЖИТТЄВОЮ ЕНЕРГІЇ



Де живуть емоції?

Заздрість
Голова

Страх
Сонячне сплетіння

Образа
Груди

Жадібність
Шлунок

Злість
Живіт справа

Невпевненість
Ноги

Тета-хилінг
Палитра життя



ЕМОЦІЙНА ГІМНАСТИКА

- **Перемога!**
- **Поразка...**
- **Агресія.**
- **Любов.**

**Обвислий живіт, пухка мускулатура
черевної стінки і жирові відкладення -
являють собою "Енергетичну діру", крізь яку
особиста сила "зі свистом" йде в нікуди**



СМІЙСЯ НА ЗДОРОВ'Я!

Дослідження показують, що сміх сприяє напруженню м'язів живота. Це, мабуть, найпростіший метод метод, щоб досягти фігуру своєї мрії.

СВІТОВА СІМКА

«Нога лелеки»	профілактика хворобливих станів в пахових і колінних суглобах
«Шия жирафи»	профілактичний засіб від головного болю
«Вигнута спина кішки»	засіб від болю в спині
«Шпагат кенгуру»	проти захворювань верхньої частини стегна і нерівномірного скорочення м'язів
«Стрибок коня»	проти судом литкових м'язів і захворювань ахіллового сухожилля
«Плавець тюленя»	професійний засіб від блокування сухожиль кисті
«Лапа ведмедя»	профілактика запалення «ліктя тенісиста»

ГНУЧКІСТЬ

Гнучкість - це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою.

Гнучкістю мислення називається здатність людини до швидкого й легкого пошуку всього нового.

Гнучкість - це ціле мистецтво!

Гнучким людям набагато легше рухатися!

СПРИТНІСТЬ

ЦЕ ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ ШВИДКО
ОСВОЮВАТИ НОВІ РУХИ, А ТАКОЖ
ПЕРЕБУДОВУВАТИ ЇХ ВІДПОВІДНО
ДО ВИМОГ МІНЛИВОЇ ОБТАНОВКИ

СПРИТНІСТЬ І КООРДИНАЦІЯ
МАЮТЬ ДУЖЕ ТІСНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Швидкість - це здатність організму реагувати на подразник (внутрішній або зовнішній) рухом, виконаним за найменший час.

Зростаюча функція швидкості, яка прямує до швидкості світла і нескінченності.

**ШВИДКІСТЬ - ДЛЯ ЯКОЇ ЗАКОН СКЛАДАННЯ
НЕТРИВІАЛЬНИЙ ...**

Сила - це здатність людини долати зовнішній і внутрішній опір за рахунок напруження м'язів.

Сила - це фізичний тонус, енергетика, поєднання постави, ходи, голосу, погляду.

Сила - це самодостатність.

Витривалість (людини) -
здатність організму до
тривалого виконання будь-
якої роботи без помітного
зниження працездатності.

АКТИВНЕ СХУДНЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ ТАБАТА

- принцип інтервального тренування;
- тривалість всього 4 хвилини.
Цей короткий проміжок часу вміщує 8 циклів по 30 секунд, в яких 20 секунд відводиться на активну роботу, а 10 - на релаксацію.



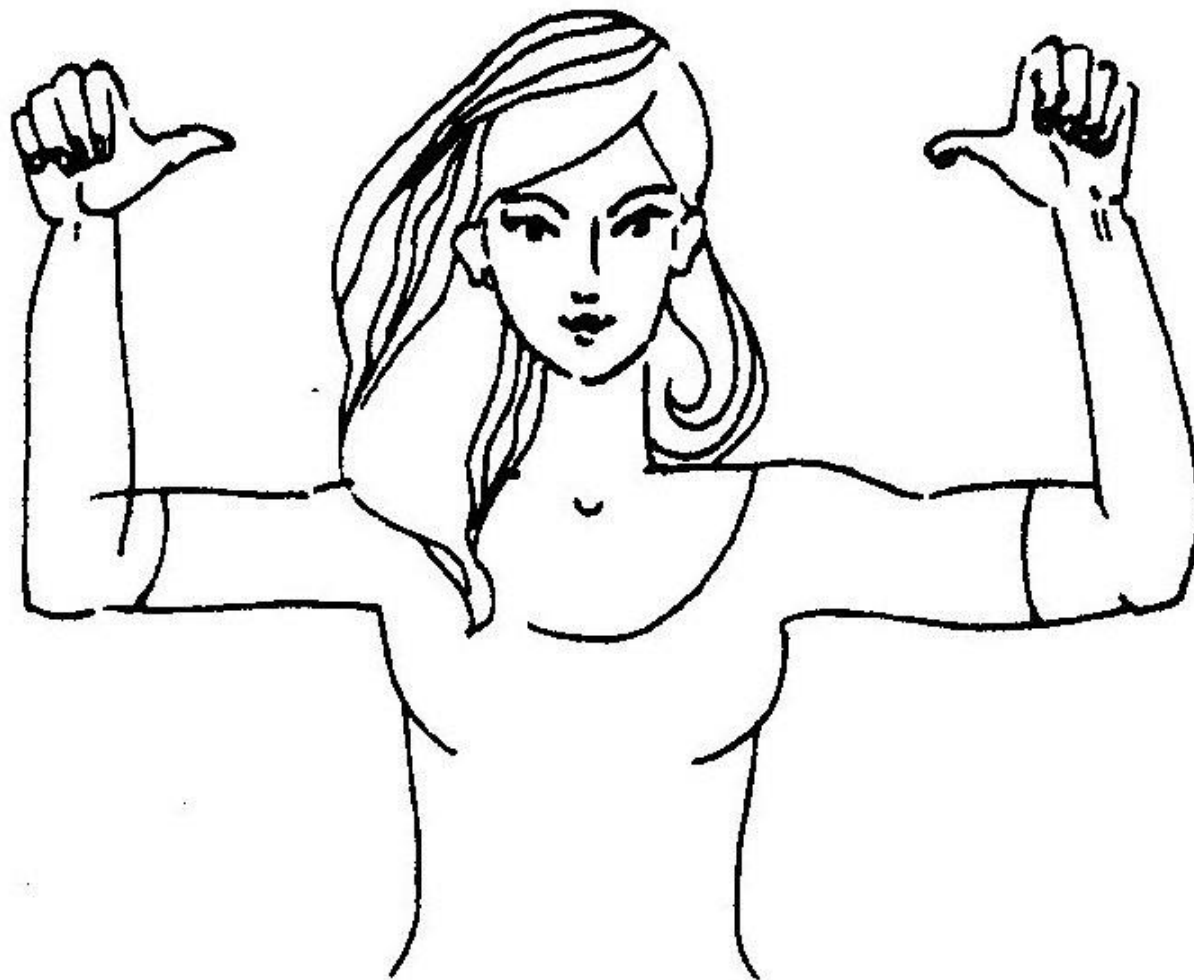
Скачати аудіо запис можна за посиланням:

<https://drive.google.com/file/d/0B4NHUVD3kKO3U1NkVUtneldGTFE/view?usp=sharing>

ДВІ ЕНЕРГОЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНІКИ:

Мовне
замикання

Тримати
живіт
підтягнутим



МУДРІСТЬ ДАЄ САМОВЛАДАННЯ



МУДРІСТЬ ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я



МУДРІСТЬ, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ

7 УНІВЕРСАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

- Зігнути руки в ліктях і відвести назад до відчуття дотику лопаток. Потім високо піднімаємо плечі вгору, утримувати 8 секунд.
- Випрямити спину і опустити плечі вниз, тягнути пальці вниз. Потім витягнути вперед підборіддя, а плечі відвести назад. Утримувати 8 секунд.
- Сильно натиснути лобом на нерухому долоню. Утримувати нерухомо 8 секунд.
- Натиснути правим скронєю на підставлену долоню. Повторити з лівого боку. Тримати нерухомо 8 секунд.
- Підборіддя тримати паралельно підлозі, повертаємо голову вправо до кінця, а потім вліво. Тримати 8 секунд.
- Підборіддя опущене вниз. Поворот голови вправо, потім вліво. Тримати 8 секунд.
- Відкинути голову назад і з обережністю повільно доторкнутися правим вухом до правого плеча. Тримати нерухомо 8 секунд. Повторити в ліву сторону.



Який ти сьогодні?

- Я постійно відкриваю в собі чудові якості
- Я бачу свою чудову внутрішню сутність
- Я милуюся собою
- Я мудра і красива жінка
- Я твердо вирішила любити себе і радіти собі
- Я відповідаю за своє життя
- Я єдина і неповторна для самої себе
- Я розширюю свої можливості
- У мене прекрасне життя
- Я вільна і можу реалізувати себе, як особистість

АФІРМАЦІЇ ЛУЇЗИ ХЕЙ ДЛЯ ЖІНОК

**КОЛИ ВИ СКАРЖИТЕСЯ НА ЩОСЬ, ЧИМОСЬ РОЗЧАРОВАНІ,
АБО ПЕРЕБУВАЄТЕ В СТАНІ ЛЕГКОЇ ДЕПРЕСІЇ ЗАДАЙТЕ
СОБІ ОДИН З ЧОТИРЬОХ ПИТАНЬ:**

- Коли ви перестали танцювати ?
- Коли ви перестали співати ?
- Коли історії перестали вас захоплювати і зачаровувати ?
- Коли приємна тиша перестала бути для вас комфортною?

ЧОТИРИ УНІВЕРСАЛЬНІ ЦІЛЮЩІ БАЛЬЗАМИ ДЛЯ ДУШІ ...

5

ВПРАВ ДЛЯ ТОНКОЇ ТАЛІЇ

1. Сидячи підніміть руки. Покладіть їх за голову або за плечі. Випряміть спину, втягніть живіт і повертайте корпус вліво і вправо. Вправа робіть повільно, відчуваючи спину, живіт і талію.
2. Прийміть вихідне положення, як в першій вправі. Повертайтеся в одну сторону два рази. Другий раз поверніться трохи далі до спинки крісла.
3. Руки тримайте за головою, живіт втягнутий, спина пряма. Потягніться вниз ліктем вліво у напрямку до стегна. Поверніться у вихідне положення. Виконайте те ж саме вправо. Ви повинні відчувати, як тягнуться ваші боки.
4. Поставте ліву руку на пояс, праву витягніть вгору. Нахиліться вліво і поверніться у вихідне положення. Ті ж рухи виконайте в іншу сторону. Відчуйте, як тягнуться м'язи талії.
5. Візьміть в руки книгу і притисніть її до грудей. Поверніться корпусом наліво і витягніть книгу перед собою. Поверніться у вихідне положення. Ті ж рухи зробіть в інший бік.

ТРИ ПОЗИТИВИ В ДЕНЬ

Суть вправи полягає в тому, щоб кожен вечір приділити кілька хвилин часу для сканування свого дня на предмет позитивних подій

Знайти три позитиви і записати їх в блокнот

Що дає ця вправа?

Вона привчає наш мозок шукати в повсякденному житті ті приємні дрібниці, з яких складається наше життя

**При сильному нервово-
психічному напруженні
виконати 20-30 присідань або
15-20 стрибків на місці.**

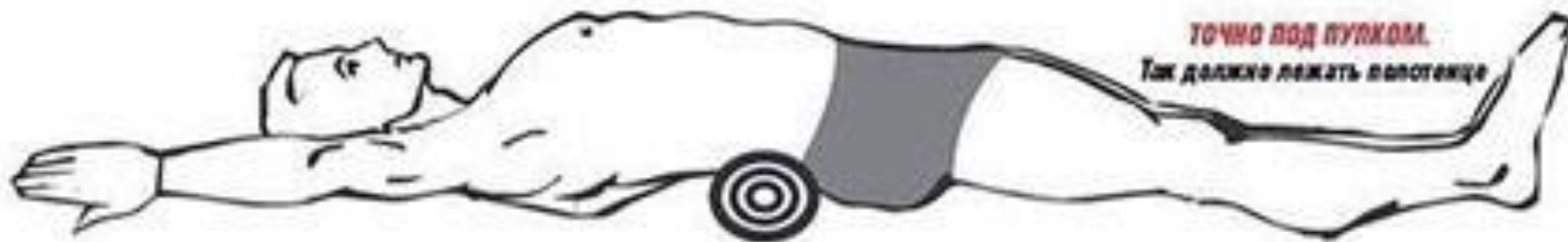
**МЕТОД ШВИДКОГО ЗНЯТТЯ СИЛЬНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ
І ФІЗИЧНОЇ НАПРУГИ**

20 секунд присідань на максимальній швидкості - 10 сек. відпочинок, потім за таким же принципом - 20 секунд (+10 відпочинок) - ще три вправи:

- інтенсивні віджимання
- вистрибування вгору з положень сидячи на вприсядки
- біг на місці в максимальному темпі

ДОМАШНЯ 4-Х ХВИЛИНКА





ТОЧНО ПОД ПУПКОМ.
Так должно лежать полотенце



**ЛАДОНИ ВНИЗ,
ПЯЛЬЦЫ ВМЕСТЕ.**
Правильное
положение рук



- КОСОПАЛЬЦЕ - СТУПНИ.
Между пятками –
не меньше
20 сантиметров

**МЕТОД ФУКУЦУДЗИ –
СТАТИКА З ОЗДОРОВЧИМ ЭФЕКТОМ**

A woman with dark hair tied back, wearing a white tank top, black shorts, and white sneakers, is captured in mid-air, jumping joyfully over a metal railing. She is smiling and looking towards the camera. The background features a clear blue sky, a calm blue sea, and distant mountains on the horizon. The overall mood is one of freedom and happiness.

здоровье ...

... ЭТО СВОБОДА

МЕНЕДЖЕР ЗДОРОВ'Я

**«Зробити ЗДОРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ
результативною та ефективною в
найближчій і довгостроковій
перспективі»**

РОЛІ КЕРІВНИКІВ (ПО І. АДІЗЕСА)

Довгострокова
перспектива

«Інтегратор »

«Підприємець»

Короткострокова
перспектива

«Адміністратор »

«Виробник
результатів»

Ефективність

Продуктивність

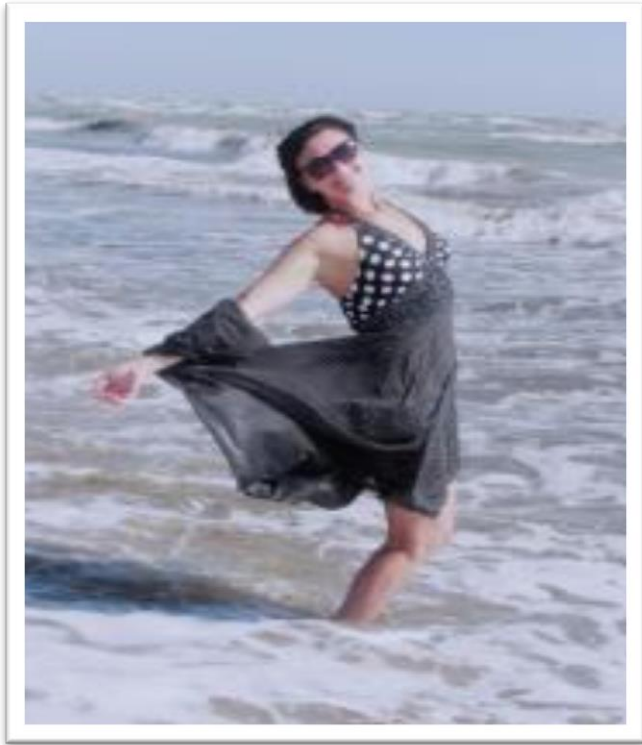
7

ЗВИЧОК ЩАСТЯ НА КОЖЕН ДЕНЬ

1. Фізичні вправи.
2. Стимуляція розумової діяльності.
3. Духовна і творча стимуляція, медитація.
4. Робіть добрі справи.
5. Проводьте перерви з хорошими друзями.
6. Приносьте собі задоволення.
7. Вітайте себе.



ЗДОРОВ'Я ВАМ І УДАЧІ!



І р и н а Б у р л а к о в а

067 94 034 81

093 16 771 96

E-mail: burlakova_irina@mail.ru