

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

ПАВЛЕНЧИК Н.Ф.

МАТЕРІАЛ ДО ЗАНЯТТЯ 17

«УПРАВЛІННЯ ОСОБИСТОЮ ЕНЕРГІЄЮ»

Курсу-тренінгу «Креативний менеджмент»

для студентів спеціальності 073 «Менеджмент»

галузь знань 07 “Менеджмент та адміністрування”

спеціальності 073 “Менеджмент”

факультет : Туризму

рівень освіти: Бакалавр

Львів – 2020 р.

ЗАНЯТТЯ 17. УПРАВЛІННЯ ОСОБИСТОЮ ЕНЕРГІЄЮ



Завдання 1. “Мій настрій”

Особиста енергія – це кількість сили волі, яку ви маєте. Це кількість зусиль, яку ви здатні надати, у вашому розумі і тілі, речам, людям або викликам. Це сила всередині кожного для виконання певних пріоритетів. Це кількість фізичної і психічної сили, якою людина повинна володіти, якщо хоче, щоб розум і тіло виконали певні завдання.

Вранці для нас немає нічого неможливого. Ми відчуваємо себе бадьоро, готові до роботи, і, здавалося б, ніщо не може перешкодити нашим планам. Однак ми не завжди можемо розподілити свої сили правильно, тому вже до вечора відчуваємо втому, а бажання займатися справами пропадає. Проблема в тому, що ми не володіємо безмежним енергетичним запасом, а будь-яке наше заняття протягом дня вимагає певного витрати енергії.

Існує чотири основних енергетичних джерела, за допомогою яких ми можемо заповнити недолік сил.

Тіло. Підвищуючи тонус організму, ви зможете заповнити свій енергетичний запас. В першу чергу, зверніть увагу на ваш раціон харчування. Намагайтеся харчуватися правильно і обов'язково вживайте продукти, які надають вам сил і підвищують настрій. Не забувайте про фізичні вправи. Не варто перевантажувати своє тіло важкими фізичними навантаженнями: ранкова зарядка або легка пробіжка додадуть вам сил і впевненості. Хороший сон - найкращий спосіб набратися сил. Недосипання є головною причиною втоми, а значить, енергії у вас не буде вистачати навіть на вчинення найпростіших дій.

Розум. Можна сказати, що розум керує нашим життям. Він є свого роду двигуном, який допомагає нам досягати своїх цілей і направляє нас на правильний шлях. Крім того, він є важливим енергетичним джерелом. Читання книг і отримання нових знань здатні підвищити вашу енергетику. Вибирайте

літературу, яку ви будете читати з задоволенням, щоб зарядитися позитивною енергією.

Емоції. Виявляється, наші емоції не тільки насичують наше життя, але і наділяють нас життєвою енергією. Звичайно, якщо вони позитивні. Приділяйте більше часу спілкуванню з близькими людьми, відвідайте цікаві заходи або просто робіть щоденні прогулянки по місцях, які волають у вас приємні спогади. Наповнюйте своє життя яскравими моментами, щоб ви могли відчувати якомога частіше.

Душа. Людська душа сповнена таємниць. Часом ми самі не можемо зрозуміти, що в ній відбувається. Уже відомо, що душевні переживання, розлади і засмучення позбавляють нас життєвої енергії. Так як же заповнити недолік сил? В першу чергу потрібно позбутися від негативних почуттів і емоцій. Вони не тільки виснажують наш енергетичний запас, а й руйнують біополе. Через це нас починають переслідувати невдачі, а проблем стає більше. Дуже часто саме з цієї причини ми не можемо рухатися далі і досягати своїх цілей.

Як керувати своєю життєвою енергією.

Для цього необхідно дотримуватися п'ять основних правил.

Займайтеся корисними справами. Життя занадто коротке, щоб витратити її даремно, а даремні заняття не тільки забирають наш час, але позбавляють нас сил. Щоб правильно витратити енергію, потрібно навчитися планувати свій розпорядок дня і чітко дотримуватися плану, не порушуючи його. Якщо у вас з'явиться спокуса відкласти важливу справу на інший день, згадайте золоте правило: «ніколи не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні». Визначтеся з тим, чого вам не вистачає для досягнення своєї мети, і почніть працювати над собою.

Позбавтеся від негативних думок. Позитивні емоції здатні посилювати наш енергетичний фон, а будь-який негатив, навпаки, позбавляє нас життєвих сил. Щоб керувати своєю енергією, навчіться позбавлятися від негативних думок. Проблеми на роботі або в особистому житті, фінансові труднощі і безліч інших неприємностей заповнюють наше життя і не дозволяють нам думати про

більш важливі речі. Коли ми занадто загострюємо увагу на свої проблеми, то даремно витрачаємо свої сили. Постарайтеся мислити більш позитивно і пам'ятайте, що будь-які труднощі - всього лише тимчасове явище.

Абстрагуйтеся від неприємного спілкування. Енергетичні вампіри оточують нас всюди. Якщо вони знаходяться поруч з вами, то ви відчуєте, як сили покидають вас. Спілкування з такими людьми вимагає величезних витрат енергії, а його результат буде для вас дуже плачевних. Багато людей не можуть відразу ж розпізнати, що поруч з ними знаходиться вампір, тому покладайтеся на свої відчуття. По-перше, навіть коротка розмова з людиною-вампіром залишає неприємний осад. По-друге, під час спілкування ви можете відчути слабкість, головний біль і різке погіршення стану. Витрачайте свою енергію тільки на спілкування з позитивними людьми.

Приділяйте час відпочинку. Щоб робота була продуктивною і не вимагала від вас величезної витрати сил, відпочивайте. Краще працювати короткими періодами і приділяти хоча б трохи часу перерв, ніж трудитися не покладаючи рук і в кінці робочого дня відчувати втому. В першу чергу виконуйте найважливіші справи, які вимагають більше сил і зосередженості. Наостанок залиште найпростіші і незначні завдання. Таким чином ви навчитеся правильно розподіляти свої сили і навіть ввечері будете почуватися бадьоро.

Контролюйте емоції. Щоб домогтися успіху в житті, потрібно вчитися самоконтролю. Постарайтеся не реагувати на дрібниці і сприймайте труднощі як належне. Щоб частіше бути на позитивній хвилі, читайте книги, малюйте, слухайте музику або спілкуйтеся з друзями. Існує величезна кількість енергетичних ресурсів, які допомагають людині набиратися сил і досягати своїх цілей. Не забувайте, що кожен день повинен приносити вам якомога більше позитивних емоцій – це важливе правило збереження внутрішньої енергії.



Завдання 2. «Армреслінг»

Вирішуємо конфлікти.

Вирішення конфліктних ситуацій, що часто виникають в робочому колективі, є невід'ємною частиною в роботі керівника.

Які ж основні ситуації провокують конфлікт? Перш за все це:

- ✓ нестача або спотворення інформації;
- ✓ незадовільні комунікації;
- ✓ відмінності в манері поведінки і життєвому досвіді;
- ✓ розподіл ресурсів;
- ✓ взаємозалежність завдань;
- ✓ відмінності у цілях;
- ✓ клімат в колективі;
- ✓ невиправдані очікування.

За принципом широковідомого італійського економіста і соціолога Вільфреда Парето, у виникненні конфліктних ситуацій 20% чинників зумовлюють 80% конфліктних ситуацій. Зі 100% всіх конфліктних ситуацій 80% виникають через нестачу або спотворення інформації.



Завдання 3. «Чи конфліктна я людина?»

Самомотивація.

Часто для досягнення мети нам не вистачає простої мотивації.

1. Позитивний настрій

Найголовніше в мотивації - це бути позитивним. Іноді виходить досить легко, іноді потрібно над собою попрацювати. Позитивній людині завжди легше почати діяти, легше переносити тяготи життя, легше завести друзів і відносини. Якщо хочете бути мотивованим, то завжди сподівайтесь на краще, інакше навіщо це все? Навіщо вам себе мотивувати, якщо ви налаштовані песимістично? Краще вже відразу закрийте сторінку браузера.

2. Знайдіть справу по душі

Знайдіть свою улюблену справу і займайтеся нею. Неважливо ви отримуєте дохід чи ні, неважливо ви займаєтеся нею на вихідних або

перетворили на основну діяльність. Справу по душі - це щось, що ви будете робити просто так, для себе, щось що буде дарувати вам радість. Улюблена справа дає дуже високу мотивацію, кажуть спочатку ви знаходите свій шлях, а потім він знаходить вас.

3. Переключіться на щось інше

Навіть коли у вас є улюблена справа, і ви нею успішно займаєтесь, бувають періоди, коли немає мотивації. Що робити в таких випадках? Вам потрібно переключитися. Ви занадто довго варилися в одній темі. Кращий відпочинок - це зміна діяльності. Вам потрібно переключитися на щось інше. Розумове навантаження змінити на фізичне, сферу блогінгу змінити на вивчення продажу або бізнесу.

4. Спростіть своє життя

Видаліть все зайве і непотрібне. Ваше завдання видалити все надумане і нав'язане соціумом. Раніше для мене було важливо мати статус у суспільстві, для цього потрібно було бути успішним. Показники успіху - це «хороша» офісна робота, нова машина, своя квартира, статусний чоловік з гарної кар'єрою. Але це було потрібно для показухи, просто було важливо, що подумують про мене інші.

Зараз це вже не важливо. Моє життя стало простіше і скромніше, але зате я ним задоволений. З'явилася гармонія в душі і спокій. У мене є справа для душі, яка коли-небудь почне приносити дохід, або може не почне, але мені подобається цим займатися. Мій день наповнений сенсом і цього цілком достатньо. Є надії і плани на майбутнє - і це багато чого коштує.

5. Займайтеся спортом

Це порада на століття, і він стане в нагоді в будь-якій сфері. Чи помітили ви, що працівники фізичної праці приходять додому набагато щасливішими, ніж працівники розумової? Вся справа в фізичному навантаженні. Коли ви займаєтесь спортом, то у вашому тілі виробляється гормони щастя - ендорфіни. Якщо ви відчуваєте, що до вас підкочує депресія, і вам не хочеться нічого робити, то починайте займатися пробіжкою, запишіться в тренажерку, купіть

абонемент у басейн. Вважаю, що це найбільший безкоштовний спосіб виробляти щастя .

6. Подивіться мотивуючі фільми

Кіно займає в нашому житті значне місце. На цьому побудовані цілі індустрії, так чому б не зробити з них свою користь? Знайдіть і подивіться надихаючі фільми. Після таких фільмів ви відчуваєте емоційний підйом, і у вас піднесений настрій, ви навіть хочете зробити щось корисне. У фільмі «Секрет» одна дама розповідала як вилікувала рак за допомогою переглядів комедій і позитивного ставлення до життя. У кожного є свої "такі" фільми, але є й такі, які подобаються багатьом. Наприклад: «Клік. З пультом по життю», «Куди приводять мрії», «Достукатися до небес», «Мирний воїн».

7. Правильно харчуйтеся

Як не дивно, але від харчування теж залежить ваша мотивація. Від харчування залежить ваше самопочуття, а отже і продуктивність. Пийте багато чистої води, їжте побільше овочів і фруктів, займіться очищенням організму, і вам не доведеться витратитися на лікарів і ліки.

8. Перестаньте бути зомбі

Щоб підвищити мотивацію - перестаньте бути зомбі. Перестаньте бути як всі і робити все, що забирає у вас енергію. Це відноситься до перегляду непотрібних телепрограм, читання жовтої преси, скарги на життя, критику й засудження інших людей. Якщо хочете себе мотивувати, то приберіть все непотрібне і відволікаюче, іноді краще просто посидіти в тиші і подумати про життя.

9. Ефект метелика

Дії мотивують вас на ще більші дії. Зробіть один маленький рух на шляху до вашої мрії. Просто маленьку справу. Потім ще пару таких же маленьких дій, і ви помітите, що ваше ставлення змінилося. Почали відбуватися події, які підштовхують вас до мрії, це як би знаки від Всесвіту. Як від одного помаху метелика може початися ураган, так і від одного руху відбувається ланцюг подій, що ведуть вас до успіху. Дорога в тисячу миль починається з першого кроку.

10. Дозвольте собі помилки і невдачі

Скажіть що зараз вам можна наступати на граблі і помилятися. Немає поганих результатів, тому що будь-який результат можна вважати позитивним. Адже ви спробували і щось дізналися. Ви отримали досвід, а це цінніше за все. Багато хто так бояться зробити помилку і не впоратися, що навіть не хочуть починати. Хіба можна мотивувати себе по-справжньому, якщо весь час боятися невдачі?

11. Займайтеся саморозвитком

Духовний розвиток останнім часом набирає величезну популярність. Щоб себе мотивувати займайтеся своїм духовним самовдосконаленням. Як це зробити? Читайте корисні і надихаючі книги по особистісному зростанню, записуйтеся на курси і тренінги, шукайте наставника, або просто спілкуйтеся з однодумцями.

12. Будьте ближче до природи

Бувати на природі завжди корисно. Це теж універсальна порада на всі випадки життя. Так ми відчуваємо єднання з матінкою природою, відчуваємо себе частиною Всесвіту, бачимо гармонію і красу світу. Можна з'їздити на річку скупатися, або влаштувати пікнік, з'їздити в село, прогулятися по лісі, стати завзятим мандрівником. Природа оздоровлює нашу душу, спілкуючись на природі ми немов оновлюємося.



Завдання 4. «Лотерейна лихоманка»