

# Тренинг

## Адаптация к изменениям как фактор удовлетворённостью жизнью и работой

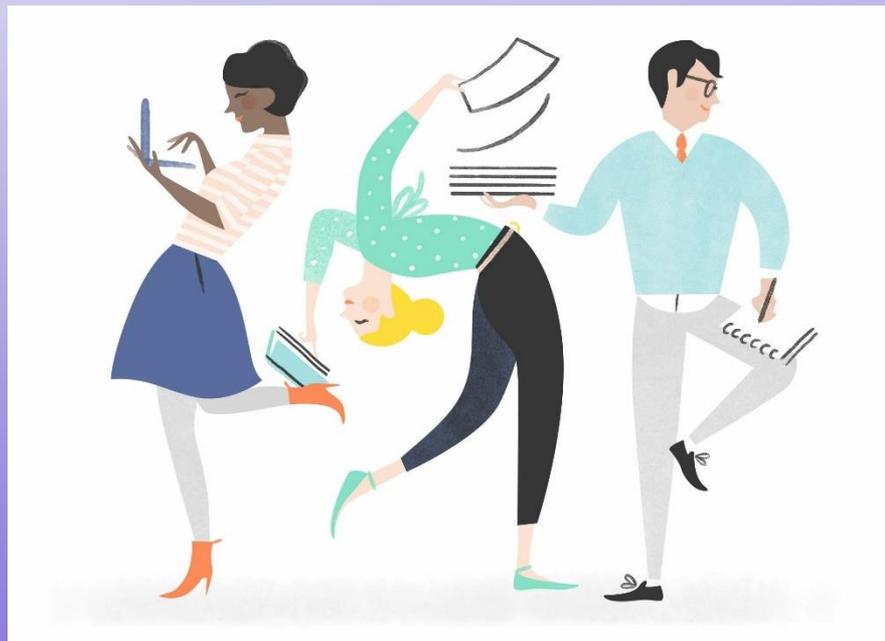
**Константинова Светлана Сергеевна** – психолог частной практики, ЭОТ-терапевт, магистр психологии, лектор и ведущая мастер-классов

# Синдром Северной щуки



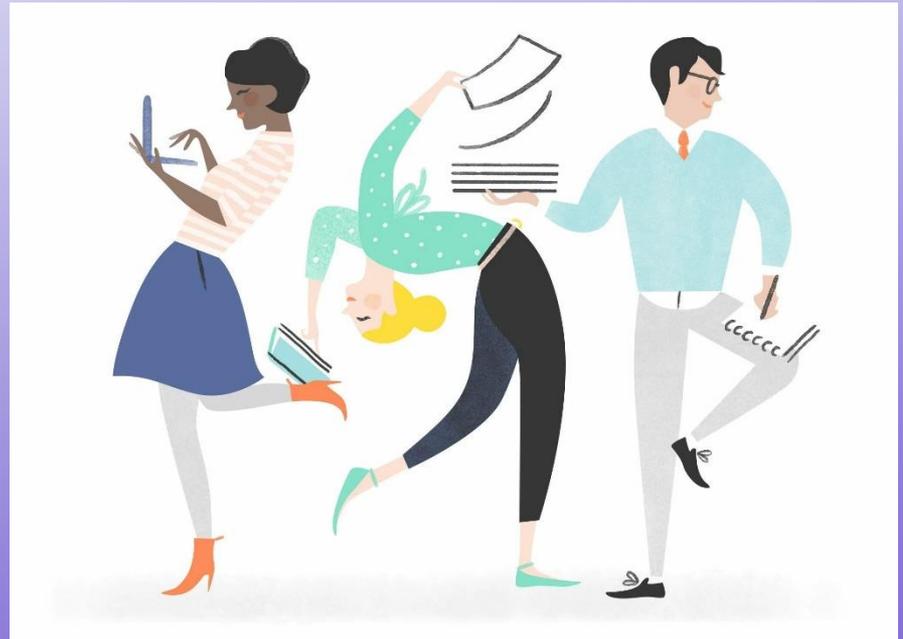
- Какие выводы можно сделать из этой истории?
- Наблюдали ли вы у себя когда-либо Синдром Северной щуки?
- Бывало ли у вас такое, что вы игнорировали изменение ситуации и пытались до последнего следовать старым правилам? Приведите пример.

# Что такое адаптивность?



# Что такое адаптивность?

- Адаптивность – это умение приспосабливаться к устоявшимся правилам, нововведениям за счет разделения этих устоев и ценностей.



- Какие преимущества есть у человека, который хорошо адаптируется к изменениям?
- Чего лишается человек, у которого сильное сопротивление к изменениям?



# Если человек умеет легко адаптироваться:

- Ему легче даются внезапные перемены в жизни и работе
- Он может адекватно оценивать и анализировать проблемы в сложных ситуациях
- Эмоционально устойчив
- Умеет быстро переключаться между задачами без потери качества
- Предвидит изменения и заранее на них реагирует

- Эффективно решает задачи, несмотря на происходящие изменения, неоднозначность и нестабильность ситуации
- Видит возможности, а не препятствия. Быстро приступает к действиям и получает результат
- Имеет конкурентное преимущество среди других людей
- Быстрее справляется с трудностями
- Чувствует себя более счастливым и удовлетворённым жизнью



- Как вы реагируете обычно на изменения в жизни и в работе? Приведите пример.
- Что вы чувствуете, когда происходят изменения в работе или личной жизни?
- В каких аспектах жизни вам не хватает адаптивности?
- В чём вам хотелось бы быть более адаптивным?
- Каким изменениям вы сопротивлялись в последний раз? Как это было? Почему сопротивлялись?

# Упражнение «Отношение к переменам»

**Часть 1. Инструкция:** Я буду описывать ситуации разных изменений в жизни и в работе. Ваша задача, найти **ПЛЮСЫ** в этих изменениях.

**Часть 2. Инструкция:** Я буду описывать ситуации разных изменений в жизни и в работе. Ваша задача, найти **МИНУСЫ** в этих изменениях.

# Упражнение с метафорическими картами «Принятие перемен»



МАК (метафорические ассоциативные карты) – это проективная психологическая методика, в которой важен не заложенный изначально смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку.

Подумайте о переменных, которые произошли в вашей работе или жизни и вам трудно их принять.

**1 карта:** подсказка, что мешает принять новые обстоятельства?

**2 карта:** подсказка, что поможет принять новые обстоятельства?

**3 карта:** подсказка, какой может быть ваш первый шаг в направлении принятия новых обстоятельств?

**4 карта :** подсказка, какой бонус вы получите если примите случившиеся изменения?