



# Слыши себя: «Ментальное преобразование»

АВТОР ПРОЕКТА - СЛЮСАРЕНКО АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА  
КОУЧ, ВЕДУЩАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ИГР

# Что такое «Ментальное здоровье» ?

**Ментальное здоровье** - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами и адаптироваться к происходящему в его жизни.

Ментально здоровый человек способен взаимодействовать с окружающими, принимать осознанные решения и наслаждаться каждым моментом собственной жизни, несмотря на возникающие трудности.

## **Ментальное состояние состоит из нескольких компонентов:**

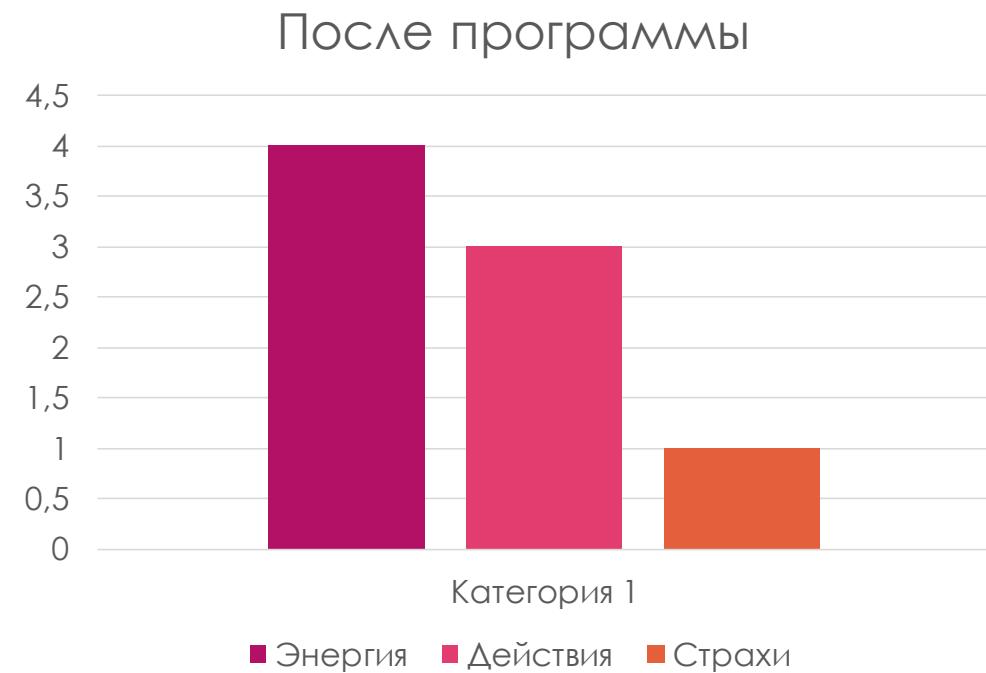
- ▶ Сенсорные состояния. К ним относятся чувственные впечатления, например зрительное восприятие или телесная боль.
- ▶ Пропозициональные установки. К ним относятся убеждения, желания и другие отношения субъекта к пропозиции.
- ▶ Макросостояния психики, например настроения.

# Основные факторы риска для нарушения ментального здоровья:

Понимание и управление этими факторами — ключ к поддержанию психического благополучия и хорошего самочувствия.

- ✓ проблемы со здоровьем – хронические соматические или врожденные заболевания, патологии
- ✓ конфликты и нестабильность в социальных отношениях
- ✓ чрезмерное давление на работе
- ✓ отсутствие поддержки и понимания в семье
- ✓ недостаток времени для полноценного отдыха и восстановления
- ✓ эмоциональные нагрузки, не позволяющие прислушиваться к внутренним ощущениям
- ✓ злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами
- ✓ неблагоприятные социальные условия

# Цель программы: развитие эмоционального интеллекта, самосознание и личностный рост



# Программа состоит из 5 этапов:

- ✓ Программа может быть реализована в формате групповых и индивидуальных сессий.
- ✓ Важно включать элементы регулярной обратной связи и поддержки на каждом этапе.
- ✓ Рассмотреть возможность использования онлайн-форматов для большей доступности.
- ✓ Дополнительно необходима физическая активность (регулярные тренировки)



# План программы: «Слышишь себя: «Ментальное преображение»»

## 1. Услышать себя. (Анализ текущего состояния. Точка А).

### Цели:

Понять текущее состояние ментального здоровья и идентифицировать основные проблемы.

Определить истинные желания и цели.

### Инструменты:

Анкета самооценки состояния (вопросы о чувствах, уровне стресса и т.д.).

Коучинговые сессии по выявлению жизненных приоритетов.

Трансформационная игра «Points of you» для осознания личных ресурсов и препятствий.

## **2. Понять себя. (Работа с ограничивающими убеждениями и страхами.)**

**Цели:**

- ▶ Идентифицировать причины текущей ситуации, которые мешают движению вперед. Трансформировать негативные убеждения и установки. Проработать страхи.
- ▶ Определить личные ценности.

**Инструменты:**

- ▶ Коучинговые сессии с применением техник для работы со страхами («Гремлины», «Преобразование страхов» и др.);
- ▶ Техника «4 вопроса» (по Бейлу) для анализа убеждений;
- ▶ Групповая игра «Разрушение стереотипов», где участницы делятся своими убеждениями и получают обратную связь;
- ▶ Медитации и визуализации для переосмысливания негативных установок.

## **3. Принять себя. (Эмоциональная разгрузка и выход на ресурсное состояние.)**

**Цели:**

- ▶ Освободиться от накопленного стресса и негативных эмоций.
- ▶ Найти и укрепить ресурсные состояния.

**Инструменты:**

- ▶ Арт-терапия;
- ▶ Сессии по работе с эмоциями, использование техник эмоционального интеллекта;
- ▶ Практики осознанности и дыхательные упражнения;
- ▶ Проведение фотосессий в «ресурсном» образе.

## **4. Разрешить себе мечтать (Определение мечты. Разработка плана действий.)**

**Цели:**

- ▶ Визуализировать «идеальную» жизнь . Расширить картину мира.
- ▶ Определить необходимые навыки и компетенции, ресурсы.
- ▶ Составить план действий для достижения цели.

**Инструменты:**

- ▶ Составление карты желаний;
- ▶ Трансформационная игра «Прицелься», в основе которой метод SMART для постановки целей;
- ▶ Коучинговые сессии на тему разработки стратегии действия;
- ▶ «Мой идеальный день», где участницы продумывают 1 день желаемого будущего.

## **5. Начать действовать. (Контроль шагов. Поддержка. Мотивация. Точка Б)**

**Цели:**

- ▶ Контроль за выполнением шагов, согласно разработанному плану.
- ▶ Поддержка участниц в процессе достижения целей.
- ▶ Оценка изменений и результатов программы.

**Инструменты:**

- ▶ Анкета для саморефлексии. Анализ результатов программы;
- ▶ Индивидуальные сессии и групповые встречи для обмена опытом и поддержания мотивации;
- ▶ Видеоролик, в котором показан весь путь участницы с акцентами на сильные стороны и личностные мотиваторы.

После успешного прохождения программы, все участницы продолжают общение в общем закрытом чате.

### В котором:

- Заводят новые знакомства единомышленников;
- Поддерживают друг друга;
- Создают разные «коллаборации»;
- Делятся своими успехами и достижениями.



## Результаты после прохождения программы:

- ✓ ГАРМОНИЯ С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ – УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОТ ОТНОШЕНИЙ С ЛЮДЬМИ И ВНУТРИ СЕБЯ;
- ✓ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, СПОСОБНОСТЬ ОСОЗНАННО МЕНЯТЬ ЕГО;
- ✓ ОТСУТСТВИЕ ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ (СТРАХОВ, ТРЕВОГ, ДЛИТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СТРАДАНИЙ);
- ✓ ПОСТОЯНСТВО СОБСТВЕННОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ (Я ЗНАЮ, КТО Я, КАКОЙ Я, ЗАЧЕМ Я);
- ✓ ПРИСУТСТВИЕ ЗДОРОВОЙ САМОКРИТИКИ (Я ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО, СОБЛЮДАЮ ЗАКОН И МОРАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ);
- ✓ СПОКОЙСТВИЕ, УВЕРЕННОСТЬ;
- ✓ СПОСОБНОСТЬ ПЛАНИРОВАТЬ, СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ИДТИ К НИМ;
- ✓ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ОПТИМИЗМ;
- ✓ ЦЕЛОСТНОСТЬ УМА И ТЕЛА.

# Спасибо за внимание!

Остались вопросы?

Cvetochkina\_87@mail.ru

+7 920 679 08 66

Слюсаренко Анастасия Сергеевна-  
коуч, ведущая трансформационных игр