



**Особливості української  
резилентності:  
7 сил, які надають  
крила**



MARTAN



## Наталія Шеремета

- Коуч-консультант з управління добробутом людини в організації
- Сертифікований тренер найвідомішої програми Google - Search Inside Yourself
- Ex. Chief Wellbeing Officer в ПРАТ МХП
- Експерт-практик в сфері управління талантами с досвідом роботи в бізнесі 10+
- Бізнес-тренер
- Організаційний Коуч (WIAP)

# Мета нашої подорожі сьогодні

- ✓ розширення перспективи розуміння резилентності
- ✓ Діагностика власного рівня життестійкості та аналіз 3-х ключових компонентів
- ✓ 4 психологічні типи реагування на невизначеність
- ✓ Стратегії стійкості та натхнення на індивідуальному та колективному рівнях





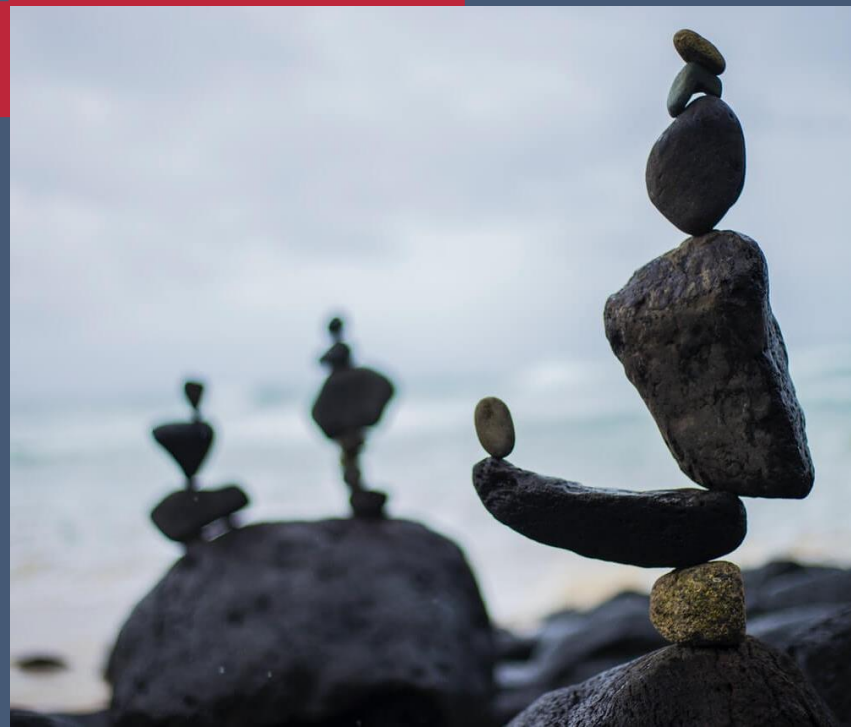
# **Практика налаштування**

**ДЕ Я?  
РЕАГУВАННЯ НА  
НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ**

**Інтолерантність  
& Активність**  
бажання діяти звичним  
чином

**Толерантність**  
прийняття нової  
реальності, гнучкість і  
адаптація

**Інтолерантність  
& Пасивність**



**Антикрихкість**  
невизначеність, як  
можливість



**Який ваш тип реагування на невизначеність?**

**Які типи у вашій команді?**

# Резилентність – це?

- Наміри, уявлення і навички людини перетворення кризових ситуацій на моменти виявлення своїх можливостей
- Динамічна властивість особистості, на якій базується здатність долати стреси і важкі періоди конструктивним шляхом





# 1/3





# Феномен резилієнтності

- ✓ має індивідуальний та колективний вимір та допомагає осмислити резилієнтність не лише, як здатність особистості долати труднощі та стрес, а як процес пошуку сенсу і значення на цьому шляху, новій взаємодії зі світом та активній позиції щодо свого власного життя та виборів, навіть у дуже складних обставинах.

# 3

## «ХВИЛІ»

- ☑ **Відношення до себе та людей**
- ☑ **Реакція на стрес і труднощі**
- ☑ **Наявність цілей, сенсу та мотивації**





**Internal control & Meanings** – віра в те, що рух вперед має сенс, а докладені зусилля дозволяють вплинути на хід подій

**Growth mindset & challenge** - усі ситуації сприяють накопиченню досвіду і розвитку, готовність брати відповідальність та діяти, за відсутності гарантії успіху.

**Mindfulness & Commitment** –

уважність до теперішнього моменту та залученість

# Життєстійкість

*ключові навички перетворення викликів в можливості*



**З ЧОГО ПОЧИНАЮТЬСЯ  
ЗМІНИ...**



**Навіщо? Намір**  
**Де я? Аудит**  
**Що я хочу? Карта**





# НАВІЩО?

*ЩО Я ХОЧУ*

- *РОЗВИНУТИ*
- *ПІДСИЛИТИ*
- *ЗМІНИТИ*
- *СФОРМУВАТИ*



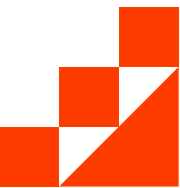
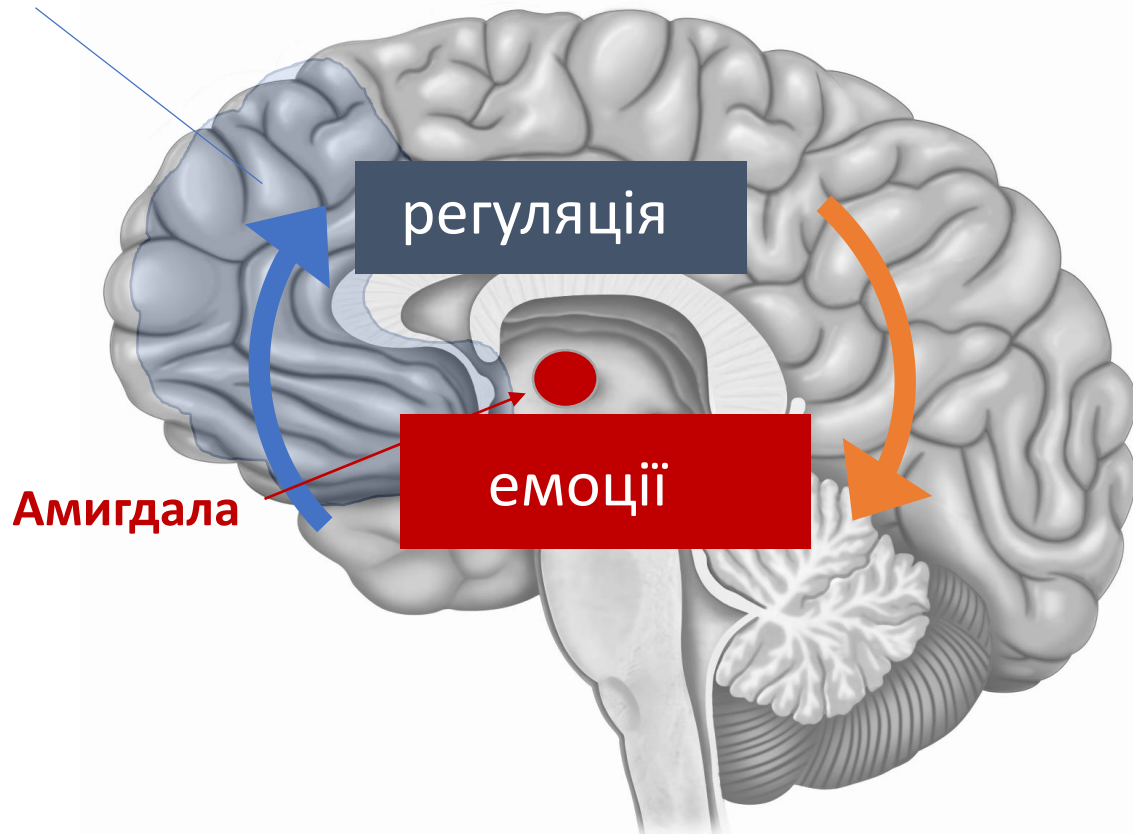
# 1. Мені притаманні в цілому...

ЗАЛУЧЕНІСТЬ	_____	ВІДЧУЖЕНІСТЬ
КОНТРОЛЬ	_____	БЕЗПОРАДНІСТЬ
ПРИЙНЯТТЯ ВИКЛИКУ	_____	ВІДЧУТТЯ ЗАГРОЗИ

## 2. Я відчуваю зараз...

# Нейронна модель регуляції емоцій

Префронтальна кора







**“Між стимулом і реакцією є простір. У цьому просторі - наша сила вибирати нашу реакцію. У нашій відповіді - наше зростання і наша свобода”.**

**Віктор Франкл**

# МІКРОПРАКТИКА З ПОДИХИ:



***1 подих – увага на диханні***

***2 подих – увага на тілі***

***3 подих – що зараз є  
важливим для мене?***

***2 види практик – фокусні та  
Інтегровані в життя***





# СКАНУВАННЯ ТІЛА

# Ведення щоденника

## 1. РИЗИКИ

Мене турбує, що...

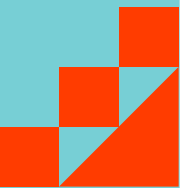
## 2. НАСЛІДКИ


Якщо це станеться, то...

## 3. РОЗДІЛИТИ ВСІ ВИЯВЛЕНІ РИЗИКИ НА 3 ЧАСТИНИ

- Що я можу контролювати
- На що я можу вплинути
- Що я не можу контролювати

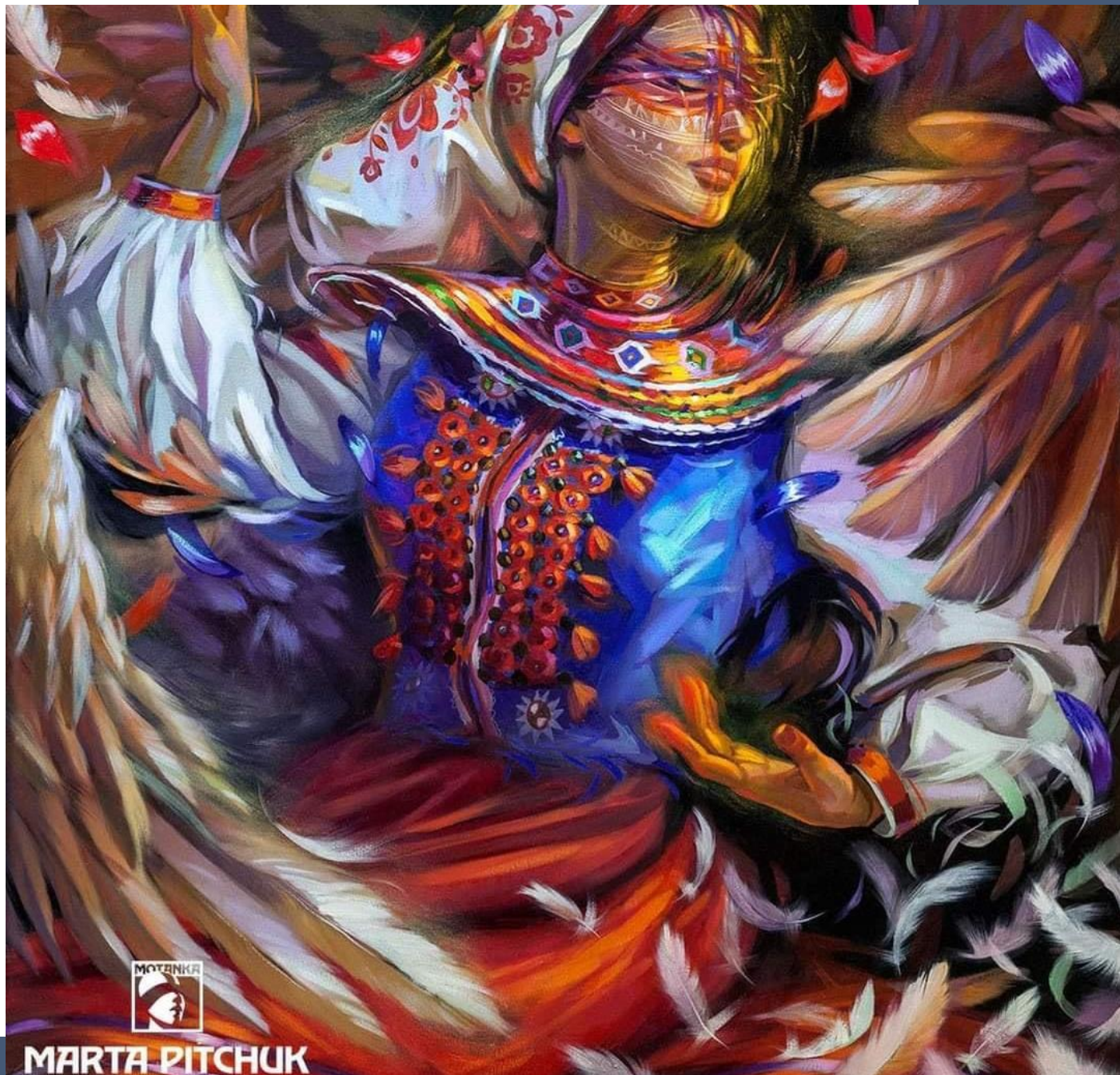
*Оптимальний баланс використання ресурсів 80% - 20%*





# Передумови української резилентності

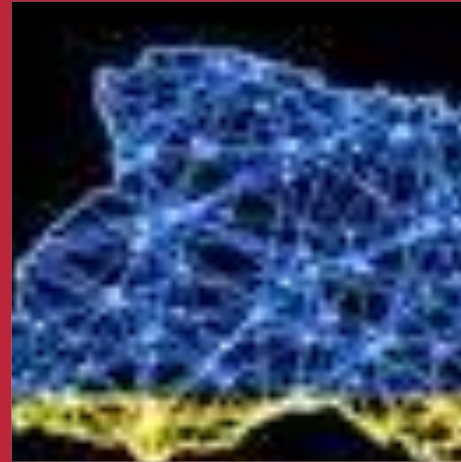
1. **Історичні виклики**
2. **Солідарність під час інтенсивних загроз**
3. **Присвоєне право вибору - сприйняття себе, як незалежної нації**
4. **Традиції та спільнота**
5. **Оптимізм та гумор**



# 7 сил які надають крила

# 1 - СИЛА СЕНСІВ

- ✓ розуміння та відчуття «навіщо» дає енергію та силу бачити світло, розуміти куди рухатись та відчувати
- ✓ **freedom = life / no freedom = no life** життя без свободи не можливе, отже стояти за свободу та перемогу - це об'єднало всю націю за один день!



## 2 - Сила цінностей

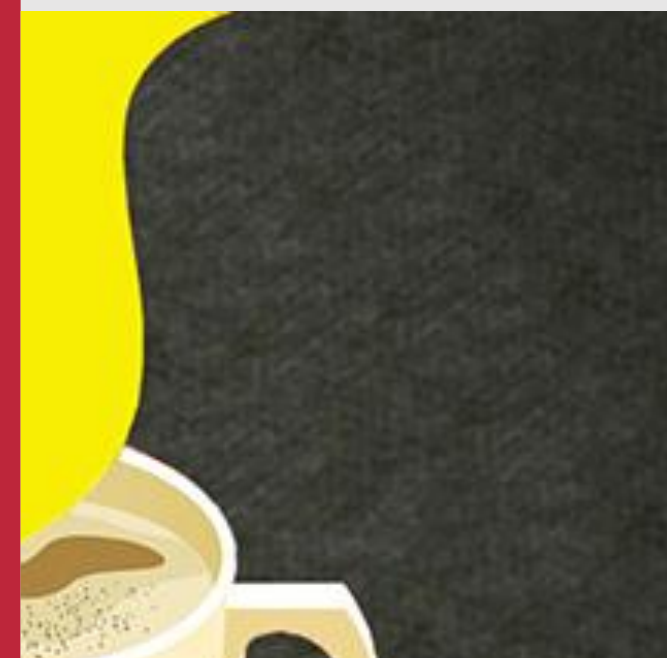
- ✓ відбулася кристалізація справжніх цінностей, бо багато всього зруйнувалося і сили жити та боротися за «не своє» просто немає;
- ✓ зустріч з новою реальністю дала відчуття найважливішого і швидкий вибір за що стояти в своєму житті, а за що не потрібно.





## **3 - Сила теперішнього**

- ✓ **зустріч зі смертю, дає наймовірну цінність життя тут і зараз, його краси та простих речей, які стають особливими!**
- ✓ **Спокійна ніч, гарна погода, відкрита кав'ярня зранку де можна взяти улюблену каву, розмова з близькими чи час з дітьми... якщо не зараз, то коли?**



## МЕТОД SBNRRR

- Зупинись
- Дихай
- Поміть
- Рефлексуй
- Реагуй

*Людина є тим, що вона обирає !  
Джон Міллер*



## 4 - Сила дій

- ✓ **регулярні дії, маленькі та великі кроки, які допомагають жити життя, підтримувати свої ритуали, працювати, робити внесок, створювати нові проекти та бізнеси... тому що це і є життя!**



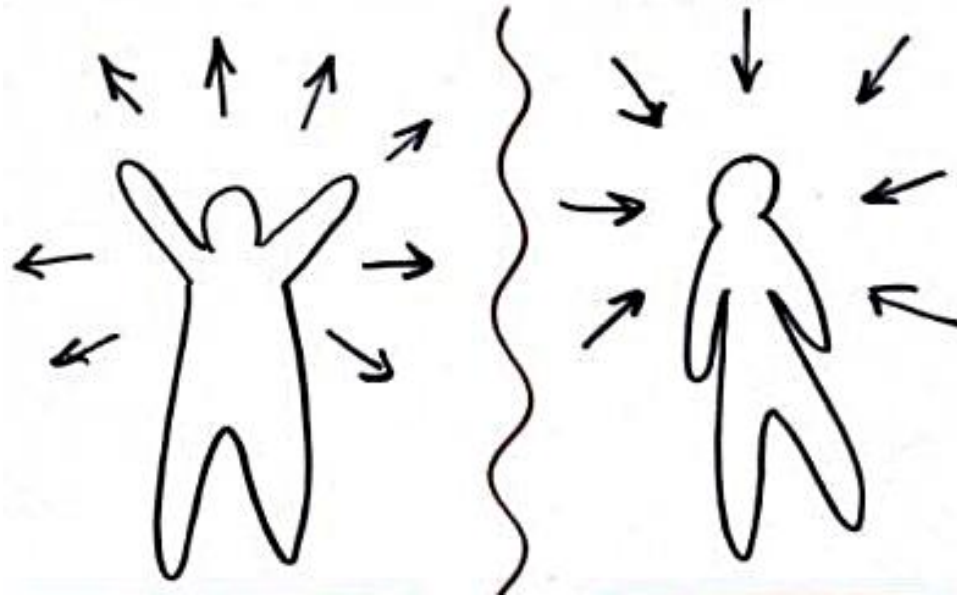
# Локус контролю: властивість особистості пояснювати свої успіхи чи невдачі внутрішніми, або лише зовнішніми факторами

Я можу вирішити, що буде в моєму майбутньому

Я шукаю, що я можу зробити

**Інтернальний локус контролю**

Ви самі змушуєте події відбуватися



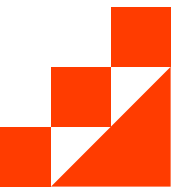
Я не визначаю своє майбутнє

Чому все це стається зі мною

**Екстернальний локус контролю**

Події стаються з вами

## Як ви реагуєте за складних обставин?



## 5 - Сила єдності

- ✓ **один за всіх і всі за одного;**
- ✓ **стільки допомоги, підтримки, волонтерства та людяності напевно ми не проживали ніколи і це створило надпотужну хвилю єднання та підтримки!**



\*61% українців долучились до волонтерської допомоги



**Кожен з нас може  
набагато більше,  
ніж думав про себе!**

## 6 - Сила оптимізму

- ✓ **здатність бачити світлу сторону, підтримувати та надихати себе в інших дає можливість не входити в тунельне мислення, а створювати можливості, експериментувати, пробувати, вірити і рухатись далі...**



## 7 - Сила ідентичності

**утворилася надсила захищати та оберігати, підтримувати та розвивати... українська мова, заглиблення у історію, українські пісні, символіка, етнічних одяг... все, що допомагає проживати та посилювати українську сутність, традиції та проявляти ДНК!**

\*81% українців перейшли на українську мову







**Резилентність – це не про те,  
щоб забути біль чи  
виправдовувати втрати, а про  
те, щоб жити життя попри це!**

# 5 вирішальних стратегій

- ✓ Оцінка змін як можливостей
- ✓ Відкритість до всього нового, готовність діяти в стресовій ситуації
- ✓ Підсилення імунної реакції через психічну і фізичну активацію
- ✓ Підвищення відповідальності і турботи про власне стан
- ✓ Пошук ефективної соціальної підтримки





**З рішення, які я беру з собою?**



**Зміни завжди починаються  
з себе!  
Дякую.**