

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 453 г. Челябинска»

**«Школа молодого руководителя»**

# Семинар-практикум «Быть в ресурсе»



Дата проведения: 07 февраля 2024 г.

Время проведения: с 13.00-15.00

Место проведения: 454129, г. Челябинск, Ереванская, 12

Участники: молодые руководители, стаж работы до 3-х лет

Челябинск, 2024

**«Ресурсное состояние»** (или *«быть в ресурсе»*) – наличие физических и душевных сил, энергии для решения предстоящих задач.

### **Ключевые аспекты, позволяющие руководителю оставаться в ресурсе и вести команду:**

1. **Саморазвитие и обучение:** Руководитель – это не только учитель, но и ученик. Постоянное саморазвитие и обучение новым навыкам позволяют оставаться в ресурсе и следовать современным трендам.

2. **Планирование и приоритеты:** Ресурсность – это не только физическая энергия, но и умение управлять временем и ресурсами. Планирование и установка приоритетов помогают использовать ресурсы наиболее эффективно.

3. **Мотивация и инспирация:** Руководитель должен быть источником мотивации для команды. Используйте инспирацию и позитивный настрой, чтобы поддерживать энтузиазм у себя и у своих подчиненных.

### **Стратегии поддержания энергии и лидерского влияния**

1. **Забота о себе:** Ресурсность начинается с вашего физического и психологического состояния. Заботьтесь о своем здоровье, получайте достаточно сна и найдите способы расслабления.

2. **Делегирование и доверие:** Руководитель не обязан делать все сам. Делегирование задач команде и доверие своим сотрудникам помогут снять с себя ненужное бремя.

3. **Вовлечение в общие цели:** Ресурсность приходит, когда вы видите большую картину. Вовлекайте себя и команду в общие цели и миссию детского сада, это позволит вам держать глаза на горизонте.

## Поддержка и удержание лидерской эффективности

1. **Контрольный отпуск:** Не бойтесь отдыхать. Взяв «контрольный отпуск», вы даете себе возможность перезарядиться и вернуться с новыми идеями.

2. **Обратная связь и развитие:** Стремление к росту и самосовершенствованию помогает оставаться в ресурсе. Принимайте обратную связь от команды и развивайте свои лидерские качества.

### Вывод

Быть руководителем – это непрерывное движение вперед, и ресурсность играет важнейшую роль в этом пути. Саморазвитие, эффективное управление временем и мотивация – все это является ключами к тому, чтобы оставаться в ресурсе и эффективно вести команду. Если вы стремитесь быть вечно энергичным и успешным лидером, уделите внимание этим аспектам, и вы сможете идти вперед с уверенностью и результатами.



## Чек-лист ресурсного состояния

С помощью чек-листа можно определить, в ресурсе вы или нет. Проанализируйте состояние, в котором находитесь сейчас, и узнайте свои зоны роста.

Загибайте пальцы, если утверждения про вас:

1. У меня хороший крепкий сон (не менее 7 часов).
2. В основном я питаюсь здоровой пищей.
3. Я занимаюсь физической активностью (не менее 75 минут в неделю, если нагрузки интенсивные).
4. У меня есть занятия, которые заряжают энергией (рисование, прогулка, встреча с друзьями и др.).
5. Я знаю, куда уходит моя энергия с этим (трудоголизм, негативное мышление, неприятие какой-то ситуации).

Если получилось ответить «да» на все пункты, поздравляем – вы в ресурсе!

Если ответ «нет» был на пункт 1,2 или 3 (или на несколько из них), уделите себе больше внимания. Первые три пункта – это база ресурсного состояния, которая дарит огромное количество энергии.

Например, если вы спите всего 5 часов, попробуйте спать по 7 – такое небольшое изменение в рутине ведет к большим положительным изменениям в уровне энергии.

Если ответ «нет» был на пункт 5, нужно заняться рефлексией. Стресс, усталость, тревога – это сигналы того, что вы не в ресурсе.

✓ «Быть в ресурсе» - значит находиться в особом состоянии, когда вы на пике продуктивности и самоощущения.

✓ Ресурсы делятся на внешние и внутренние, а самые важные из них – это физический (сочетает здоровье и финансы, чтобы находиться в зоне благополучия), психологический (дарит мастерство жизнестойкости и способность преодолевать препятствия) и социальный (помогает использовать связи).

✓ Из ресурса можно перейти в состояние счастья, если подключить деятельность, которая будет приносить удовольствие и радость от достижений.

✓ Формула ресурсного состояния: здоровый сон + питание + физическая активность + источник энергии + рефлексия.

✓ Убийцы ресурса: стресс, тревога, апатия, выгорание.

✓ Чтобы войти в ресурс, надо: заботиться о себе, медитировать и постоянно сверяться со своими ценностями.



# 12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



## СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

- 1 пейте больше воды 
- 2 двигайтесь как можно больше 
- 3 хорошо высыпайтесь 

## ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

- 4 планируйте максимум три важных дела на день 
- 5 используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха 
- 6 рефлекслируйте относительно того, как прошел день 

## РАЗВИВАЙТЕСЬ

- 7 находите время для чтения 
- 8 серфите с умом: смотрите полезные видео тьюторалы 
- 9 используйте креативные техники каждый день 

## ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

- 10 благодарите людей 
- 11 держите стол в порядке 
- 12 балуйте себя 