

Тренинг общественных экспертов и пациентов  
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



# Что такое Поток? И как в него войти?

Елена Михайловна Мельник  
Бизнес-тренер, педагог, психолог  
г. Санкт-Петербург

27-28 мая 2023 года

## Тренинг общественных экспертов и пациентов «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



Автор и ведущий тренингов, вебинаров, конференций:

- по навыкам публичных выступлений,
- эмоционального благополучия,
- профилактике стресса и профессионального выгорания

Опыт работы 28 лет

Количество участников более 20 000 человек

Офлайн проведение мероприятий в 78 городах.



Мельник Елена Михайловна

Педагог, психолог, бизнес-тренер

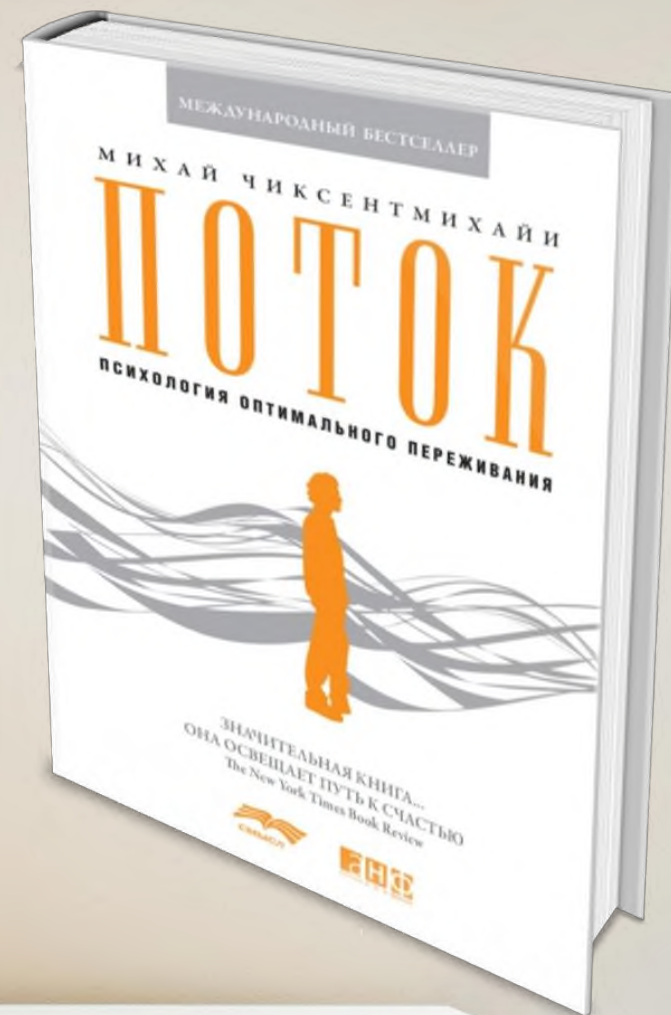
27-28 мая 2023 года

# План

- 1 Три условия вхождения в Поток.
- 2 Почему важен смысл для энергетического Потока?
- 3 Два фактора личности, влияющие на создание Потока.

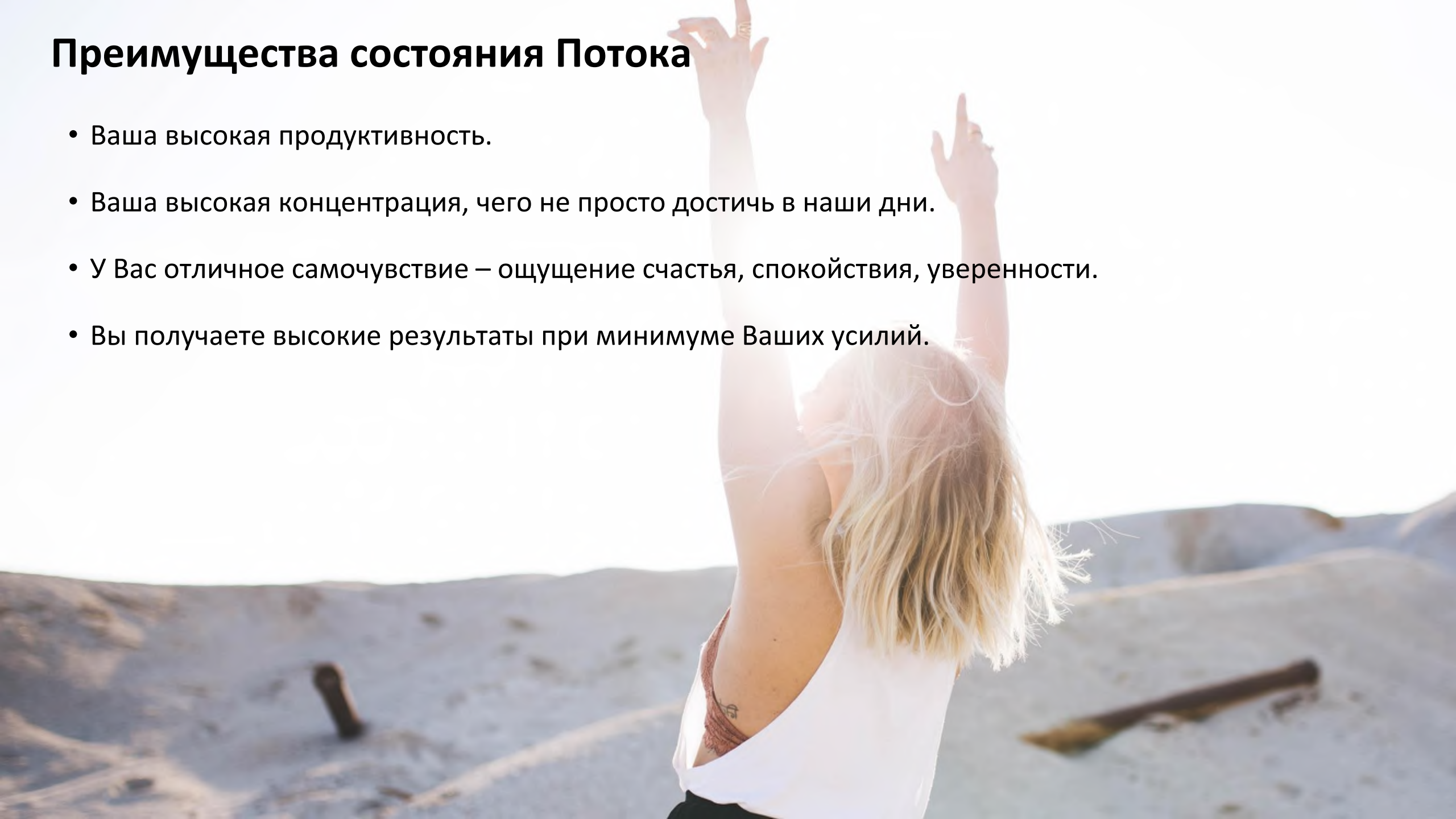
# «ПОТОК: Психология оптимального переживания»

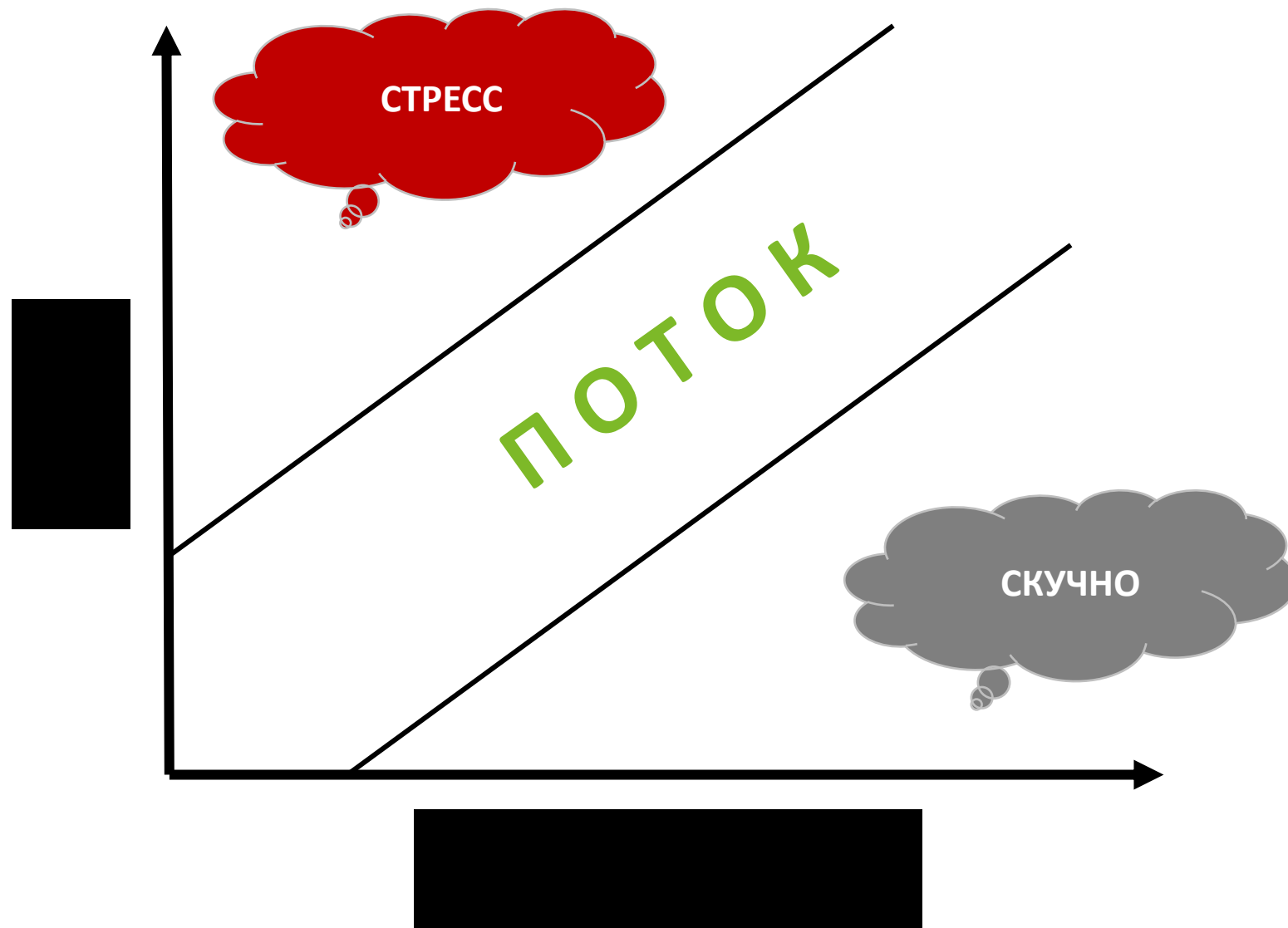
Автор: Михай Чиксентмихайи



# Преимущества состояния Потока

- Ваша высокая продуктивность.
- Ваша высокая концентрация, чего не просто достичь в наши дни.
- У Вас отличное самочувствие – ощущение счастья, спокойствия, уверенности.
- Вы получаете высокие результаты при минимуме Ваших усилий.





Изменяется  
чувство времени

Удовольствие от  
новых идей

Чувство влияния  
на ситуацию

Вызов

Концентрация

Результат виден  
сразу

ЦЕЛЬ  
ясная

Погружение в  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Внимание в  
настоящем

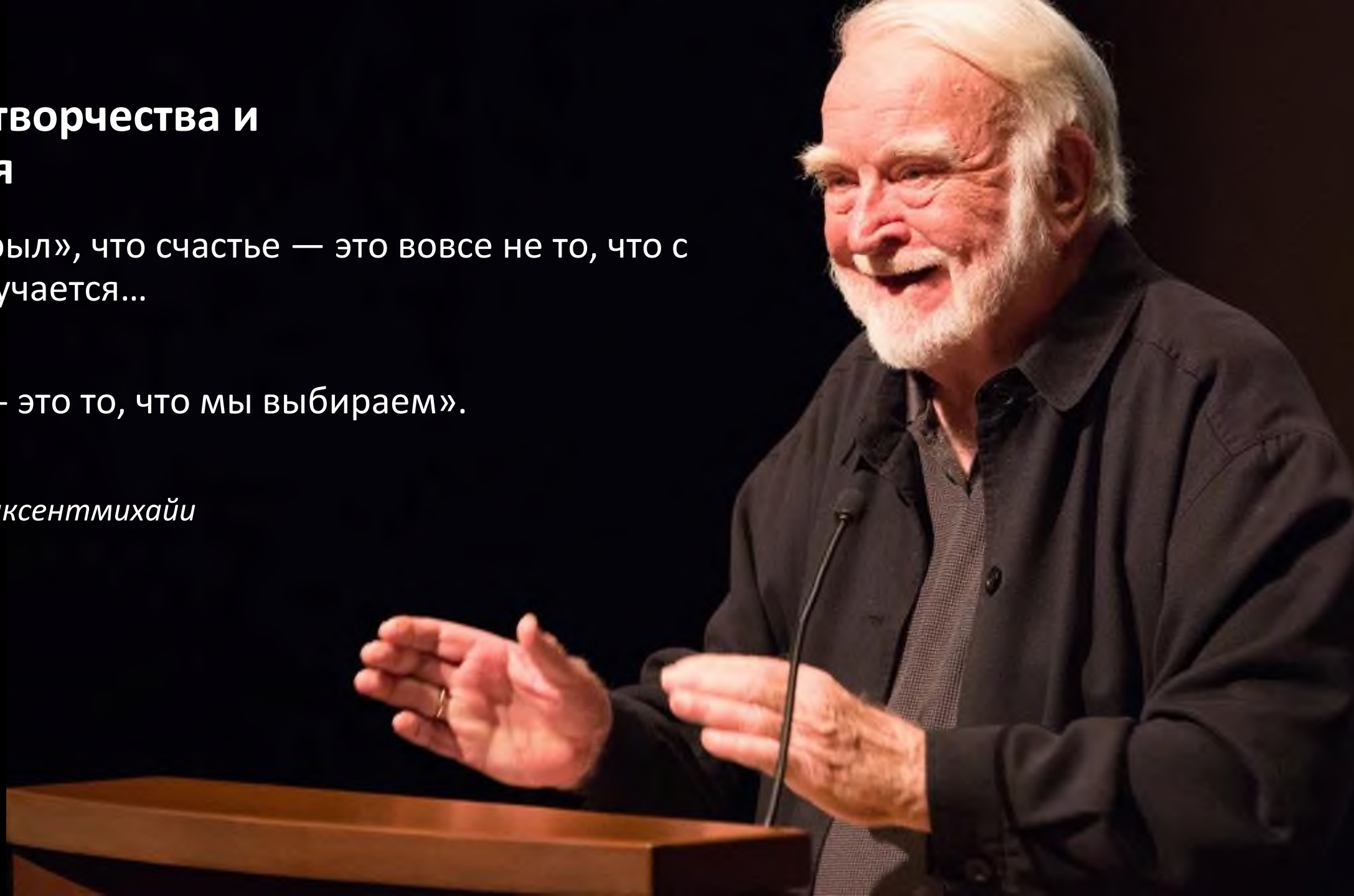


## Связь творчества и счастья

«Я «открыл», что счастье — это вовсе не то, что с нами случается...

Счастье - это то, что мы выбираем».

*Михай Чиксентмихайи*





Практика



## 5 научных фактов о пользе благодарности

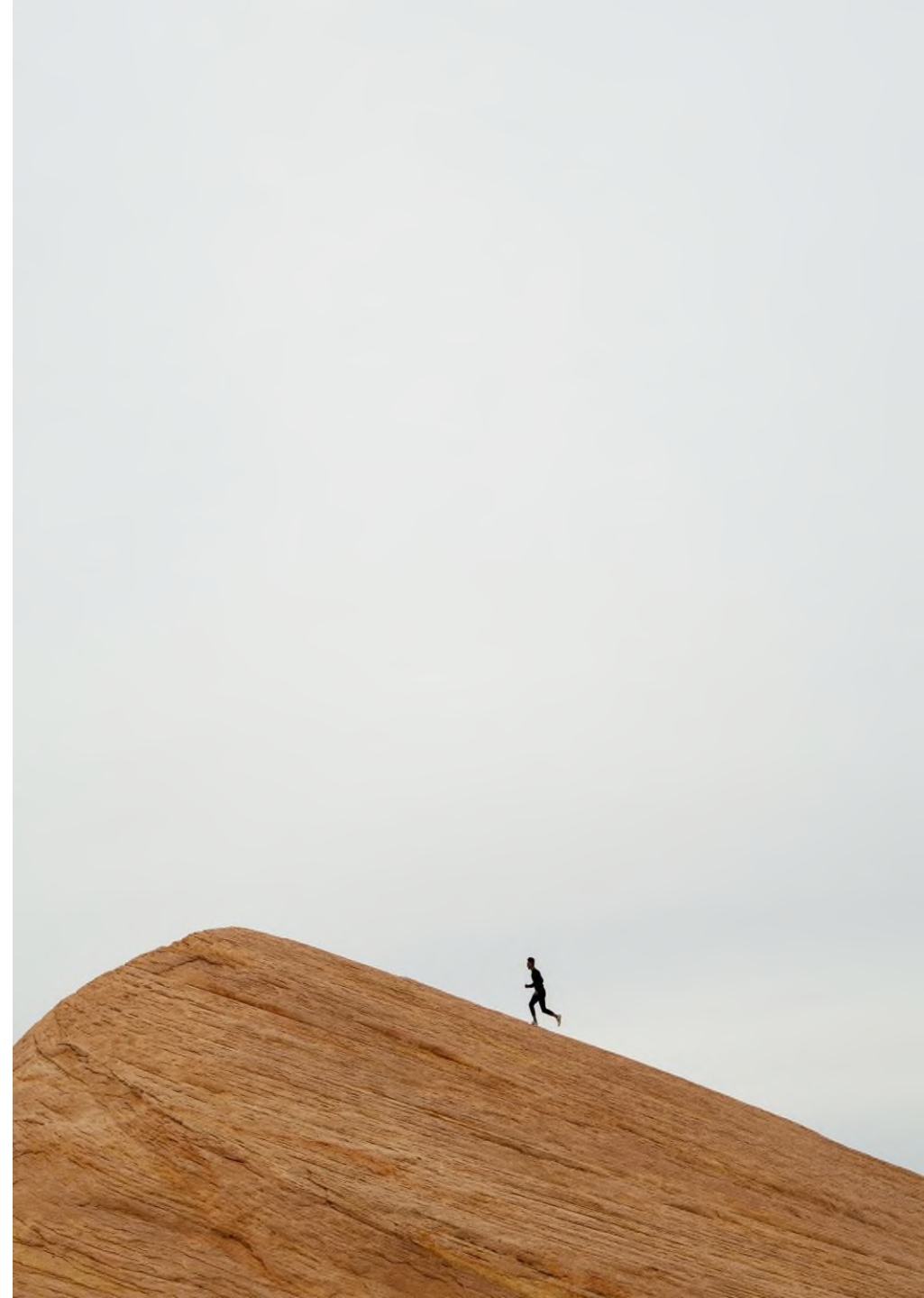
1. снижает воспаление;
2. повышает качество жизни при серьёзных хронических заболеваниях;
3. улучшает самочувствие;
4. помогает справляться с завистью;
5. повышает стрессоустойчивость и ресурсы психики.

A person with long dark hair, wearing a dark blue jacket, is holding a large white rectangular sign with a dark blue border. The sign is held in front of their chest, and the word "Благодарю" is written on it in a bold, red, sans-serif font. The background is a blurred outdoor setting with green grass and trees.

**Благодарю**

# Три условия вхождения в Поток

1. Вызов!
2. Использование навыков, талантов, способностей.
3. Человек уверен, что задача лежит в области его влияния.



# Условия вхождения в Поток

5 факторная модель личности (McCrae Costa 1990)

1. готовность к новым переживаниям
- 2. добросовестность**
3. экстравертность – открытость характера
4. хорошие навыки общения
- 5. нейротизм**



# Два фактора личности, влияющие на создание Потока

Добросовестность



Низкий уровень нейротизма



# Нейротизм

- Невозможность успокоить ум
- Негативный внутренний диалог с самим собой
- Пессимистичное предсказание неудач в будущем

(McCrae Costa 1990)



# Важность смысла для энергетического Потока

Смысл = мотивация

Смысл = цель

Цель определяет наше восприятие



**Awareness Test**

**Тест на внимателност**



# Основные правила погружения в задачу

- Переключитесь в режим работы.
- Начните работать.
- Будьте в форме.
- Прежде, чем пытаться войти в состояние Потока, следует успокоиться и избавиться от всего, что тревожит.
- Не отвлекайтесь.
- Сторонние задачи, которые постоянно отвлекают, – главный враг состояния Потока.



Пэчворк



# Витражная роспись, валяние картин, масло, гуашь...



# Козули

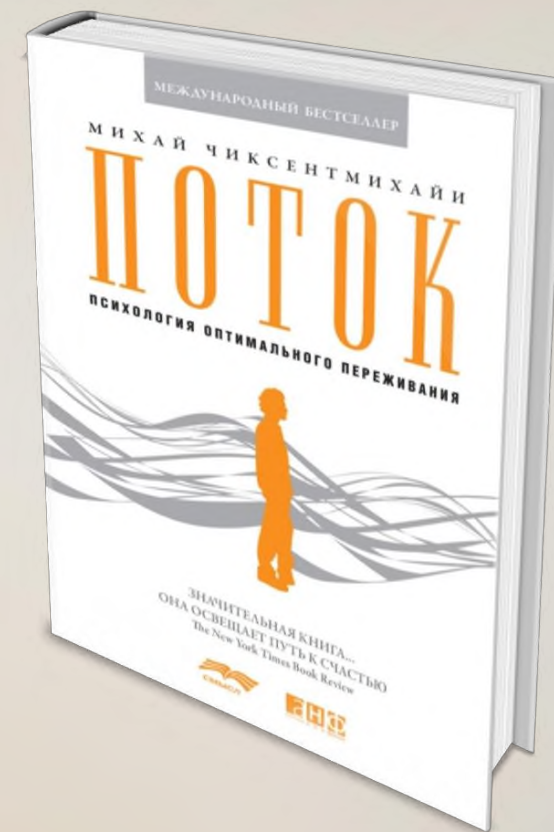




# «ПОТОК: Психология оптимального переживания»

Автор: Михай Чиксентмихайи

- оптимальное психическое состояние
- человек полностью погружён в свою деятельность в моменте
- потеря времени и себя
- формируется «психологическое депо»



## Резюме



Ищите  
Потоковые  
состояния



Практикуйте  
Благодарность

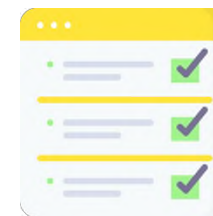


Помните  
Цели

о



Бережность  
к себе



Практикуйте Поток



**БЛАГОДАРЮ ВАС  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Елена Мельник**

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»  
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>