

Таблица. Как повысить энергетическую мощь, улучшить тонус

Уровни управления энергией	Как поступать в личной жизни	Как вести себя на работе, в коллективе
Сущностный	<p>Стремиться развиваться профессионально и делать карьеру.</p> <p>Увеличивать горизонт планирования – ставить долгосрочные цели.</p> <p>Соблюдать баланс между собственными интересами и обязательствами перед другими людьми.</p> <p>Самостоятельно ставить цели, наполнять то, что делаешь, смыслом на каждом этапе жизни</p>	<p>Наполнить смыслом деятельность команды, ответив на вопросы «Зачем мы тут?», «Что мы меняем или создаем в процессе работы?»</p> <p>Вдохновить команду идеями, поставить цели, позитивные и полезные для всей организации и для каждого в отдельности</p>
Интеллектуальный	<p>Создавать творческое напряжение: ставить перед собой интеллектуальные задачи, которые потребуют новых знаний, умений или навыков. Решать головоломки, совершать привычные действия непривычным образом.</p> <p>Узнавать новое – новизна стимулирует мозг. Продумывать задачу, визуализировать ее, управлять временем, проявлять творческий подход.</p> <p>Научиться расслабляться и переключаться после напряженной умственной деятельности на другие задачи – тогда решения, которые Вы искали, созреют сами.</p> <p>Регулярно тренировать мозг, изучать иностранные языки, заучивать стихи</p>	<p>Создавать в команде творческое напряжение: указать на избранность каждого сотрудника, важность и сложность задач, решаемых им. Создать лимит времени и дать ресурсы.</p> <p>Давать подчиненным разноплановые задачи, проводить ротацию – включать сотрудников в разные проекты, поощрять инициативность и инновационные предложения</p>
Эмоциональный	<p>Конструктивно смотреть на трудности, помнить, что в состоянии жертвы решить задачу невозможно.</p> <p>Общаться с близкими людьми, наслаждаться природой, отдаваться хобби.</p> <p>Научиться принимать собственные особенности и особенности других людей без критики.</p> <p>Вносить в жизнь положительные эмоции: радость, вызов, переключаться на другие виды деятельности, видеть новые возможности.</p> <p>Заниматься такой деятельностью, которая интересна и вдохновляет.</p> <p>Развивать навыки общения и эмпатию.</p> <p>Повышать чувство уверенности в себе, хвалить себя за достижения и уметь принимать похвалу других</p>	<p>Оказывать подчиненным поддержку на работе и вне ее.</p> <p>Отмечать публично заслуги сотрудников</p>
Физический уровень	<p>Разработать полезные ритуалы. Например, вместо вредных напитков пить воду. Делать физические упражнения.</p> <p>Уметь включать глубокое плавное и ритмичное дыхание.</p> <p>Правильно питаться: потреблять продукты с низким гликемическим индексом (скорость расщепления которых в организме не высока). Они обеспечивают более равномерное поступление в организм энергии. Например: гречка, рис, виноград, грейпфрут и апельсин, чечевица, цельнозерновой хлеб, мясо и бобы, кешью, зелень.</p> <p>Питаться дробно: 5 – 6 приемов пищи в день небольшими порциями через равные промежутки времени. Оптимальная порция – примерно 250 граммов (стакан).</p> <p>Потреблять не менее двух литров воды в день.</p> <p>Спать не менее 7 – 8 часов.</p> <p>Посещать силовые тренировки в течение недели.</p> <p>Делать перерывы в работе через каждые полтора-два часа.</p> <p>Подавать пример подчиненным – ходить пешком, а не пользоваться лифтом, в обед выходить на свежий воздух</p>	<p>Создать для подчиненных зоны отдыха и спорта.</p> <p>Проводить спортивные мероприятия.</p> <p>Поощрять тех, кто не курит и не болеет</p>