

ТЕХНОЛОГИИ VS ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ: КАК НАЙТИ БАЛАНС?



*Выберите по одному
животному из каждой
пары:*

Лев или Лошадь
Кошка или Собака
Орел или Голубь
Медведь или Волк



Лев — власть, уверенность, контроль
Лошадь — свобода, движение, независимость

Кошка — мудрость, автономность, гибкость
Собака — близость, дружба, верность

Орел — амбиции, риск, дальновидность
Голубь — гармония, мир, духовность

Медведь — защита, терпение, мощь
Волк — интуиция, одиночество, решительность

Если вдруг вы почувствовали, что какие-то ключевые слова будто про вас — значит, вы сейчас на том этапе жизни, где нужно не меняться, а вспомнить, кто вы есть на самом деле.

СПОСОБЫ КОММУНИКАЦИИ

ОНЛАЙН

ОФЛАЙН

ПИСЬМЕННАЯ

ТАБУИРОВАННЫЕ ФРАЗЫ

- ✓ «Доброго времени суток»
- ✓ «Я тебя услышал»
- ✓ «Правильно ли я тебя понимаю?»
- ✓ «Продолжай...»
- ✓ Любые безграмотные слова, обижаящие человеческое достоинство
- ✓ Фразы-неопределенности
- ✓ Уменьшительно-ласкательные выражения.

УБИРАЕМ ИХ ИЗ СВОЕГО ЛЕКСИКОНА

СЛОВА ПОДДЕРЖКИ:

СТРАТЕГИИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОГО БАЛАНСА

1. УСТАНОВИТЕ ЧЕТКИЕ ГРАНИЦЫ.

Определите время, когда вы будете полностью офлайн. Например, во время приема пищи, за час до сна или в выходные дни. Используйте функцию "Не беспокоить" на своих устройствах.

2. ИНВЕСТИРУЙТЕ В ОФЛАЙН-АКТИВНОСТИ.

Найдите увлечения, которые не требуют использования гаджетов: чтение бумажных книг, рисование или рукоделие, спорт, садоводство.

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНОЛОГИИ ОСОЗНАННО.

Прежде чем взять в руки смартфон, задайте себе вопрос: **"ЗАЧЕМ Я ЭТО ДЕЛАЮ?"**. Старайтесь использовать технологии целенаправленно.

ПРЕИМУЩЕСТВА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПОДХОДА:

1. Улучшение качества сна
2. Повышение продуктивности
3. Укрепление реальных социальных связей
4. Снижение уровня стресса и тревожности
5. Улучшение физического здоровья



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

+7 (918) 9324825