

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга

Конкурс

Лучшие кадровые технологии
Северо-Западного федерального округа

Номинация

Лучшая кадровая технология работы с персоналом

Путь к совершенству через малые шаги

(эффективная практика с пошаговой инструкцией)



БОЛЬШОЙ ПУТЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА



Эти 7 шагов - не просто методы, а корпоративная философия, которая учит работать над собой, а не против себя. Каждый шаг направлен на то, чтобы:



Дать энергию через природу



Снизить давление идеалов



Найти смысл в действиях

ЭТИ ШАГИ ПОМОГАЮТ
ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ

**ДЕЛА
ОТДЫХ
МЕЧТЫ**

И

**НАЧАТЬ
ДЕЙСТВОВАТЬ
УЖЕ СЕГОДНЯ**

1

Сила «маленьких» шагов

Инструкция по применению:

Делайте мини-действия.

Вместо «Написать книгу» - «Написать 1 абзац в день»

Фокус на процессе, а не результате.

*Например:
«Убрать на столе за 5 минут»
вместо «убрать все помещение»*

Практикуйте ежедневные ритуалы.

Даже 10 минут в движении - это шаг к победе



Эффект:

Маленькие победы накапливаются и дают больший результат

2

Энергия природы

Инструкция по применению:

*Гуляйте 20 минут
в день.*

*Впитывайте
природу, она даст
энергию для действий*

*Сделайте 3-х
минутную
перезагрузку.*

*Выйдите на улицу, сделайте
глубокий вдох, замедлитесь
и почувствуйте прилив сил*

Устраивайте себе «зеленые» выходные.

*Гуляйте по лесу, парку или эко-тропе. Послушайте пение
птиц, шум прибоя, шепот листьев и вернитесь к задачам
с новым настроем*

Эффект:

*Природа лечит не только тело,
но и сознание*



3

Мышление новичка

Инструкция по применению:

Смотрите на задачи как на эксперимент.

*Например:
«Сегодня я впервые попробую» вместо
«Я должен»*

Изучайте новое.

*Курсы, книги, хобби —
всё это разрушает рутину
и подстегивает
активность*

Задавайте вопросы.

Не стыдно не знать, стыдно не учиться



Эффект:

*Истинный рост начинается тогда,
когда вы перестаете считать себя
экспертом*

4

Искусство легкости

Инструкция по применению:

Не перегружайте себя.

*Делайте перерывы,
когда чувствуете
усталость*

*Планируйте «точку
остановки».*

*Например:
«Работаю до 18:00,
потом отдыхаю»*

Планируйте, но будьте готовы к переменам.

Любые перемены могут быть новой «точкой роста»



Эффект:

*Энергия сохраняется за счет баланса
внутренних ресурсов*

5

Красота несовершенства

Инструкция по применению:

*Не стремитесь
к идеалу.*

*В естественности,
простоте
и уникальности
скрыта настоящая
ценность*

*Разрешите себе
ошибаться.*

*Ошибки неизбежны и
необходимы для роста*

Откажитесь от привычки критиковать себя.

Излишнее «самокопание» закрывает путь к действию



Эффект:

*Ваши ошибки, неудачи и промахи
делают вас особенными*

6

Персональный мотор

Инструкция по применению:

*Ваш идеальный
путь – это
сочетание того, что
вам нравится и в
чем вы хороши*

*Найдите своё
«почему».*

*Что заставляет вас
гордиться собой?*

Наполняйте жизнь смыслом.

Прислушивайтесь к «внутреннему голосу»



Эффект:

*Когда есть смысл - нет места
апатии*

7

Искусство плавных перемен

Инструкция по применению:

*Подготовьте
почву для
изменений
прежде чем они
будут реализованы*

*Устанавливайте
доверительные
отношения.
Расширяйте социальные
связи*

Избегайте конфликтов и двигайтесь вперед сообща



Эффект:

*Социальная поддержка разрушает
прокрастинацию*

Экспедиция на эко-тропу



Сдача нормативов ГТО



Победа в конкурсе «Профсоюзная перемена»



Физкультура ПроДругое



Методический терренкур



Победа в конкурсе «Учитель здоровья»

