

# ЧЕТЫРЕ КЛЮЧА К ПОБЕДЕ

Махмутшина Лариса Мавлятовна,  
педагог-психолог МБОУ «СШ 15»,  
сертифицированный гештальт-терапевт

# ГЛОБАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО МИРА

## SPOD

Steady (устойчивый)

Predictable (предсказуемый)

Ordinary (простой)

Definite (определенный)

## VUCA

Volatility (изменчивость)

Uncertainty (неопределенность)

Complexity (сложность)

Ambiguity (неоднозначность)

# СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В РОССИИ

**2024**  
(ОЖИДАЕМАЯ)  
82 ГОДА | 72 ГОДА



**2017**  
77,6 ЛЕТ | 67,5 ЛЕТ



**2000**  
72 ГОДА | 59 ЛЕТ



# ПЕРВЫЙ КЛЮЧ «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»



# Управление собой

- «Импринтинг» – "впечатывание" образа человека в сознание публики (7 секунд)
- Внешний вид, «выход- походка»



## Одежда – или Встречаем по одежке...



## Разминка для губ, языка, челюсти.

- ▶ Губы в трубочку. Вверх–вниз. Влево–вправо. По кругу. Несколько раз...
- ▶ Язык покусать сбоку зубами. Слева–Справа. Несколько раз.
- ▶ Языком под губами совершить несколько вращательных движения влево и вправо (язык между губами и зубами). Супер–упражнение! Но в нем важно не переутомлять язык!
- ▶ Челюсть падает вниз. Совершаем движения челюстью влево вправо. Вперед–назад. Пофыркайте как лошади. "Тпру"... Это упражнение делаем последним в этой серии, чтобы снять напряжение.



## Гимнастика для щёк и для улучшения артикуляции

- ▶ *Втягивание и раздувание щёк поочередно*
- ▶ *Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щеку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу*
- ▶ *Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха*
- ▶ *Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ*



Берете в зубы ручку и произносите какую-либо фразу, слов на 10–15.

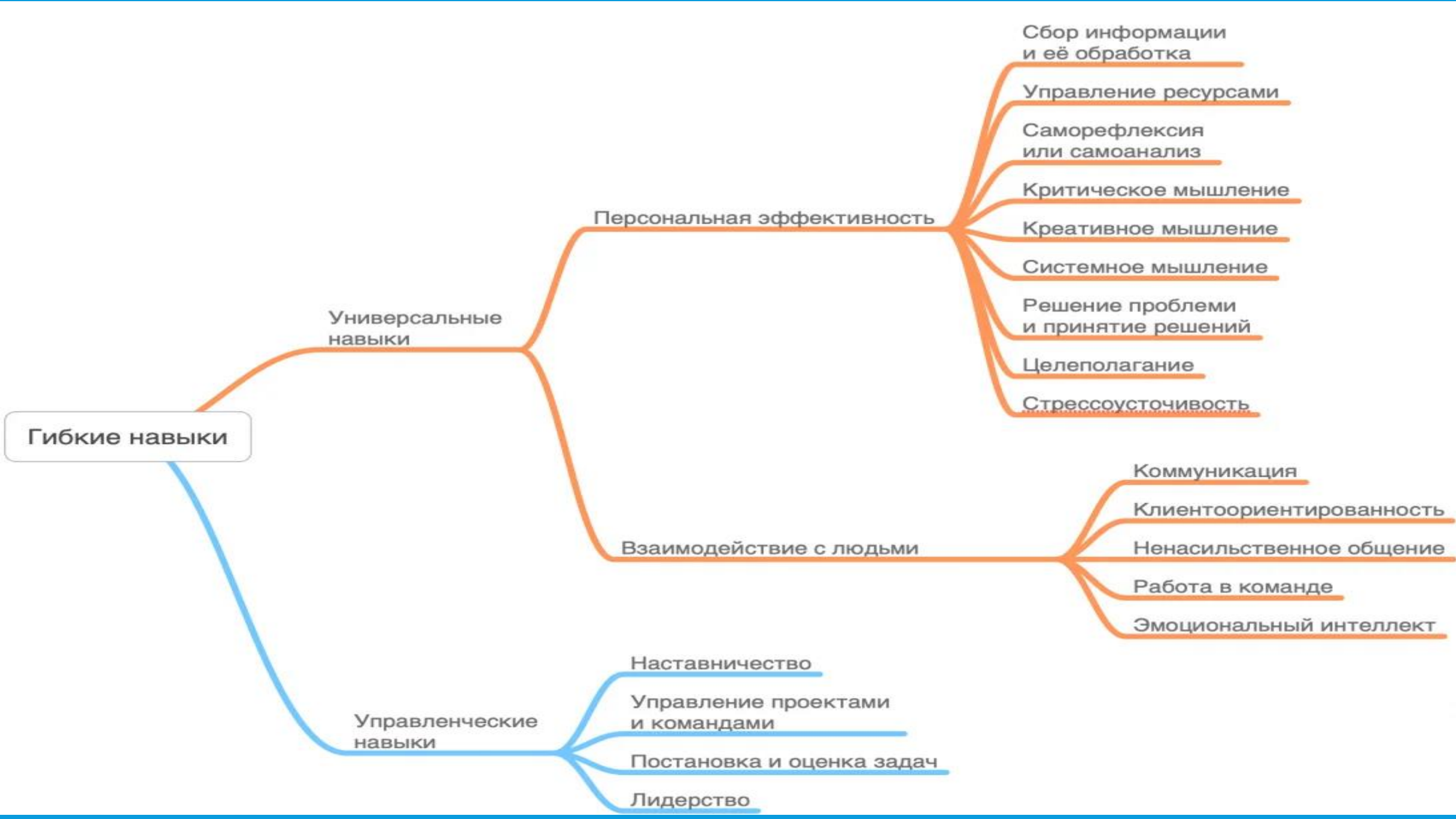
Далее вынимаете ручку, и произносите ту же самую фразу.

Потом работаете с новой фразой... (чтобы не думать над текстом, можно взять любое стихотворение).

# ВТОРОЙ КЛЮЧ «ОБРАЗОВАНИЕ (КОМПЕТЕНЦИИ)»

Экспертиза в области профессиональных вопросов.







# ТРЕТИЙ КЛЮЧ «ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ»

## «Эффективность руководителя»



# ЧЕТВЕРТЫЙ КЛЮЧ «ВНУТРЕННИЙ МИР»



Осознанность

Анализ своей жизни, свои мыслей и чувств

Избирательность

Наполненность

# Перед выступлением бывают стрессовые реакции и мы готовы будем вам экстренно помочь по видеосвязи или по телефону



МАХМУТШИНА ЛАРИСА МАВЛЕТЯНОВНА

Тел. 89129342825

e-mail: [larisamahmutshina@mail.ru](mailto:larisamahmutshina@mail.ru)



«В человеке должно  
быть всё прекрасно:  
и лицо, и одежда,  
и душа, и мысли».

*А.П. Чехов, «Дядя Ваня»,  
1900 год, реплика Астрова*

2queens.ru

«Если ваши действия  
приводят к результатам,  
которые вдохновляют других  
мечтать больше, узнавать  
больше, делать больше и  
добиваться большего, значит,  
вы отличный педагог!».