

**ЛИЛИЯ ГОРЕЛАЯ**

**КАК  
ЖИТЬ,  
ЧТОБЫ  
ЖИТЬ**

**ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ**

# РЕЗЮМЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

## Кому это нужно:

- Компаниям, которые понимают, что в условиях карантина снижается эмоциональное вовлечение сотрудников, что приводит к падению продуктивности и выгоранию;
- Компаниям, которые понимают, что физическое и психологическое здоровье сотрудников – это важный актив;
- Компаниям, которые хотят показать сотрудникам, что сотрудники им важны;
- Компаниям, которые понимают, что профессиональный рост невозможен без личностного, который базируется на счастье и удовольствии от жизни.

## Цель:

- Вдохновить, мотивировать сотрудников;
- Дать им знания о физиологии человека и процессах, происходящих внутри нас: знания, которыми должны обладать все образованные люди;
- Дать понимание того, как питание связано с уровнем энергии и здоровья человека. Дать инструменты работы с этим параметром;
- Показать, что для компании является важным состояние каждого из сотрудников. И, несмотря на то, что физическое и ментальное здоровье – личная ответственность каждого из сотрудников, руководители действительно заботятся о сотрудниках и предоставляют им знания для повышения своей осознанности и продуктивности. Особенно сейчас, во время потери привычных ориентиров.

## **ЦИКЛ ЛЕКЦИИ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ И НАШИМИ БЛИЗКИМИ СЕЙЧАС И ВСЕГДА**

Знания, которые помогут остаться целостными и стать поддержкой для тех, кто рядом: сотрудники, близкие, семья. Информация, которая не только поможет людям пережить это время, но и покажет, что его компания рядом, заботится о нем и видит в сотруднике того, с кем хочет идти дальше и желает помочь сейчас.

Все больше компаний понимают: чем выше осознанность сотрудников, тем продуктивнее их работа и лучше климат в коллективе. Особенно в этот непростой период, когда удаленная работа снижает уровень вовлеченности сотрудников, возможность контроля, понимания и коррекции их эмоционального состояния, увеличивает общий стресс.

Счастливые люди - лучшие сотрудники. И только здоровые люди могут быть счастливыми по-настоящему. Текущая задача - удержать и повысить ментальное здоровье коллектива.

**Ресурсы, направленные на улучшение физического и психологического здоровья сотрудников, являются важной инвестицией, сопоставимой с вложениями в повышение их профессионального уровня. Компания, предлагающая такие знания своим сотрудникам, показывает новый уровень заботы: заботы, которая затрагивает насущные интересы людей, и является отличной инвестицией в рост их продуктивности.**

## **В ОТВЕТ НА ЭТОТ ЗАПРОС Я ПРЕДЛАГАЮ АВТОРСКИЙ ЦИКЛ МАСТЕР-КЛАССОВ «ЖИТЬ ЧТОБЫ ЖИТЬ».**

Он включает два блока по три полуторачасовых лекции и создает объемную картину того, что влияет на продуктивную, осознанную жизнь, дает конкретные рекомендации по ее достижению. Курс может быть рекомендован к полному изучению, но также отдельные слушатели могут посетить отдельные лекции.

### **ДВА БЛОКА ЛЕКЦИЙ**

#### **Психология**

1. Твоя энергия: проблемы как источник внутренней энергии
2. Когда близкие так близко или о вашем психологическом состоянии в момент работы на карантине
3. А теперь жизнь: целостность против отчаянья

#### **Физиология**

4. Сон, кишечник, лимфа: что нужно знать о физиологии чтобы быть здоровым
5. Как есть чтобы жить: белок, который никому не нужен
6. Что есть чтобы жить: сладкая зависимость

### **ФОРМАТ**

- 1,5-часовой онлайн мастер-класс с возможностью живого обсуждения темы.
- Онлайн участие слушателей. Наиболее оптимальным периодом в течение которого слушателям стоит прослушать курс - 2-4 недели.

# БЛОК «ПСИХОЛОГИЯ»

## 1. Твоя энергия: проблемы как источник внутренней энергии

Чем больше у вас энергии, тем вы успешнее. При условии, что вы научились ее накапливать, фокусировать и осознанно направлять. Люди, обладающие избытком энергии, но не умеющие управлять ею, разрушают свою жизнь. Вы встречали таких - они энергичны, но непутевы: у них вечно что-то случается, ломается, идет не так. Это относится и к отношениям, и к ситуациям, и к проектам.

Энергия - самый ценный ресурс человека.

В зависимости от того, во что мы ее инвестируем, те сферы жизни, проекты и будут развиваться.

Состояние упадка сил время от времени может быть даже у тех, кто любит свою работу и у кого все достаточно гармонично в семье. Вроде бы и жаловаться не на что, а хочется. И не расскажешь о таком никому - потому как и рассказывать в общем-то не о чем: эти ощущения не просто облечь в слова. Цели достигаются, планы исполняются, а счастья нет.

Мы устроены так, что хорошо умеем чувствовать, когда нас переполняет энергия. Также мы неплохо понимаем, когда ее уже совсем нет и для восстановления нам нужно время, много времени. А вот улавливать состояние, когда пока мы еще справляемся, но уровень энергии уже критично упал, могут не многие.

Где брать, как структурировать и сфокусировать энергию - об этом и поговорим на занятии.

# БЛОК «ПСИХОЛОГИЯ»

## 2. Когда близкие так близко, Или о вашем психологическом состоянии в момент работы на карантине

Как справиться со страхом и паникой во время кризиса? Мы имеем дело с двумя заразными явлениями: самим вирусом и вызываемыми им эмоциями. Отрицательные эмоции, как и вирус, могут передаваться другим и, кроме того, токсичны. Усталость, страх и паника подрывают нашу способность ясно и творчески мыслить, эффективно управлять отношениями, сосредотачивать внимание на правильных приоритетах и делать обоснованный выбор.

Прежде всего мы ощущаем психологическое воздействие. Так называемая аллостатическая перегрузка – это влияние хронического или крайне сильного стресса на наш организм, разум и эмоции. Она возникает, когда спрос на внутренние ресурсы превышает их объем. Страх и неопределенность, вызванные пандемией COVID-19, оказывают огромное давление на наши невозобновляемые ресурсы. В результате мы можем принимать неразумные решения, срывать себя и выгорать.

Как позаботиться о себе и повысить свою устойчивость?

Опираясь на работы, рассматривающие воздействие травмы на организм и нервную систему, мы поговорим о модели поведения и выборов, которая способна помочь выйти из этой кризисной ситуации.

## 3. А теперь жизнь: Целостность против отчаянья

Даже сейчас. Позволь себе и другим.

Чуть больше счастья. Чуть больше радости. И доброты.

Это возможно. Даже если в стране все еще война, вирус и кризис. И людям вокруг тебя явно плохо. И ты совсем-совсем не справляешься... Давай ты станешь примером таких изменений. Чтобы и они знали, что так бывает, что так можно. Они тоже смогут, когда заходят. Начинай с себя.

Как пережить трудное время и не рассыпаться. На что опираться, чем заниматься, как выстоять и сохранить здравый рассудок и жажду жизни.

# БЛОК «ФИЗИОЛОГИЯ»

## 4. Сон, кишечник, лимфа: что нужно минимально знать о физиологии чтобы понимать многое

90 минут насыщенной беседы о вас и вашем здоровье. Полтора часа, после которых вам будут намного понятнее процессы, происходящие в вашем теле, и телесные маркеры, на которые стоит обратить внимание. И главное - вы будете понимать причину и следствие, а значит, самостоятельно принимать решение, что для вас хорошо, а что - нет.

От чего зависит уровень энергии и как можно влиять на него, применяя самые обычные «бытовые» методы: корректируя то, что мы едим, как мы спим, зная, что такое здоровье лимфатической системы и как это влияет на качество мозговой деятельности.

Так много противоречивой информации о питании: ешьте больше белков - ешьте меньше белков, ешьте углеводы - откажитесь от них полностью, пейте больше воды - пейте меньше воды...

Кому верить? На что опираться? Опирайтесь на собственные знания процессов, происходящих в вашем теле.

## 5. Как есть, чтобы жить: белок, который никому не нужен

Мы поговорим о причинах аллергий, дисбактериоза, воспаления аппендикса, проблем с кожей. Разберемся с тем, какую пищу нужно есть чтобы быть здоровым и бодрым, а от какой немедленно отказаться (спойлер: и это - не мясо). После лекции вы точно будете знать и понимать, как проходят процессы пищеварения, что происходит в кишечнике, как тело реагирует на токсины и что является для него этим токсином.

# БЛОК «ФИЗИОЛОГИЯ»

---

Полтора часа насыщенной беседы о вас и вашем здоровье. Полтора часа, после которых вам будут намного понятнее процессы, происходящие в вашем теле, и телесные маркеры, на которые стоит обратить внимание. И главное - вы будете понимать причину и следствие, а значит, самостоятельно принимать решение, что для вас хорошо, а что - нет.

## 6. Что есть чтобы жить: сладкая зависимость

Мы едим слишком много. И все с этим согласны. Но почему же мы не наедаемся малым объемом пищи? Организм просит еще и еще, он «не наелся». Все дело в том, что мы едим НЕ ТО.

Любой полноценный прием пищи или перекус с высоким содержанием чистых углеводов приводит к резкому повышению уровня сахара в крови. Чтобы это исправить, ваша поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин. Он понижает уровень сахара в крови до нормы, ведь избыточная глюкоза отравляет клетки.

Если вы постоянно потребляете большое количество сахара и зерновых, в крови сохраняется высокий уровень сахара. И ваши инсулиновые рецепторы постепенно становятся нечувствительными к инсулину, требуя его все больше и больше для осуществления процесса. Этот процесс и есть диабет второго типа.

На лекции поговорим о том, как есть меньше и наесться.

И да! Если вы уже несколько лет пьете чай без сахара, а фрукты едите вместо пирожных, нам все равно будет о чем поговорить.



# ЛИЛИЯ ГОРЕЛАЯ

---

Консультант в сфере психического и физического здоровья, бизнес-консультант, президент Inner Wheel Kyiv

На протяжении 18 лет управляла и являлась совладельцем крупного маркетинговым холдинга. При этом, выступала не только в роли управленца, но и эксперта, глубоко погружаясь в бизнесы клиентов разных сфер (финансовой, ИТ, FMCG). Завершив карьеру в маркетинге, Лилия посвятила себя темам, которые волновали ее все последние годы: психология и здоровье.



Сегодня Лилия является любимым спикером компаний Водафон, Биосфера, Синево, Филипп Моррис, Бритиш Американ Тобакко, Инталев, Альфабанк и многих других.

Лилия несколько лет ведет открытый курс «Пищевая пауза», под ее руководством несколько сотен людей изменили свои пищевые привычки и образ жизни.

**ПРОГРАММА “КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ” СНИЗИТ ТРЕВОЖНОСТЬ И УВЕЛИЧИТ ПРОДУКТИВНОСТЬ ВАШИХ СОТРУДНИКОВ. А ТАК ЖЕ ПОКАЖЕТ, ЧТО ВАША КОМПАНИЯ ЗАБОТИТСЯ О НИХ**

© Лилия Горелая  
+380503133090  
[liyagorelaya@gmail.com](mailto:liyagorelaya@gmail.com)  
[www.gorelaya.li](http://www.gorelaya.li)