

АПТЕЧКА СОСТОЯНИЯ

ТРЕНИНГ-ПРАКТИКА ДЛЯ
УСТОЙЧИВОЙ КОМАНДЫ



Ритм



Энергия



Сон



RONAMÁRI

ПРОСТРАНСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ ОБУЧЕНИЯ

ОТ КОНВЕЙЕРА К ОАЗИСУ



2025+

ЭПОХА ИНТЕГРАЦИЙ

1

Знания недостаточно

В условиях высокой нагрузки знания сами по себе уже не меняют поведение: сотрудник может пройти курс, но остаться в том же состоянии и действовать по старым привычкам.

2

Персонализация и доступность

Современные форматы выигрывают, когда учитывают разный уровень нагрузки и ограничения по времени. Чем проще вход, тем выше вероятность применения.



3

Системное изменение

Новая логика обучения — внутренняя мотивация к закреплению навыка. Так формируется устойчивое поведение, которое поддерживает и работу, и самочувствие.

4

Встроенность в жизнь

Если знания не применяются в реальном ритме дня, они быстро теряют ценность.

АПТЕЧКА СОСТОЯНИЯ ОБЪЕДИНЯЕТ ДВА ПОДХОДА



ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОЖИВАНИЕ

97% времени — практика, 3% — теория

Участник с первых минут погружается в действие, шаг за шагом осваивает технику через собственные ощущения, проживает её на себе и закрепляет навык естественно — через тело, а не из инструкции.

Техники на 1–15 минут.

Созданы для реальной жизни: между встречами, после переговоров, перед сном, в моменты эмоционального напряжения.



ЗВУКОТЕРАПИЯ

Катализатор обучения, а не фон.

Живое звучание хрустальных чаш и гонга.

Специально подобранная музыка.

Звук создаёт состояние, оптимальное для запоминания: снижает напряжение и повышает нейропластичность мозга.

Вибрация чаш и гонга ускоряет вход в восстановление, усиливая эффект практики.

ЧТО ВХОДИТ В МЕТОДИКУ

«АПТЕЧКА СОСТОЯНИЯ»



Нейронаука

Даёт понятное объяснение, как внимание, стресс и восстановление связаны с работой мозга. Это помогает участникам не просто повторять технику, а понимать её смысл и эффект.



Дыхательные практики

Простые дыхательные техники помогают быстро снизить напряжение, вернуть ясность и стабилизировать тело. Подходят для коротких пауз в течение рабочего дня.



Психология и коучинг

Эти инструменты помогают работать с эмоциями, мотивацией и внутренней опорой. В результате сотрудник лучше распознаёт своё состояние и управляет им без подавления.



Спорт и восстановление

Из спорта взяты подходы к нагрузке, отдыху и возврату ресурса. Они особенно ценны там, где важны устойчивость, темп и способность быстро восстанавливаться после напряжения.



Методы восстановления

Практики собраны так, чтобы поддерживать сон, энергию и выход из выгорания. Их задача — не дать временный эффект, а сформировать рабочий инструмент саморегуляции.

ЗВУКОТЕРАПИЯ КАК ЧАСТЬ МЕТОДИКИ



На физиологическом уровне:

- Увеличивает вариабельность сердечного ритма — ключевой маркер стрессоустойчивости.
- Стимулирует блуждающий нерв через низкочастотные вибрации, запуская парасимпатическую систему — режим восстановления.



Результат для состояния:

- Тело перестаёт быть источником фонового напряжения. Мозг получает ресурс для концентрации и анализа.



На когнитивном уровне (подтверждено исследованиями):

- Улучшается концентрация внимания.
- Повышается нейропластичность — способность мозга перестраиваться и закреплять новые навыки.
- Информация эффективнее переходит в долговременную память.
- Снижается когнитивная усталость.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ



АПТЕЧКА СОСТОЯНИЯ СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ ОАЗИСОВ

Оазис — это точечный подбор техник, посвящённых одному состоянию или ресурсу человека.

 СТРЕСС

 УСТАЛОСТЬ

 СОН

 ЭМОЦИИ

 ТЕЛО

 ЛЁГКОСТЬ + СКОРОСТЬ

Техники занимают 1–15 минут, не требуют специальной физической формы и подготовки, легко встраиваются в любой рабочий ритм.

 ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Техники не учат «терпеть» или подавлять. Помогают проживать состояние, не разрушая отношения с собой и окружающими.

 ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА + СИЛЬНАЯ БАЗА

Каждая техника имеет научное обоснование — участник понимает, что происходит в теле и мозге, уносит готовый инструмент.

 ИЗМЕРИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Эффект ощущается уже после первой сессии — это повышает доверие и мотивирует применять самостоятельно.

Каждый оазис — это возможность восполнять внутренние ресурсы не после истощения,
а в процессе жизни и работы.

Не ждать отпуска. Не ждать выгорания. Восстанавливаться по пути.

Хронический стресс — это реальные убытки: снижение продуктивности, рост ошибок, конфликты.



Оазис. Стресс — тренировка устойчивости здесь и сейчас.

1

Снимать перегрузку вовремя

Короткие практики помогают снижать уровень ежедневной перегрузки, не позволяя ей накапливаться и превращаться в хроническую усталость или выгорание.

2

Сохранять конструктивный диалог

Даже в сложных ситуациях сотрудники реже реагируют импульсивно и легче находят общий язык с коллегами и клиентами.

3

Принимать решения спокойнее

Когда мозг не занят постоянной обработкой стресса, человеку проще концентрироваться, анализировать информацию и видеть ситуацию целиком.

4

Проходить изменения устойчивее

Команда спокойнее проходит периоды неопределённости, организационных изменений и высокой рабочей нагрузки.

5

Оставлять работу на работе

Рабочие перегрузки не переходят в личную жизнь. Люди лучше высыпаются, качественнее отдыхают, приходят на работу с большим запасом энергии, реже берут больничные.

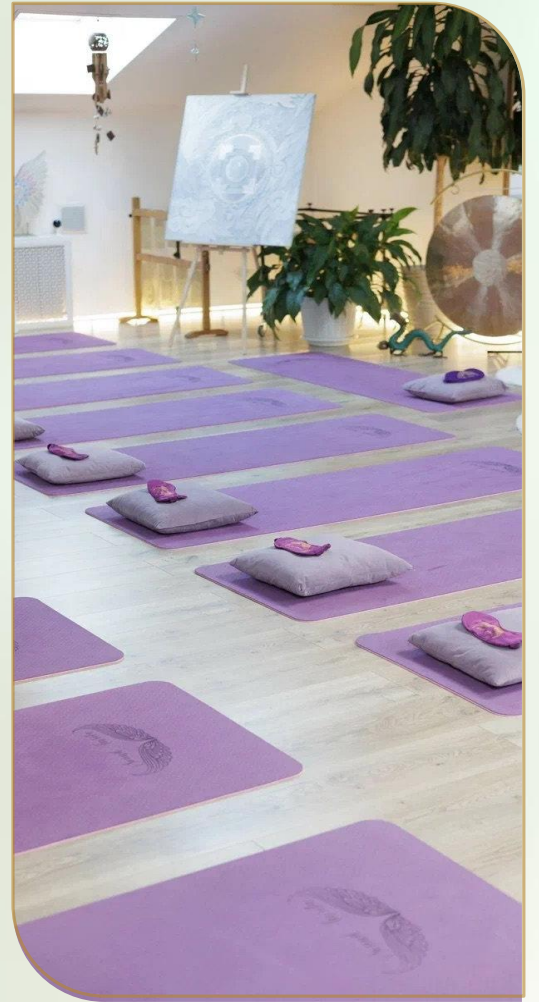


Постоянная усталость — это не недостаток мотивации. Это сигнал, что система восстановления больше не успевает за нагрузкой.



Оазис. Усталость / Выгорание — тренировка восстановления и управления ресурсом.

- 1 — **Вернуть энергию**
Практики помогают выйти из режима постоянной усталости и вернуть ощущение физических и эмоциональных сил.
- 2 — **Сохранять интерес к работе**
Когда ресурсы восполняются, человеку проще включаться в задачи, проявлять инициативу и сохранять интерес к работе.
- 3 — **Замечать истощение заранее**
Сотрудники раньше распознают признаки выгорания и умеют поддерживать ресурс до того, как потребуется длительное восстановление. Уменьшается эффект «тихого присутствия».
- 4 — **Поддерживать готовность к развитию**
Появляются силы и внутренний ресурс для обучения, освоения нового и участия в изменениях, а не только для выполнения обязательного минимума.
- 5 — **Сохранять ресурс для жизни**
После рабочего дня остаются силы не только на отдых, но и на семью, хобби, спорт и то, что делает жизнь полноценной.



Сон — это KPI, который нельзя подделать. Если он в минусе, всё остальное — в иллюзии эффективности.



Оазис. Сон / Бессонница — тренировка восстановления через сон и управление качеством отдыха.

1

Просыпаться восстановленным

Глубокий сон возвращает физические и когнитивные ресурсы. Утро начинается с ясной головой и готовностью к задачам.

2

Сохранять продуктивность в течение дня

Полноценный сон влияет на концентрацию, скорость обработки информации и качество работы. Сотрудники реже ошибаются в отчётах и переписке.

3

Оставлять работу на работе

Вечерние практики помогают остановить внутренний диалог и перевести мозг из режима активности в режим восстановления.

4

Засыпать быстрее

Нейровизуализация и дыхательные протоколы укорачивают время засыпания, делая этот процесс естественным и комфортным.

5

Поддерживать здоровье

Регулярное качественное восстановление снижает риск профессионального выгорания, укрепляет иммунитет и даёт ресурс для жизни вне работы.



Предсказуемость — это не когда эмоций нет. Это когда ты знаешь, что с ними сделать, прежде чем они сделают что-то с тобой.



Оазис. Эмоции. Тренировка осознанности и управления эмоциональными реакциями.

- 1 — Замечать свои состояния**
Практики развивают способность распознавать первые сигналы тела, вовремя переключать фокус, не давая эмоциям управлять поведением.
- 2 — Сохранять паузу для осознанного выбора**
Вместо импульсивной реакции появляется пространство для выбора: сказать, отложить, обсудить или переключиться.
- 3 — Быстро возвращаться в рабочее состояние**
После эмоциональных эпизодов человек быстрее восстанавливает ясность и концентрацию, не теряя время на «переваривание» инцидента.
- 4 — Укреплять эмоциональный климат в команде**
Снижается количество деструктивных конфликтов, улучшается взаимопонимание и доверие. Команда устойчивее к внешним раздражителям.
- 5 — Поддерживать эмоциональный баланс**
Меньше внутренних качелей, эмоционального истощения и накопленных переживаний, которые человек приносит домой.



Состояние тела — это не «личное дело сотрудника». Это та самая скрытая переменная, которая влияет на всё: на скорость решений, на тон в переписке и на желание оставаться в компании.



Оазис. Тело / Восстановление

- 1 — **Замечать скрытые сигналы тела**
Практики развивают чувствительность к ранним признакам напряжения. Сотрудник учится распознавать их до того, как они перерастают в головные боли и усталость.
- 2 — **Снижать риск профессиональных ошибок**
Когда тело не отвлекает сигналами боли и дискомфорта, сотрудник сохраняет концентрацию, реже допускает опечатки и неверные расчёты.
- 3 — **Снимать зажимы без специального времени**
Техники помогают расслабить мышцы прямо между задачами. Не нужно менять одежду или выделять час — достаточно 5–10 минут в любом месте.
- 4 — **Чувствовать тело как опору для решений**
Когда тело расслаблено, ум становится яснее. Сотрудник легче концентрируется и быстрее находит нестандартные решения.
- 5 — **Укреплять здоровье в долгой перспективе**
Снижение хронических зажимов предотвращает боли в спине, шее и суставах. Меньше больничных — выше работоспособность команды.



ГДЕ ПРОХОДЯТ ОФЛАЙН-ПРАКТИКИ

НАШИ ПРОСТРАНСТВА



МАЯКОВСКАЯ

1-я Тверская-Ямская, 8

Мансарда с окнами в небо, светлое дерево, живое звучание хрустальных чаш и гонга. Чай и фрукты после практики.



ПРОСПЕКТ МИРА

Проспект Мира, 71с1

Пространство для вечерних форматов: мягкий свет, подвесные гамаки, глубокое расслабление.

КТО И ЧТО СТОИТ ЗА ПРОЕКТОМ



Лина Ронами

ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА RONAMARI

Двадцать пять лет в управлении: команды, продажи, ответственность за результат, передача знаний и опыта.

Пятнадцать лет обучения и практики восстановления: соматические техники, тибетские и хрустальные чаши, гонг, Innerdance, дыхательные и телесные техники.

Инструменты собраны под реальный рабочий ритм, а не под идеальные условия.

«Инструмент должен работать во вторник в 15:40 — даже в самый активный день»

5

фасилитаторов

25 лет

в управлении

1000+

участников

15+ лет

развития

ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫХ ПОСТРОЕНА РАБОТА

ОПЫТ ВМЕСТО ТЕОРИИ

Результат участник чувствует на сессии, а не узнаёт о нём из презентации.

ЯЗЫК БИЗНЕСА

Никакой эзотерики и обращения свысока. Объясняем человеческим понятным языком.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

При сборе обратной связи каждый сотрудник сам определяет, чем готов делиться.

ГРАНИЦЫ МЕТОДА

Практики дополняют медицинскую и психотерапевтическую помощь, если она необходима.