



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функций, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



ПРАВОВОЙ ИНСПЕКТОР ТРУДА ПРОФСОЮЗА



Каждый ночной раунд ты просыпаешься и указываешь на двух игроков, а кадровик жестом показывает — относятся они к одной команде, или к разным. При этом конкретная команда не называется. Таким образом, днём ты точно знаешь информацию о принадлежности игроков к одной команде и можешь использовать это знание в своих доводах. Но так, чтобы не вызвать подозрение и не быть уволенным Противниками законности и единства следующей ночью, то есть сохранить рабочее место и продолжать защищать членов Профсоюза до конца игры.



ЧЛЕН ПРОФСОЮЗА



У тебя нет специальных функции, ночью ты спишь, а затем днём ведёшь обсуждения по раскрытию представителей команды «Противники законности и единства», то есть тех, кто из участников игры может ими быть. Помни, пока они трудятся в твоём коллективе, каждый день ты находишься под риском увольнения, спасти тебя может только Профсоюз.



КАДРОВИК



Кадровик не принадлежит ни к одной из команд, является ведущим игры. Смело раскрывай свою роль всем участникам игры и бери в руки сценарий. Ты зачитываешь информацию об игре, ролях, ведёшь игру, поддерживаешь порядок в дискуссии, зачитываешь задания. Ты же ведёшь подсчёт голосов за ту или иную кандидатуру на выдачу карт «Приказ об увольнении», «Отрицательное мотивированное мнение профсоюзного комитета». В целом следишь за соблюдением правил игры, при нарушении участником правил или своей роли можешь выдать карту «Приказ об увольнении». Кадровик — единственный кто не спит, а следит за происходящим на рабочих местах и днём, и ночью.

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**



БОЛЕЗНЬ



Тебе выпала роль Болезни — теперь ты негативный персонаж и играешь сам за себя. Ход тебе предоставляется Кадровиком только во время ночного раунда с субботы на воскресенье. Ты жестом выбираешь любого игрока и выводишь его из игры до конца недели (на 5 раундов «День»/ «Ночь»). Игроку, который «заболел» после объявления итогов этого ночного раунда, Кадровиком выдаётся карточка «Больничный лист до конца недели». Твоя задача как самостоятельного негативного персонажа — дойти до конца и выиграть в одиночку.



АУТСОРСИНГ



Тебе выпала роль Аутсорсинга — теперь ты негативный персонаж и играешь сам за себя.

Ночью у тебя свой ход. Каждый ночной раунд ты просыпаешься по команде Кадровика, жестом выбираешь любого игрока и забираешь у него ставку/право на работу. Обозначенный кадровику игрок в следующем дневном раунде не принимает участие ни в обсуждении, ни в голосовании (не имеет даже право на высказывание, если коллектив собрался голосовать против него). Тебе два раунда подряд нельзя выбирать одного и того же игрока. Твоя задача как самостоятельного негативного персонажа — дойти до конца и выиграть в одиночку.



ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Ты просыпаешься каждый ночной раунд и можешь защитить любого игрока по своему выбору. Для этого тебе отводится отдельный ход: указываешь на того игрока, которого хочешь защитить от увольнения. Два раунда подряд нельзя защищать одного и того же игрока. Себя можешь защитить один раз за игру. Твоя задача, как председателя первичной профсоюзной организации — уберечь членов Профсоюза от незаконного увольнения, при этом постараться не раскрыть свою роль до конца игры, чтобы сохранить своё рабочее место и продолжать защищать членов Профсоюза.



ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСПЕКТОР ТРУДА ПРОФСОЮЗА



Ты проверяешь игроков на принадлежность к команде «Противники законности и единства». Собираешь данные на основе логических цепочек. Каждый ночной раунд по команде Кадровика просыпаешься и жестом указываешь на предполагаемого вредителя. Кадровик показывает тебе, верно это предположение или нет. Таким образом, днём ты точно знаешь информацию об игроке и можешь использовать это знание в своих доводах. Но так, чтобы не вызвать подозрение и не быть уволенным Противниками законности и единства следующей ночью, то есть сохранить рабочее место и продолжать защищать членов Профсоюза до конца игры.

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**



ПРОТИВНИКИ ЗАКОННОСТИ И ЕДИНСТВА



ОШИБКА КАДРОВИКА

Ты являешься игроком команды «Противники законности и единства». Ваша командная задача — уволить всех работников - членов Профсоюза. Вы знаете друг друга в лицо и действуете сообща, молча определяя того, кто ночью будет уволен. При этом, чтобы запутать следы, можете «увольнять» даже друг друга. Когда наступает ночь, вы открываете глаза и жестами (не проронив ни слова) выбираете одного игрока, кто будет уволен этой ночью.



ПРОТИВНИКИ ЗАКОННОСТИ И ЕДИНСТВА



ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КРИЗИС

Ты являешься игроком команды «Противники законности и единства». Ваша командная задача — уволить всех работников - членов Профсоюза. Вы знаете друг друга в лицо и действуете сообща, молча определяя того, кто ночью будет уволен. При этом, чтобы запутать следы, можете «увольнять» даже друг друга. Когда наступает ночь, вы открываете глаза и жестами (не проронив ни слова) выбираете одного игрока, кто будет уволен этой ночью.



ПРОТИВНИКИ ЗАКОННОСТИ И ЕДИНСТВА



ПРИНУЖДЕНИЕ К УВОЛЬНЕНИЮ

Ты являешься игроком команды «Противники законности и единства». Ваша командная задача — уволить всех работников - членов Профсоюза. Вы знаете друг друга в лицо и действуете сообща, молча определяя того, кто ночью будет уволен. При этом, чтобы запутать следы, можете «увольнять» даже друг друга. Когда наступает ночь, вы открываете глаза и жестами (не проронив ни слова) выбираете одного игрока, кто будет уволен этой ночью.



ПРОТИВНИКИ ЗАКОННОСТИ И ЕДИНСТВА



БЕЗЗАКОНИЕ

Ты являешься игроком команды «Противники законности и единства». Ваша командная задача — уволить всех работников - членов Профсоюза. Вы знаете друг друга в лицо и действуете сообща, молча определяя того, кто ночью будет уволен. При этом, чтобы запутать следы, можете «увольнять» даже друг друга. Когда наступает ночь, вы открываете глаза и жестами (не проронив ни слова) выбираете одного игрока, кто будет уволен этой ночью.

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

**ПОД ЗАЩИТОЙ
ПРОФСОЮЗА**

КАРТОЧКА №1

1. После поступления в выборный орган первичной профсоюзной организации проекта приказа и копий документов об увольнении в течение скольких дней профкомом должно быть выражено мотивированное мнение?

(ответ: в течение 7 дней)

2. Назовите ФИО первого президента ФНПР?

(ответ: Шмаков Михаил Викторович)



КАРТОЧКА №2

1. В какой статье Трудового кодекса РФ установлен порядок учёта мотивированного мнения при принятии локальных нормативных актов и отдельных управленческих решений?

(ответ: ст. 372 ТК РФ)

2. Что такое коллективный договор?

(ответ: коллективный договор - правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации или у индивидуального предпринимателя и заключаемый работниками и работодателем в лице их представителей)



КАРТОЧКА №3

1. Что является основанием для восстановления работника на работе после незаконного увольнения?

(ответ: решение суда о признании увольнения незаконным и восстановлении работника на работе)

2. В каком случае профсоюзный комитет может считать увольнение незаконным?

(ответ: если увольнение произошло без согласования с профсоюзным комитетом или с нарушением процедуры, установленной трудовым законодательством)



КАРТОЧКА №4

1. Какой выход имеется у работника, если профсоюзный комитет не поддержал его в случае увольнения?

(ответ: обратиться в суд самостоятельно)

2. Куда работодатель направляет проект приказа, а также копии документов, являющихся основанием для принятия решения о возможном расторжении трудового договора с работником, являющимся членом профессионального союза?

(ответ: в выборный орган первичной профсоюзной организации)



КАРТОЧКА №5

1. Что должно содержать мотивированное мнение профсоюзного комитета при увольнении работника?

(ответ: мотивированное обоснование позиции профсоюза)

2. Назовите основной закон, регламентирующий работу профсоюзов

(ответ: ФЗ №10 "О профессиональных союзах, их правах и гарантиях деятельности")



КАРТОЧКА №6

1. В течение скольких рабочих дней выборный орган первичной профсоюзной организации проводит с работодателем или его представителем дополнительные консультации, если выборный орган первичной профсоюзной организации выразил несогласие с предполагаемым решением работодателя об увольнении сотрудника?

(ответ: в течение 3 рабочих дней)

2. Начиная с какого возраста можно вступить в профсоюз?

(ответ: с 14 лет)



**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

КАРТОЧКА №7

1. Назовите 2 примера, когда работодателю нужно учитывать мнение выборного органа первичной профсоюзной организации?

(ответ: Введение режима неполного рабочего времени при угрозе массового сокращения, увольнение членов профсоюза, составление графика сменности, утверждение локальных актов, устанавливающих систему оплаты труда и др.)

2. Назовите год основания ФНПР

(ответ: 1990)



КАРТОЧКА №8

1. Учитывается ли мнение профсоюзного органа, если мотивированное мнение работодателю поступило позже семидневного срока?

(ответ: нет)

2. Во время восстания декабристов неграмотные солдаты выкрикивали лозунг: "Да здравствует царь Константин и его жена...". А как, по мнению солдат, звали жену?

(ответ: конституция)



КАРТОЧКА №9

1. Что происходит, если работодатель не учел мотивированное мнение профсоюза при увольнении?

(ответ: увольнение признается незаконным)

2. Имеют ли право работники, не являющиеся членами профсоюза, уполномочить орган первичной профсоюзной организации представлять их интересы во взаимоотношениях с работодателем?

(ответ: да, при проведении коллективных переговоров)



КАРТОЧКА №10

Назовите любые две причины, по которым увольнение работника может быть признано незаконным?

(варианты ответа: работодатель вынудил работника уволиться – обманом, угрозами и пр., во время увольнения работник находился в отпуске или на больничном (за исключением случаев, когда он решил уволиться по собственному желанию), работник относится к льготной категории трудящихся, увольнять которых по инициативе работодателя нельзя – например, беременная женщина; нарушен порядок прекращения трудовых отношений – например, работодатель заранее не уведомил работника о предстоящем сокращении; работника уволили за единственное нарушение дисциплины, не наложив на него перед этим более мягкое взыскание – замечание или выговор (за исключением случаев грубого дисциплинарного нарушения – например, прогула или появления на работе в нетрезвом состоянии) и пр.)



КАРТОЧКА №11

1. Должен ли работодатель спрашивать мнение профсоюзной организации об увольнении сотрудника в связи с сокращением?

(да, если увольняемый сотрудник является членом профсоюза).

2. Расшифруйте аббревиатуру ФНПР?

(ответ: Федерация Независимых профсоюзов России)



КАРТОЧКА №12

1. Работодатель задерживает вам зарплату. Имеете ли вы право прекратить работать, не увольняясь?

(ответ: да, если задержка зарплаты более 14 дней)

2. Какой вид инструктажа проводится для командированных работников по прибытию в организацию до начала осуществления производственной деятельности?

(ответ: вводный инструктаж по охране труда)



**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

КАРТОЧКА №13

1. Время в течение, которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению - это ...

(ответ: время отдыха)

2. Что происходит, если работодатель не учел мотивированное мнение профсоюза при увольнении?

(ответ: увольнение признается незаконным)



КАРТОЧКА №14

1. В какой форме должно быть оформлено мотивированное мнение профсоюзного комитета работодателю?

(ответ: в письменной форме)

2. Какой документ регламентирует внутрисоюзную работу?

(ответ: Устав Профсоюза)



КАРТОЧКА №15

1. Как оформляются разногласия между работодателем и выборным органом первичной профсоюзной организации, если согласия не достигнуто?

(ответ: протоколом)

2. В течение какого срока Государственная инспекция труда обязана провести проверку и вынести предписание при получении жалобы выборного органа профсоюза?

(ответ: 30 дней)



КАРТОЧКА №16

1. В каком случае Государственная инспекция труда обязана провести проверку и вынести предписание при получении жалобы выборного органа профсоюза?

(ответ: если увольнение было признано незаконным)

2. Председатель первичной профсоюзной организации

Избирается на..

(ответ: на общем собрании (конференции))



КАРТОЧКА №17

1. Может ли работодатель отправить работника в неоплачиваемый отпуск?

(Ответ: да, но только с согласия работника)

2. Какой орган занимается разработкой и реализацией государственной политики в сфере занятости?

(ответ: Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации)



КАРТОЧКА №18

1. Кто может инициировать процесс восстановления работника, который был незаконно уволен?

(ответ: как работник, так и профсоюз)

2. Время в течение, которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению - это

(ответ: время отдыха)



**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

КАРТОЧКА №19

1. Что необходимо указать в исковом заявлении о восстановлении на работе?

(ответ: причины увольнения и доказательства его незаконности)

2. Кто несет ответственность за правильное и своевременное расследование несчастных случаев на производстве?

(ответ: работодатель)



КАРТОЧКА №20

1. Кто обязан обеспечить создание и функционирование системы управления охраной труда в организации?

(ответ: работодатель)

2. Кем обеспечиваются приобретение, хранение и уход за средствами индивидуальной защиты?

(Ответ: Приобретение, хранение и уход за средствами индивидуальной защиты обеспечиваются работодателем).



КАРТОЧКА №21

1. Работодатель задерживает вам зарплату. Имеете ли вы право прекратить работать (не увольняясь)?

(ответ: да, если задержка зарплаты более 14 дней)

2. Вы хотите работать дистанционно. Работодатель против? Можете ли вы настаивать на дистанционной работе?

(ответ: нет)



КАРТОЧКА №22

1. Что понимается под вредным производственным фактором согласно ТК РФ?

(ответ: Фактор производственной среды или трудового процесса, воздействие которого может привести к профессиональному заболеванию работника)

2. Если вы самозанятый, то имеете ли право на пособие по безработице?

(ответ: да, если официально прекратить деятельность в качестве самозанятого)



КАРТОЧКА №23

1. Может ли работодатель отправить вас в неоплачиваемый отпуск?

(ответ: только с моего согласия)

2. Если вы работаете дистанционно, то имеете ли право на оплачиваемый отпуск?

(ответ: да, полноценный отпуск 28 дней)



КАРТОЧКА №24

1. Работодатель не отпускает в отпуск, ссылаясь на большое количество работы. Имеет ли он на это право?

(ответ: нет, если был составлен заранее график отпусков и вы идете в отпуск по графику)

2. Что делать если на работе вас принуждают к сексуальным действиям?

(ответ: это уголовное преступление, соберу доказательства и подам в суд)



**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

**ЗАСЕДАНИЕ
ПРОФКОМА**

КАРТОЧКА №1

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя. В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

Как выглядит мое лицо?

Не скован(а) ли я?

Не сжаты ли мои зубы?

Как я сижу?

Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

Произвольно расслабить мышцы.

Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

Мышцы лица расслаблены.

Брови свободно разведены.

Лоб разглажен.

Расслаблены мышцы челюстей.

Расслаблены мышцы рта.

Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

Все лицо спокойно и расслаблено.



КАРТОЧКА №3

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А – воздействует на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – на органы, расположенные в области живота;

Я – на работу всего организма;

М – на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.



КАРТОЧКА №2

Упражнение «Ха»

Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь – горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.



КАРТОЧКА №4

Упражнение «УБАВЬ ТОК».

Примите удобную позу, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках регулятор от этого мотора – рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток – мотор раскручивается быстрее... А теперь убавьте – обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно... Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь... Прибавляем ток – убавляем... Вновь прибавляем – и опять убавляем... Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться – представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток.



**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

КАРТОЧКА №5

Упражнение «ОТЯХНИСЬ»

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем телом... Раз – два – три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходит усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз – два – три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...» Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

Упражнение «Семь свечей».

Оно тоже относится к дыхательной гимнастике, но включает элементы визуализации. Представьте, что перед вами семь свечей, и вам их нужно задуть. Глубоко вдохните, наберите полные лёгкие кислорода и задуйте одну свечу. Представьте, как гаснет пламя. По очереди задуйте все семь свечей.



КАРТОЧКА №7

Упражнение «Тянемся к звёздам».

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, потянитесь, будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь в этом положении. Затем выдыхайте и опускайте руки, расслабьте их и встряхните.

Упражнение «Улыбка».

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. В течение минуты улыбайтесь друг другу.



КАРТОЧКА №6

Упражнение «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА»

Представленная ниже серия небольших упражнений1 позволяет решить две задачи. Во-первых, это расслабление мышц лица, что важно для общей релаксации. Во-вторых, упражнения обучают произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.



КАРТОЧКА №8

Упражнение «Веревка».

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигаем руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представляем себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.



**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**ЗАДАНИЕ
ВЫХОДНОГО
ДНЯ**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**БОЛЬНИЧНЫЙ
ЛИСТ**

**МОТИВИРОВАННОЕ
МНЕНИЕ
ПРОФКОМА**

**БОЛЬНИЧНЫЙ
ЛИСТ**

**БОЛЬНИЧНЫЙ
ЛИСТ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Wie find die den Gärten zugehörigen
Vierfel des Herkes, welche als
Liegende in Kauf genommen, die
auf demselben. Und die fünf den
gemeinlichen Besitz, die in
bestehen. Und die sechs den
den in den fünf zu einer
Liegende sind die sechs
Die zugehörigen sechs
als in den fünf
Zehn (siehe die fünf)

Wie viel die Sie für mich gemacht haben
für das was ich Ihnen geschrieben habe
ich weiß, Sie sind ein sehr guter Mensch
und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Ich habe Ihnen sehr viel geschrieben
und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Ich habe Ihnen sehr viel geschrieben
und ich bin Ihnen sehr dankbar.

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

Die fünfzigsten von Gänzen zusammen
für die den Markt derer der
in die, in Kaufmann, für die
und Kaufmann. Und die fünfzigsten
Gänzen derer derer
für die. Und die fünfzigsten
den Kaufmann, die den Kaufmann
den der den der den Kaufmann
den der den der den Kaufmann
Die fünfzigsten derer derer
den der den der den Kaufmann
den der den der den Kaufmann
den der den der den Kaufmann

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Wie viel die Sie für mich gemacht haben
für das was ich Ihnen geschrieben habe
ich weiß, Sie sind ein sehr guter Mensch
und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Ich habe Ihnen sehr viel geschrieben
und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Ich habe Ihnen sehr viel geschrieben
und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Ich habe Ihnen sehr viel geschrieben
und ich bin Ihnen sehr dankbar.

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

[illegible][illegible][illegible]

Wie sind die von Gänse, Enten, Kranen
sind fast den Winter über aus der Gegend
vertrieben, sie haben sich nicht
aufhalten können. Und die Gänse sind
gewöhnlich, dass sie sich in manchen
Teichen aufhalten. Und sie wissen, dass
das Wasser, das aus dem See
kommt, ist sehr gut, und man kann
es auch für den Winter aufbewahren.
Die Gänse sind sehr schön, und man
kann sie auch für den Winter aufbewahren.
Und sie wissen, dass das Wasser
sehr gut ist, und man kann es
auch für den Winter aufbewahren.

[illegible][illegible]

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

**ПРИКАЗ ОБ
УВОЛЬНЕНИИ**

Печать двусторонняя, оборот по длинной стороне

КАДРОВИКУ ДЛЯ ЗАМЕТОК