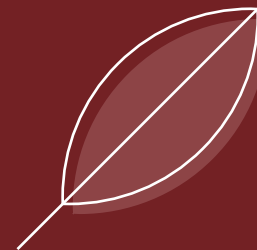


# КАЧЕСТВО СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

---

**Анализ сна за декабрь**

**Выполнил: Сиразетдинов Азат Р3416**



# ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ И ПРОБУЖДЕНИЯ

В будние дни я ложусь примерно в одинаковые часы, но из-за накопленного недосыпа на выходных я ложусь позже и мне нужно дольше выспаться



# ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ И ПРОБУЖДЕНИЯ

В среднем я сплю 7 часов 20 минут.

Но в будние я сплю чуть больше шести часов и из-за этого мне нужно «досыпать» на выходных



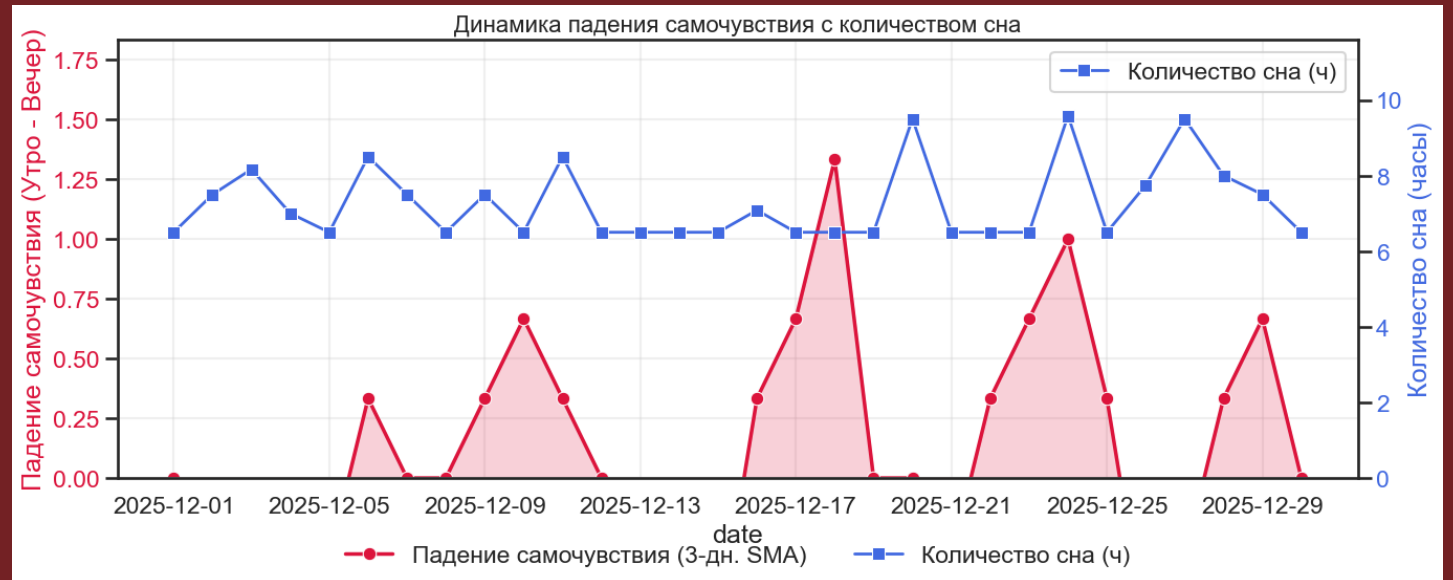
# ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ ОТХОДА КО СНУ НА КАЧЕСТВО СНА

- Чем раньше ложишься спать тем лучше сон
- Если соблюдать стабильный режим то можно получить хороший сон даже ложась в 3-4 ночи



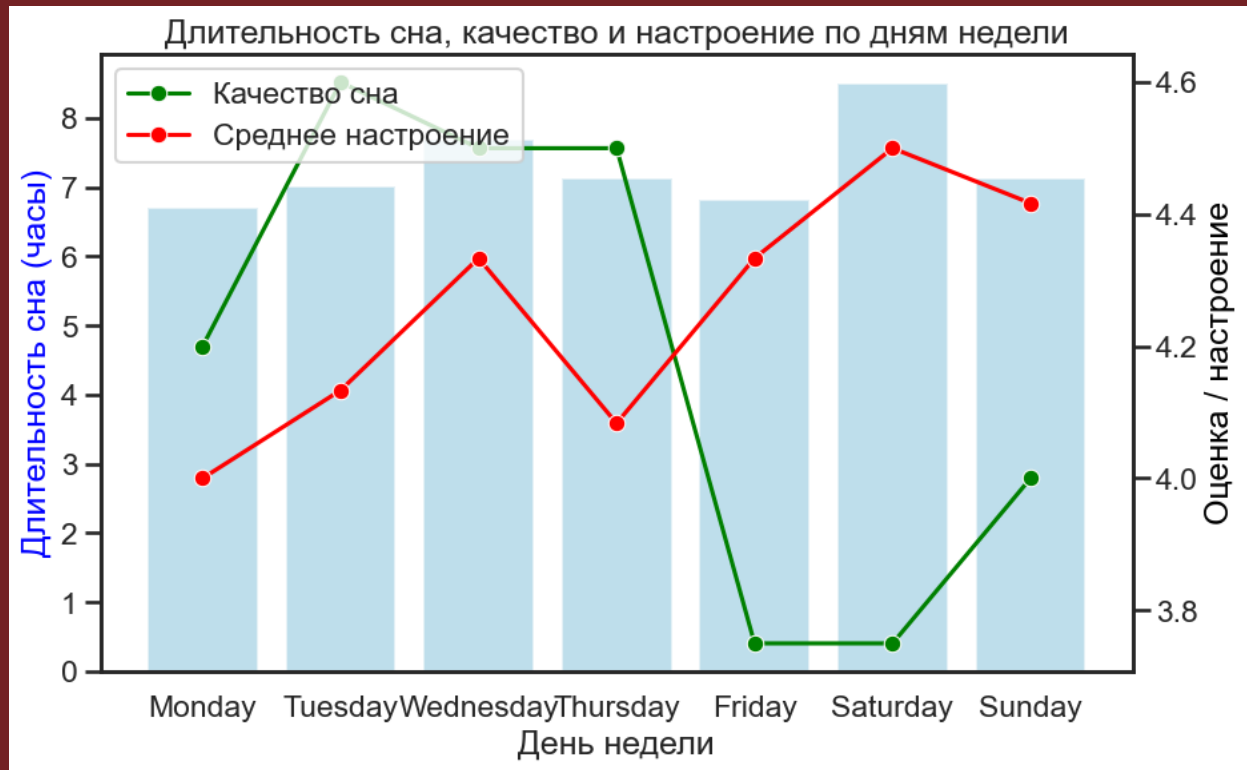
# ДИНАМИКА ПАДЕНИЯ САМОЧУСТВИЯ С КОЛИЧЕСТВОМ СНА

После продолжительного периода с малым количеством сна можно наблюдать сильные перемены настроения в течение суток



# ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СНА И КАЧЕСТВО ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

- Мое настроение хуже всего в понедельник и по приближению выходных улучшается
- Качество моего сна к выходным ухудшается, потому что на выходных у меня накапливается недосып и я сплю сильно больше
- На выходных я сплю сильно больше



# ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

---

## Выводы:

- В будние дни у меня накапливается недосып, и мне нужно его компенсировать на выходных днях
- Лучше всего соблюдать четкий режим и ложиться в одинаковое время каждый день
- 6.5 часов мне недостаточно для качественного сна

## Рекомендации:

- Увеличить количество сна в будние дни до 7 часов в среднем, чтобы не приходилось спать больше по выходным
- Не задерживать время отхода ко сну в выходные



# КАК ПОБЕДИТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

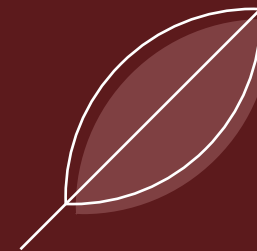
---

*Стратегии укрепления  
уверенности в себе*

# ПОВЕСТКА ДНЯ

---

- Природосберегающая упаковка и материалы
- Технологии возобновляемой энергии и их интеграция
- Цикличная экономика и управление жизненным циклом продуктов
- Устойчивое развитие и веганские альтернативы



# СИЛА КОММУНИКАЦИИ



# ВОВЛЕЧЕНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ

---

- Поддерживайте зрительный контакт со слушателями, чтобы создать ощущение взаимопонимания и вовлеченности
- Добавьте в презентацию сюжеты, с героями которых слушатели могут себя отождествить — это сделает ваше сообщение запоминающимся и эффектным
- Поощряйте вопросы и предоставляйте продуманные ответы, чтобы повысить степень участия аудитории
- Используйте анкеты или опросы в прямом эфире, чтобы собрать мнения слушателей, повысить их вовлеченность и помочь им чувствовать себя непосредственными участниками

# ВЫБОР ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

---

*Совершенствование презентации*



# ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ

---

Это мощный инструмент для публичных выступлений. Он позволяет варьировать интонацию, тон и громкость для передачи чувств, подчеркивания важных мест и поддержания интереса.

- Вариации интонации
- Вариации тона
- Управление громкостью

Эффективный язык тела улучшает ваше сообщение, делая его более эффективным и запоминающимся.

- Осмысленный контакт глаз
- Целенаправленные жесты
- Сохраняйте хорошую осанку
- Управление выражением лица

# НАВИГАЦИЯ ПО СЕАНСАМ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ

1. Заранее изучите материал
2. Предугадайте распространенные вопросы и ожидайте их
3. Отрепетируйте ответы

При ответах на вопросы очень важно сохранять самообладание, чтобы выглядеть уверенно и авторитетно. Сохранить уверенность в себе помогут следующие советы:

- Сохраняйте спокойствие
- Активно слушайте
- Услышав вопрос, сделайте паузу и обдумайте его
- Поддерживайте зрительный контакт

# ДИНАМИЧНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Узнайте, как выступать энергично, чтобы оставить неизгладимое впечатление

Одной из целей эффективного общения является мотивация аудитории

Метрика	Измерение	Целевой показатель	ФактическиеЗначения
Привлечение аудитории	Количество участников	150	120
Длительность взаимодействия	Минут	60	75
Взаимодействие в ходе сеанса вопросов и ответов	Количество вопросов	10	15
Положительный отзыв	Процент (%)	90	95
Степень усвоения информации	Процент (%)	80	85

- Постоянно репетируйте

*Углубляйте знакомство с предметом*

- Оттачивайте умение выступать

*Темп, тон и ударение*

- Темп и переход от одного слайда к другому

*Вырабатывайте профессиональный, уверенный  
стиль выступления*

- Практикуйтесь со слушателями

*Попросите коллег послушать вас и оценить  
выступление*

## ИТОГОВЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

---

1. Ищите обратную связь
2. Обдумывайте результаты
3. Изучайте новые методы
4. Ставьте себе цели
5. Повторяйте и приспосабливайтесь

# ТАБЛИЦА

Фактор влияния	Измерение	Целевой показатель	Достигнуто
Взаимодействие с аудиторией	Процент (%)	85	88
Усвоение знаний	Процент (%)	75	80
Опросы после презентации	Средняя оценка	4.2	4.5
Доля рекомендаций	Процент (%)	10	12
Возможности совместной работы	Количество возможностей	8	10

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!



*Марта Артемьева*

*502-555-0152*

*brita@firstupconsultants.com*

*www.firstupconsultants.com*