

detkityumen.ru

MassOn Club: мозговой штурм и нетворкинг против эпидемии одиночества

Юбилейная, сороковая игра знатоков благотворительного интеллектуального MassOn Club прилась на Всемирный день психического здоровья и, как оказалось, не напрасно. Согласно последним научным исследованиям, именно друзья и дружеское окружение являются одним из основных источников ментального здоровья, в то время как одиночество оказывает на качество и продолжительность жизни современного человека самое негативное влияние.

Сегодня больше людей, чем когда-либо в истории, чувствуют себя изолированными, тревожными и подавленными. Начиная с 2020 года, в мире стали говорить об эпидемии одиночества, связанной с вынужденным социальным разобщением. Ученые подтверждают, что изоляция от общества представляет собой реальный риск для физического и психического здоровья, а развитые социальные связи, наоборот, положительно сказываются на душевном состоянии и даже повышают шансы на долголетие. Главный вывод, который делают эксперты: поддерживать дружеские отношения жизненно необходимо, как и налаживать новые эмпатичные эмоциональные контакты, которые позволяют чувствовать себя нужным и счастливым.

Общение и позитивные эмоции – лучший антистресс

Сохранять ментальное здоровье помогает приятное общение с интересными личностями. Именно таких: умных, позитивных, коммуникабельных и бескорыстных людей собрал под своим крылом MassOn Club, одной из главных целей которого является благотворительная деятельность.

- Нам хотелось создать интересный проект от бизнеса и для бизнес-аудитории, чтобы он был полезен не только тем, кому помогают, но и самим благотворителям. К первоначальной идее интеллектуальной игры, гостем которой выступит интересная личность, с чьим опытом и знаниями предприниматели будут знакомиться через вопросы, часть нашей команды отнеслась скептически. Но мы попробовали и после первой же игры поняли, что попали в яблочко! Бизнесмены хотят общаться с интересными людьми, их влекут новые практические знания – те, что они могут сразу применить в своей работе. Это как мозговой штурм и нетворкинг в одном мероприятии, поучаствовав в котором, ты собираешь хорошую сумму для добрых дел. С моей точки зрения, это благотворительность, о которой можно только мечтать, – делится руководитель проекта MassOn Club, директор коммуникационного агентства "Пионер" Полина Гаранина.

Встреча тюменских "масонов" по традиции прошла в "Дворянском гнезде" бизнес-отеля "Евразия", который является постоянным партнером благотворительного проекта.

- Члены клуба MassOn, помимо личного развития и участия в благотворительности, получают возможность общения с "себе подобными". За пять лет проведения игр мы видели массу примеров коллабораций – люди на играх знакомились, находили общие интересы, появлялись новые проекты и развивалось сотрудничество. Родилось сообщество "масонов": игроков клуба, которые вместе работают, отдыхают и играют в интеллектуальные игры, – рассказывает Светлана Раца, владелица бизнес-отеля "Евразия", постоянный партнер и участник игр MassOn Club.

Какие навыки прокачиваются в процессе интеллектуальных игр, рассказывает автор вопросов и ведущий игр, редактор телеграм-канала клуба mass_on_club Алексей Кондрахин:

- Наши классические ежемесячные игры проходят по принципу случайно собранных команд. На входе игрок узнает, за каким столом будет играть. Зачастую жеребьевка осуществляется в форме загадки. Так, случайным образом, собираются команды. А уже внутри участники сами назначают капитана. Это очень полезное и важное умение – быстро наладить контакт с неизвестными или малоизвестными людьми, а еще и выбрать лидера. Коммуникабельность, умение слушать, обладание логикой, быстрая реакция с сохранением мысли, умение отсекай лишнюю информацию. Много полезных навыков задействовано в игре.

Умение прислушиваться к себе как главный принцип заботы о своей психике

Темой юбилейной, XL игры MassOn Club, приуроченной к Всемирному дню психического здоровья, стала "Психология и жизнь". Автором вопросов и главой судейского ареопага выступила директор Академии психологической практики, кризисный психолог с 19-летним опытом в профессии Миля Ибрагимова. Соавтором тематических заданий и экспертом, оценивающим правильность данных командами ответов, стал и бизнес-тренер, коуч, психолог и врач-психотерапевт Ярослав Панькив.

- Очень рада была поучаствовать в мероприятии. Одним из факторов ментального здоровья, которому и была посвящена сегодняшняя игра, является укрепление социальных связей. И каждый из вас несет в геометрической прогрессии идею близости, принятия друг друга. Это прекрасный тренд: давайте продолжать его развивать! – с такими словами Миля Ибрагимова обратилась к участникам интеллектуального бизнес-клуба MassOn.

- Отметьте галочками те пункты, которые вы выполняете. После этого подумайте, что от оставшегося списка вам действительно необходимо, и обведите пункты, которые следует внедрить в жизнь, поясняет Миля Ибрагимова, директор Академии психологической практики.

- У меня обычно по 2 выходных в неделю.
- Я провожу не менее 2 часов перед сном без решения рабочих вопросов.
- Я ем не менее 3 раз в день.
- Я сплю 7 и более часов ежедневно.
- Мое рабочее время не превышает 50 часов в неделю.
- У меня есть ресурсы и полномочия для выполнения моих обязанностей.
- Я не хожу на работу, если болею.
- Я нахожу в течение недели время, чтобы побыть наедине с собой.
- Я регулярно общаюсь с друзьями.
- Я общаюсь с семьей и получаю от этого удовольствие.
- Мой любимый человек – ресурс для меня.
- У меня есть увлечения, и я уделяю им время хотя бы раз в неделю.
- Мне есть к кому обратиться в сложной ситуации.
- Я обращаюсь за медицинской помощью сразу, как возникает необходимость.
- Я занимаюсь спортом.

□ Я хотя бы раз в полгода учусь чему-то новому.

□ У меня есть домашний питомец.

Для поддержания психического здоровья важно следить за балансом работы и отдыха, устанавливать границы и получать поддержку. Кроме того, профилактика эмоционального выгорания должна быть системной.

Отдавая – получаешь, или Добро возвращается

Сороковая игра интеллектуального бизнес-клуба MassOn оказалась выдающейся не только по причине своей "юбилейности", но и по числу команд, которых набралось целых пять. Обычно между собой соревнуются 4 команды, члены которых отвечают на вопросы, посвященные конкретной теме. Взнос каждого участника за игру полностью уходит на благотворительность: чаще всего в адрес Тюменского регионального отделения Российского детского фонда и реже – в пользу других организаций, чья общественно полезная деятельность нуждается в помощи благотворителей.

Так, часть сборов с XL игры MassOnClub, на которой собрали 54 500 рублей, была передана юным воспитанникам Федерации спортивных танцев на колясках Тюменской области, а часть – подопечным Российского детского фонда, который является постоянным партнером проекта.

Галина Сушинских, заместитель председателя Тюменского регионального отделения РФФ, присутствует на каждой встрече MassOn Club, чтобы предоставить бизнесменам подробный отчет о расходовании суммы, собранной на предыдущей встрече, и понаблюдать за игрой.

- Мне нравится следить за ходом игры: как формируется команда, как участники отвечают на вопросы и дискутируют, приходят к единому мнению, с каким удовольствием и интересом подключаются к обсуждению даже те, кто пришел на игру впервые. Новички вливаются в коллектив гармонично и естественно. Атмосфера в клубе очень доброжелательная. Такие встречи учат нас чему-то новому, потому что интеллектуальные игры – это всегда интересные темы и приглашенные гости – эксперты в разных сферах. Благодаря состязательному формату каждый учится здесь отстаивать свою позицию и доказывать правоту, при этом уметь слушать другого человека, работать в команде. Игра в данном случае выполняет воспитательную функцию и возвращает культуру благотворительности, показывая какой она может быть. Это красивая форма, за которой стоит глубокое содержание, – рассказывает Галина Сушинских.

Впечатлениями от игры поделилась и капитан команды-победителя Анастасия Дробышева – постоянный участник игр MassOn Club:

- С интеллектуальным бизнес-клубом MassOn я знакома давно. И если сначала я бывала на играх от случая к случаю, то со временем стала заядлым участником – фанатом, который не пропускает ни одной встречи: столько сил и энергии дает мне этот проект! Мне нравится сообщество единомышленников – активных людей, которым интересно жить, двигаться, развиваться, делиться опытом. Добавьте к этому знания, знакомства с людьми, погружение в новую тему, которой посвящается каждая новая игра, и гостей, раскрывающих эту тематику. Хочу отметить атмосферу, которую удалось создать организаторам проекта: очень дружелюбную и при этом не исключаящую дух соперничества и спортивного интереса, ведь, кроме общения, мы еще и соревнуемся. Мне посчастливилось быть и участником разных команд, и капитаном. И хочу сказать, ощущения всегда классные, потому что это гарантированное отличное настроение, которым еще несколько дней после игры хочется делиться с окружающими. Это драйв, поиск идей и решений интеллектуальных задач. Очень импонирует, что для участия в играх MassOn Club не нужны энциклопедические знания: все вопросы составлены так, что ответить на них помогают логические рассуждения и интуитивное принятие решений. Самое главное, не перемудрить! Игра продумана до мелочей и организована на таком высоком уровне, что забота о гостях чувствуется в мельчайших деталях, начиная от момента регистрации и приветственного welcome tea до награждения победителей. Проект подарил мне и многим другим участникам новые контакты, связи и знакомства, которые нередко перерастают в сотрудничество и в дружбу. Игры MassOn Club становятся мостиком, объединяющим людей из совершенно разных сфер. Я желаю проекту дальнейшего процветания, чтобы круг людей, чье сердце открыто для

благотворительности, пополнялся новыми участниками. Благими намерениями, добрыми делами и интеллектуальной деятельностью мы развиваем себя и все общество в целом.

Почувствуйте себя "масоном"

Предлагаем вам прямо сейчас принять виртуальное участие в интеллектуальном турнире MassOn Club и ответить на четыре вопроса, которые участники юбилейной, сорокой игры выбрали в качестве самых интересных.

Вопрос 1. Что нужно поместить в кошелек, чтобы, с точки зрения психологии, максимально повысить шанс на его возврат в случае утери.

Вопрос 2. В нашем обществе можно встретить странности, ставящие под сомнение психическое здоровье создателей этих идей. Особо в этом преуспели те, кто называет рестораны и рок-группы. Перед вами четыре названия: нужно определить, что из этого списка наименований – ресторан, а что – рок-группа?

- "Бэтмен и узбеки"
- "Макароны с сыном"
- "Догоним и Укусим"
- "Бритый кактус"

Вопрос 3. Фриц Пёрлз считается самым непосредственным психотерапевтом XX века, он мог сделать ЭТО прямо во время долгих и сложных сеансов психотерапии. Когда пациенты возмущались, он мог сказать: "Слушай, забирай свои деньги, я хочу сделать это..." А что необычного делал Фриц Перлз во время сеансов?

Вопрос 4. В 2010 году появилось название у одного из главных страхов современного мира. Этот страх называется "номофобия". Согласно статистике, ей страдает как минимум каждый седьмой человек в странах с развитыми технологиями. А с каким предметом связан этот страх?

Правильные ответы на вопросы XL игры MassOn Club:

Вопрос 1. Нужно поместить в кошелек фото ребенка (это же работает и с заставкой в телефоне).

Вопрос 2.

- "Бэтмен и узбеки" (ресторан)
- "Макароны с сыном" (ресторан)
- "Догоним и Укусим" (рок-группа)
- "Бритый кактус" (рок-группа)

Вопрос 3. Фриц Пёрлз во время во время долгих и сложных сеансов психотерапии спал, если он хотел спать.

Вопрос 4. Номофобия – это страх остаться без мобильного телефона: no-mobile-phone phobia.

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/interesno/category73/5590/