



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №16

Декабрь 2023 г.

Новогодние каникулы.

Отдохнуть как в кино,
не уезжая из дома



Дни становятся короче, носы холоднее, на работе завал...

Греет мысль о новогодних каникулах, но к ней примешивается лёгкая грусть — вы смотрите картинки из далёких стран и вздыхаете: «Везёт же людям. А мы остаёмся дома».

Новый год — время волшебства. А что, если и нам с вами сотворить чудо — не уезжая из родного города сделать эти каникулы незабываемо прекрасными? В этом вам поможет декабрьский дайджест.

ЛОВИТЕ ИДЕИ ЛУЧШИХ ЗИМНИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ 3 СЕКРЕТАМИ СНЕГУРОЧКИ-ПСИХОЛОГА, СМОТРИТЕ «КИНО» – 5 КЕЙСОВ РЕАЛЬНЫХ СЕМЕЙ, КОТОРЫЕ ОТДОХНУЛИ НА 100%, НЕ УЕЗЖАЯ ИЗ ДОМА.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

11 ИДЕЙ ЛУЧШИХ ЗИМНИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ



1 идея

Сфера «Физическое здоровье»

Катание на коньках. Откройте сезон на льду, почувствуйте радость катания на коньках вместе с друзьями и семьёй. На многих катках проходят интересные развлекательные мероприятия. Изучите афишу и вперёд, разрезать свежий, идеально гладкий лёд наточенными коньками.



2 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – позитивные эмоции

Горячий шоколад и рождественские угощения.

Прочитайте отзывы и выберите кафе с самыми необычными рождественскими блюдами. Закажите горячий шоколад с кардамоном, печенье с корицей, имбирный пряник по фирменному рецепту и наслаждайтесь ими без мысли о калориях.





3 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – социальные связи

Зимний пикник в парке. Соберите теплые одеяла, налейте горячий чай в термос и отправляйтесь на пикник, в местный украшенный зимний парк. Сделайте сказочные фото и видео, чтобы пересматривать во время каникул!

4 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – социальные связи.

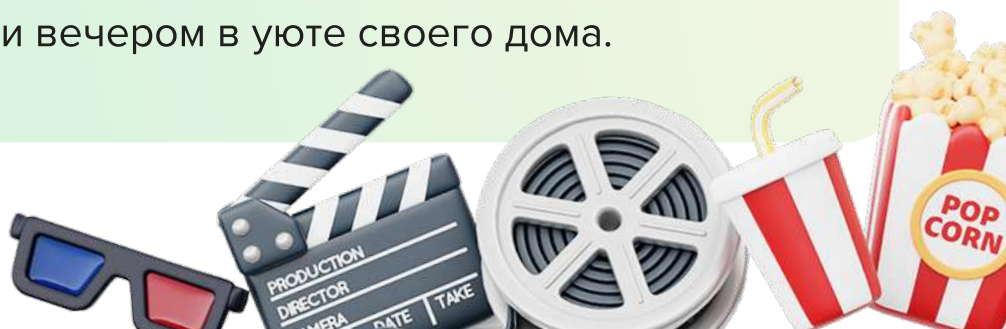
Новогодние мастер-классы. Найдите мастер-классы по созданию новогодних венков, рисованию рождественских открыток. Если проводятся кулинарные — чудесно. Вы приятно проведёте время и принесёте домой запечённого рождественского гуся. Новые знакомства, яркие эмоции, радость творчества!



5 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – позитивные эмоции

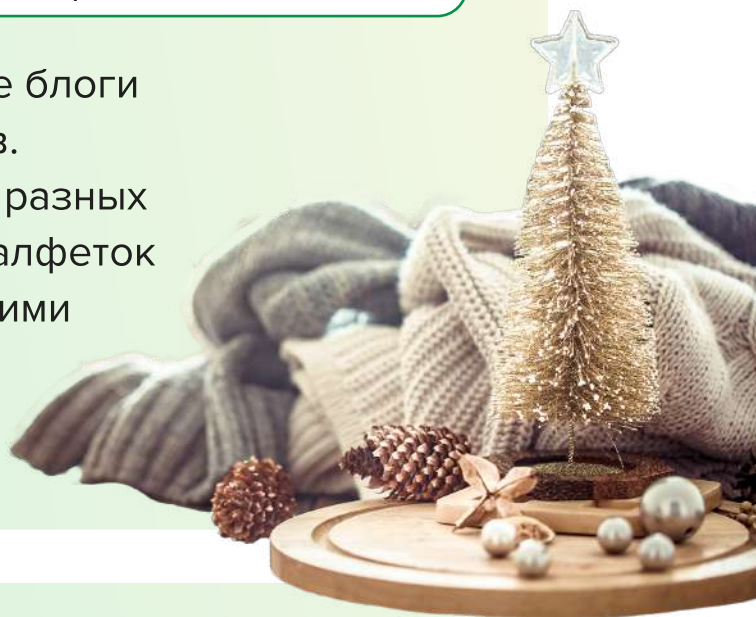
Фильмы и плед. Создайте домашний кинотеатр, завернувшись в плед вместе со всей семьей, а если вы одиноки — позовите друзей, возьмите кошку или собаку. Выберите список фильмов с новогодней атмосферой и наслаждайтесь ими вечером в уюте своего дома.



6 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – позитивные эмоции

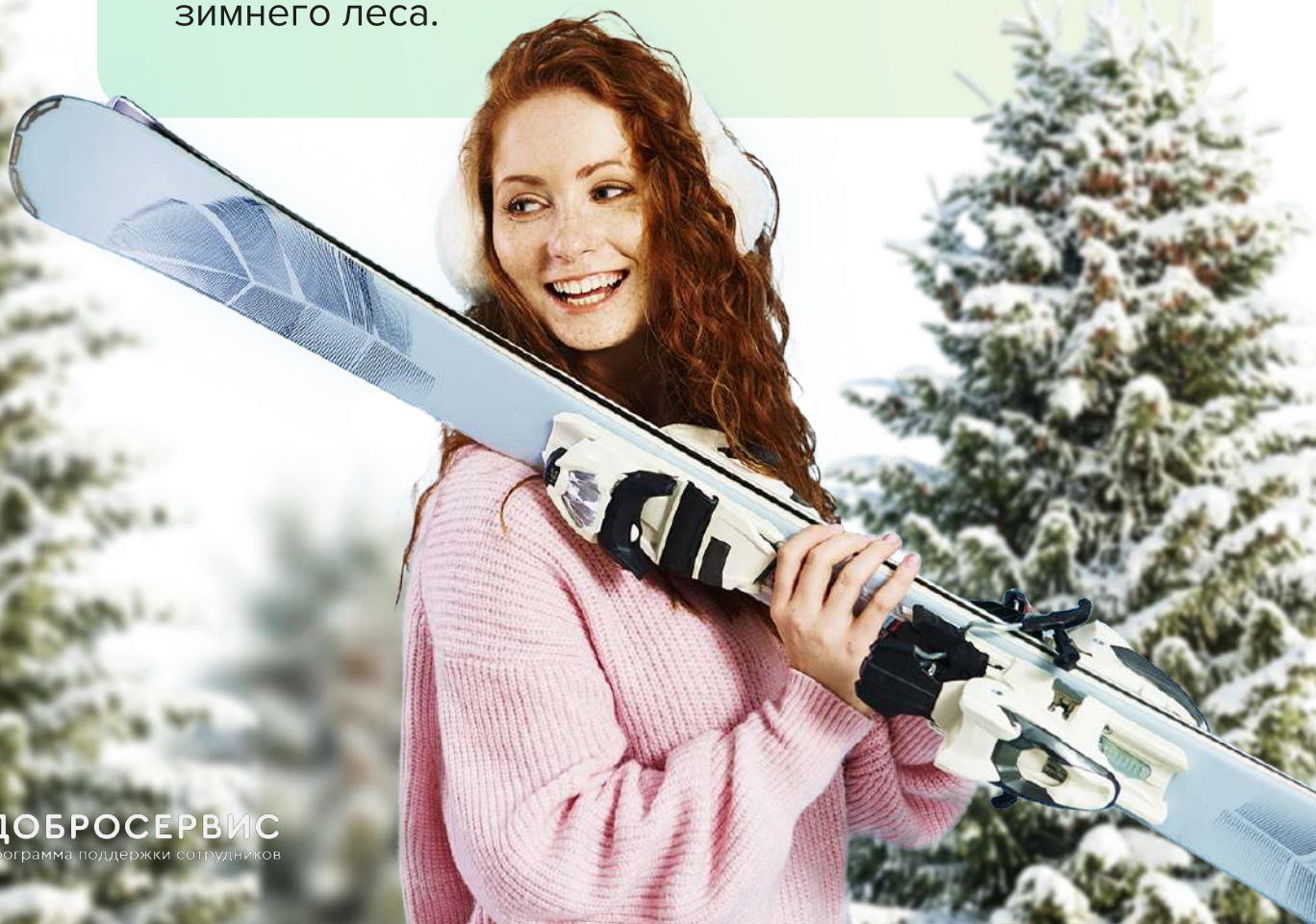
Сам себе декоратор. Полистайте блоги профессиональных декораторов. Вдохновитесь. А потом закупите разных новогодних игрушек, гирлянд, салфеток и свеч. Украсьте свой дом — своими руками сотворите новогоднюю атмосферу.



7 идея

Сфера «Физическое здоровье»

Лыжи. Отправляйтесь на лыжную базу, даже если вы последний раз вы вставали на лыжи в школе. Исследуйте заснеженные тропинки, дышите свежим воздухом и наслаждайтесь красотой зимнего леса.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

8 идея

Сфера «Физическое здоровье»

СПА-день. На улице мороз? Оставайтесь дома и устраивайте СПА-день с ароматическими маслами и масками. Если рядом есть бани, термальные источники, ещё лучше! За окнами мороз, а ты лежишь в ванне с пузырьками — ощущения непередаваемые!

9 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – позитивные эмоции

Поймать фейерверки. Новогодние огни — это восторг! Найдите лучшее место для наблюдения, организуйте своих близких, и наслаждайтесь магией взрывающихся огней. А можете и сами запустить мини-салют!

10 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – позитивные эмоции

Old school – делайте снеговика. По всем канонам жанра, с носом-морковкой. Нет своих детей для прикрытия? Зовём друзей! И вместе погружаемся в детство на свежем воздухе.



11 идея

Сфера «Ментальное здоровье» – социальные связи

Кулинарные эксперименты с семьёй. Соберитесь вместе для приготовления нового новогоднего блюда. Включите кулинарную передачу, и повторяйте за шеф-поваром! Апогей — совместная дегустация блюда. А если вы позовёте соседей, то радости станет ещё больше.

Наслаждайтесь сами, а лучше зовите друзей и семью — **это отличная возможность провести время вместе!**

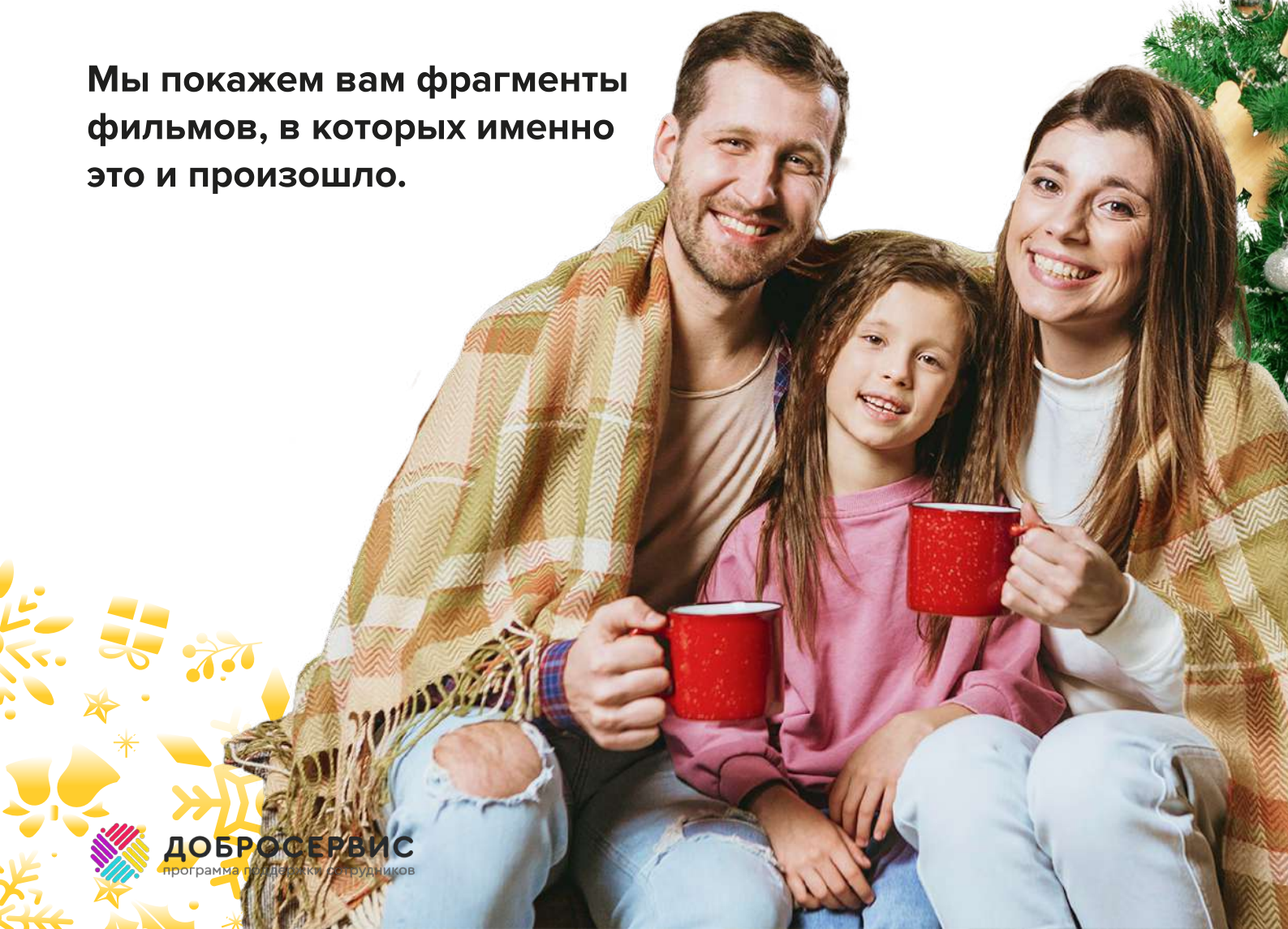
Делитесь радостью и создавайте воспоминания, которые будут согревать вас даже в самый холодный зимний день.



СМЕЛЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ! ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ МЕЧТАТЬ О ТЕПЛЫХ КУРОРТАХ И ПРЕДСТОЯЩЕМ ОТПУСКЕ, ПОСМОТРИМ, КАК УЖЕ СЕЙЧАС МОЖНО УСТРОИТЬ СЕБЕ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОТДЫХ.

Все мы привыкли искать праздник далеко от дома, но что если мы скажем вам, что настоящее волшебство может случиться прямо под вашим носом? Да-да, именно в вашем родном городе! Снежинки кружат в воздухе, улицы украшены огнями, и аромат глинтвейна льётся из уютных кафе — наступило время зимних каникул!

Мы покажем вам фрагменты фильмов, в которых именно это и произошло.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

КИНО-ФРАГМЕНТ №1

В главных ролях:

Семейная пара, 38 лет с 2 детьми – 5 и 12 лет

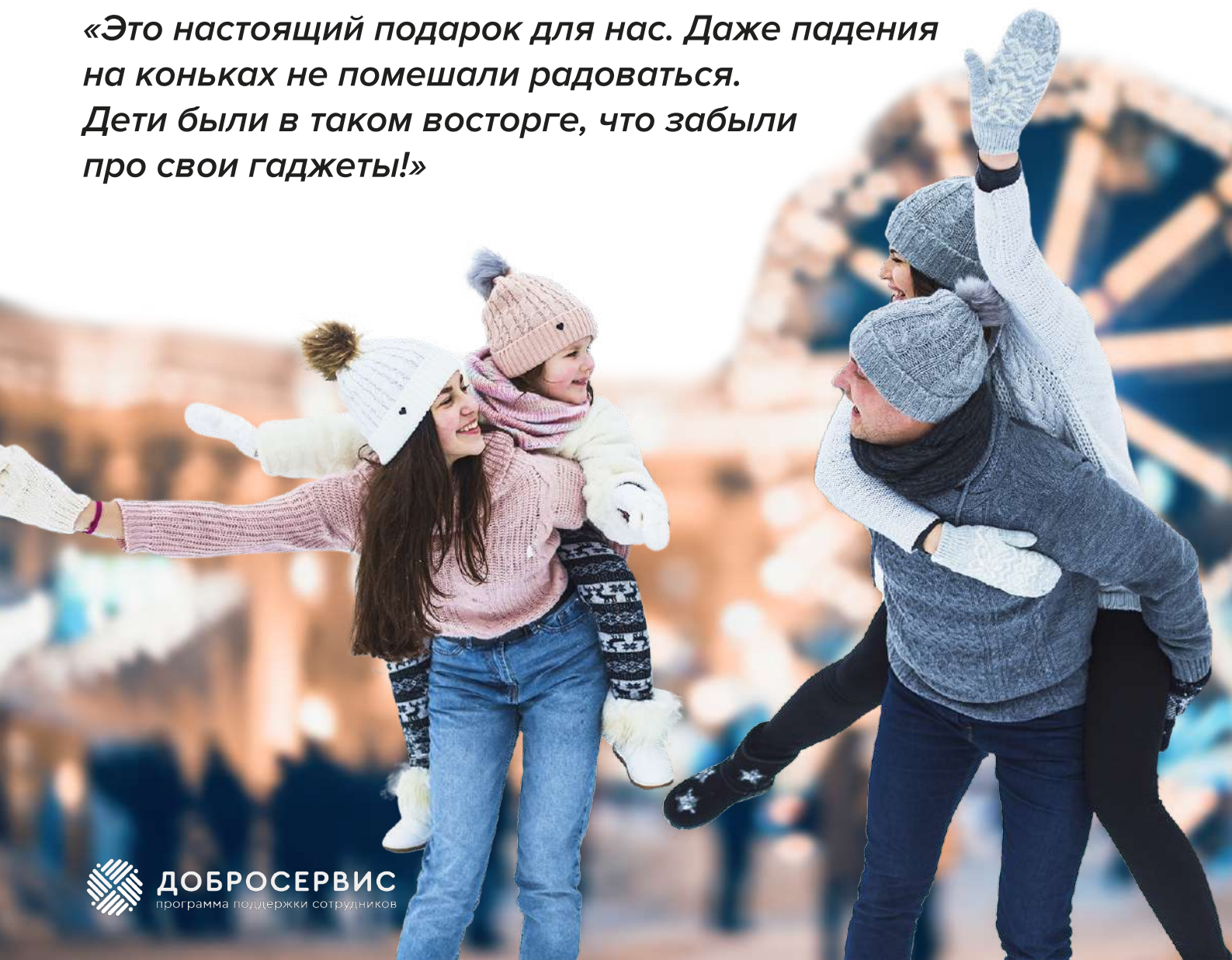
Утро начинается с весёлого приключения на катке в самом сердце города. После катка семья идёт в уютное кафе с видом на город, греется горячим шоколадом и обсуждает семейные планы на 2024 год.

Завершает день поход на ярмарку, где каждый выбирает себе небольшой сувенир «для души».

«Это настоящий подарок для нас. Даже падения на коньках не помешали радоваться. Дети были в таком восторге, что забыли про свои гаджеты!»



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников





КИНО-ФРАГМЕНТ №2

В главных ролях:

Семейная пара, пенсионеры, 60 лет

Прогулка по городскому парку и участие в новогоднем концерте. Вечером ужин в ресторане с живой музыкой и специальным новогодним меню. После этого они идут на видовую площадку, где наблюдают за фейерверками. Сами собой приходят воспоминания.

«День был как путешествие в прошлое и будущее одновременно. Мы прогулялись по парку, наслаждаясь музыкой, словно в молодости».



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

КИНО-ФРАГМЕНТ №3



В главных ролях:

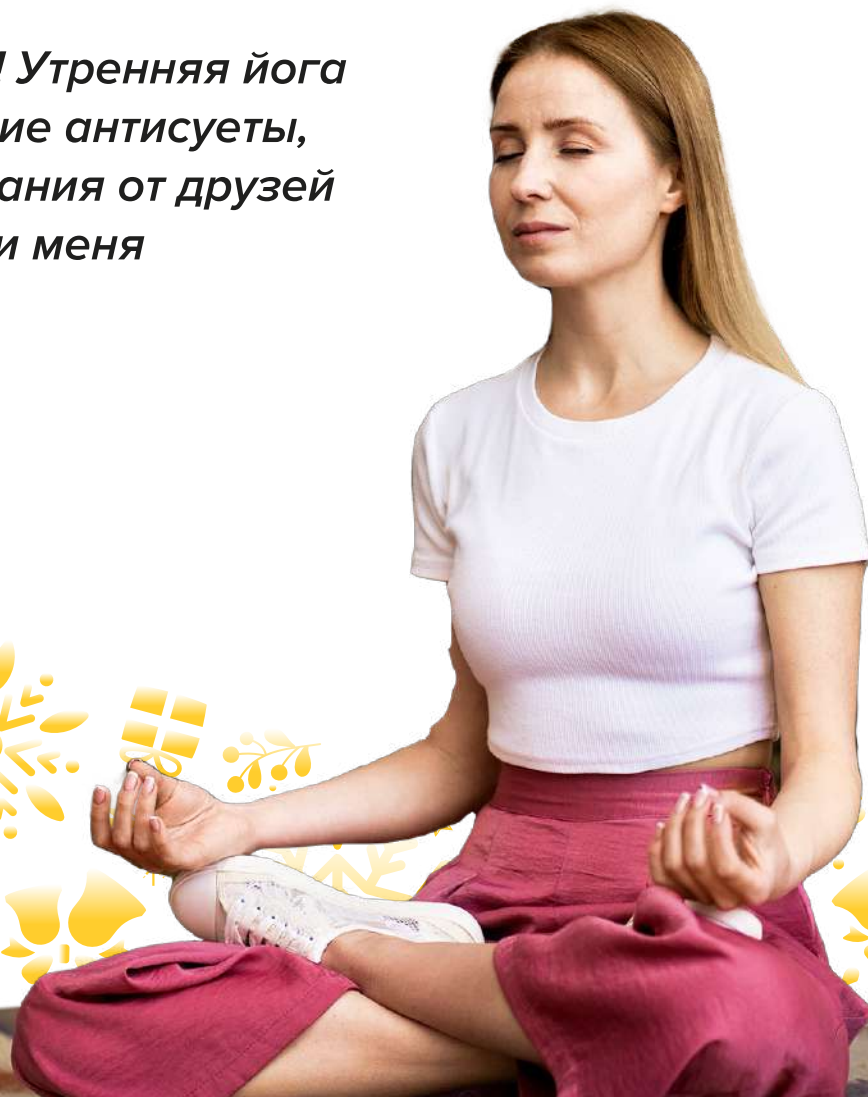
Одинокая девушка/парень 35 лет

Личный «День влюблённых в себя» начинается с утренней йоги (подходящий комплекс быстро нашёл на YouTube) или медитации.

Герой пишет пост в социальных сетях и просит друзей прислать новогоднее пожелание. На обед он отправляется в уютное кафе и берет с собой книгу.

День заканчивается в театре, где герой полностью отдаётся впечатлениям от искусства.

«Я вернулась к себе! Утренняя йога погрузила в состояние антисуеты, а новогодние пожелания от друзей в соцсетях заставили меня улыбнуться».



КИНО-ФРАГМЕНТ №4

В главных ролях:

Мама с ребёнком 10 лет

Зимнее утро начинается с изготовления новогоднего украшения или поделки для дома. Ребёнок предлагает вставить в поделку Человека-паука — отличная идея!

Днём герои идут в кинотеатр на семейный фильм. Проголодавшись, заходят в уютное кафе.

«Мама сегодня была такая крутая! Мы вместе делали украшения, смотрели мультик в кино, и она позволила мне выбрать, на ужин вкусняшки. Это был самый лучший день!»



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников



КИНО-ФРАГМЕНТ №5

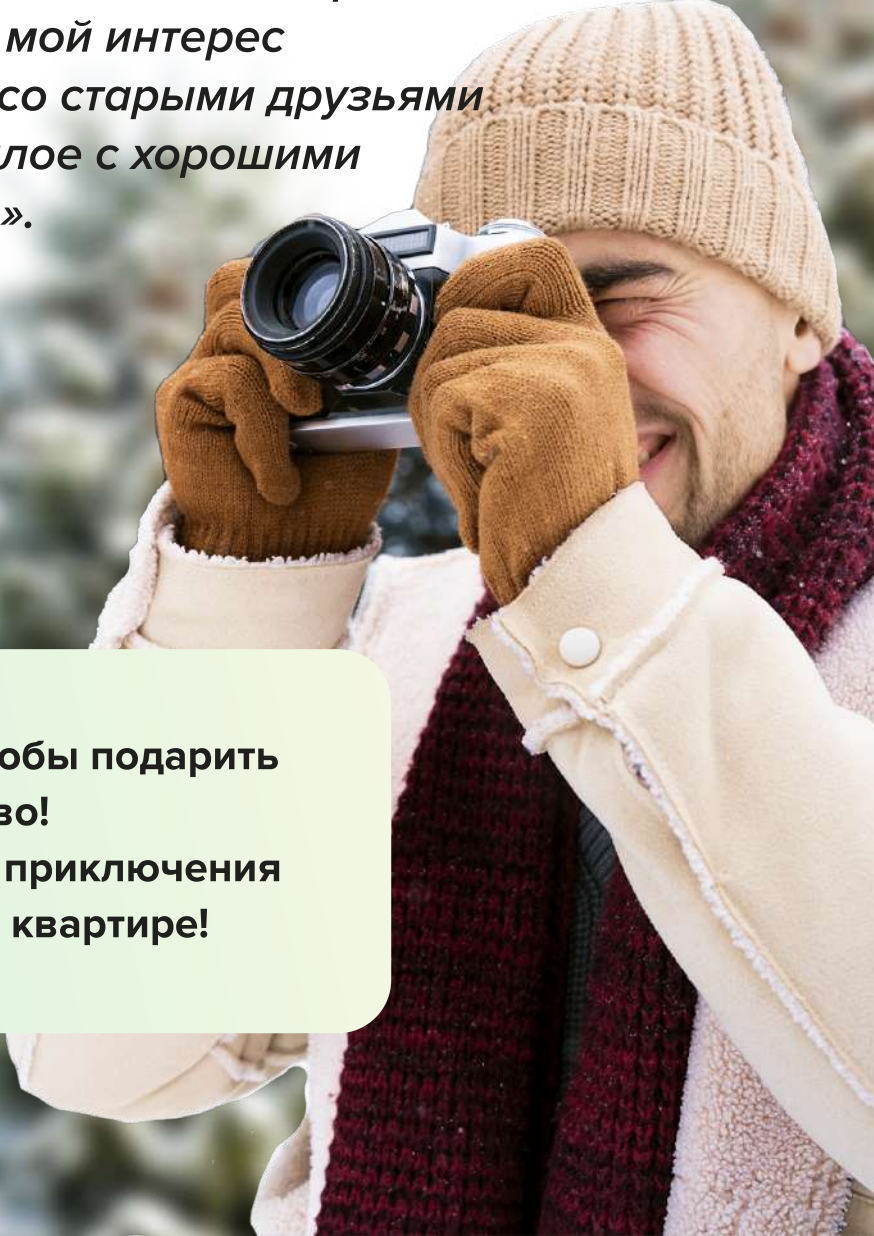
В главных ролях:

Одинокий мужчина 49 лет

Он встречает утро активно — гуляет по парку с фотоаппаратом. Как следует проголодавшись, идёт в кафе.

Потом музей — привезли интересную выставку. Оттуда он звонит старым друзьям, договаривается о встрече.

«День разнообразия! Неожиданная утренняя прогулка по лесу создала свежесть и энергию, посещение музея вернуло мой интерес к краеведению, а встреча со старыми друзьями была погружением в прошлое с хорошими воспоминаниями и смехом».



Не надо ждать отпуска, чтобы подарить себе и близким волшебство!

Ведь иногда самые яркие приключения начинаются прямо у нас в квартире!



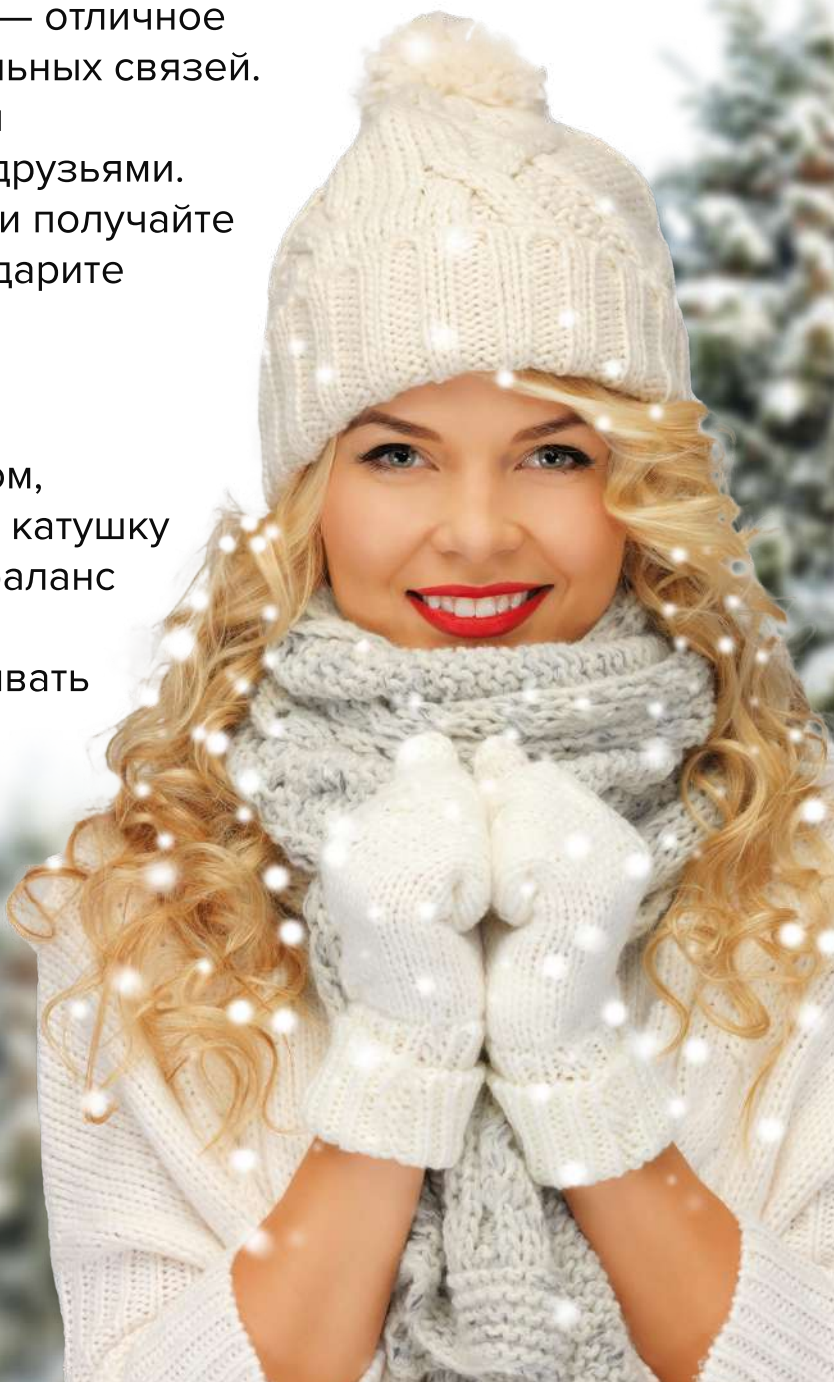
ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

И напоследок делимся секретами Снегурочки-психолога

3 ПРАВИЛА ДЛЯ УСПЕШНОГО НОВОГОДНЕГО ОТДЫХА.

- **Установите реалистичные ожидания:** Новогодний отдых часто ассоциируется с идеальными моментами и волшебством. Семейные моменты и веселье могут быть несовершенными, но именно в этом кроется их уникальность и тепло. Радуйтесь, если что-то пошло не плану!
- **Поставьте время с близкими на первое место.** Новогодние каникулы — отличное время для укрепления социальных связей. Это лучший повод повидаться с родственниками и старыми друзьями. Делайте приятные сюрпризы и получайте удовольствие от того, что вы дарите и отдаёте.
- **Заботьтесь о здоровье.** Чтобы насладиться праздником, не обязательно гулять на всю катушку (еда, алкоголь). Соблюдайте баланс во всем, чтобы после отдыха вам не пришлось восстанавливать здоровье.





ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

**ПРЕКРАСНЫХ КАНИКУЛ!
ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!
МЫ УЗНАВАЛИ**

