



Дополнительные материалы

Курс «Успеть все: учимся управлять временем». Лекция «Энергия: как быть включенным и продуктивным»

Лектор — **Татьяна Смирнова**

Другие лекции по психологии: <https://levelvan.ru/category/psychology>

Книги:

1. Джон Медина, «Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям»

Почему стоит прочесть:

- Содержит информацию об особенностях функционирования мозга.
- Даст практические рекомендации по оптимизации работы мозга.
- Написана простым и понятным языком.

2. Саманта Бордман, «Больше силы в каждом дне. Источники жизненной силы для самого важного»

Почему стоит прочесть:

Автор делится стратегиями повышения бодрости и энергии. Научит опираться на три основных источника жизненной силы. Покажет, как получать максимум от каждого дня.

Видео:

Лекция нейробиолога Вячеслава Дубынина

<https://rutube.ru/video/8444b8de54a193030ea7ee438b320249/>

Рассказ о сне как самом недооцененном ресурсе управления жизнью.

Научно-популярная статья (на английском)

Статья Work Life

<https://www.atlassian.com/blog/productivity/7-types-of-rest>

О том, какие существуют виды отдыха.

Научные статьи (на английском):

1. Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2004). The role of psychological well-being in job performance: a fresh look at an age-old quest. *Organizational dynamics*, 33(4), 338-351.

https://www.researchgate.net/profile/Russell-Cropanzano/publication/232586470_The_Role_of_Psychological_Well-Being_in_Job_Performance_A_Fresh_Look_at_an_Age-Old_Quest/links/59e13577a6fdcc7154d36b59/The-Role-of-Psychological-Well-Being-in-Job-Performance-A-Fresh-Look-at-an-Age-Old-Quest.pdf

Статья о том, как связаны ощущение благополучия и продуктивность на работе.

2. Uchida, S., Shioda, K., Morita, Y., Kubota, C., Ganeko, M., & Takeda, N. (2012). Exercise effects on sleep physiology. *Frontiers in neurology*, 3, 48.

https://www.scienceopen.com/document_file/7221d189-3cc7-4e63-bf19-3351815d2f22/PubMedCentral/7221d189-3cc7-4e63-bf19-3351815d2f22.pdf

Обзор, посвященный влиянию физических упражнений на физиологические механизмы сна.