

corporate talent development





ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ



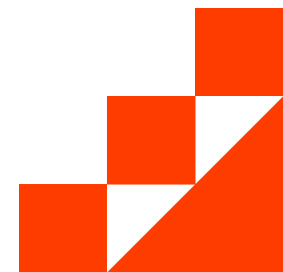


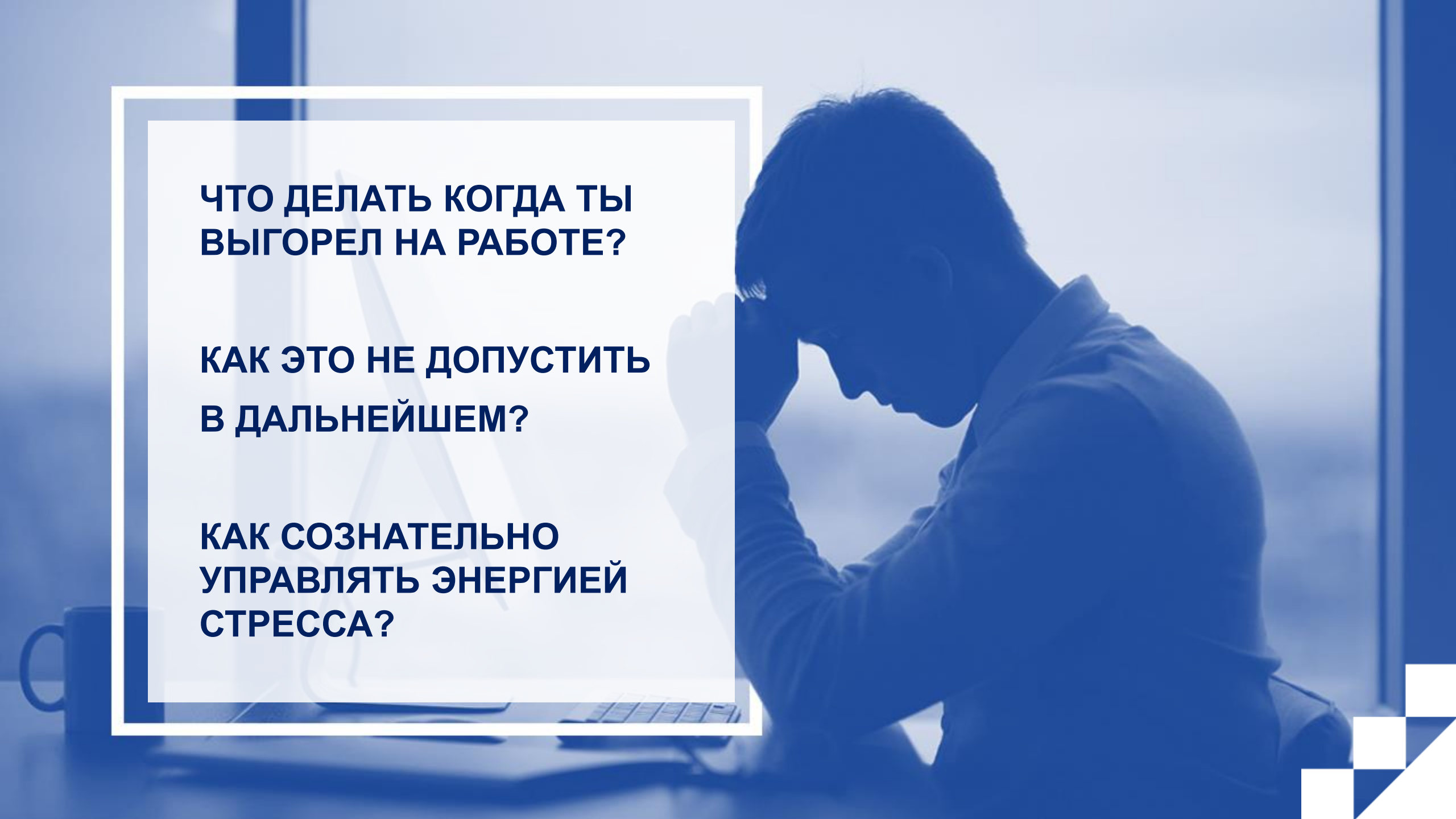
СТРЕСС И ЭНЕРГИЯ



Анастасия Спицина

- Сцена - постоянный стресс
- Стремительная карьера в 20 лет
- 4 страны, 12 городов
- Последние 10 лет в формате глубокого изучения внимания и психического здоровья
- Вызовы, сознательные шоки как инструмент развития
- Новые сферы с 0-компетентностью – вызов и стресс
- Эксперт по управлению временем, вниманием и энергией,
- Тренер #NRG, преподаватель Бизнес-Школы «Крок» (МВА)
- **20 лет** в сфере обучения и развития персонала.
- Спикер международных конференций “Time Perspective” (Denmark, Copenhagen, France, Nantes)
- Автор проектов #ВРЕМЯГОРОДА, ДИАЛОГИ СО ВРЕМЕНЕМ
- Блогер
- Художник, арт – менеджер, организатор аукционов, выставок, арт-хакатонов





**ЧТО ДЕЛАТЬ КОГДА ТЫ
ВЫГОРЕЛ НА РАБОТЕ?**

**КАК ЭТО НЕ ДОПУСТИТЬ
В ДАЛЬНЕЙШЕМ?**

**КАК СОЗНАТЕЛЬНО
УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ
СТРЕССА?**



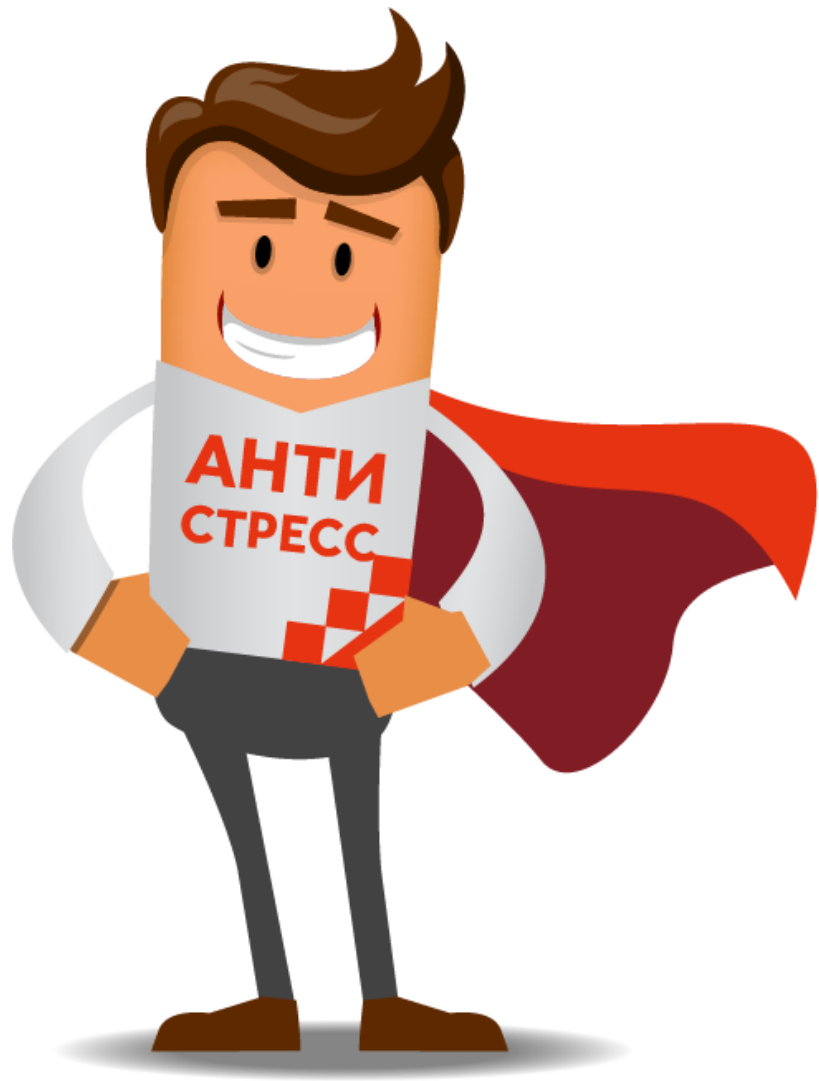
Сегодня

- **Стресс и энергия.**
- «Синдром эмоционального сгорания или выжженной проводки» (СХУ – синдром хронической усталости) – болезнь 21 века
- Типы стрессовых воздействий (Практикум).
- Структура стрессовой ситуации. Причины возникновения. СТРЕСС-ОТВЕТ.
- Условия позитивного и негативного развития событий.
- Диагностика дефицитов энергии при стрессе (Практикум).
- КПИ (коллекция практических инструментов)

Правила:

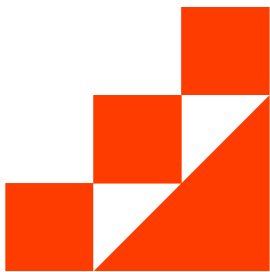
- Водитель или Пассажир - активная позиция
- Бережем нервы коллег
- Чат - безопасная площадка для коммуникаций
- Начинаем вовремя, движемся в пути стабильно.
- Безоценочная позиция - каждый занимается собой
- Точка силы в настоящем моменте
- Выполняем задания и получаем результат





СЕГОДНЯШНЕЕ

НАСТОЯЩЕЕ ...



**Постоянные дедлайны,
авралы – «мы снова ничего
не успеваем»**



Амбициозные цели и масштабные проекты

2



Хронический «недосып»



Ненормированный рабочий день

Самая длинная рабочая неделя в странах ЕС в Латвии — **43,3 часа**.

Самая короткая во Франции — **35 часов**.

- У сотрудников среднего возраста, работающих более **55 часов** в неделю, краткосрочная память слабее, чем у тех, кто работает менее **41 часа** в неделю.
- **49 часов** — продолжительность рабочей недели в США.



**Junk food,
быстро, на бегу**



5



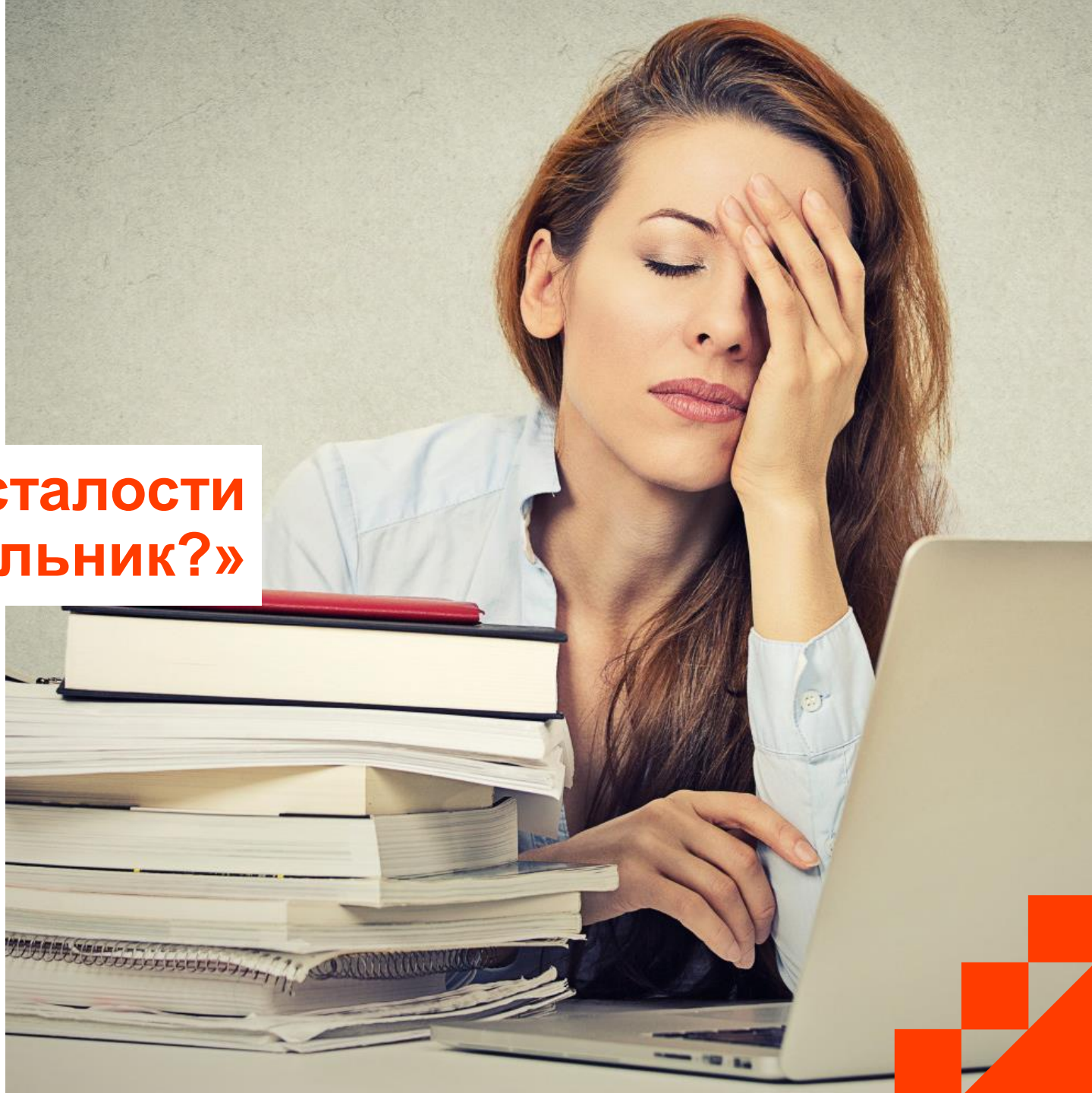
**Малоподвижный
образ жизни**



Информационная атака или блокада



**Синдром хронической усталости
«ну почему снова понедельник?»**

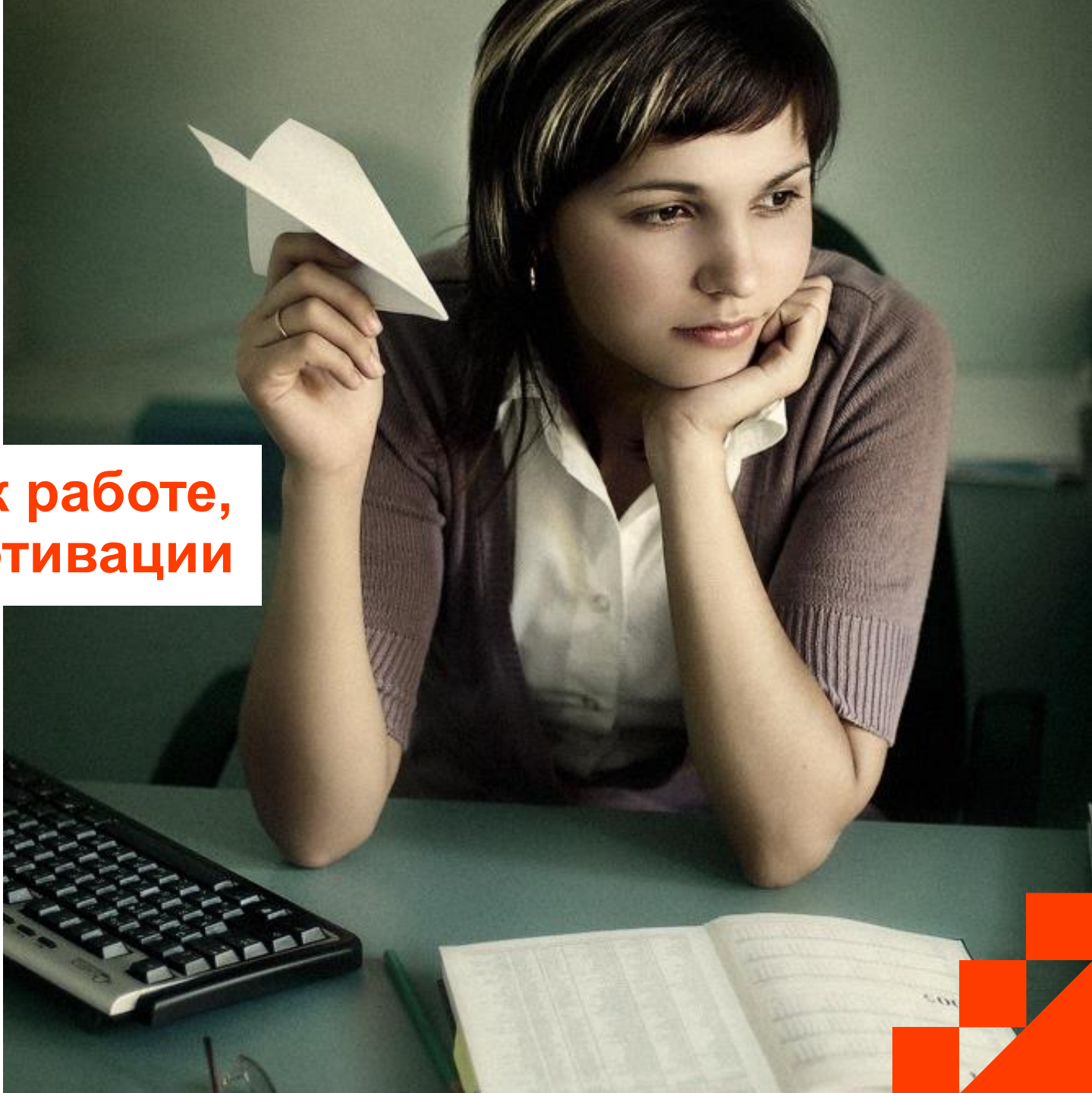


**Большой объем и разнообразие
задач, «сложно все запомнить»**



**Скука, отсутствие интереса к работе,
трудности в самотивации**

10



**Вы ждете отпуска,
не видя выходных...**



11



**«Любви не достается нашим
самым любимым людям...»**

12



ЭНЕРГИЯ



ПРАКТИКУМ

ОТВЕТЬТЕ СЕБЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ

1. Ваш «бензобак» сейчас пуст или полон?
2. Каждое утро вы чувствуете себя отдохнувшим и наполненным энергией?
3. Чем Вы заправляетесь? Какого качества «питание» Вы используете?
4. Надолго ли Вам хватает топлива?
5. Какие допинговые средства используете для повышения энергии? (кофе, табак, алкоголь, медицинские препараты и пр.)
6. Ваше окружение наполняет вас энергией? Как часто встречаетесь с близкими друзьями?
7. Хватает ли Вам энергии для эффективной работы?

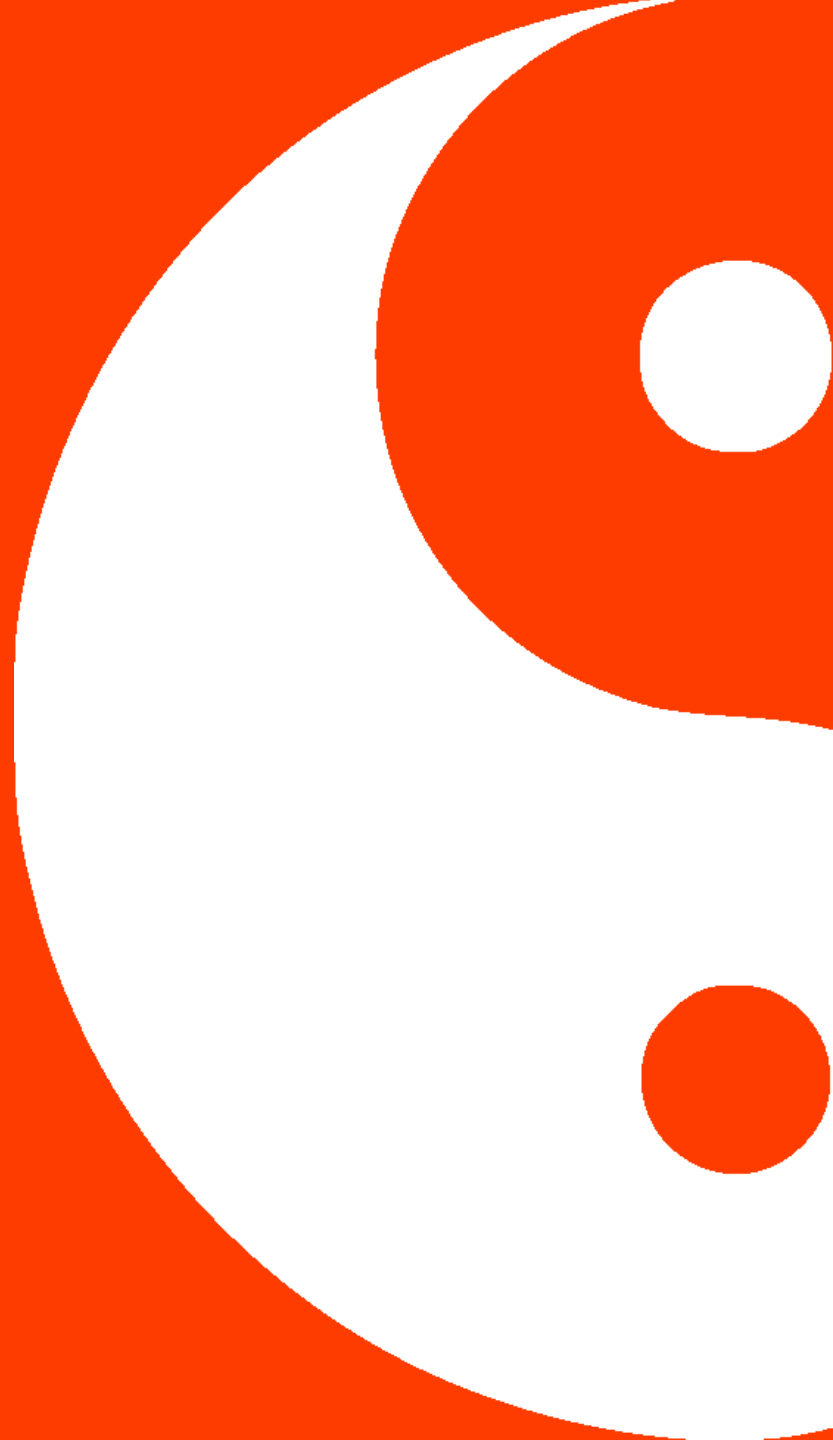
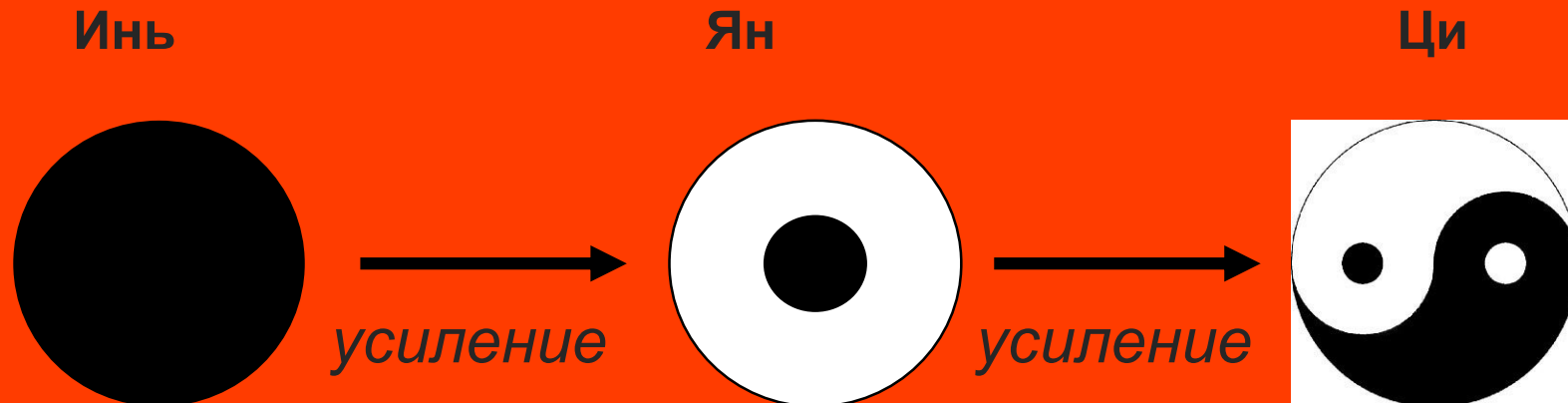
ЭНЕРГИЯ – ЧТО ЭТО?

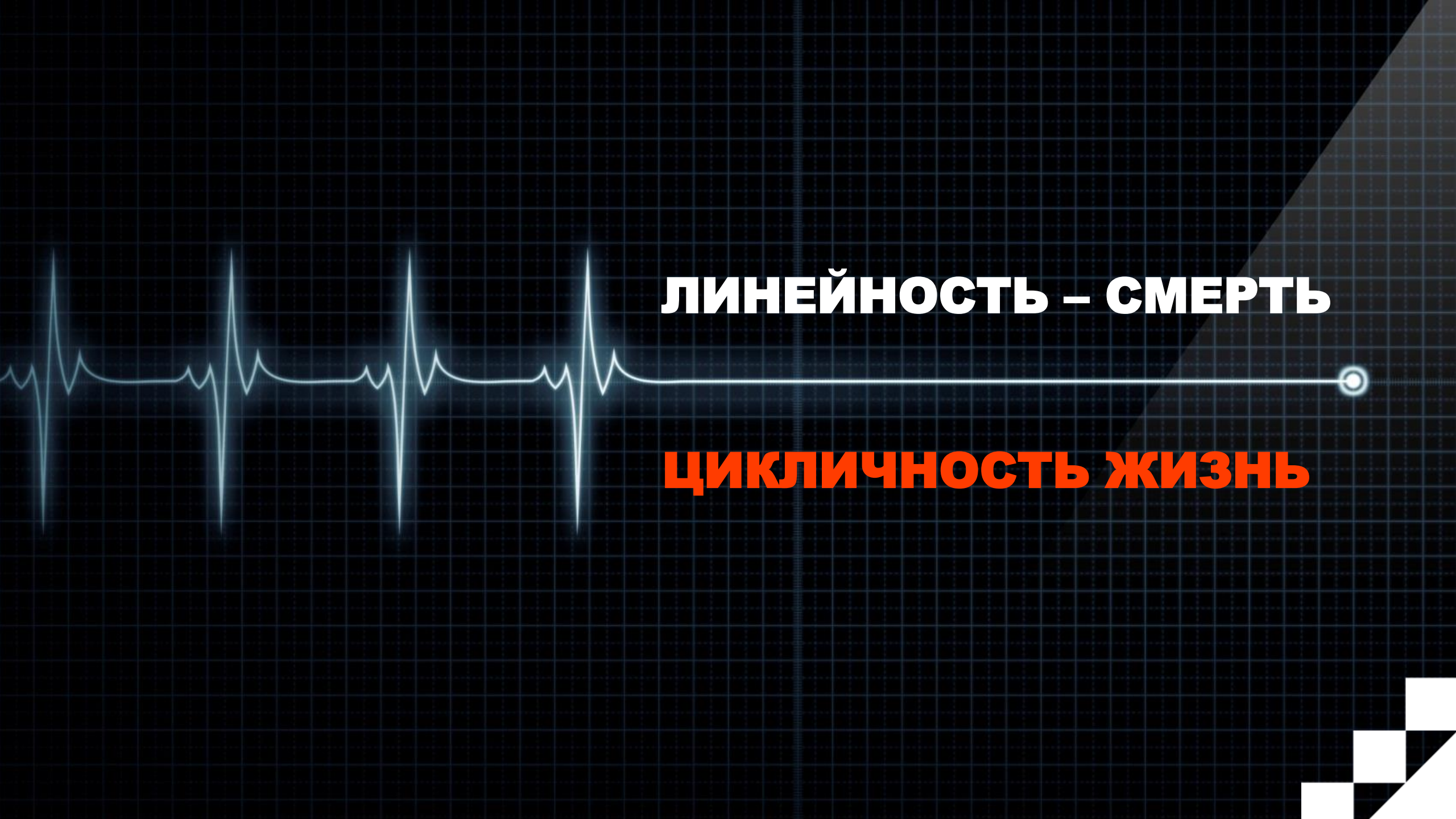
ЭНЕРГИЯ (в переводе с греческого) – деятельность, действие, деятельность, сила, мощь, мера способности совершить работу, РЕСУРС

Аристотель, Лейбниц («живая сила»), Томас Юнг, Дж. Джоуль, Гельмгольц, Эйнштейн

ЭНЕРГИЯ И ЭЗОТЕРИКА

- энергия прана (кит. ци)
- инь и ян
- энергоцентры (7) и 8400000 меридианов – каналов
- законы циркуляции энергии





ЛИНЕЙНОСТЬ – СМЕРТЬ

ЦИКЛИЧНОСТЬ ЖИЗНЬ



СТРЕСС





ИНТЕРЕСНО О СТРЕССЕ...

- Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.
- По статистике, в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% - почти каждый день.
- По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия, вызванные стрессом. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 миллиардов долларов ежегодно.

КАРОСИ

Внезапная смерть на рабочем месте, вызванная усталостью и переутомлением. Впервые явление зафиксировано в Японии.

Премьер министр Японии **Кэйдзо Обути**,
20 месяцев на посту. 3 выходных дня,
12 часов в сутки

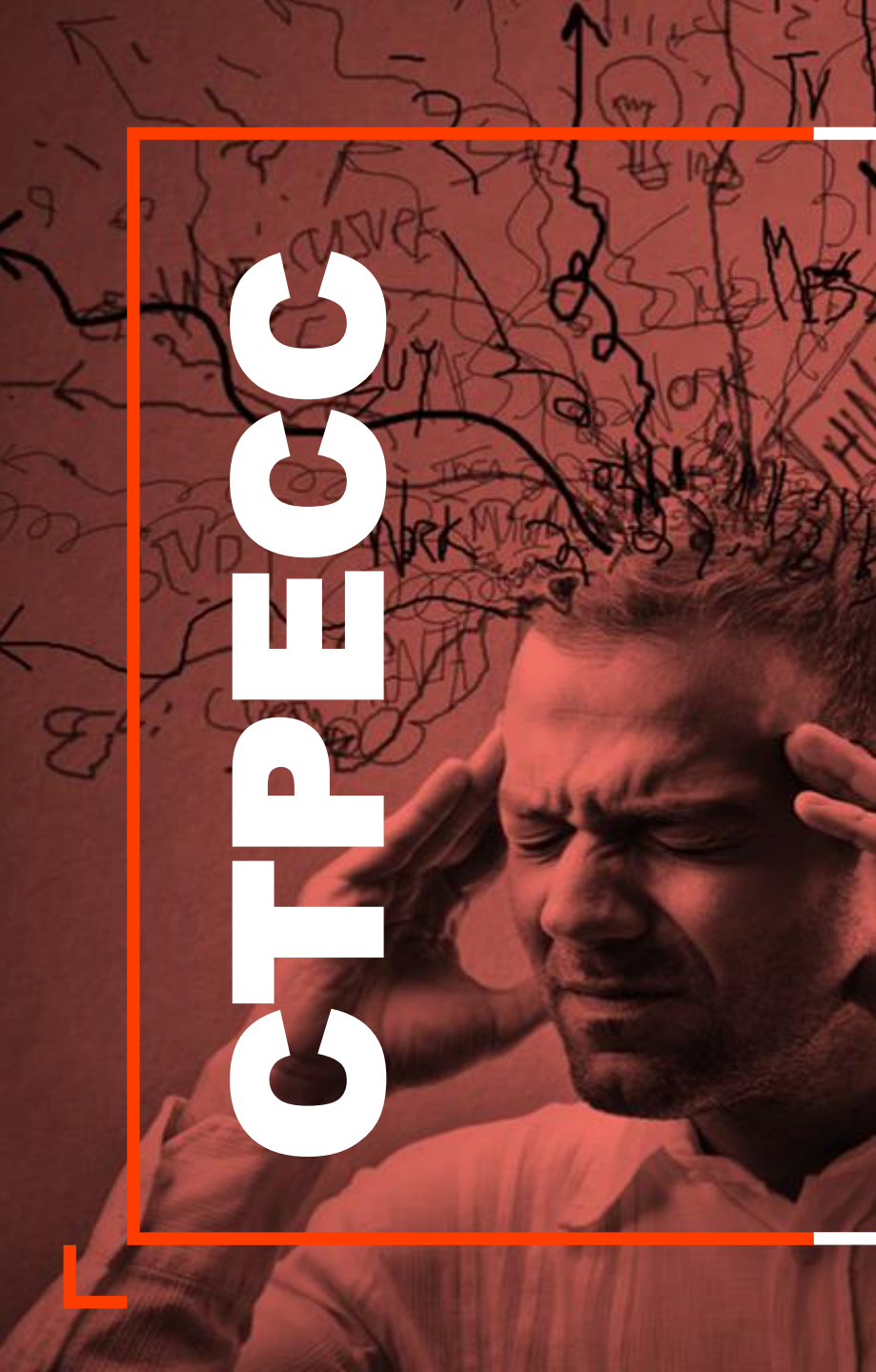


СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ (Украина)

Какие причины эмоционального выгорания были у Вас?



СТРЕСС



- **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение)
- **Стресс** – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах.
- **Стресс** как уровень изношенности организма. Г. Селье связывал его с напряжением.
- Неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз.
- Уолтер Каннон, Ганс Селье, Роберт Сапольски и другие.

Кортизол

поставщик стресса



ВИДЫ СТРЕССА

**И КАК ОН ВЛИЯЕТ
НА ЧЕЛОВЕКА**

СТРЕСС

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

- Травма
- Состояние голода или холода
- Болезнь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

- Эмоциональный
- Информационный

СТРЕСС

Приведите свои примеры

Эмоционально –
положительный
(эустресс)

- Позитивный, полезный стресс (например, объявили благодарность, получение премии).

Эмоционально –
отрицательный
(дистресс)

- Разрушающий (например, накричал кто-то).

ОСТРЫЙ

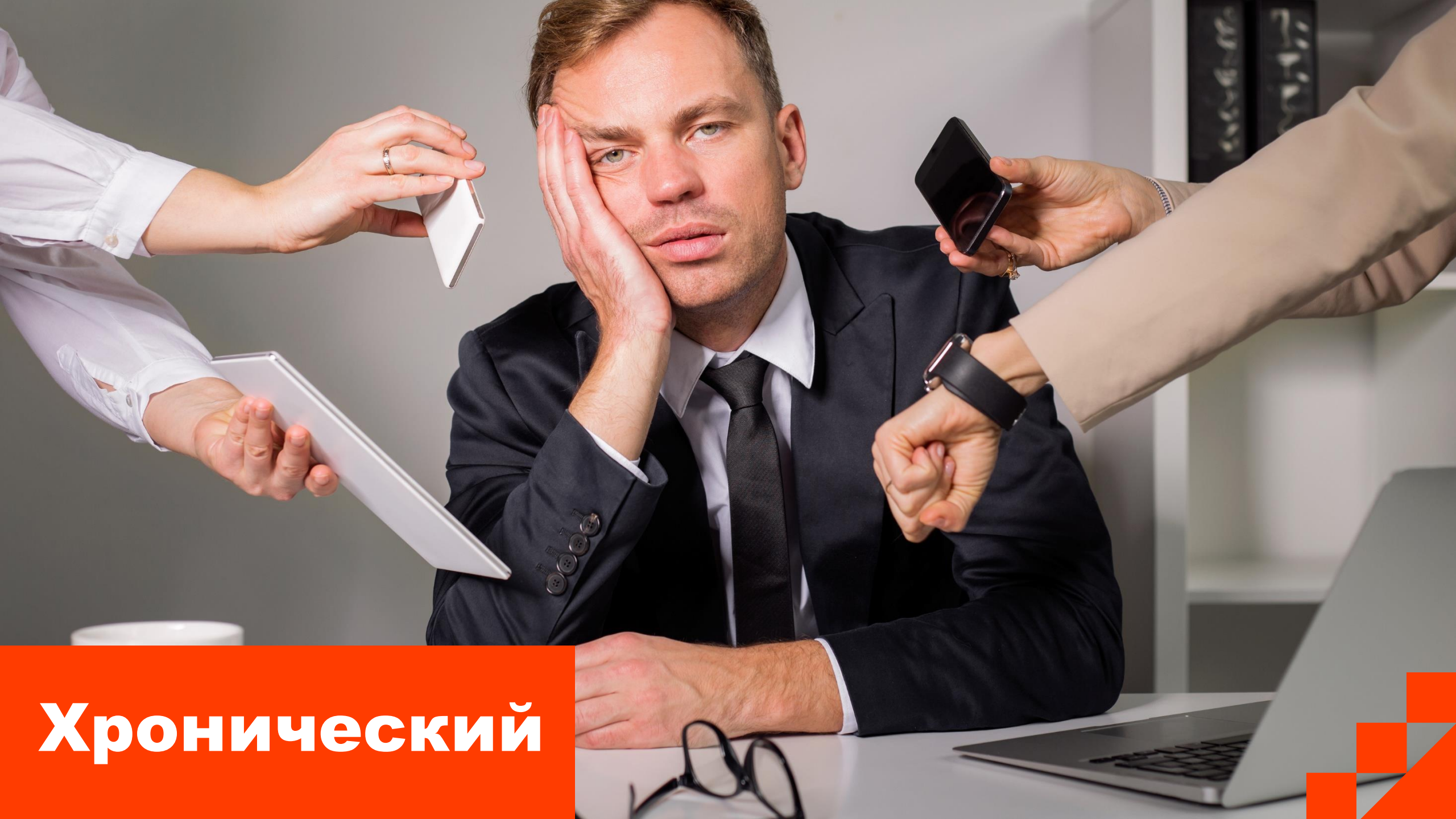


СТРЕСС - ОТВЕТ

- Мобилизует энергию
- Увеличивает силы
- Снимает болевой эффект
- Отличная работа с приоритетами (откладываемое все ненужное)
- Состояние предельной концентрации
- Рост иммунной защиты
- Острое восприятие в настоящем моменте

- Снижение аппетита
- Снижение половой функции





Хронический

Хронический стресс – это угроза, это болезнь 21 века

- Режим жизни в постоянном стресс-ответе
- Мы не успеваем восстановить и накопить энергию
- Синдром хронической усталости (астения)
- Мишень – амбициозные, активные и молодые.
- Руководители и предприниматели
- Стремление к успеху подтачивает иммунную систему.
- Угрожает здоровью. Стресс - не причина, а Катализатор заболеваний
- Основные стрессоры - ожидание стресса или воспоминание о сложной ситуации

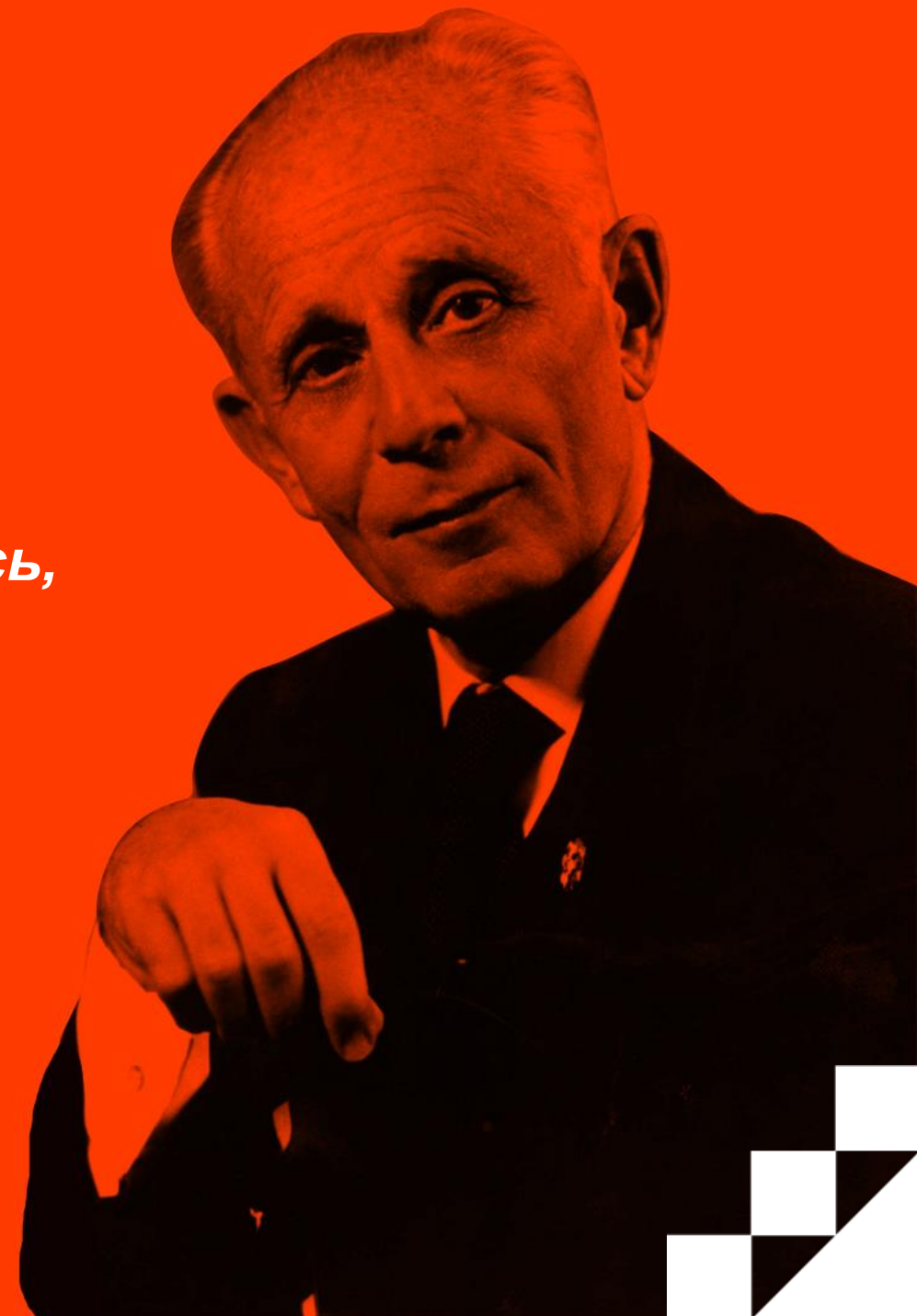


Хронический стресс и энергия

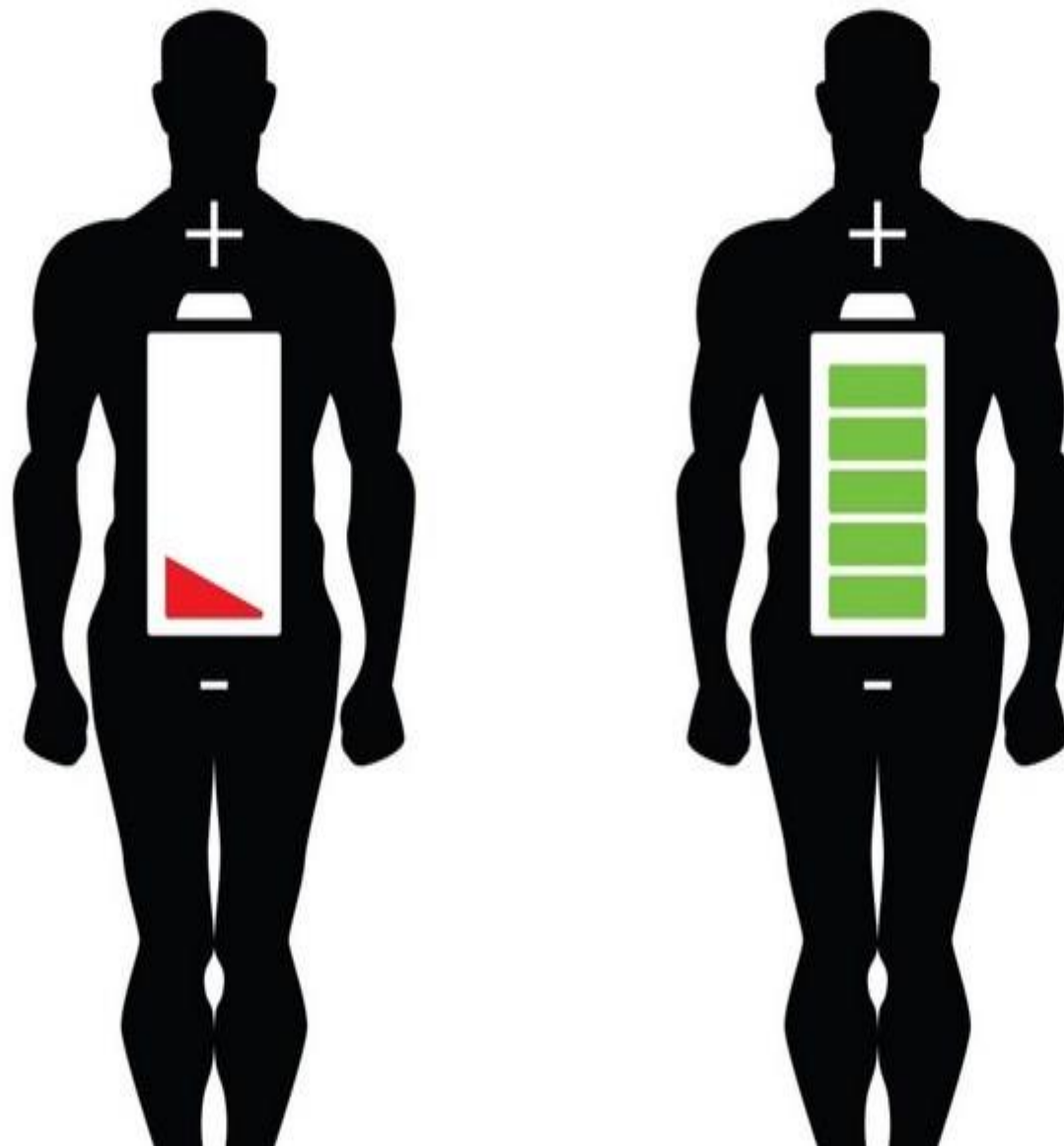


*Стресс – это не то, что с Вами случилось,
а то, как Вы это воспринимаете*

(Ганс Селье)

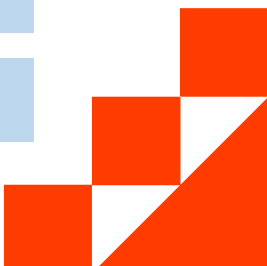


**ЭКСПРЕСС
ДИАГНОСТИКА
ПРАКТИКУМ**



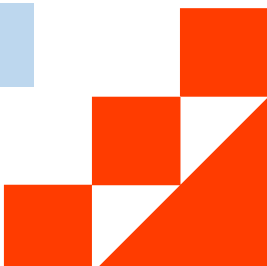
Физиологические симптомы

№	СИМПТОМ	+/-
1	боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера; особенно головные боли	☐
2	повышение или понижение артериального давления;	☐
3	нарушения процессов пищеварения;	☐
4	напряжение в мышцах; зажатая шея, плечи и поясница	☐
5	дрожь или судороги в конечностях;	☐
6	появление высыпаний аллергического характера;	☐
7	повышенная потливость.	☐
8	увеличение или потеря веса;	☐
9	нарушения сна и/или аппетита	☐
10	нарушение сексуальной активности	☐



Эмоциональные симптомы стресса

№	СИМПТОМ	+/-
1	раздражительность, приступы гнева;	☐
2	равнодушие;	☐
3	ощущение постоянной тоски, депрессия;	☐
4	беспокойство	☐
5	повышенная тревожность;	☐
6	чувство одиночества;	☐
7	чувство вины;	☐
8	недовольство собой или своей работой	☐



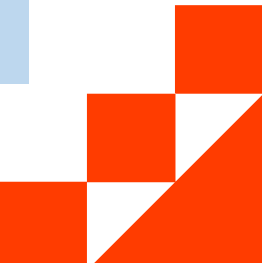
Интеллектуальные симптомы

№	СИМПТОМ	+/-
1	проблемы с необходимостью сосредоточиться и концентрацией;	☐
2	рассеянность	☐
3	ухудшение памяти	☐
4	внутренний диалог, постоянное и чаще всего бесплодное возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме;	☐
5	трудности в принятии решений;	☐
6	преобладание негативных мыслей	☐



Поведенческие симптомы

№	СИМПТОМ	+/-
1	увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы	☐
2	потеря внимания к своему внешнему виду	☐
3	нарушения сна и/или аппетита	☐
4	резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет; более интенсивное употребление алкоголя	☐
5	увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье	☐
6	трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам	☐
7	лень, бездельничество	☐
8	суетливость; ощущение хронической нехватки времени	☐





ЧЕЛОВЕК - СИСТЕМА



РАБОТА И СТРЕСС

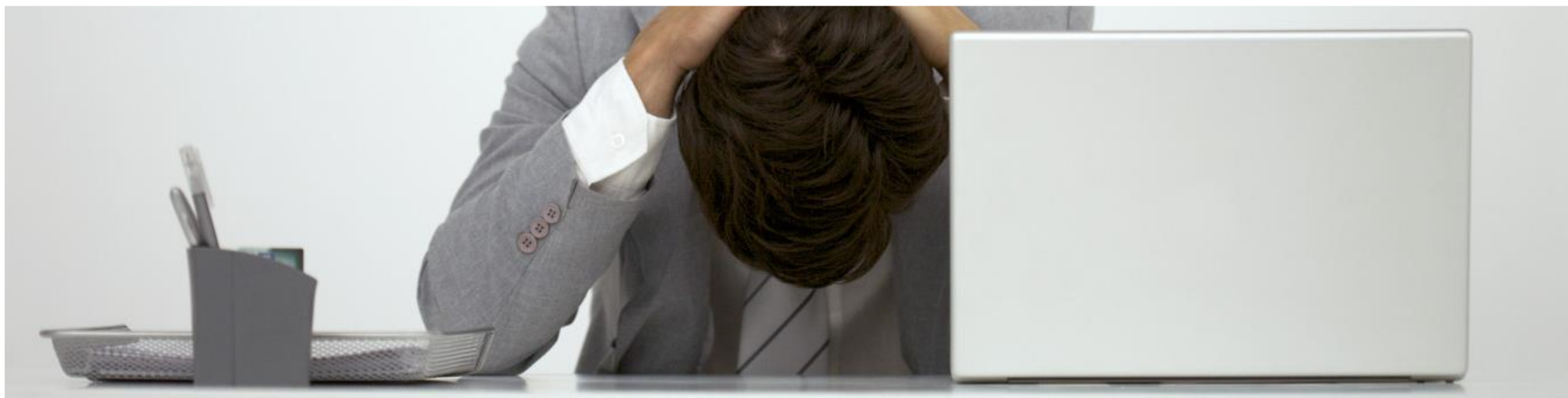
**КАКАЯ ПРОФЕССИЯ
НА ВАШ ВЗГЛЯД
САМАЯ СТРЕССОВАЯ**



10 наиболее стрессогенных профессий (CareerCast, Кейл Кансинг)

- Военнослужащий срочной службы
- Представитель высших армейских чинов
- Пожарный
- Пилот гражданской авиации
- Координатор общественных мероприятий
- PR-директор
- Топ-менеджер
- Корреспондент газеты
- Сотрудник полиции
- Водитель такси





Причины возникновения стресса на работе

Внеорганизационные:

1. Экономическая, политическая и социальная нестабильность в обществе или в регионе.
2. Высокая конкуренция на рынке
3. Влияние криминальной среды на деятельность организации.
4. Семейные трудности.

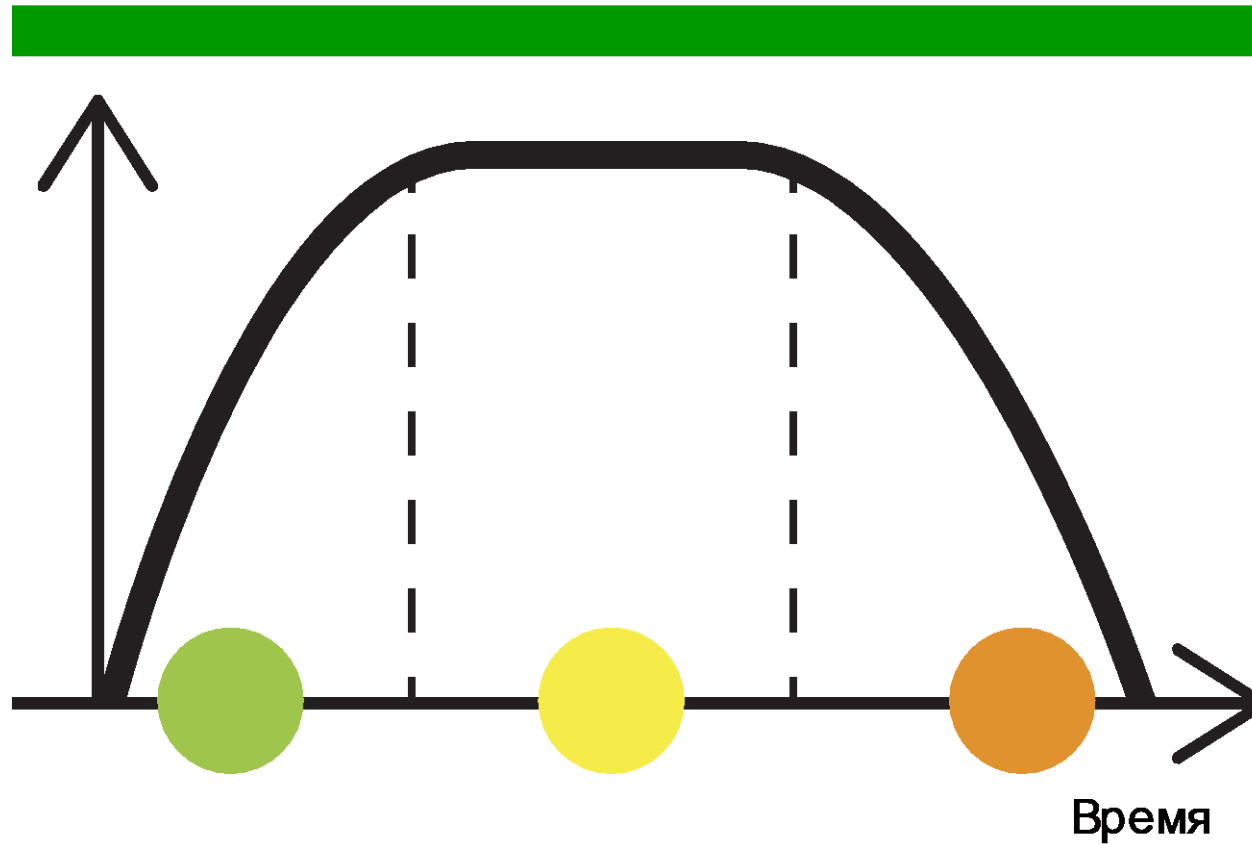
Причины возникновения стресса на работе

Внутриорганизационные:

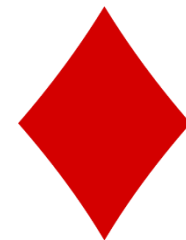
1. Неуверенность в завтрашнем дне, боязнь потерять работу.
2. Невозможность повлиять на результативность работы. Отсутствие видения.
3. Ролевой конфликт.
4. Неудобный рабочий график.
5. Недостаточное материальное стимулирование.
6. Ненужные ритуалы и процедуры.
7. Хронический цейтнот
8. Плохие условия труда.
9. Развитие карьеры.
10. Коммуникационные проблемы внутри организации.
11. Личность руководителя/собственника предприятия.
12. Конфликты с коллегами.
13. Организационная культура.
14. Слабое участие в управлении организацией/подразделениями/проектом.

Стресс и эффективность на рабочем месте

Кривая стресса



Профилактика



Осознанный
стресс-менеджмент



Тушение
пожара



ТУШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ПОЖАРОВ





1 ТЕХНИКА СВЕТОФОР

СТОЙ

- Пауза
- Лимит времени
- Отключись от социального мира
- Поменяй декорации
- Сон - Сон - Сон
- Массаж



ОСМОТРИСЬ ПО СТОРОНАМ

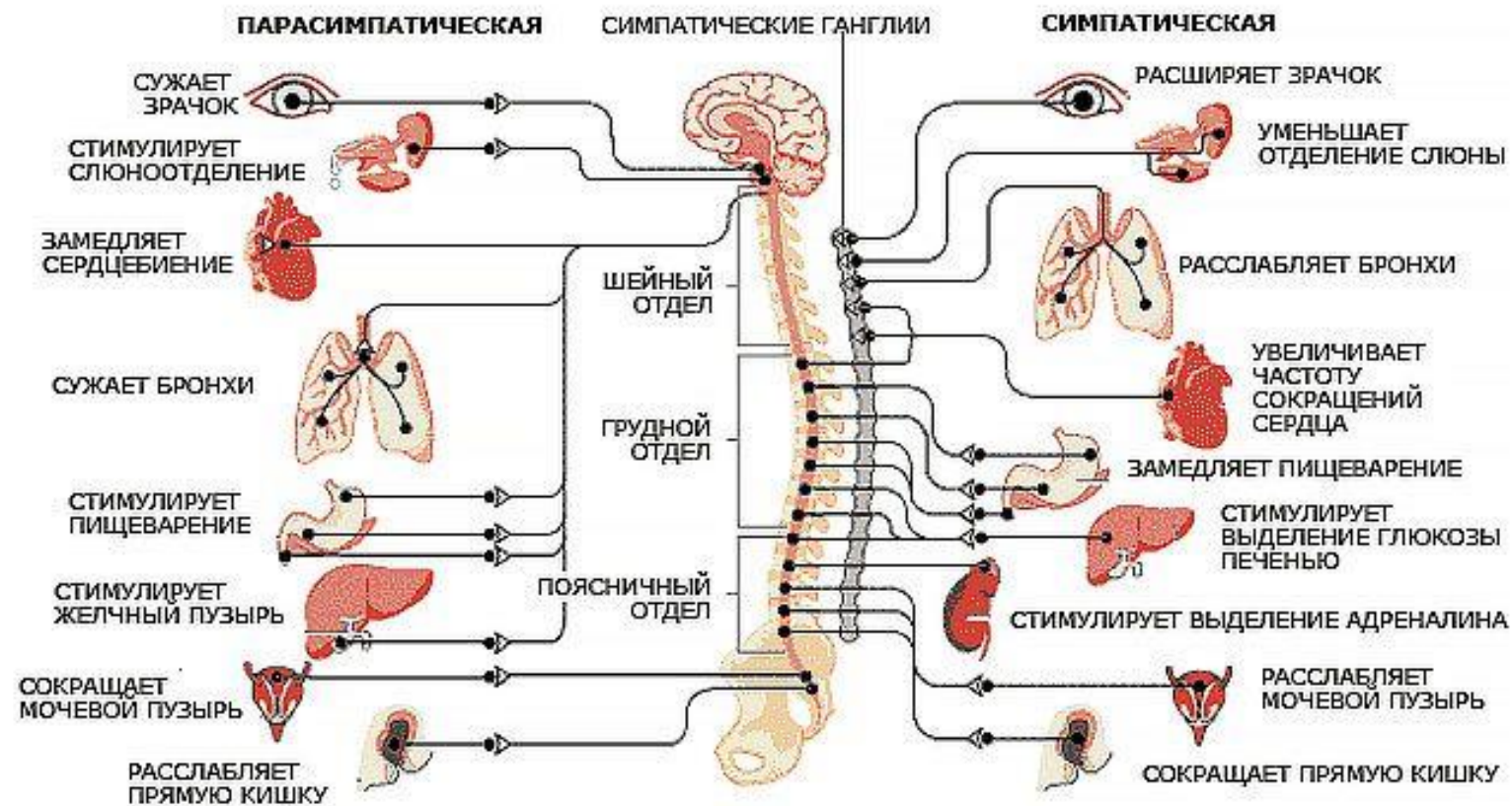
- Позвони друзьям
- Прогулки на свежем воздухе
- Сделай то, что откладывал очень долго (приятное хобби)
- Общение не с себе подобными, а с тем кому хуже или лучше



ИДИ



ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ И СТРЕСС



2.

Переведи дыхание

- **Шаг 1.** Вы столкнулись со стрессовой ситуацией (выговор, конфликт, несправедливость). Вы не можете отразить ситуацию.
- **Шаг 2. СОЗНАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ** напрягаем кулаки, руки, ноги, стискиваем зубы – вдох, задержка дыхания.
- **Шаг 3.** Резко расслабляемся на выдохе (3 раза).
- **Шаг 4.** Сделайте 5 глубоких вдохов и продолжительных выдохов животом.
- **Шаг 5.** Делайте это упражнение сразу после сложных ситуаций. Никто из окружающих не заметит, не услышит. А вы поможете сложной ситуации не остаться в вашем теле.

3

АНТИСТРЕСС - дневник

Поможет нам

- Получить реальную картину наших стрессовых ситуаций
- Увидеть основные триггеры стресса
- Отследить реакцию СТРЕСС-ОТВЕТ
- Отследить свое поведение в момент и после стресса
- Повысить осознанность



АНТИСТРЕСС – дневник / 1

Время	Дата	05/03/2019	06/03/2019	07/03/2019	08/03/2019	09/03/2019	10/03/2019	11/03/2019
	Стресс – Ситуация. Что произошло?	На дороге меня облила машина	Получила выговор от руководителя		Подарили шикарный букет и дорогущий подарок		Опоздала на работу	Заболела собака
	Моя реакция. Как я себя веду в этой ситуации	Разгневалась , и накричала на уехавшую машину	Обиделась, вечером заболело горло, на следующий день не вышла на работу		Так обрадовалас ь, что ночью не могла заснуть, выпила снотворное		Весь день думала, что шеф не узнает. Не могла сосредоточит ься	Расстроилась , забочусь о ней
	Ситуация							
	Реакция							

Как вести АНТИСТРЕСС – дневник / 1

Для развития
Понимания причин
своего стресса

- Поставьте таймер на 1-3 часа
- Вспоминайте и фиксируйте возникшие ситуации

+ бонус

- В наиболее стрессовых ситуациях сразу отмечайте в чек – листе
- Наблюдение – 1/7 неделя

12 марта в 13.00

**Физическая энергия и инструменты
подзарядки физических аккумуляторов**



NewRealGoal
corporate talent development