



# Ольга Порфирьева

HR консультант

- ⚡ Международные компании (FMCG, нефтесервис, коммерческая недвижимость, фармацевтика)
- ⚡ Российский бизнес (консалтинг, ритейл, электроэнергетика, кап. строительство)
- ⚡ 10 лет регулярно фасилитирую обучающие сессии, тренинги, подготовила и провела несколько сотен ассесмент-центров и центров развития, включая разработку инструментов оценки.
- ⚡ В 2012г. окончила программу 'Strategic HRM' в Nottingham Trent University
- ⚡ Член CIPD (Chartered Institute of Personnel and Development), UK
- ⚡ Опыт преподавания и разработки программ магистратуры в высшей школе (НИУ ВШЭ, РАНХиГС, ИТМО, МФТИ)





# День 1. Причина

Почему работа не устраивает: в чём причина, как отличить усталость, стресс и выгорание



# Стресс

Стресс — совокупность неспецифических адаптационных (**нормальных**) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее гомеостаз организма, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют **положительную** (эустресс) и **отрицательную** (дистресс) формы стресса.

Стресс запускает в нас биологические и психические механизмы. Их работа может привести к проблемам во всех сферах жизни.



# Гормоны стресса

Острый стресс: адреналин



Хронический стресс: кортизол и пролактин. Их избыток может привести к гипертонии, повышенному уровню сахара, сбоям в работе щитовидной железы, снижению иммунитета, нарушению метаболизма, увеличению хрупкости костей, разрушению тканей.



# Стресс ≠ реакции на стресс

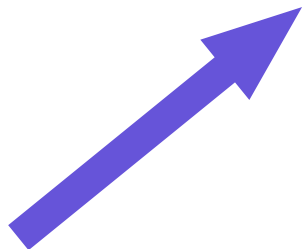
Кортизол способствует выработке и утилизации энергии, но подавляет то, что «неважно» в моменте: пищеварение, репродукцию и рост.

Дегидроэпиандростерон (ДГЭА) способствует росту и развитию.

$$\text{Индекс роста} \\ \text{реакции на стресс} = \frac{\text{ДГЭА}}{\text{кортизол}}$$

Было бы здорово влиять на индекс... И это **ВОЗМОЖНО!**

**1. СТРЕСС**



**2. УСТАЛОСТЬ**

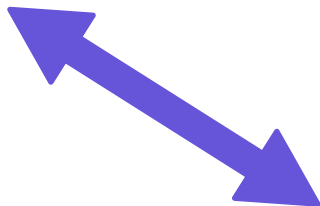
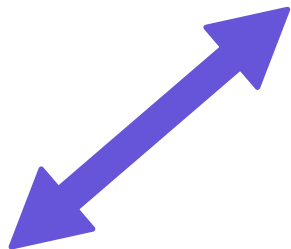


**3. ВЫГОРАНИЕ**

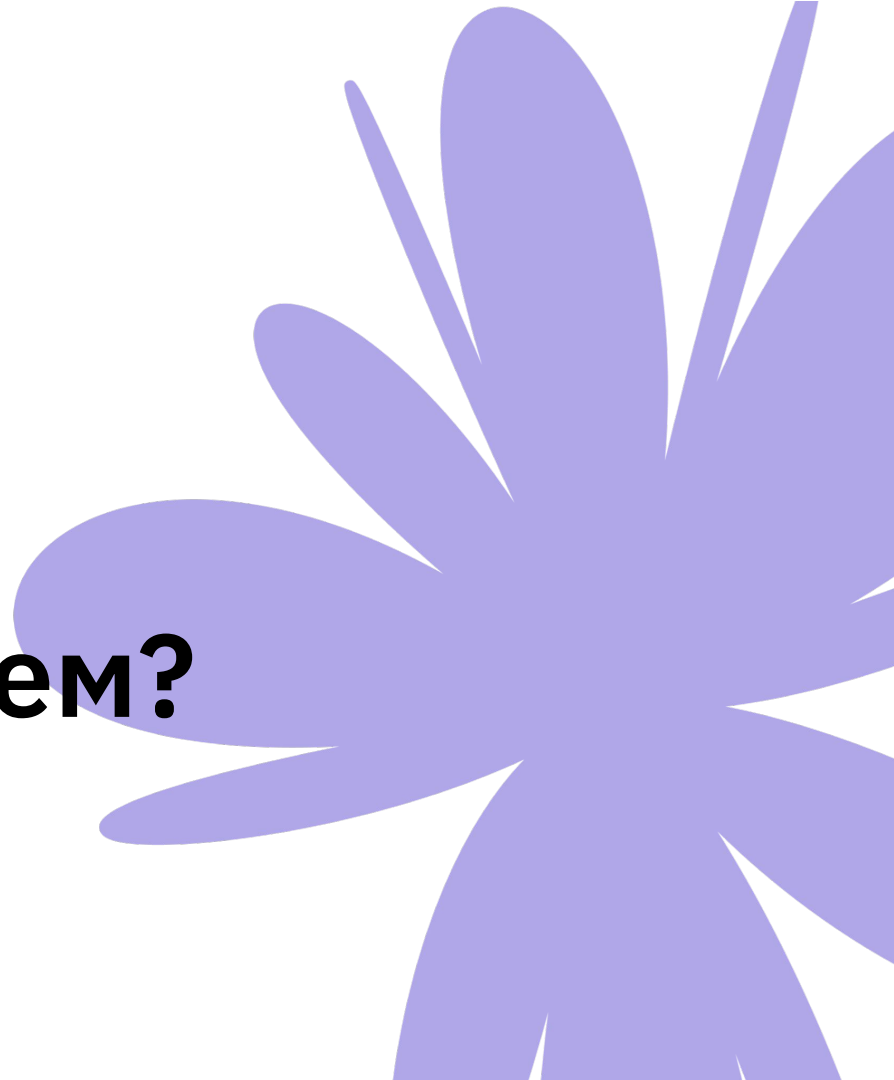
**1. СТРЕСС**

**2. УСТАЛОСТЬ**

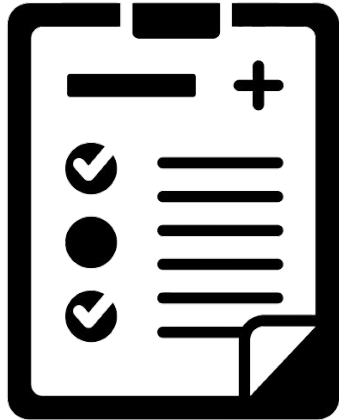
**3. ВЫГОРАНИЕ**



**Почему мы устаем?**







## Проблемы в организме

- Заболевания щитовидной железы
- Уровень сахара
- Уровень витамина D
- Уровень железа



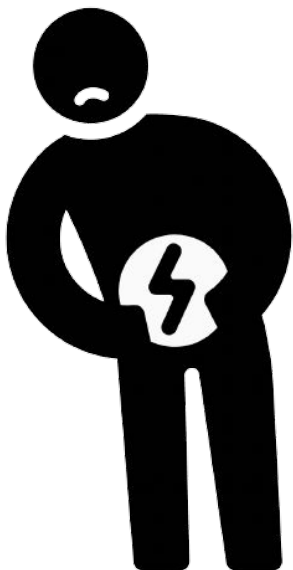
## Много работаем

- Адреналиновая усталость
- Слишком много обязательств
- Многозадачность
- Боимся, что обойдут на повороте



## Недостаточно/ неправильно отдыхаем

- Останавливаемся после попадания в «красную зону»
- Отдых = большая величина
- Верим, что лучший отдых — смена деятельности



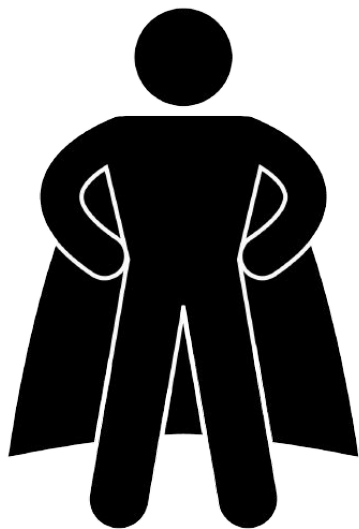
## Нарушаем физиологические циклы

- Мало/ неглубоко спим
- Дышим неполноценно
- Неправильно сидим
- Мало двигаемся
- Питаемся неправильно (что и как)
- Хаотичный график



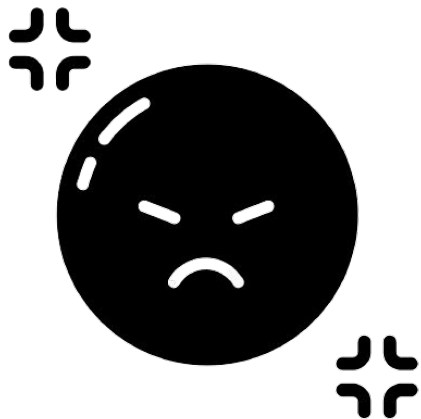
## Слишком строги к себе

- Самокритика
- Обесценивание достижений
- Падение самооценки
- Повышение тревожности



## Пытаемся соответствовать ожиданиям

- Семьи: «хороший мальчик/девочка»
- Боссов и компании: культура лидерства и т.п.
- Социума: «достигаторство» и FOMO (fear of missing out)
- Собственным: в N лет я должен/должна...



## Негативная атмосфера

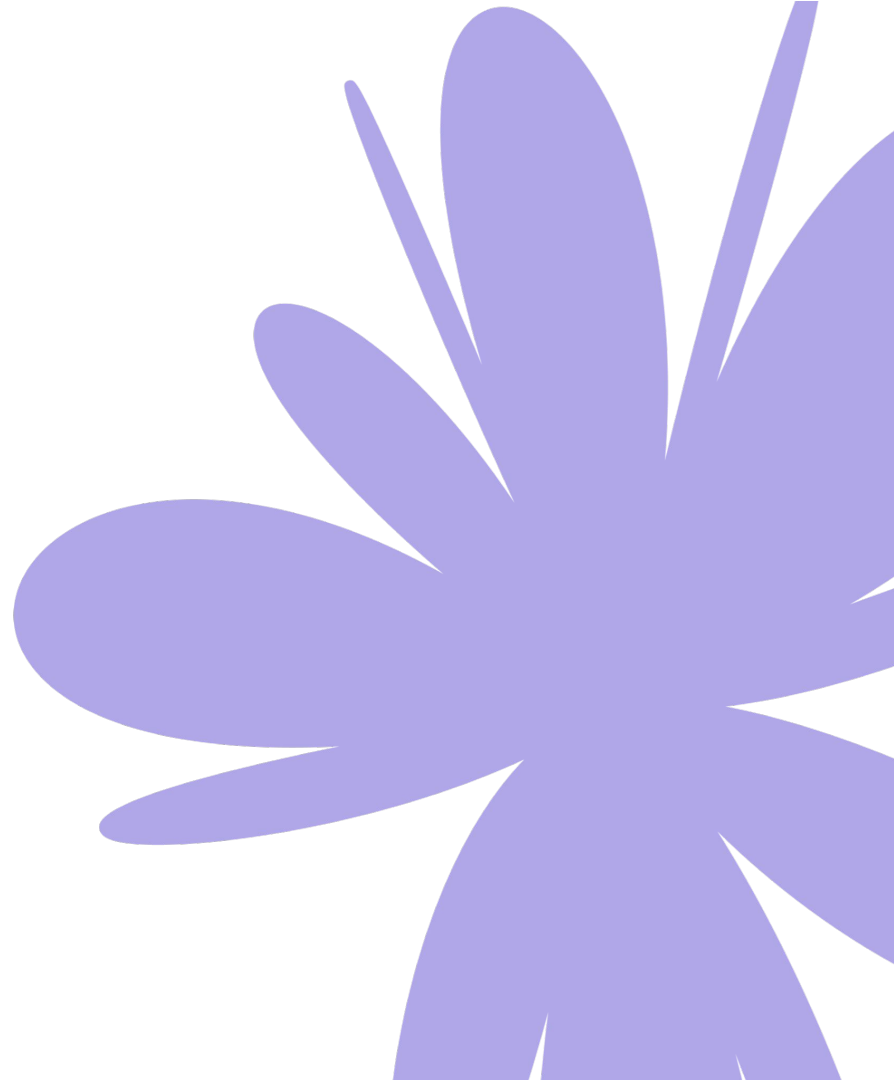
- Новости
- Сложное положение дел в компании
- Проблемы в семье
- Болезнь
- Окружение с негативным мышлением



Делаем то, что лично  
для нас лишено **смысла**



**Выгорание**



# Выгорание: что это?

Выгорание — это **результат наших безуспешных попыток** справиться со стрессом и усталостью.

Оно бьёт по наиболее **целеустремленным, трудолюбивым и успешным**. Особенно часто — по тем, кто работает с людьми.

Что происходит: при определённом уровне стресса/накопленной усталости **психика начинает «закрываться»**, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье.

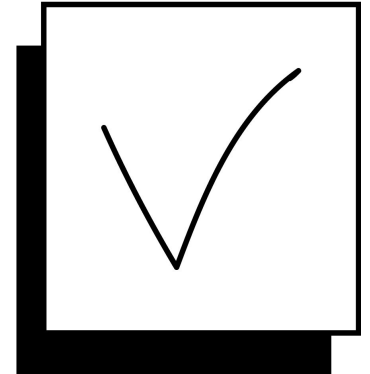


# Чек-лист: усталость или выгорание?

10 вопросов

Отвечаем «да», «нет», «не знаю».

Если более 3 ответов «нет», то весьма вероятно, что у вас выгорание.

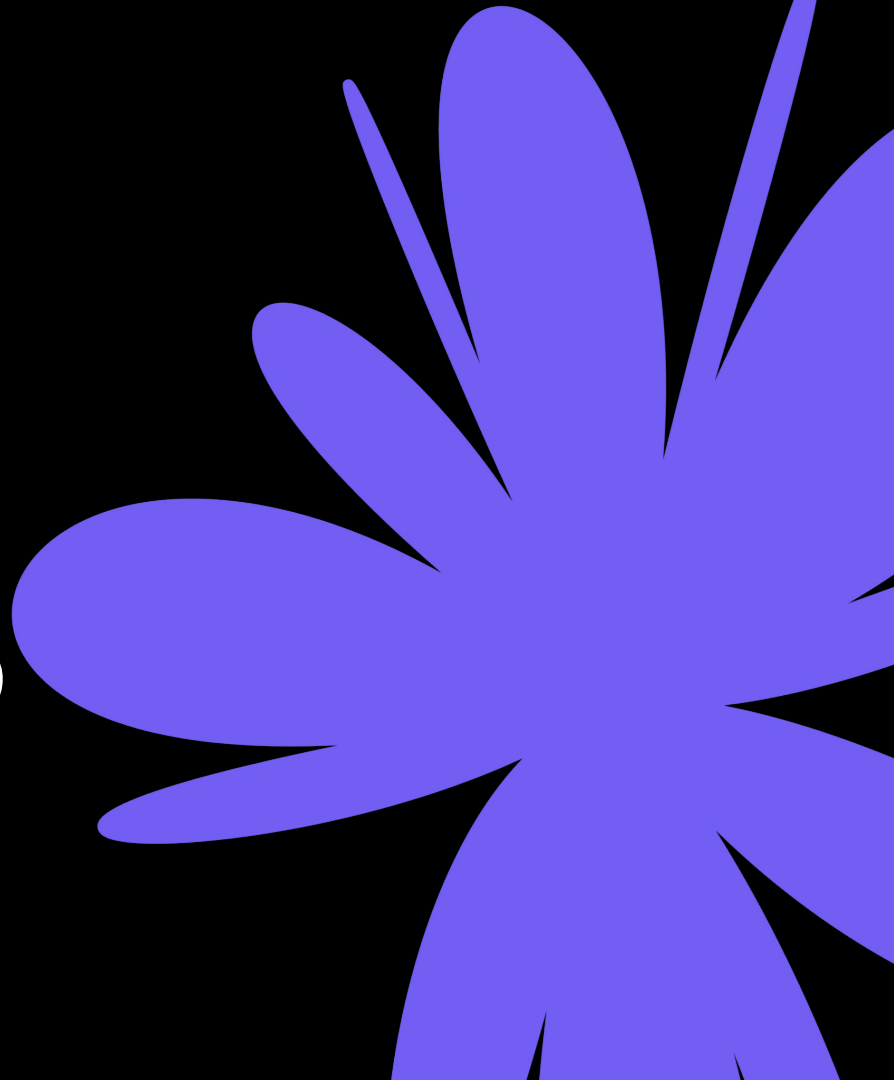


1. Уровень энергии и энтузиазма сохраняется больше, чем на 2 недели после отпуска/длинных праздников.
2. Вам хочется проводить время с близкими и друзьями.
3. Несмотря на усталость, ваша память не дает заметных сбоев.
4. Если сравнить количество ошибок в работе, которые вы допускаете (включая мелкие), сейчас и год назад, оно сократилось/осталось прежним.
5. Вы все еще любите то, что делаете.
6. Завершив рабочую задачу, вы испытываете удовлетворение, а не опустошенность.
7. Видя новое сообщение в рабочей почте/чате/мессенджере, вы не чувствуете страха/злости/бессилия.
8. В последнее время вы не более пессимистичны, чем обычно.
9. Вечером в воскресенье вы не испытываете упадка настроения из-за того, что завтра надо на работу.
10. В течение последнего года вы не были склонны переедать, употреблять алкоголь и заниматься шоппингом больше обычного.



# Вот что я люблю

Как выявить свои способности, понять, что действительно нравится делать и подходит ли вам работа



# Любимые и нелюбимые задачи

**Шаг 1.** Вспомните задачи, которые стояли перед вами в разное время. Какие задания по-настоящему нравились? Чем вам было интересно заниматься? Выпишите все, что сможете вспомнить.

**Шаг 2.** Аналогично составьте список задач, которые вызывали отторжение. Что вы ненавидите? От чего становится скучно? К каким заданиям вам бы ни за что не хотелось возвращаться?

**Шаг 3.** Теперь проанализируйте два списка по очереди. Объедините задачи внутри списка по типу и найдите закономерности.

**Шаг 4.** Как это соотносится с вашей текущей ролью?

# Моя мотивация

Вспомните недавний период, когда вы были увлечены работой, и все шло хорошо.

Проанализируйте свою мотивацию, ответив на следующие вопросы:

1. Новизна для вас – источник энергии или стресса?
2. С руководителями какого типа вам работается лучше всего?
3. Какая корпоративная культура вам комфортна?
4. Важна ли вам опора на свою экспертность (глубокое знание темы) или вы чувствуете, что больше опираетесь на универсальные навыки, применимые в разных сферах?
5. Результат для вас важнее процесса или наоборот?
6. Как на вашу работу влияют события остальной жизни?

Сопоставьте свою текущую рабочую ситуацию с полученным пониманием. В каком состоянии находится ваша мотивация?

# Получите профессию мечты в GeekBrains

**GeekBrains** — один из лидеров онлайн-образования в русскоязычном пространстве. Более 10 лет GeekBrains помогает людям реализовывать карьерные цели:

- Найти свое призвание
- Освоить профессию с нуля
- Получить повышение
- Сменить работу

**Вы пройдете путь от выбора профессии и обучения до выхода на работу.** Присоединяйтесь и измените жизнь к лучшему!

Остались вопросы?

Обратитесь к менеджеру:

 **8 800 700-68-41**