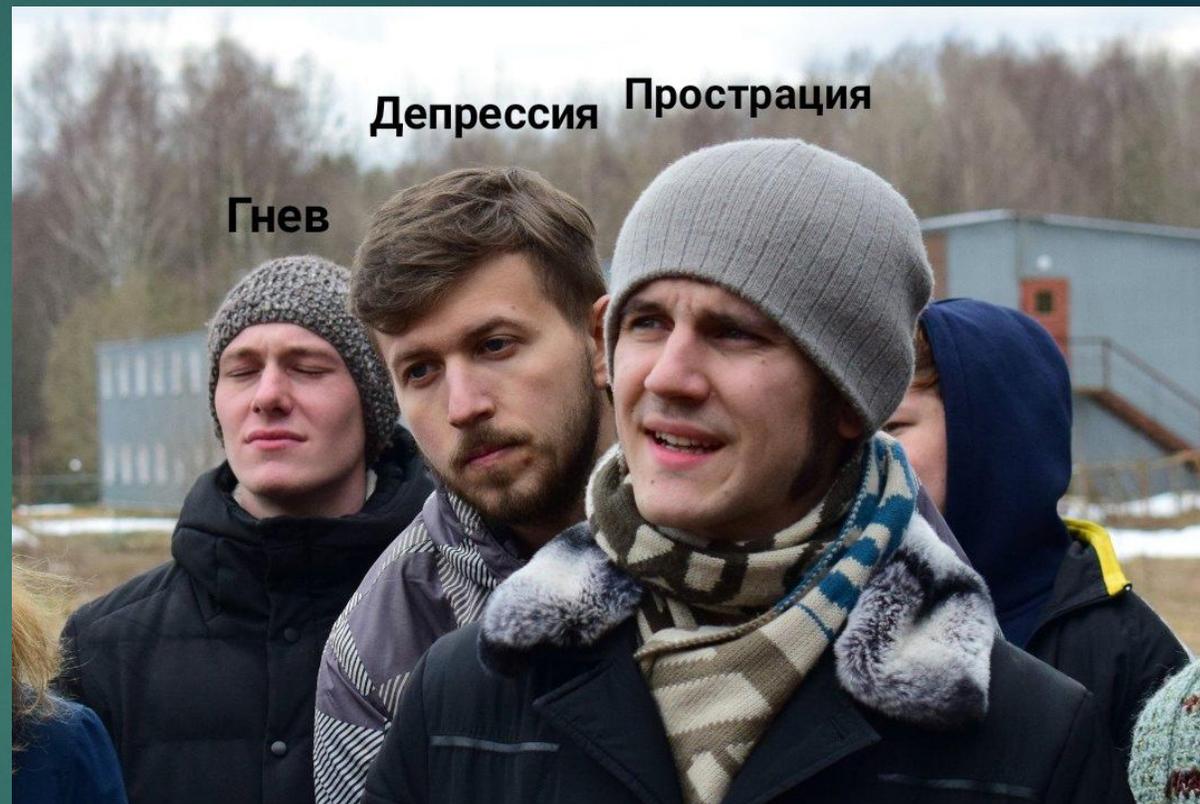


# Работа в команде. Выгорание

ШКС ВЕСНА 2021



# Сегодня в программе

- ▶ Что нужно команде комов?
- ▶ Нормально ли комам ругаться друг с другом?
- ▶ Мой комиссар\командир\мастер бесит. Что делать?
- ▶ Кому жаловаться на жизнь на сезоне?
- ▶ Как комам не разосраться на сезоне?
- ▶ А если всё-таки поругались?
- ▶ Почему отряд не должен знать о разногласиях внутри комов?
- ▶ Куда бежать, если ты выгорел на сезоне?
- ▶ А если выгорел ещё до сезона?
- ▶ Слова поддержки



# Что должно быть у команды комов?

- ▶ Доверие между комами
- ▶ Харизматичный лидер (если его нет, то кто-то им станет)
- ▶ Взаимопонимание (умение идти на компромисс)
- ▶ Взаимозамещение
- ▶ Разделение обязанностей (чтоб каждый ком осознавал свой круг ответственности)
- ▶ Общая цель (без доверия заглохнет)
- ▶ Общая заинтересованность в работе (недостижимо)

# Мы ругаемся, это нормально?

- ▶ Да. Притирка есть всегда. Было бы странно, если бы вы не конфликтовали друг с другом
- ▶ Отряд не должен видеть конфликт между вами. Почему?

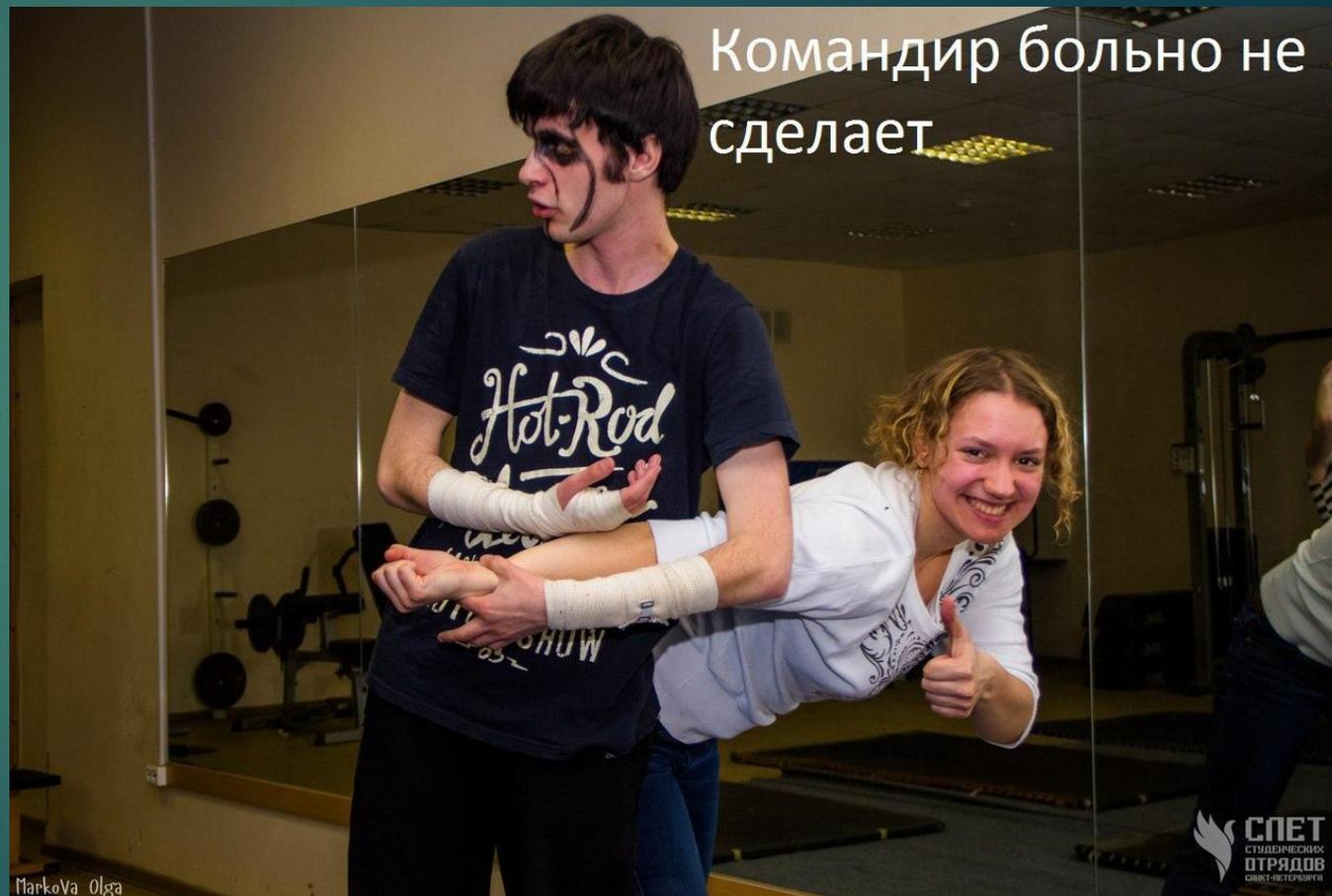
Ком состав – это единый организм. На вас смотрят бойцы и кандидаты. И они перенимают ваш настрой. Поругаетесь вы – поругается отряд, а помирить кучу людей это сложно. Вы – против всего остального мира. Сначала внутри комов решаем, а потом передаем решения отряду (это чтоб не начать сраться прямо при отряде)

- ▶ Максимум обратной связи

# А если мой командир\комиссар\мастер дурашка?

- ▶ Разговаривать.
- ▶ Если бунить и сами не справляетесь, просить помощи у эксов\направления\штаба
- ▶ Если ведёт себя как ребёнок, дать повзрослеть путём накидывания ответственности и набивания собственных шишек
- ▶ Если пи\*дец, то менять на другого

Если ты один молодец, а остальные так себе, присмотри к себе



# Кому ныть на сезоне?

- ▶ ДРУГ ДРУГУ! На сезоне бежать уже некуда, у вас есть только вы сами.
- ▶ Кандосы могут жаловаться на всех всем, бойцы могут командам, а комы только друг другу
- ▶ Можно жаловаться эксам, если они норм. А если они говнящиеся старики, то особо не пожалуешься. Если экссы норм – жалуйся, потому что никто тебя не поймёт так, как человек, побывавший в твоей шкуре.
- ▶ Ныть кому-то не из отряда? Можно, но не факт, что: у вас будет связь, что человек поймет вашу ситуацию и т.д.



# Как не разосраться на сезоне?

- ▶ На сезоне будут конфликты в ЛЮБОМ СЛУЧАЕ!
- ▶ Чтобы их минимизировать, нужно все свои разногласия решить до сезона. На сезон вы должны ехать, не имея конфликтов между собой.
- ▶ «Алковстречи без упоминания отряда» - пропаганда алкоголизма
- ▶ На сезоне и до сезона максимум общения, откровенные разговорчики
- ▶ На сезоне выпускать пар. Драки на мечах\ор в горах и т.д.



# Поругались на сезоне :(

- ▶ **Разговариваем словами через рот!** Никаких молчаливых обидок и передачи инфы через кого-нибудь. Мы тут не детский сад (почти), так что пытаемся в конструктив
- ▶ По максимуму разделяемся на комиссарках, по возможности работаем на разных раскопах, расселяемся в разные палатки и т.д. Кароч отдыхаем друг от друга
- ▶ Уходим в лес и орём\ деремса на мечях\ просто деремса. Пусть отряд думает, что вы бьёте друг друга в шутку :)
- ▶ Делаем так, чтоб отряд ни в коем случае не узнал о конфликте.



# Взаимозамещение или четкое распределение обязанностей?

- ▶ БАЛАНС
- ▶ Обязанности разделены, но в то же время каждый из вас в любой момент может заменить другого (кулстори про Копорье 2018)



# Выгорание на сезон

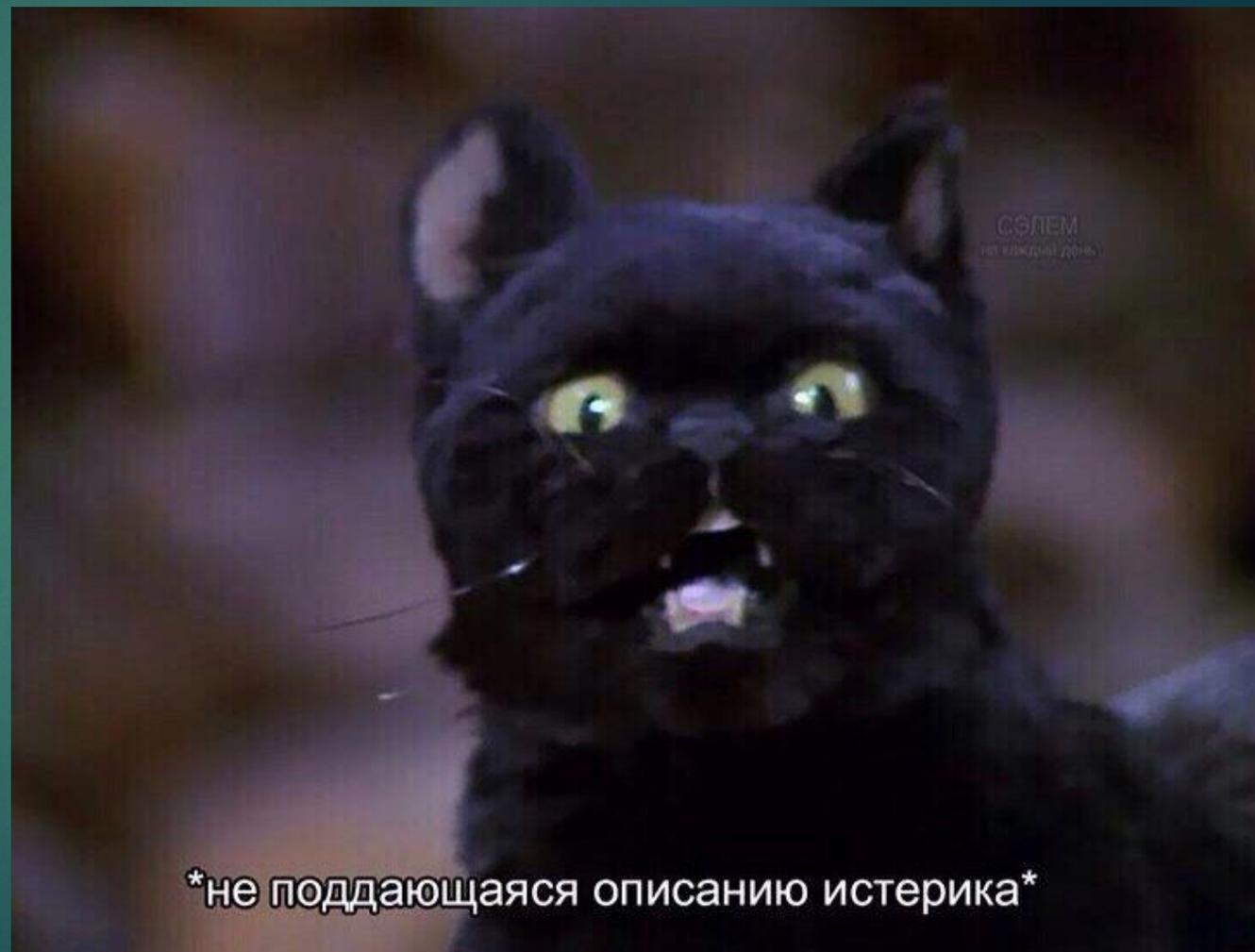
Учебники советуют сменить работу\уехать и всё такое, но на сезон вам бежать некуда.

1. Расслабляем тело (полежать в реке, сделать массаж, походить босиком по песку\камушкам)
2. Выделить время для себя любимого (тип оставляем работу на работе. После комиссарки послать всех куда подальше и пойти аутировать, не быть комом 100% времени)
3. Пытаемся медитировать (играть на гитарке для себя, качаться на качельке, слушать музыку)
4. Когда совсем капут, делаем упражнение «по\*уй»
5. Сон. Пусть комиссар сделает меро, которое закончится пораньше и вы сможете поспать. Либо пусть сделает меро, где комы будут жури и им не нужно будет самим готовиться к меро



# Выгорание на сезоне. Что ещё МОЖНО СДЕЛАТЬ

- ▶ Взять отпуск. Поменяться ролями друг с другом. Комиссару – скинуть проведение меро на БОЙЦОВ (лайфхак из Тувы про 7 бойцов)
- ▶ День самоуправления (или 2)
- ▶ Смена обстановки. Пойти работать на другой раскоп\промывку\камералку
- ▶ Смена режима. Смена времени подъема, времени начала комиссарки и т.д.
- ▶ Искать поддержку друг в друге



# Выгорание в межсезонке

- ▶ Перепоручи\делегируй\скинь с себя ответственность
- ▶ Твой отряд состоит по большей части из прокрастинирующих аутистов? Смирись
- ▶ Хочешь что-то сделать, а отряд не реагирует? Что ж, ты дал им шанс высказаться – они им не воспользовались, поэтому пусть идут куда подальше
- ▶ Начинают говнить то, что вы сделали – сами виноваты, надо было раньше мнение высказывать
- ▶ Не можешь исправить причину – исправь отношение. Всё в отрядах направлено на то, чтобы нам было хорошо и интересно. Если коллективу плохо, если он ссорится и в постоянном стрессе, значит к чёрту это мероприятие, люди важнее.
- ▶ Пытайся в тайм-менеджмент и не отдавайся отрядам на все 100%, оставь себе хоть немного

# Скоро сезон, а меня уже всё задолбал

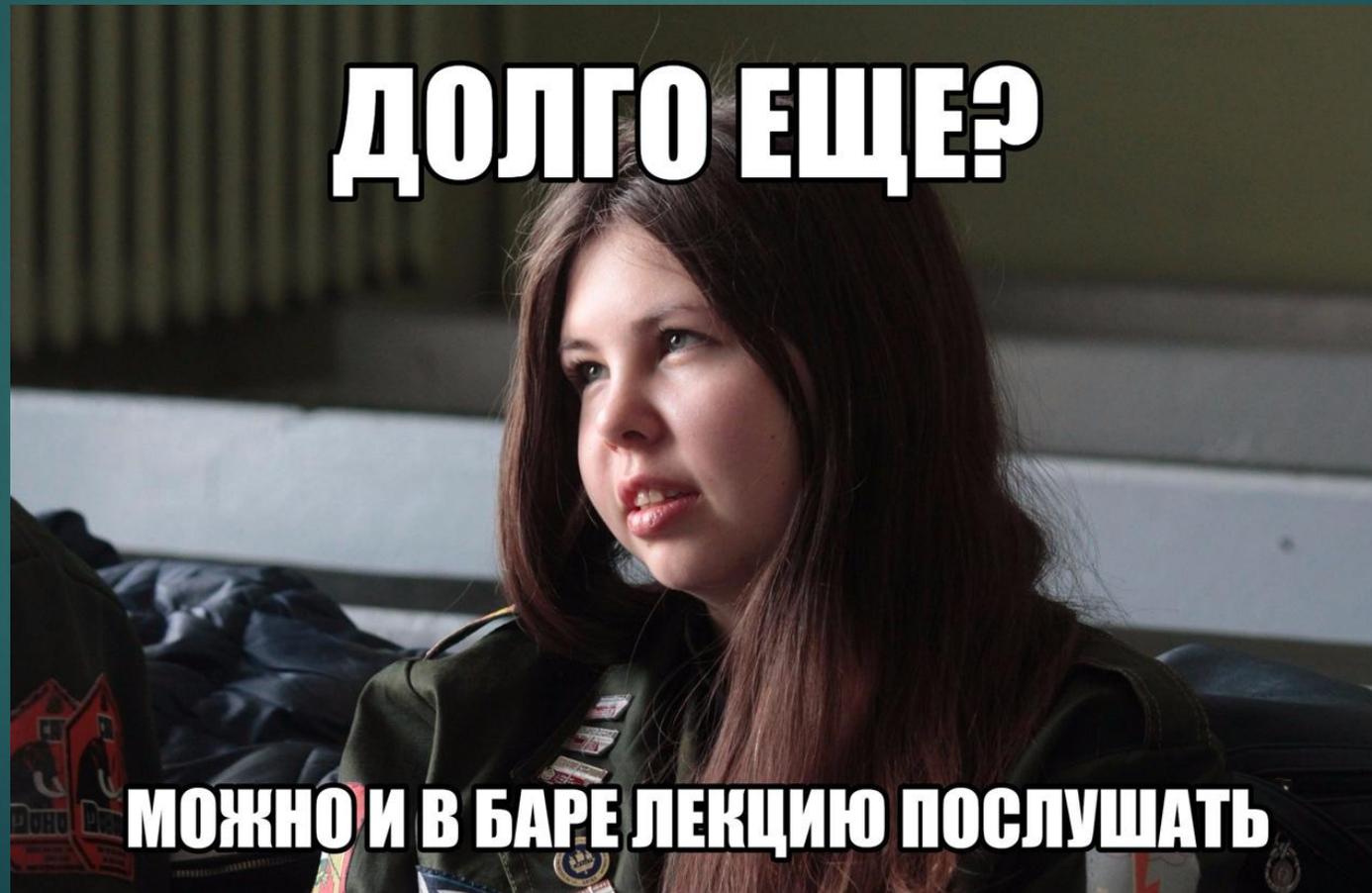
- ▶ Смирись
- ▶ Сезон не так страшен, как кажется. Большинство комов считают, что сезон легче межсезонья. Самый тяжелый период – прямо перед сезоном. Готовьтесь :)
- ▶ Командир перед сезоном – закончить все дела с билетами, обсудить все вопросы с экспедой, предугадать ВСЁ. Комиссар перед сезоном – придумать меры, да побольше, продумать и закупить комиссарку. Мастер перед сезоном – достать откуда-то всю атрибутику (а её как раз нигде не окажется), посчитать всё возможное бабло.
- ▶ А тут ещё и предвыезд, а тут ещё и сессия\диплом и отпуск на работе надо брать



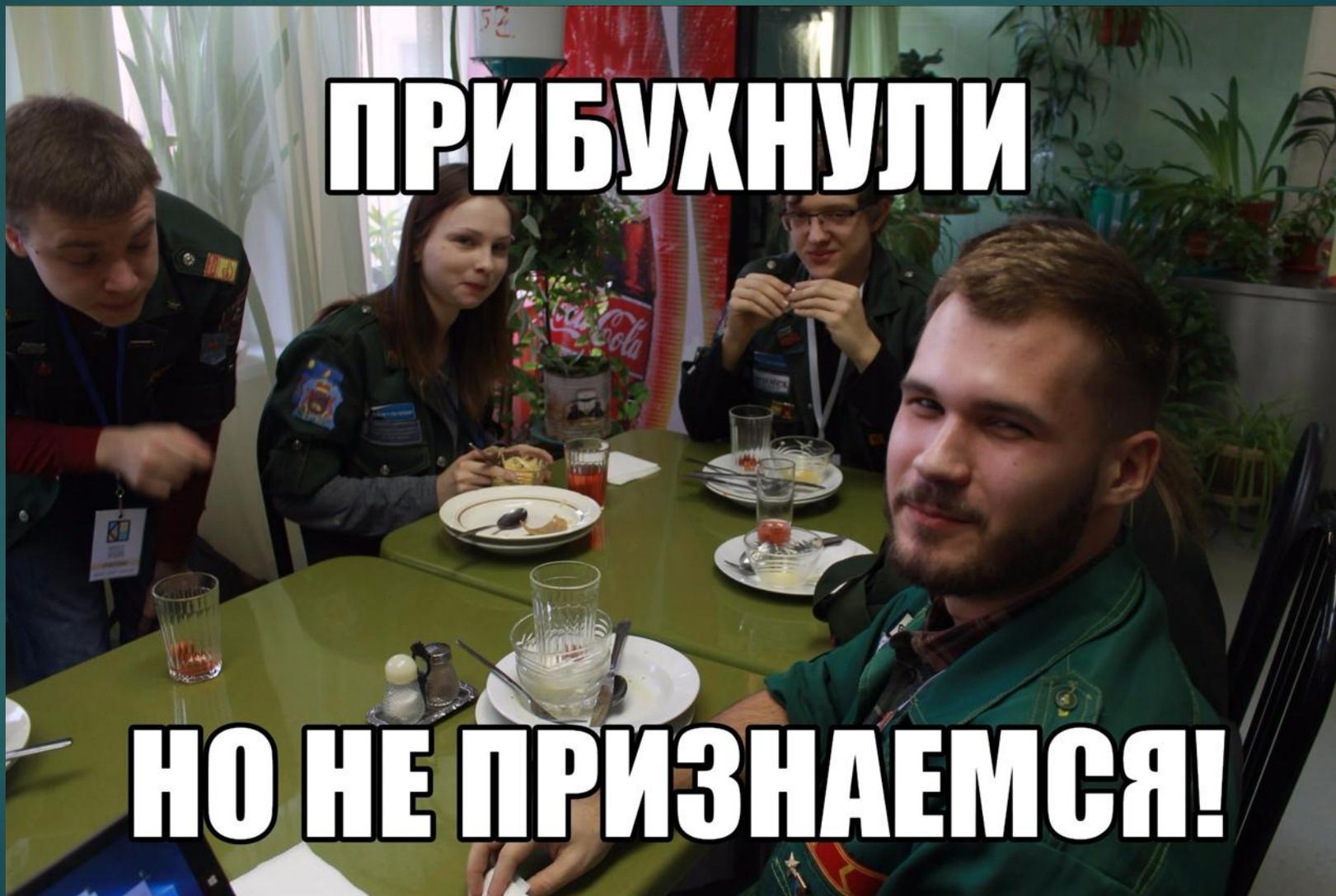
- ▶ После всего этого треша сезон даже с комовскими обязанностями может показаться отпуском.
- ▶ На сезоне уже не нужно думать про организацию экспеды, остается только решать текущие вопросы (а это ИМХО легче). Не нужно по всему городу собирать людей на меро. Не нужно ни с кого трясти деньги



Главное – помнить, что всегда есть люди, которые вас поймут, ибо они уже были на вашем месте. Панацеи нет, твёрдых правил тоже. Гибкость и мобильность – наше всё. Но при этом, конечно, необходимо определить общий векор и какие-то основополагающие принципы.



Погнали в бар



**ПРИБУХНУЛИ**

**НО НЕ ПРИЗНАЕМСЯ!**