



Гореть, но не выгореть

Нейроподход к продуктивности

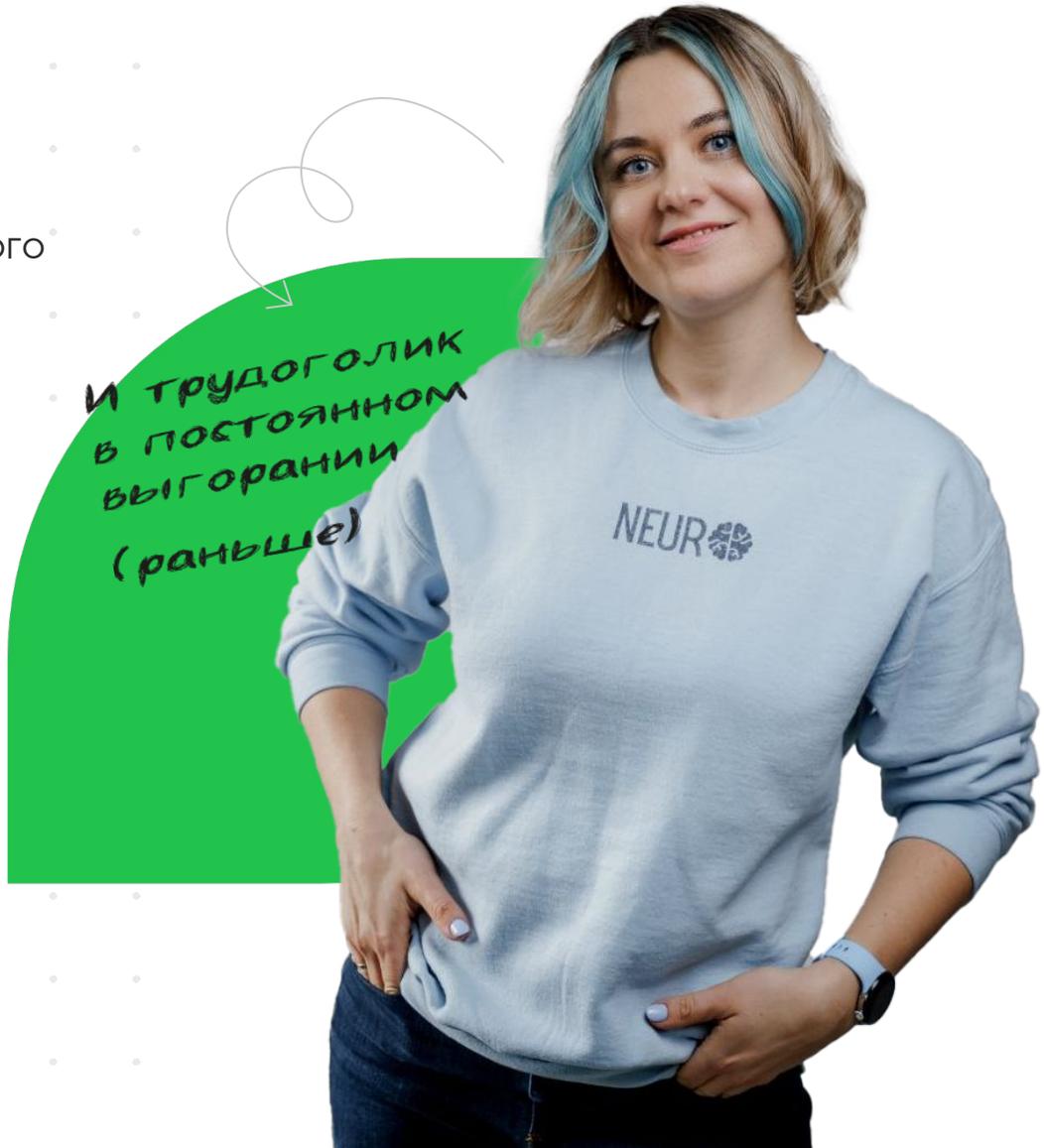


Я — Алина Михель

Сертифицированный нейротренер / Член международного сообщества Neurointegration Institute (ICF)

- Более 16 лет работаю с людьми
- HRD в IT компаниях 10+ лет
- Основатель MarHR: брендинговое агентство, школа, СМИ
- Основатель LifeHack: лаборатория результатов с радостью
- Более 10 переездов в 3 странах

И ТРУДОГОЛИК
В ПОСТОЯННОМ
ВЫГОРАНИИ
(раньше)



История моих выгораний

2007-2016

Корпоративная карьера

+

История моих выгораний

2007-2016

2016-2019

Корпоративная карьера

Предпринимательство



История моих выгораний

2007-2016

2016-2019

2020

Корпоративная карьера

Предпринимательство

+ Материнство
+ Новая страна

История моих выгораний

2007-2016

2016-2019

2020

2022

Корпоративная карьера

Предпринимательство

+ Материнство
+ Новая страна

+ Новая страна
+ Новые условия

История моих выгораний

Какое состояние?
Не до него мне



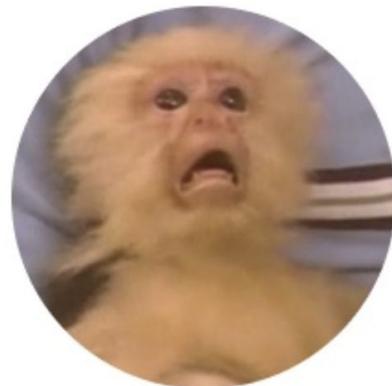
Корпоративная карьера

Предпринимательство

+ Материнство
+ Новая страна

+ Новая страна
+ Новые условия

Успеть все!



История моих выгораний

Какое состояние?
Не до него мне



Ничего не хочу

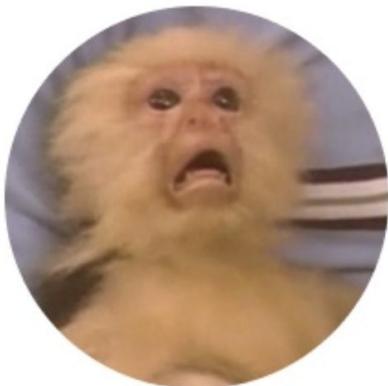
Корпоративная карьера

Предпринимательство

+ Материнство
+ Новая страна

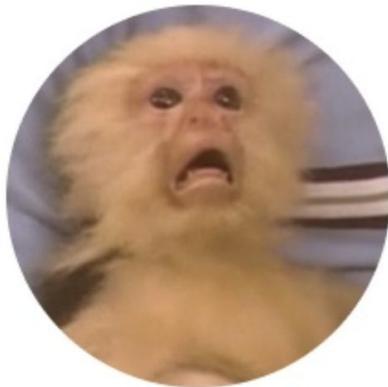
+ Новая страна
+ Новые условия
2022

Успеть все!



Как вы?

Успеть все!



Ничего не хочу



Какое состояние?
Не до него мне



Я ок



Проблема понятна

45%

работодателей отметили увеличение числа выгоревших сотрудников, что указывает на растущий уровень стресса и перегрузки.

17%

работодателей отметили снижение вовлеченности и лояльности сотрудников, что также негативно влияет на продуктивность.

При этом, каждая десятая компания не предпринимала никаких мер по поддержке своих сотрудников в условиях изменений, что усиливает негативные последствия на рабочем месте ([Potok](#)) ([Potok](#)).

39%

компаний сообщили о росте числа увольнений, что также может быть связано с повышенным стрессом и недостаточной поддержкой со стороны работодателей ([РБК Тренды](#)) ([Пресс-служба сервиса Работа.ру](#)).

Сотрудники чаще игнорируют важные задачи, проявляют агрессию и раздражительность, а также испытывают постоянные проблемы со здоровьем, такие как головные боли и боли в спине. ([rb.ru](#)).

Виды выгорания

1

СВЕРХОПТИМИСТ

Я все могу! Это будет прорыв! Все восхитятся тем, как я крут!

2

НОВАТОР

Старое не работает, дайте мне что-нибудь новенькое!

3

ПРОКУРОР

Все виноваты!
В интернете кто-то неправ.



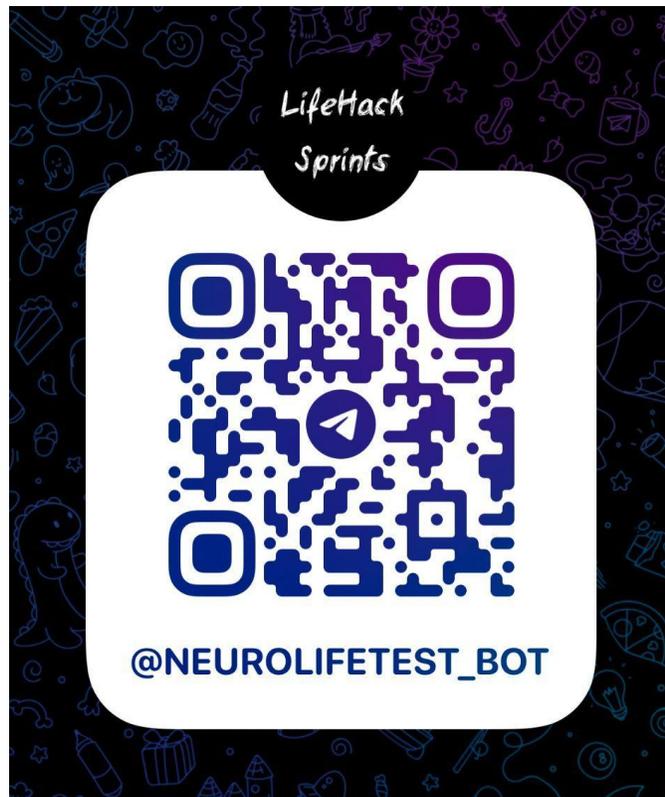
ЗОМБИ

Выхода нет, смысла нет.
Хочу лежать и смотреть в потолок.

Виды выгорания



Пройти тест



▲ Тест Нейробаланса

зона дистресса: 0%
зона интеграции: 100%
зона выгорания: 0%

Дистресс - тревожность, возбудимость, перепады настроения, ощущение перегруза. Рекомендуемое время нахождения в этой зоне: не более 15% времени.

Выгорание - апатия, прокрастинация, саботаж. Рекомендуемое время нахождения в этой зоне: не более 5% времени.

Интеграция - спокойствие, удовлетворенность, сбалансированность, способность решать сложные задачи. Рекомендуемое время нахождения в этой зоне: от 80% времени.

▲ Индекс продуктивности

Структура и расписание: 30%
Фокус и мотивация: 10%
Рефлексия и гибкость: 0%

До 40% - навык необходимо развивать
От 40% до 60% - навык на среднем уровне
От 60% до 80% - навык развит хорошо
От 80% - навык на высоком уровне



Мы хотим сотрудников,
которые горят делом.
Но не выгорают.



Ключевые навыки эффективных сотрудников:

1. **Планирование и приоритезация:**

Умение четко определить, какие задачи важны и срочны, и распределить свое время соответственно.

2. **Фокусировка:** Способность сосредотачиваться на одной задаче, избегая отвлекающих факторов, что позволяет выполнить её быстрее и с лучшим результатом.

3. **Энергия:** Физическая и ментальная энергия, необходимая для поддержания работоспособности в течение дня.

4. **Гибкость и адаптивность:** Способность быстро переключаться между задачами и адаптироваться к новым условиям, оставаясь эффективным.

5. **Инновационность и креативность:**

Продуктивные работники не просто выполняют поставленные задачи, но и предлагают новые, более эффективные способы их решения.

- **Обучаемость:** Способность быстро усваивать новую информацию и навыки, а также применять их в работе.
- **Коммуникация:** Эффективное взаимодействие с коллегами, руководством и другими заинтересованными сторонами

[McKinsey & Company](#) [Potok](#) [Intercomm](#) [MyResume](#)
[World Economic Forum](#) [Toggl Track](#) [World Economic Forum](#)
[Quantum Workplace](#) [PR Newswire](#) [Quantum Workplace](#)
[SHRM: State of the Workplace Report 2023-2024](#)
[Quantum Workplace: 2024 Workplace Trends Report](#)
[McLean & Company: HR Trends Report 2024](#)

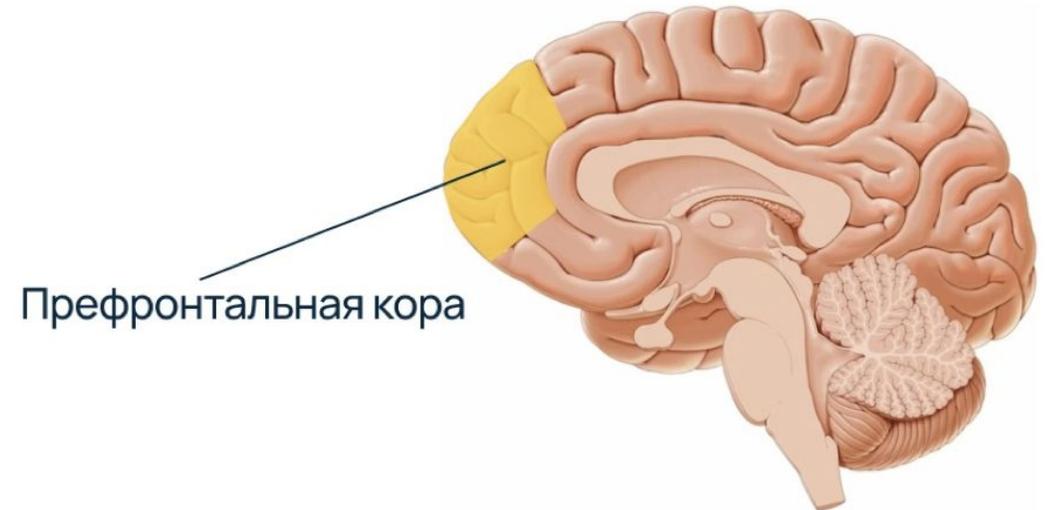
Медленное мышление

+

- возможность учитывать множество факторов
- возможность выходить за пределы предыдущего опыта и гибко адаптироваться

-

- энергозатратность
- монозадачность
- требования к состоянию (плохо работает за пределами зоны интеграции)
- требует когнитивных усилий для активации



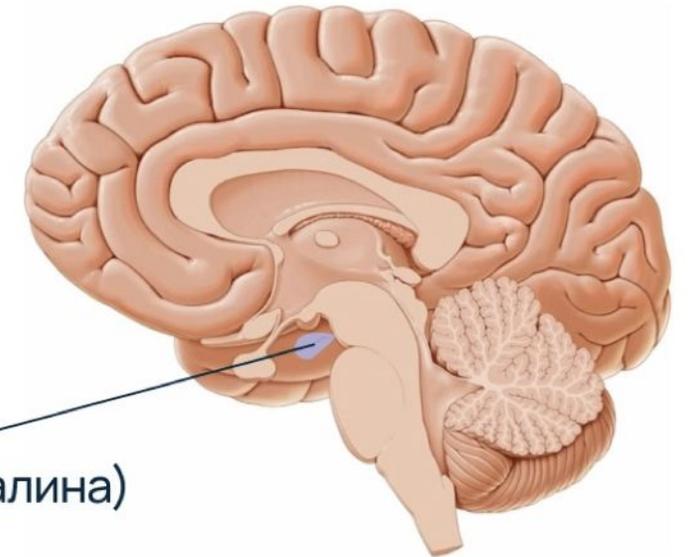
Быстрое мышление (автоматическое)

+

- высокая скорость
- энергоэффективность
- обработка больших потоков информации параллельно
- включён по умолчанию и работает без осознанных усилий

-

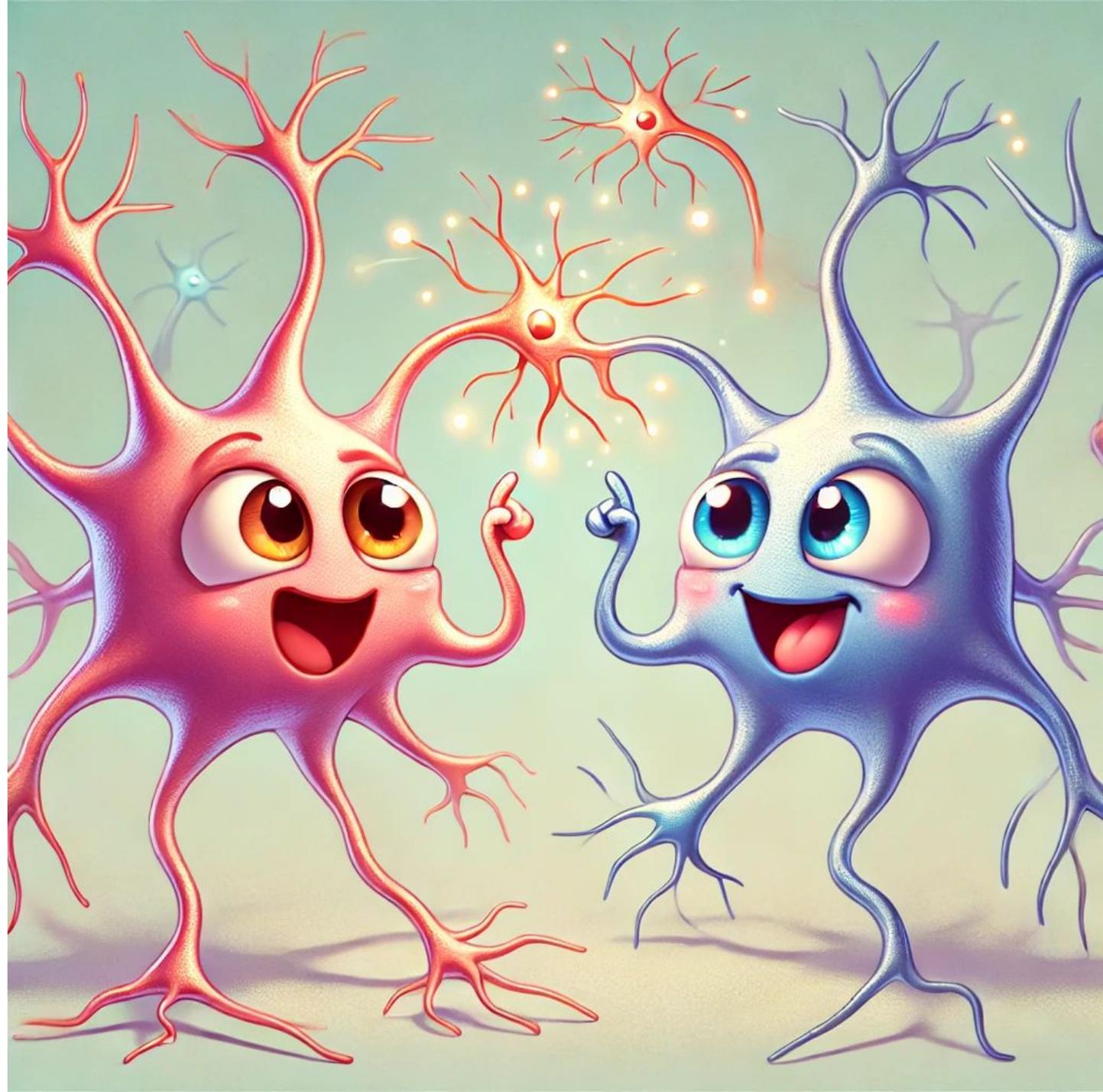
- чёрно-белое восприятие
- фокус на негативе
- отсутствие гибкости, невозможность учитывать нюансы
- ориентир на прошлый опыт



Амигдала (миндалина)

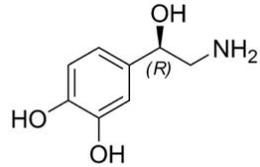
**Мозг - как
компания из
86 000 000 000
“сотрудников”
нейронов**

Общаются с помощью
нейромедиаторов



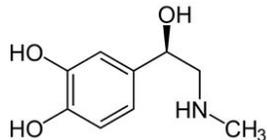
Нейромедиаторы активации

Норадреналин



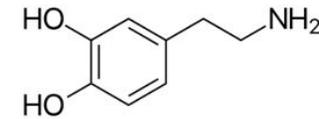
Алертность, скорость реакции

Адреналин



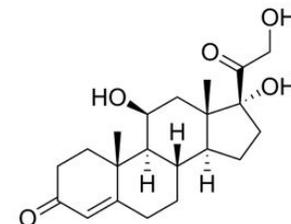
Активизация ресурсов организма

Дофамин



Мотивация для целевого действия

Кортизол



Высвобождение глюкозы

Коктейль “горения”

**Баланс нейрохимии
и слаженность работы
систем мозга —**

наша способность решать
сложные когнитивные задачи,
создавать новое, мыслить
стратегически, логически и
креативно



- Долгосрочное не работает
- Изменения неизбежны
- Что будет работать точно - не знаем

ЖИЗНЬ-ОГОНЬ:



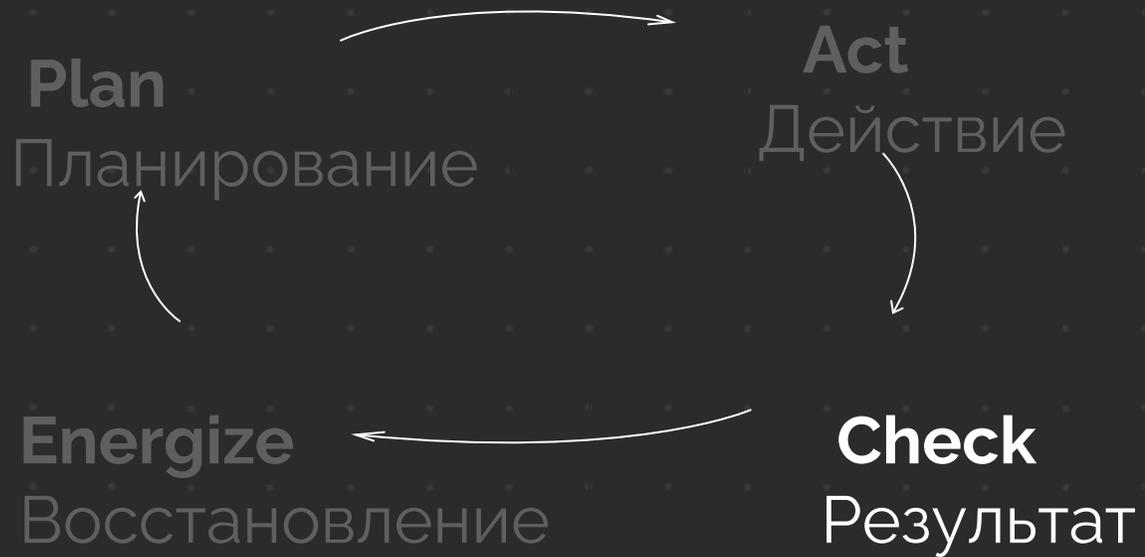


Начать с себя
уже сегодня



ПРОДУКТИВНЫЙ день - ежедневный стендап



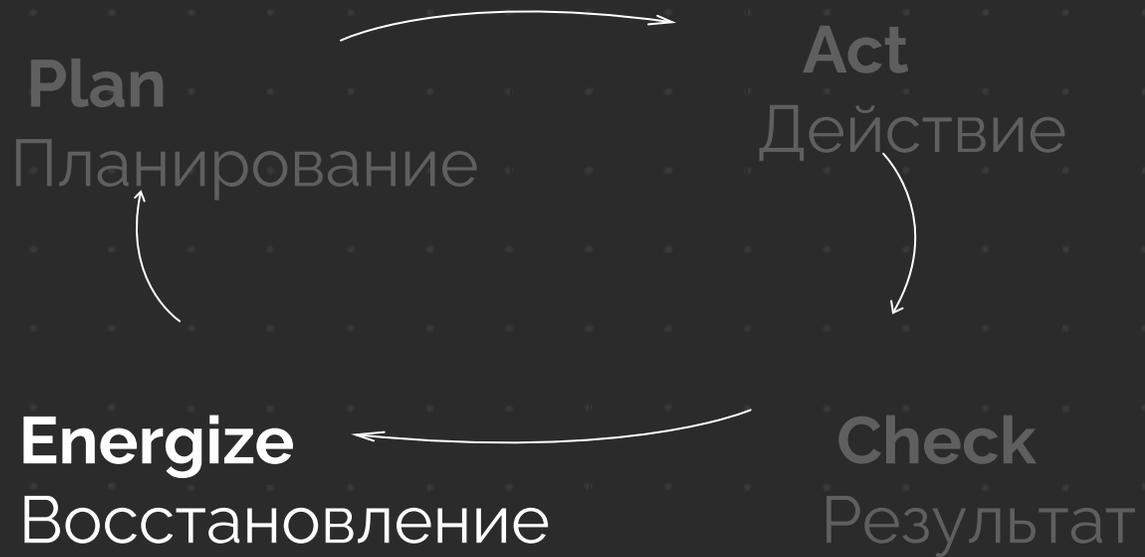


- Повышает **мотивацию и удовлетворение**
- Помогает **корректировать планы**
- Снижается **эмоциональная нагрузка**

3 вопроса

1. Как я себя чувствую
2. Что было сделано хорошо
3. Что можно было сделать по-другому

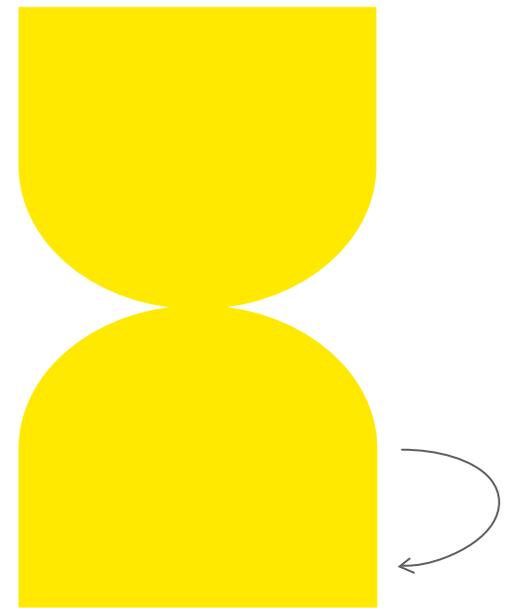




- снижение уровня **стресса**
- **восстановление** всего организма
- получение **удовольствия** и **ощущения счастья**

Эксперимент

Что вы обычно делаете, когда
чувствуете себя истощенными?



Отдых когда истощен

- Ем нездоровую еду
- Скроллю ленту
- Смотрю сериалы
- Пью алкоголь



Давай,
исправляй мою жизнь

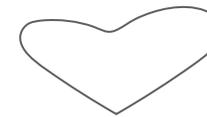


Обычно мы делаем одно, а восстанавливает нас другое



Истощенный

- Заказываю нездоровую еду
- Скроллю ленту
- Смотрю сериалы
- Пью алкоголь



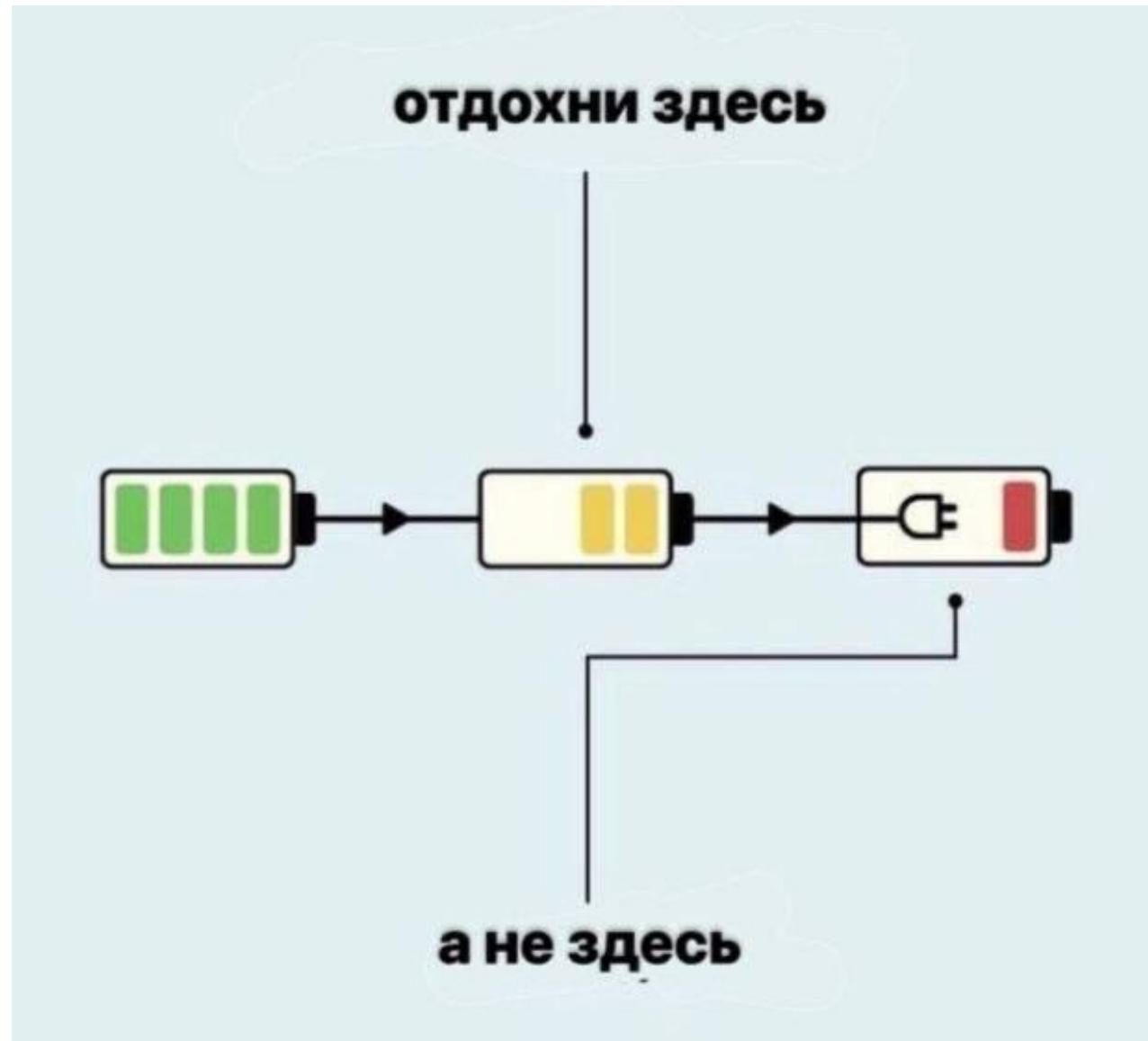
Осознанное

- Читаю интересную книгу
- Гуляю в парке
- Занимаюсь спортом
- Играю на гитаре

Способы восстановления

- Творчество
- Активность
- Люди
- Спокойные хобби
- Спокойные проекты
- Блуждание ума

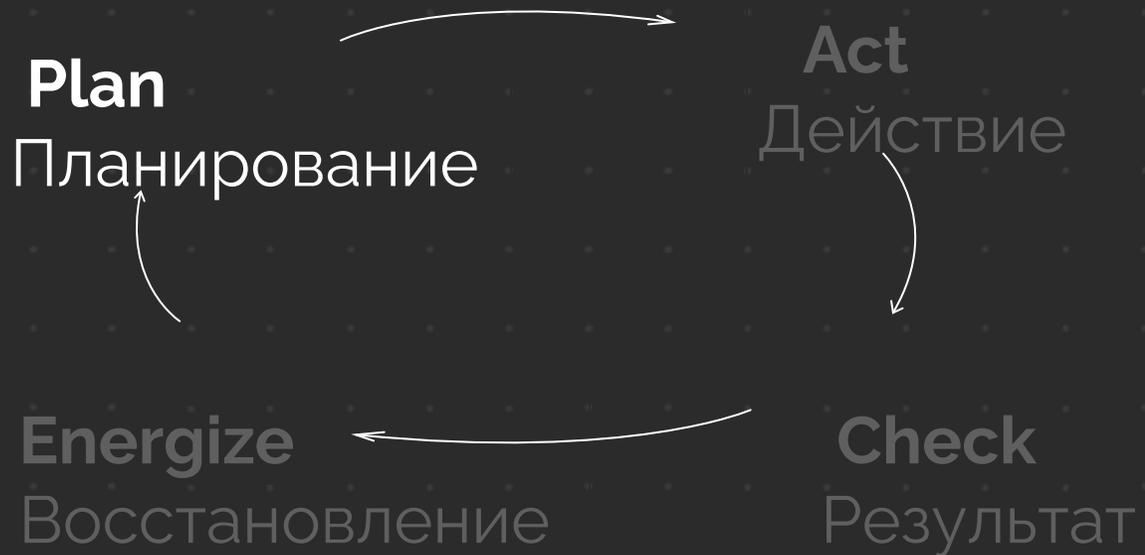
- Сон
- Гормезис



Ответьте сейчас:

Как вы будете
восстанавливаться
сегодня?





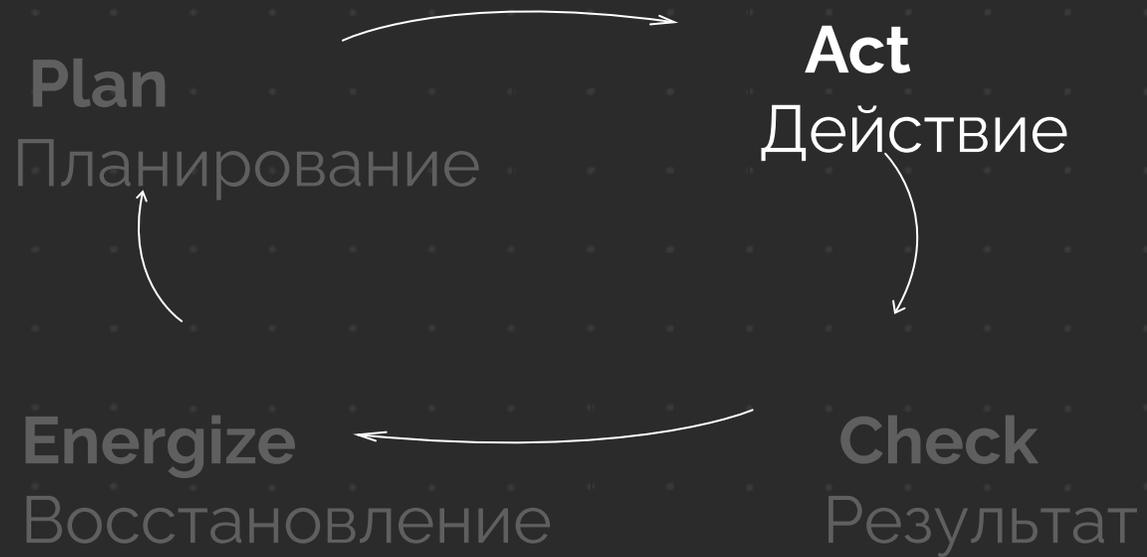
- создает четкие временные рамки и задачи, что делает процесс **более предсказуемым**
- возможность **гибко корректировать задачи**
- ощущения **контроля и снижения напряжения**
- **фокусировка** на конкретных задачах

3 вопроса:

1. Как я себя чувствую?
2. Какой мой фокус дня?
3. Как я буду восстанавливаться по итогам дня?

*Запланировать в календарь
+30% на сюрпризики





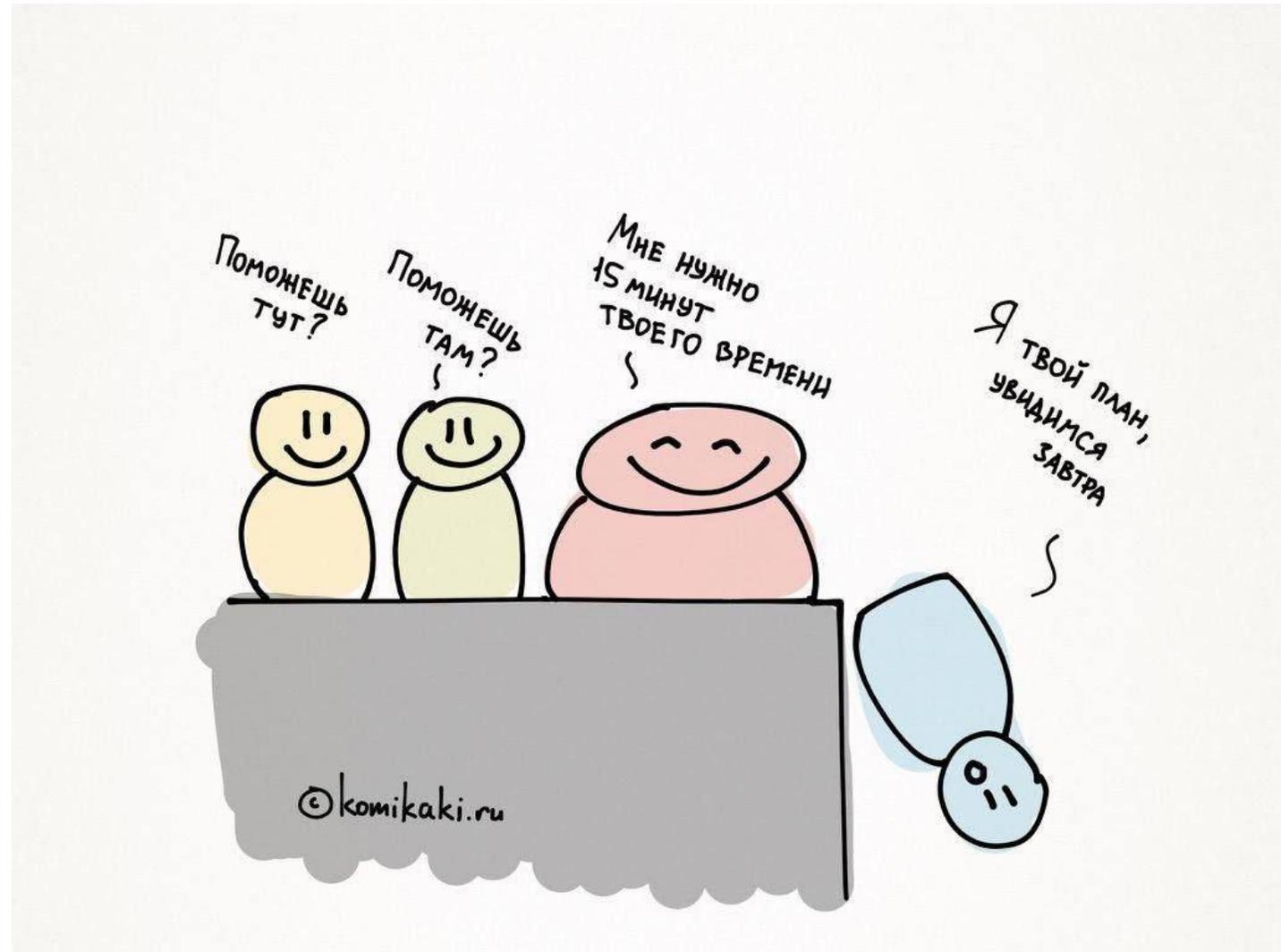
Практики для действий

- Ежедневный стендап
- Правило 5 минут

Иногда нужно дать себе
не время, а немного
по жопе.

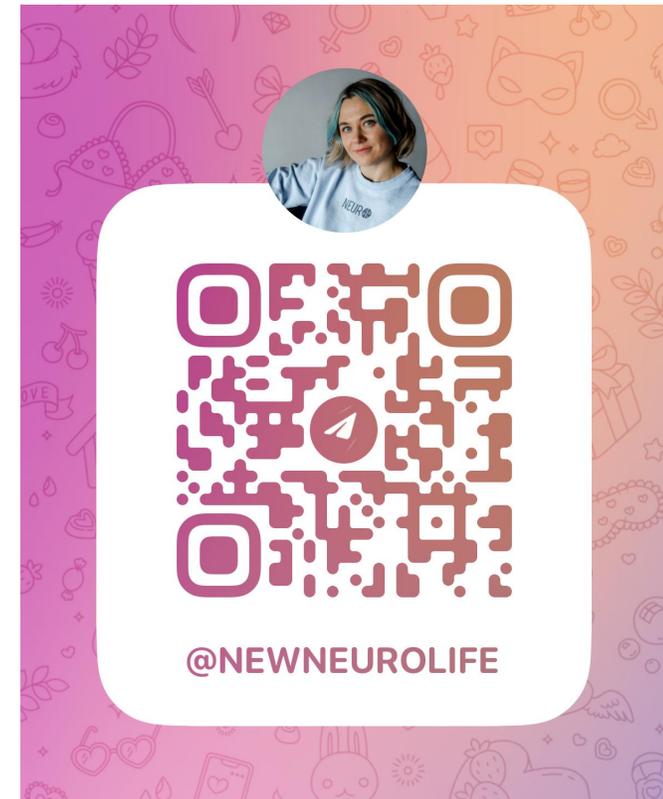
Практики для фокуса

- Техники Помодоро
- Нейропрактика
- Единственная задача
- Блокинг входящих



Сделайте прямо сейчас

1. **Запланируйте стендап** на ежедневной основе **в одно и то же время**. Время 5 минут
1. **Скачайте шаблон и аудиогайд**



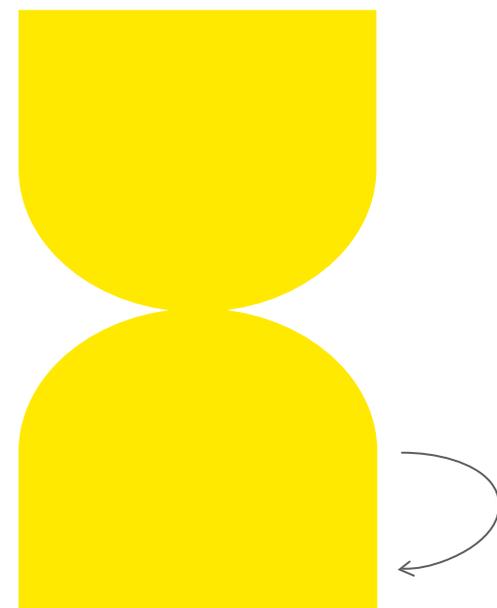


Задача со *



3 идеи для работы с командой

1. Начинать еженедельную встречу со стендапа
2. Начинать день сообщением в чате с приглашением
3. Сделать совместную копилку идей для восстановления

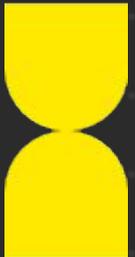




ПРОДУКТИВНОСТЬ И СОСТОЯНИЕ КАК ПРОЕКТ



Нейроподход к
продуктивности



Кейс 1: Выгоревшая команда

Дано:

Продуктовая IT компания: 68 человек

Много изменений (40% сотрудников переехали,
смена 3 руководителей юнитов, уход клиентов

Формат

- 4 недели
- диагностика и нейроплан - индивидуально
- встречи - группы - еженедельно
- нейроупражнения - ежедневно в чате
- действия по плану - каждый день

Пример проектов на 1 месяц

1 проект:

Антистресс

Долгосрочные инвестиции

Цель: Научиться справляться с постоянным стрессом/ здоровые коммуникации

- Трекинг состояния
- Нейропрактики
- Когнитивные практики для фокуса

Управление стрессом в моменте/ тренировка навыка устойчивости

2 проект:

Радость

Наличные

Цель: Восстанавливаться после рабочего дня/недели

- Прогулка
- Творчество
- Книга
- Спокойные хобби
- Спокойные проекты

Что дает удовольствие и возвращает энергию и желание действовать

3 проект:

Батарейка

Долгосрочные инвестиции

Цель: Тренировка стресс-системы

- Сон
- Спорт
- Питание

Что дает энергию и здоровье в долгосрочной перспективе. Часто это первое на что мы забываем

Результаты

85%

улучшили эмоциональное состояние до нормы и выше

86%

из 7 руководителей отметили повышение продуктивности

81%

повысили фокус и продуктивность

Коротко подытожим:

1. Не обязательно умирать выгорать
2. Высокая продуктивность - это не 12 часов работы
3. Важно научиться управлять энергией / графиком / фокусом = результатом
4. Простые рутинные действия - основа продуктивности и радости
5. Можно делать, кайфовать и получать результаты
6. Выгорание перестало быть только личной ответственностью
7. Можно рассматривать каждый день как продукт
8. Проектное управление помогает внедрять любые изменения



Продуктивность - это не сверхусилия

Это свобода делать

с радостью

СМЫСЛОМ

и результатом



Работа

Отдых

Развитие

Отношения

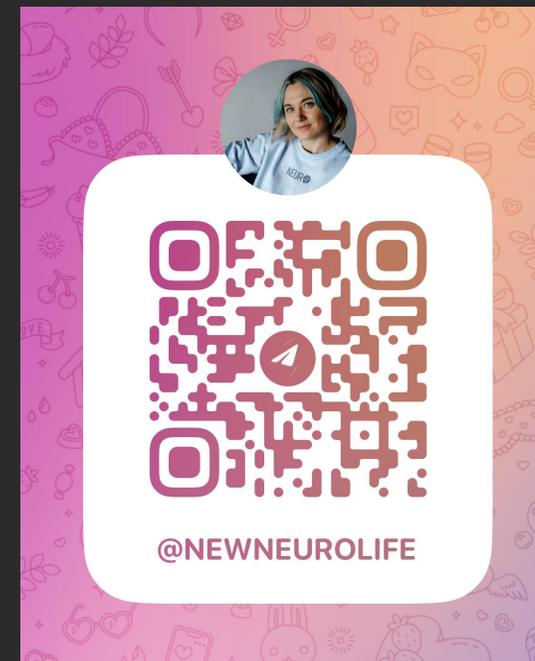
Здоровье

www.alinamikhel.com



LifeHack -

лаборатория
результатов
с радостью



**Давайте
обсудим :)**

