

Самооценка и самооценность. Как перестать гоняться за "успехом" и начать жить

TechTrain 23-24 августа 2019

Ирина Матвеева,

управляющий партнер Escalate

Эксперт по клиентскому сервису, HR-эксперт. Бизнес-коуч, организационный консультант, фасилитатор, бизнес-тренер, психолог

Кто я?

- Занимаюсь развитием людей и организаций
- Увлекаюсь командами, руководителями, коммуникациями, организационными изменениями и клиентским сервисом
- 15 лет в HR
- 10 лет в разработке IT-решений
- Практикующий коуч: с 2010
- Фасилитатор, член АРФ
- Лидер IT HR сообщества



О чем и почему?

- Успешный успех
- Как формируется самооценка
- Почему мы теряем уверенность в себе, когда мы «не молодцы»
- Типовые сценарии, в которые «загоняют» себя IT-специалисты
- Практики для поддержки самооценности

- А вы – на какой вопрос хотите себе ответить? ;)

СамоОЦЕНКА vs СамоЦЕННОСТЬ

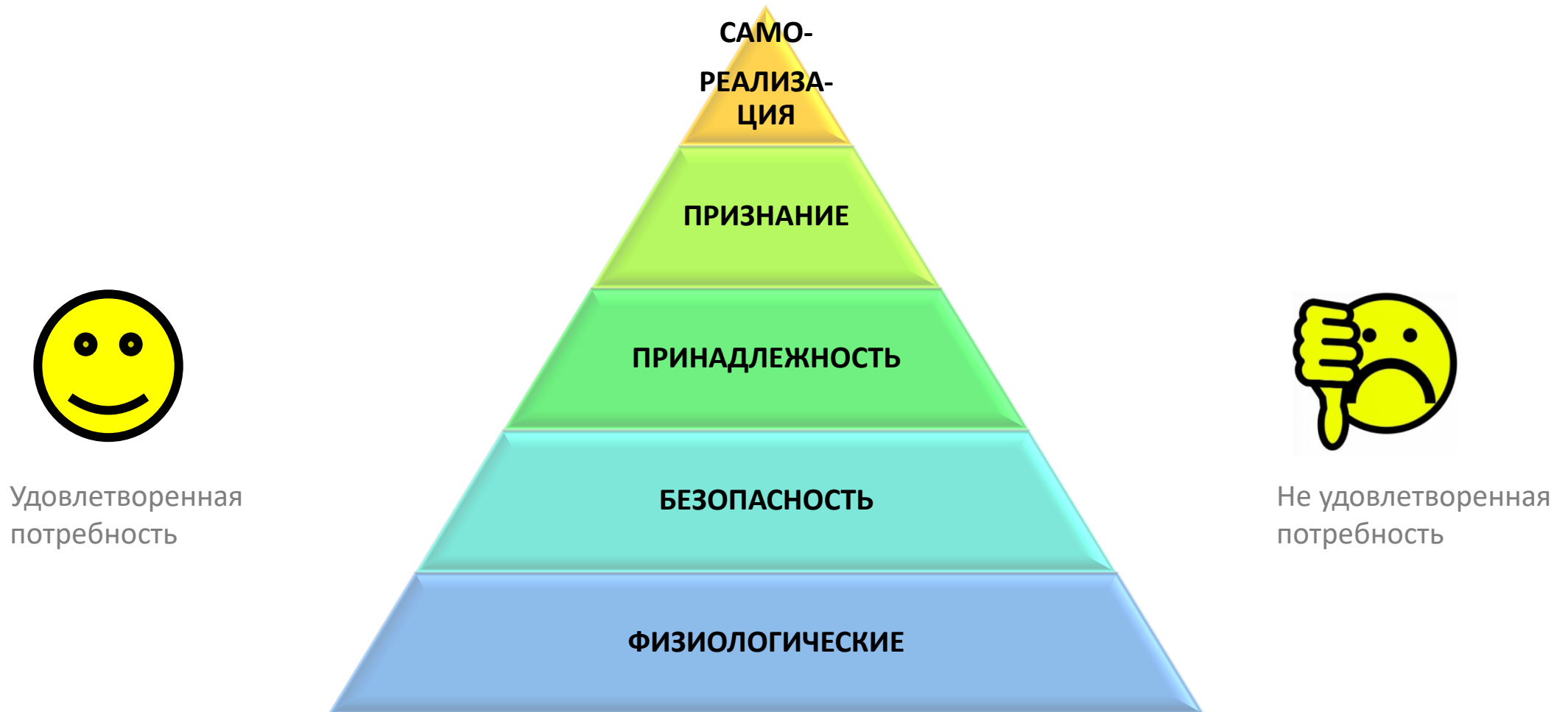


- Кто Кого оценивает?
- Завышенная, заниженная, адекватная
- Российский менталитет. Сравним! в Германии: Einschätzung – Bewertung – Selbstwert

Путь от Самооценки к Самоценности



Ключевые потребности и самооценка. Где связь?



Как формируется самооценка? Родительская семья



- За что и как вас хвалили в детстве?
- Как родители и значимые взрослые отражали ваши эмоции?
- МОЛОДЕЦ! Хорошие мальчики и Хорошие девочки.
- Спасатель! И прочие игры в Манипулятивном треугольнике

Молодец! «Игры, в которые играют люди» (С).

*Эрик Берн «Игры, в которые играют люди.
Люди, которые играют в игры»*

LEGENDA

ВЫГОДЫ

ПЛАТА

ГЕРОЙ, МОЛОДЕЦ

СПАСАТЕЛЬ

ВЫГОРАНИЕ

**КАРАТЕЛЬ
(ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ)**

ГЛАВНЫЙ

ТЕБЯ НЕ ЛЮБЯТ И БОЯТСЯ

**МАНИПУЛЯТИВНЫЙ
ТРЕУГОЛЬНИК**

**(ТРЕУГОЛЬНИК
КАРПМАНА)**

НИ ЗА ЧТО НЕ ОТВЕЧАЮ

ЖЕРТВА

ТВОЕ МНЕНИЕ НЕ ВАЖНО



Как формируется самооценка? Школа, система образования



- Что оценивали и как давали обратную связь в школе?
- За что давали «молодца»?
- Какие привычки вы сформировали, чтобы справляться со стрессом и чувствовать себя окей?

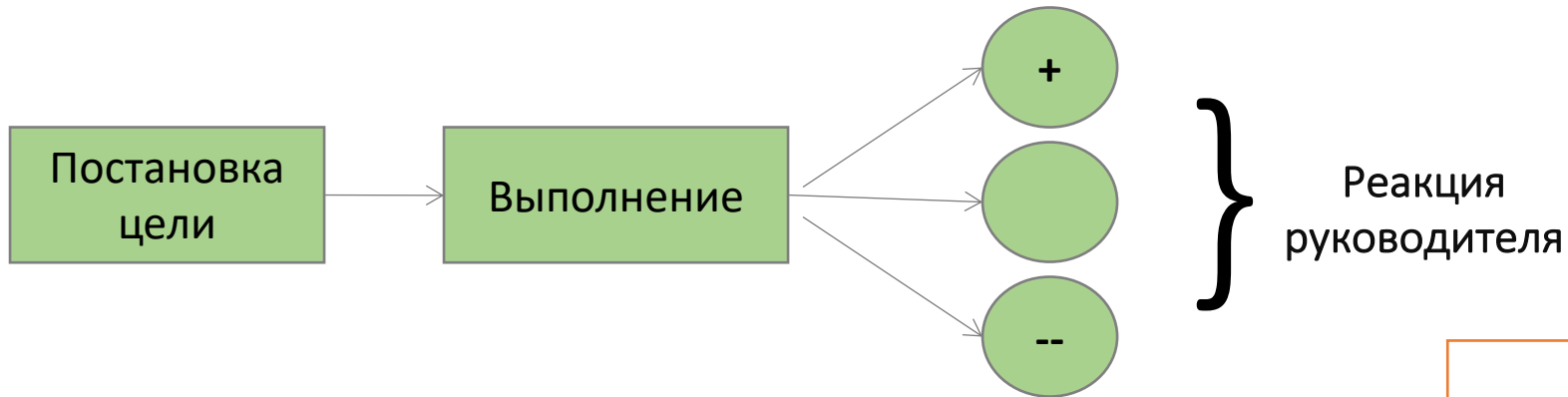
Что влияет на Самооценку на работе?

- Как вы получаете обратную связь?
- Review: на чем фокус внимания?
- Сотрудники с неадекватной самооценкой менее эффективны
- «Молодец» = результат!
- Сравнение с другими
- Обратная связь замыкает контур управления!

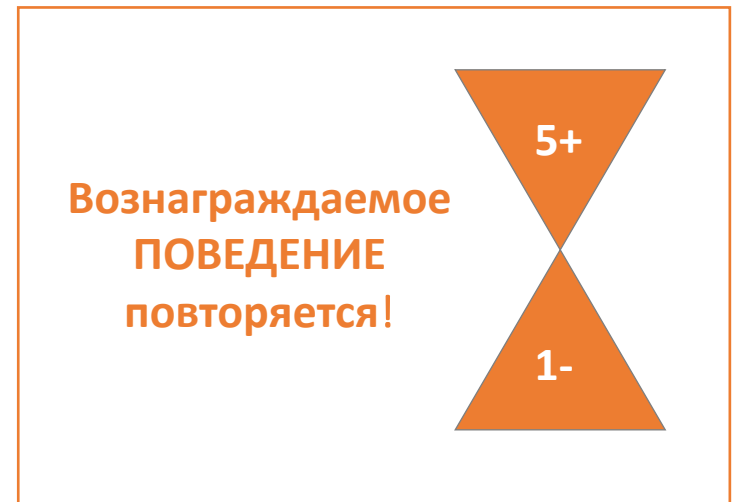


Результаты исследования обратной связи по оценке методом 360 градусов (Bass & Yammarino 1991)

Обратная связь - инструмент согласования самооценки и развития



Как это работает?



Как живется вашей Самооценке в социуме?

- Успешный успех
- Оценка эмоций
- Согласен! 😊 Не согласен! ☹️
- Оценочность – как норма, «на автомате»
- «Молодец» – оценка человека и оценка результата
- Внутри нас тоже сформированы оценивающие фигуры



Выгоды и плата

ВЫГОДЫ

- Хорошо быть «Молодцом»!
- Понятно куда бежать – за тебя уже подумали
- Гарантия удовлетворения потребностей
- Привычка – «замена счастью»

НО ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК... ПЛАТА

- Но «Молодца» нужно подтверждать!
- Зависимость: увеличить дозу
- Выгорание и обесценивание
- Звездная болезнь
- Делегировать? Да кому ж?!
- Топ-менеджер: тебя отражает только Солнце...
- Срочное-Важное
- Срочное-Неважное

О чем говорит твой тайм-менеджмент?

- Какой % времени вы проводите в каждом квадрате?
- Намерение?
- Где живут Спасатели?

1 Срочное Важное	2 Несрочное Важное
<p>Я - Молодец! Быстрое удовлетворение</p> <p>Бессилие, злость, зависимость от внешних факторов</p>	<p>Долго, результат отложен. Скучно. Страшно.</p> <p>Я успешен! Я гармоничен.</p>
<p>Чувство Собственной Нужности = Я нужен! Я важен!</p> <p>Раздражение и обида</p>	<p>Избегание неприятных задач. Свобода! Отдых!</p> <p>Стыд и вина</p>
3 Срочное Неважное	4 Несрочное Неважное

LEGENDA

ВЫГОДЫ

ПЛАТА

Д\з: 21 день: дневник осознанности. что я делаю-думаю-чувствую-где в теле

Выход есть! Самоценность

- Перестать ждать извне и «заслуживать»
- Научиться давать поддержку себе ;)

- Когда мы говорим СПАСИБО?
- Спасибо vs Молодец
- Умеем ли мы принимать благодарность?

- Как и за что благодарить себя?
- Дневник благодарности (21+ день)



Рекомендации по укреплению самооценки и формированию самоценности

- Дневник Благодарности (21+ день)
- Спасибо себе и «комплименты» коллегам
- Дневник Осознанности (21+ день)
- «Молодец» как оценка – STOP IT.
- Обратная связь! 5+ : 1- в терминах поведения
- Ретроспектива и прочие agile техники – да!
- Хвалите детей за процесс, а не результат, и отражайте их эмоции
- Психолог или коуч

Рекомендации по укреплению самооценки и формированию самоценности

- EQ. Мультфильм Головоломка (студия Pixar)
- Голман «Эмоциональный интеллект»
- Э.Берн «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»
- Треугольник Карпмана – см.интернет
- Т.Голви «Работа как внутренняя игра»
- Мартин Селигман «Новая позитивная психология»
- Ещё! Упражнения по укреплению самооценки



Резюме

- Самооценка формируется с детства
 - Общество диктует нам «нормы» правильности
 - Мы часто «делегируем» свою самооценку другим
 - Мы живем по сценариям, гоняясь за «молодцами»
 - Выход: обратная связь, саморефлексия, «выращивание» самооценности
-
- А вам - удалось ответить на свой вопрос? ;)

Спасибо! Вопросы? Приходите на стенд IT HR 😊

- Ирина Матвеева
- Управляющий партнер Escalate www.e-escalate.ru
- irigma@gmail.com
- +7 911 218 27 01 WhatsApp, Viber
- skype irigma1312