

ХИМИЯ АНТИВЫГОРАНИЯ



СИБУР



Приветствуем, коллеги!

Мы – команда проекта
"Счастье в деятельности".

Мы помогаем компаниям
создать культуру и систему,
в которой сотрудник
счастлив
в своей деятельности.



Команда проекта

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ КОУЧИ-КОНСУЛЬТАНТЫ

с единой концепцией развития сильных лидеров
для реализации масштабных проектов



Основатель проекта ФИЛИПП ГУЗЕНЮК

коуч первых лиц из списка Forbes,
консультант по стратегии,
партнёр Института Коучинга Санкт-Петербурга,
приглашенный эксперт бизнес-школы
Сколково,
главный архитектор бизнес-форума Атланты



Татьяна
Воеводская



Алексей
Яковлев



Ольга
Шувалова



Наталья
Швец



Елена
Сазонова



Анастасия
Лебедева



Вячеслав
Староверов



Анастасия
Делиева



Елена
Мирошниченко

ВЫГОРАНИЕ. ПЯТЬ ЭТАПОВ



СИБУР



ДИАГНОСТИКА

ЗНАЕТЕ ЛИ, ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?

Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый процесс.



СИБУР

ЭТАП 1

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все **меньше удовольствия** и работник становится **менее энергичным**.



СИБУР

ЭТАП 2

НЕДОСТАТОК ТОПЛИВА

Появляются усталость, апатия, проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации теряется интерес к работе и продуктивность. Возможны **нарушения трудовой дисциплины** и **отстраненность** от обязанностей.

В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но **в ущерб своему здоровью**.



СИБУР

ЭТАП 3

ХРОНИЧЕСКИЕ СТАДИИ

Чрезмерная работа без отдыха приводит к:

- **измождению**,
- подверженность заболеваниям,
- хронической **раздражительности**, обостренной злобе,
- чувству подавленности, «загнанности в угол».

Постоянное переживание нехватки времени — **синдром менеджера**.



СИБУР

ЭТАП 4

КРИЗИС

Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью **теряет работоспособность**.

Усиливаются **переживания неудовлетворенности** собственной эффективностью и качеством жизни.



СИБУР

ЭТАП 5

ПРОБИВАНИЕ СТЕНЫ

Физические и психологические **проблемы переходят в острую форму** и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

У работника появляется столько проблем, что его **карьера** находится **под угрозой**.

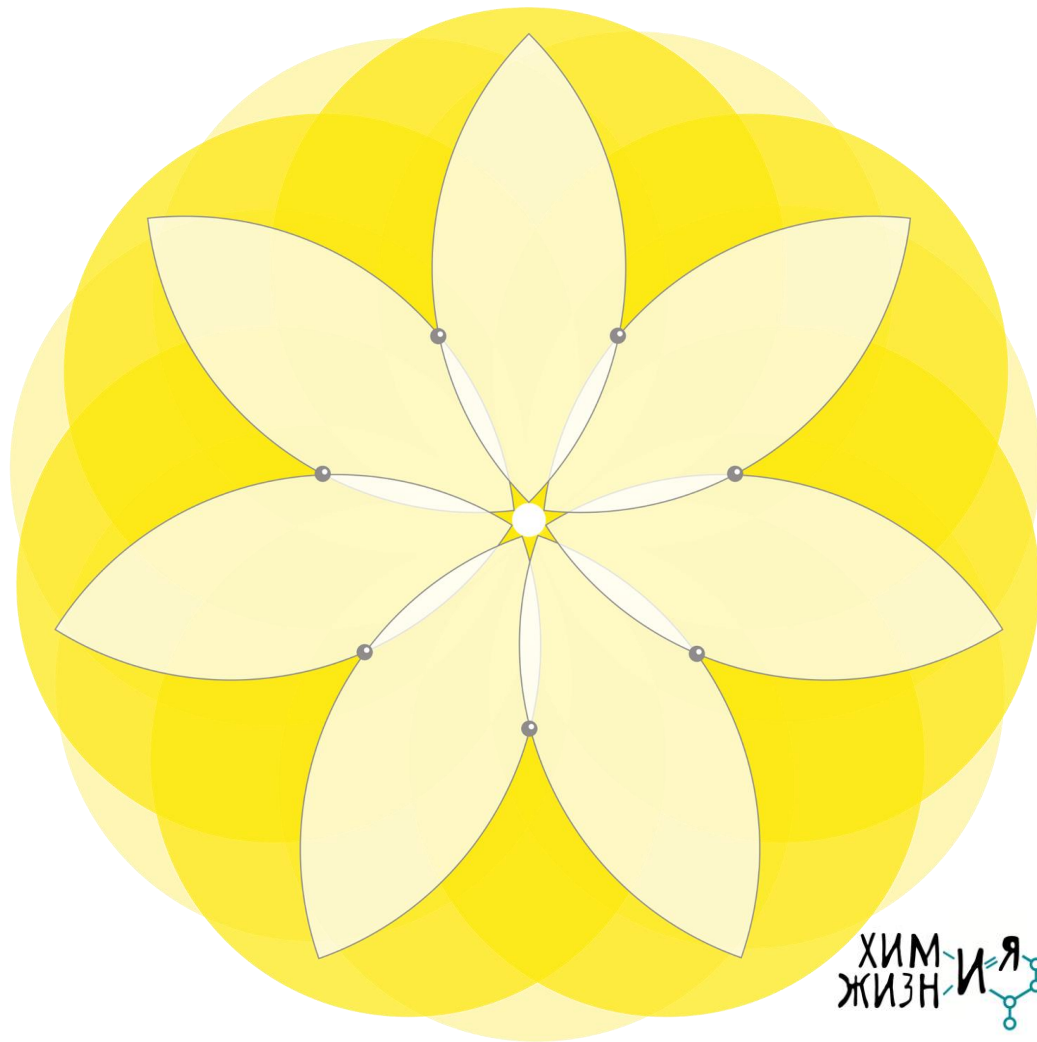


СИБУР

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ В РАБОТЕ



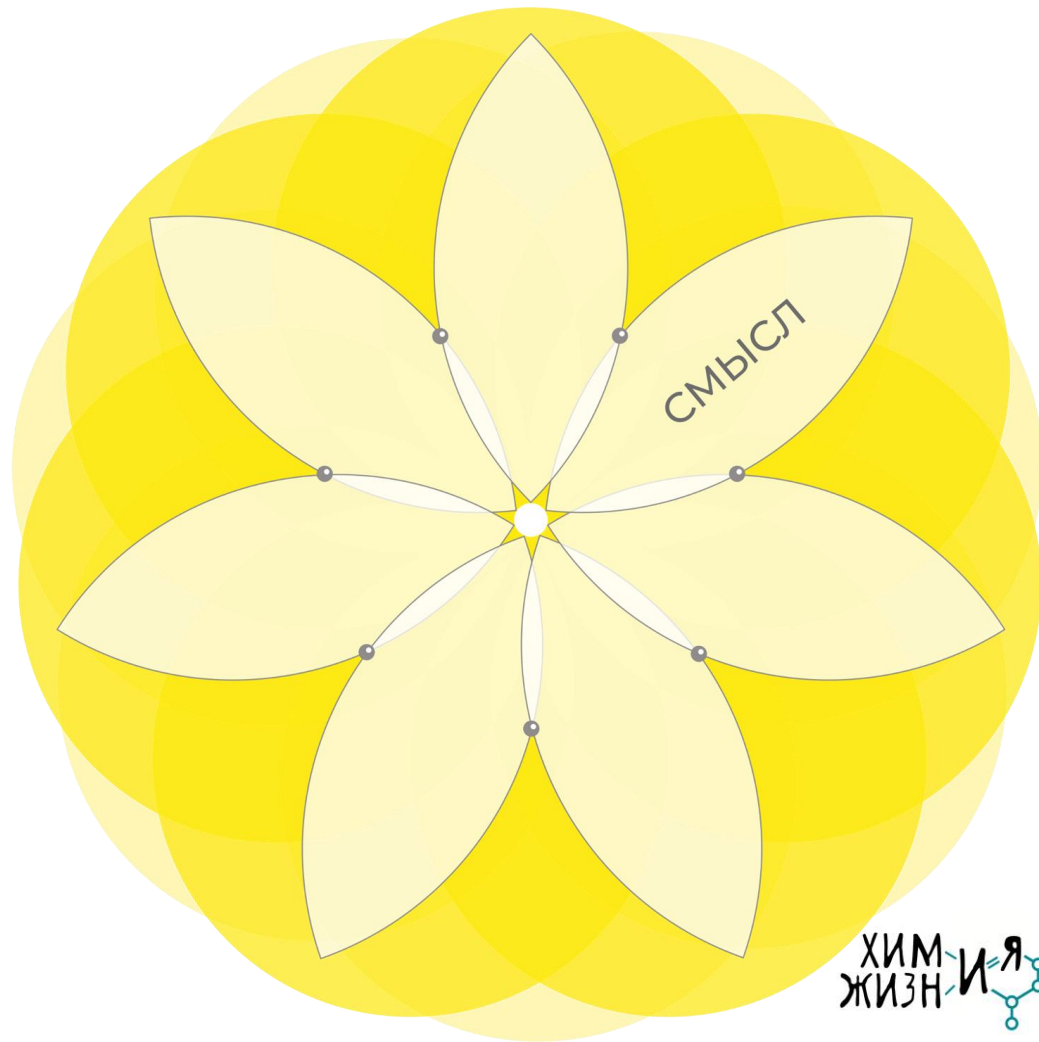
СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я



СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

СМЫСЛ

— ответ на вопрос «Зачем?», который даёт энергию

НАЧНИ

КАК
ОТДАЮЩИЕСЯ
ЛИДЕРЫ
ПОДОХНОВЛЯЮТ
ДЕЙСТВОВАТЬ

С

САЙМОН
СИНЕК

ПОЧЕМУ

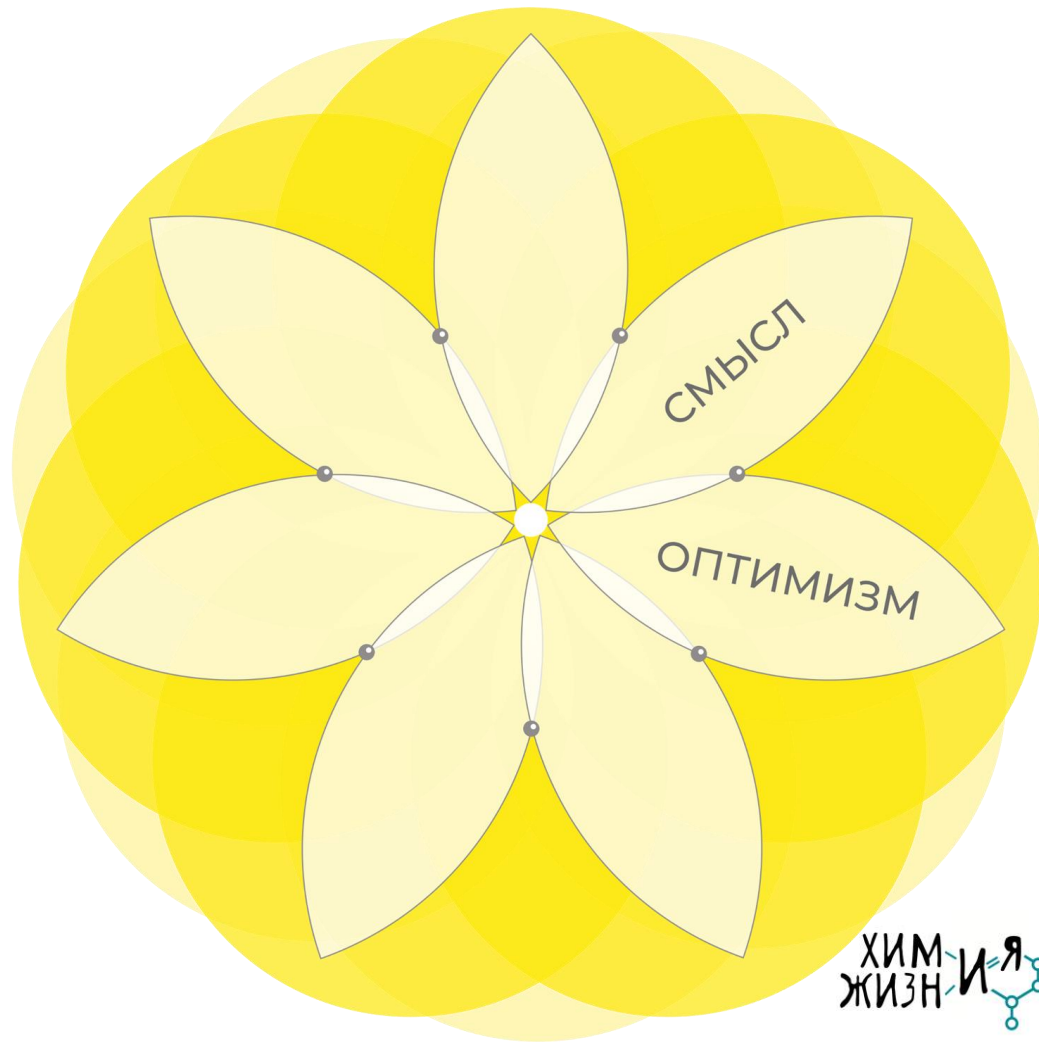
[на Ozon](#)



[на ЛитРес](#)



СИБУР

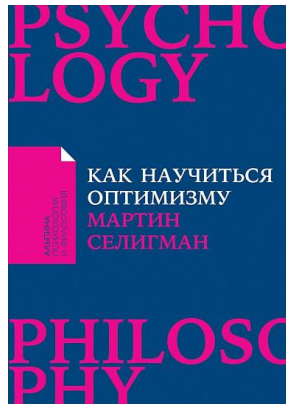


ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

ОПТИМИЗМ

— ментальная стратегия, позволяющая
получать энергию от побед и поражений



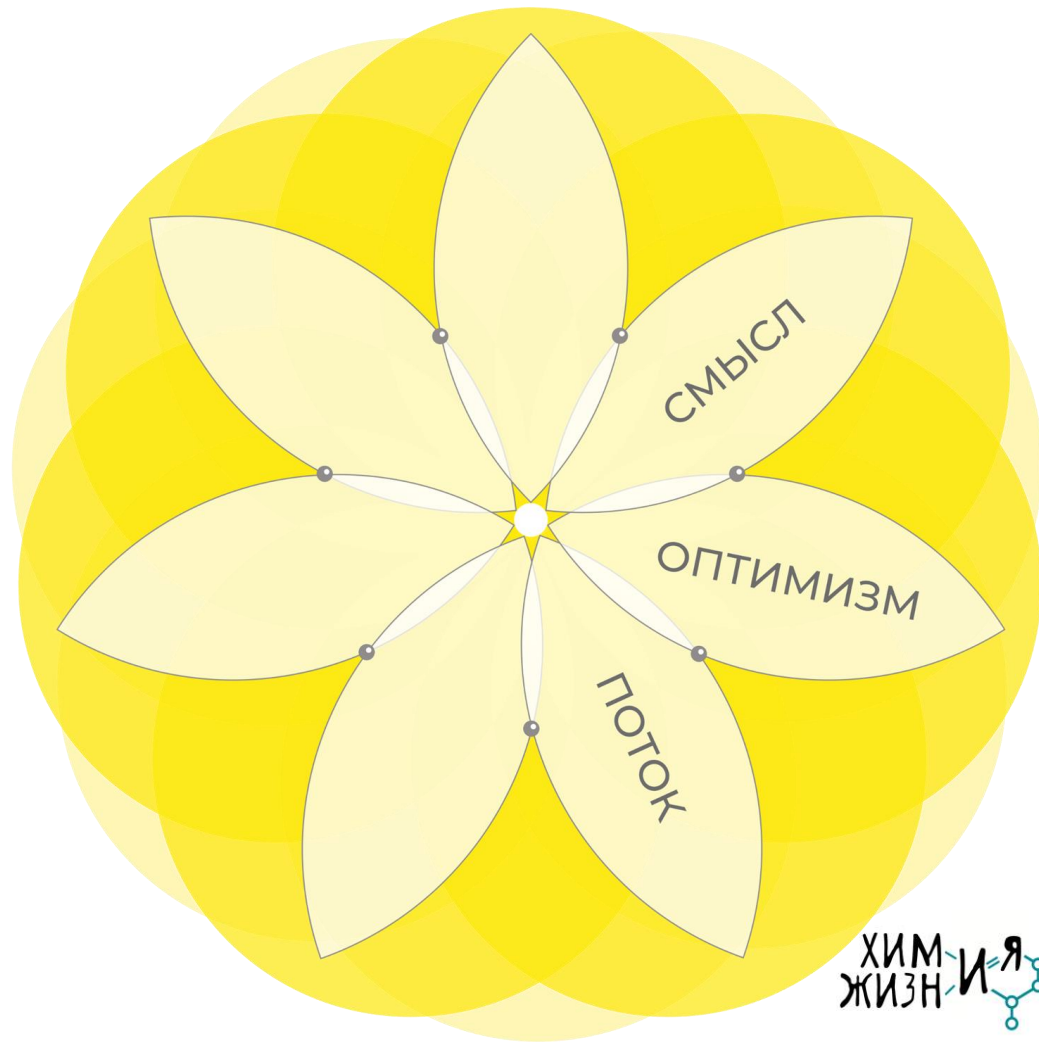
на [AlpinaBook](#)



на [ЛитРес](#)



СИБУР

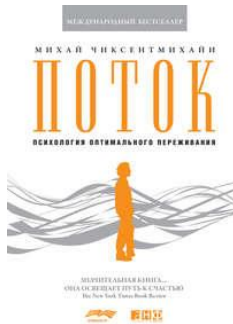


ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

ПОТОК

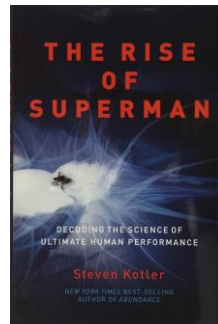
— расслабленная концентрация,
состояние высшей эффективности



[на ЛитРес](#)



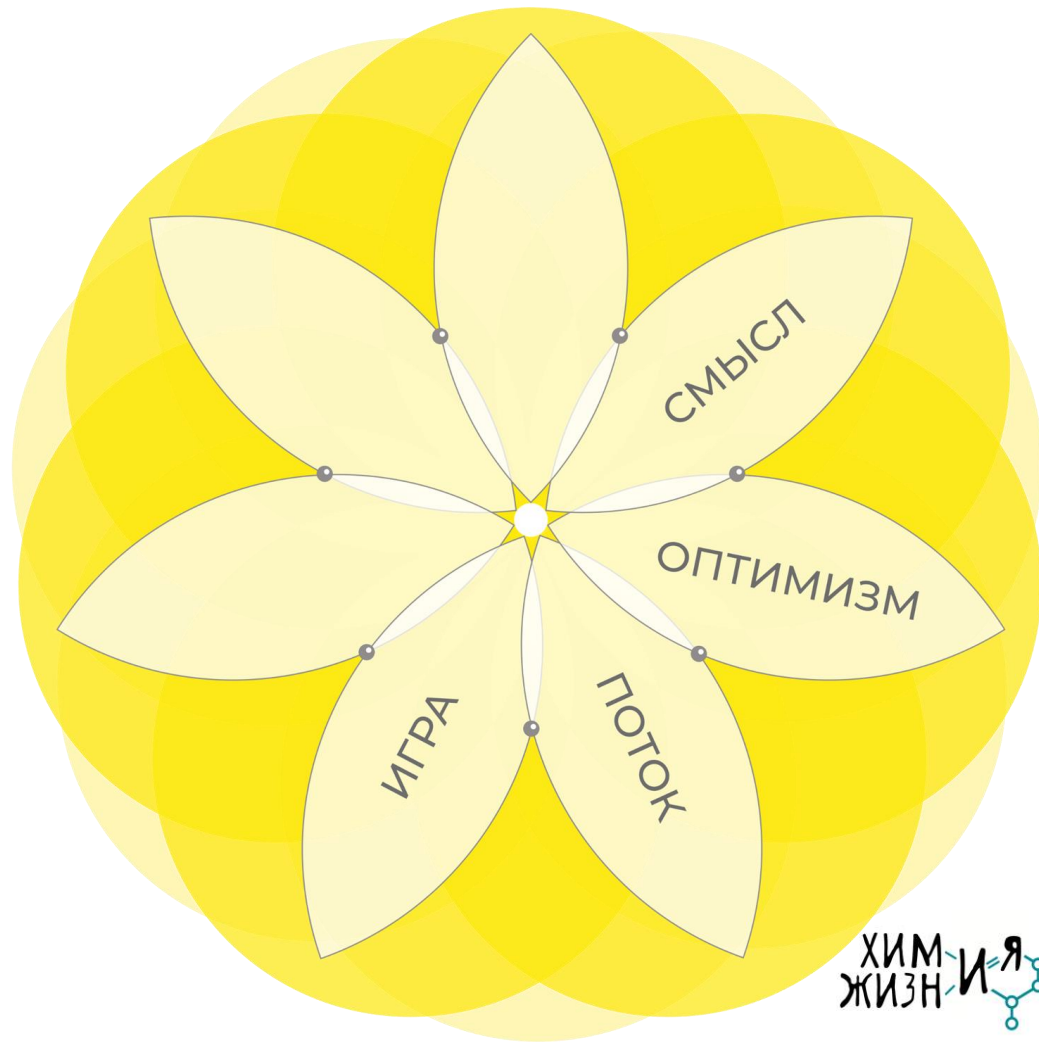
[на МИФ](#)



[на Amazon](#)



СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

ИГРА

— добровольное преодоление препятствий,
которое превращает стресс в азарт



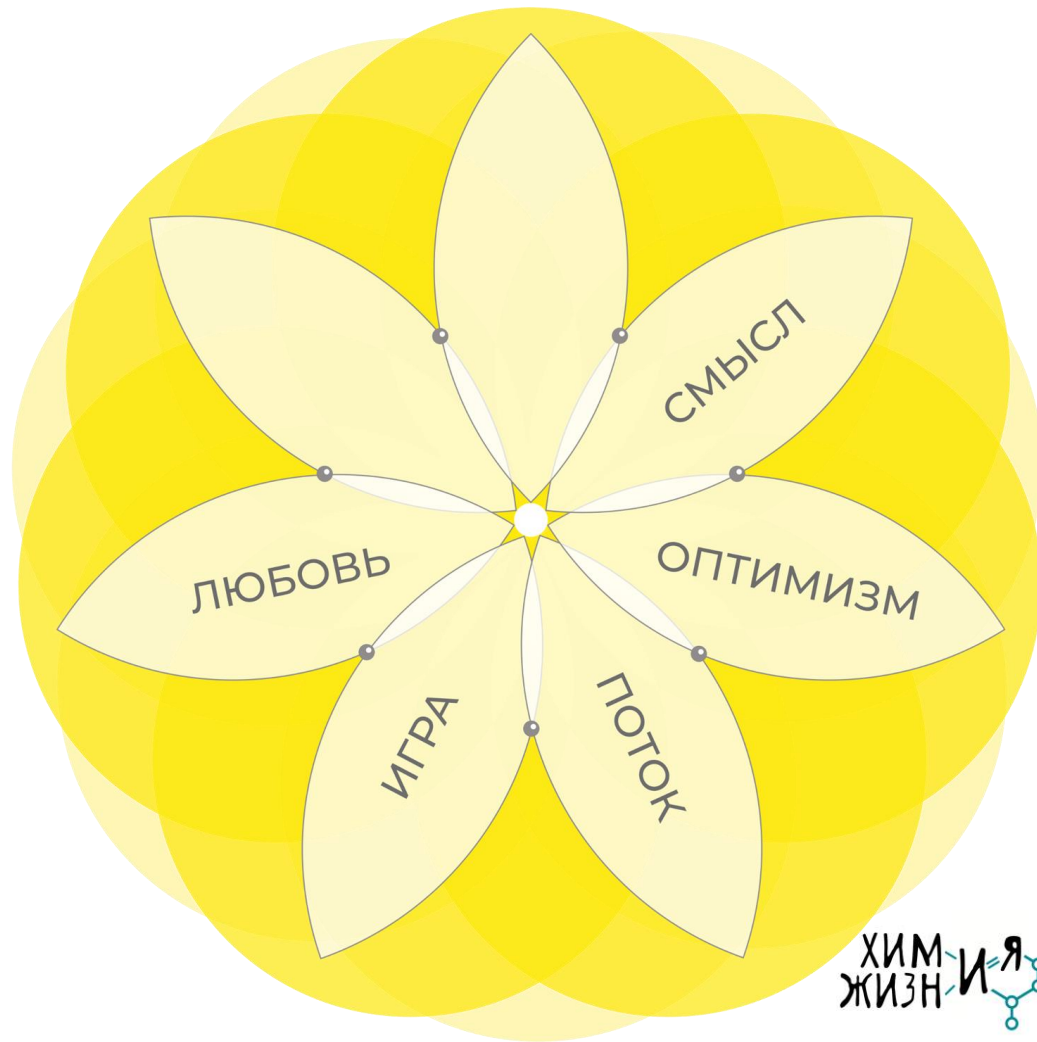
[на МИФ](#)



[на МИФ](#)



СИБУР

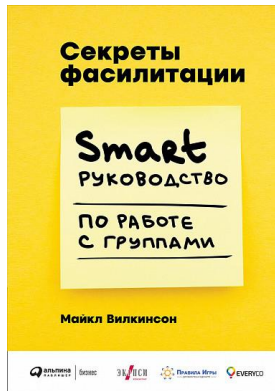


ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

ЛЮБОВЬ

— способность создавать атмосферу уважения и доверия



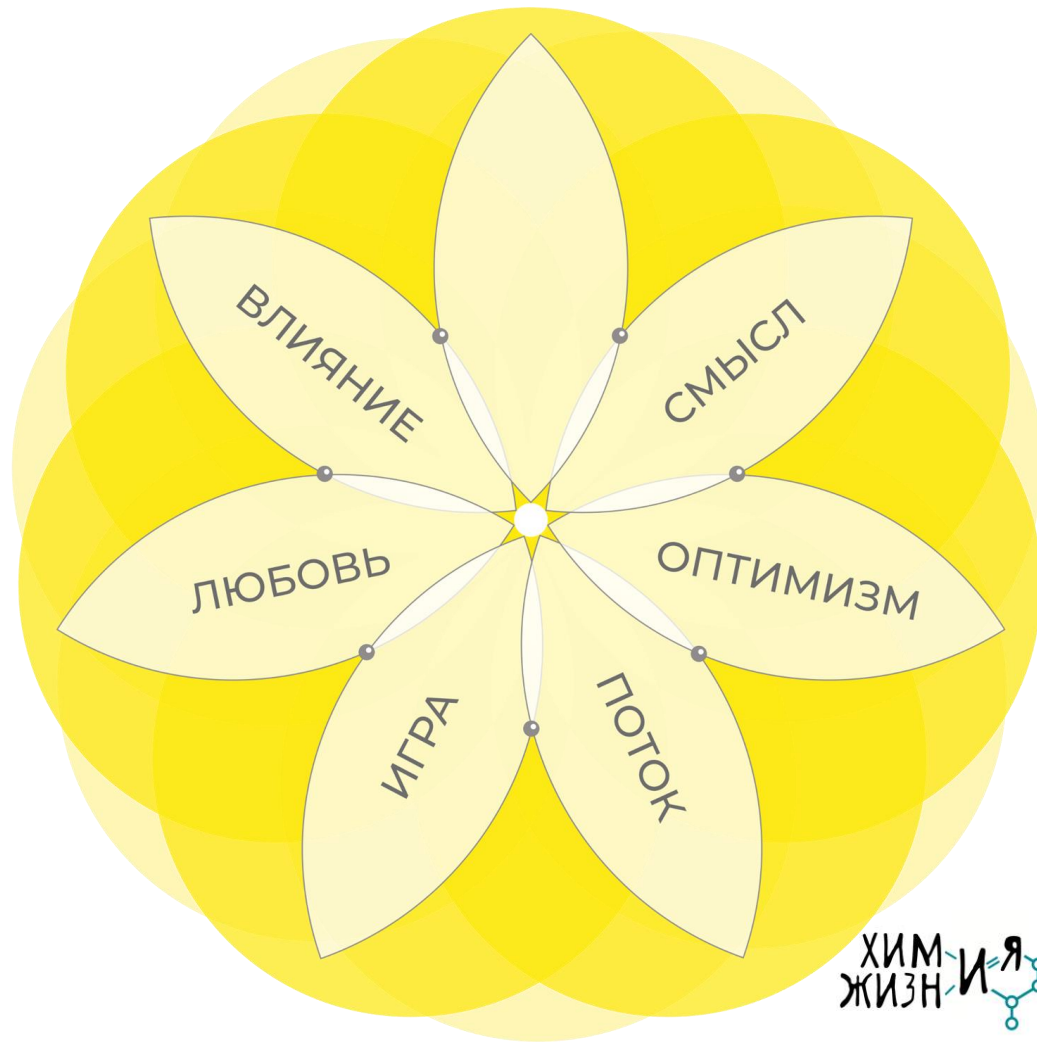
на [AlpinaBook](#)



на [МИФ](#)



СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я



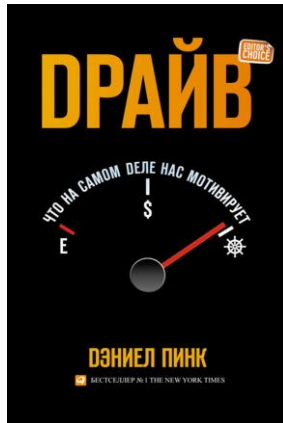
СИБУР

ВЛИЯНИЕ

— фокус на том, что можно сделать,
стратегия маленьких шагов



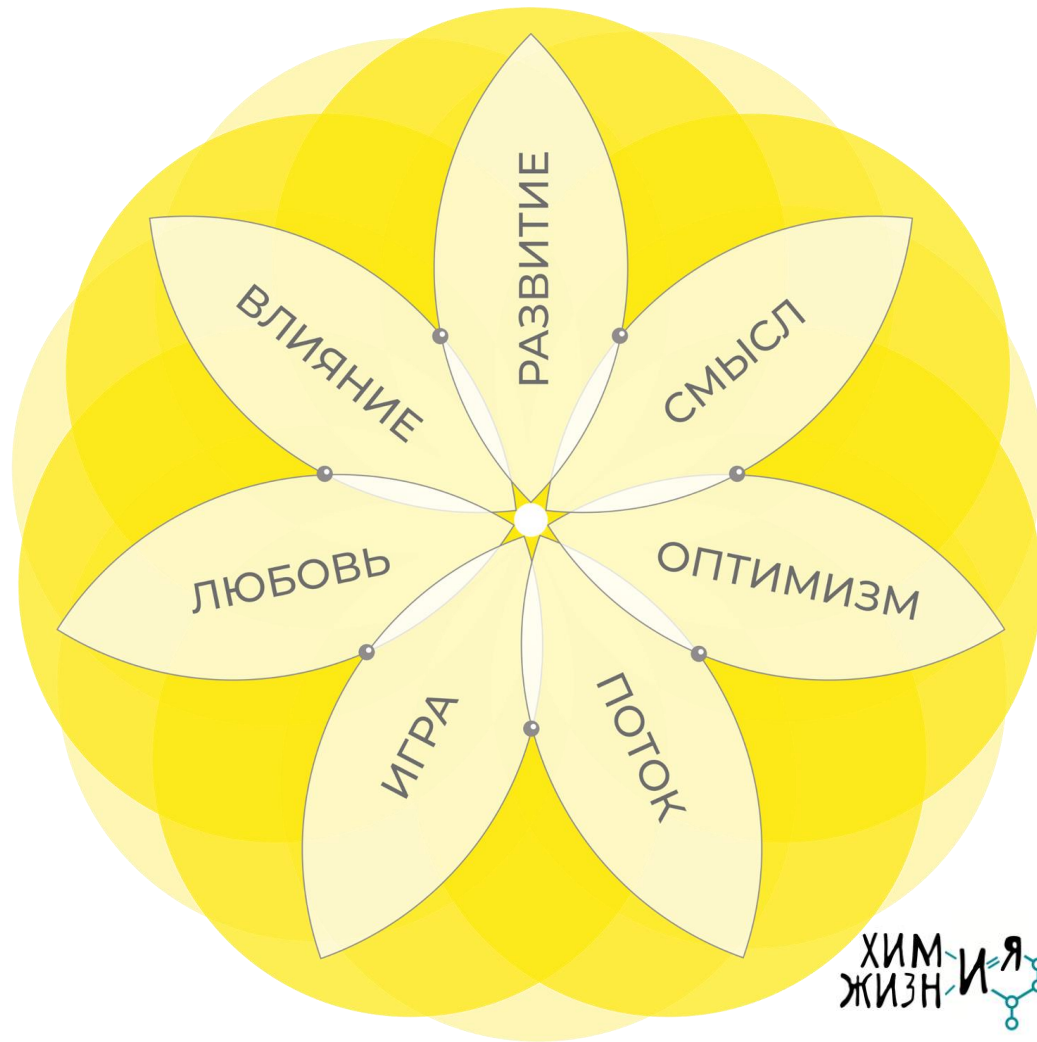
[на ЛитРес](#)



[на ЛитРес](#)



СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

РАЗВИТИЕ

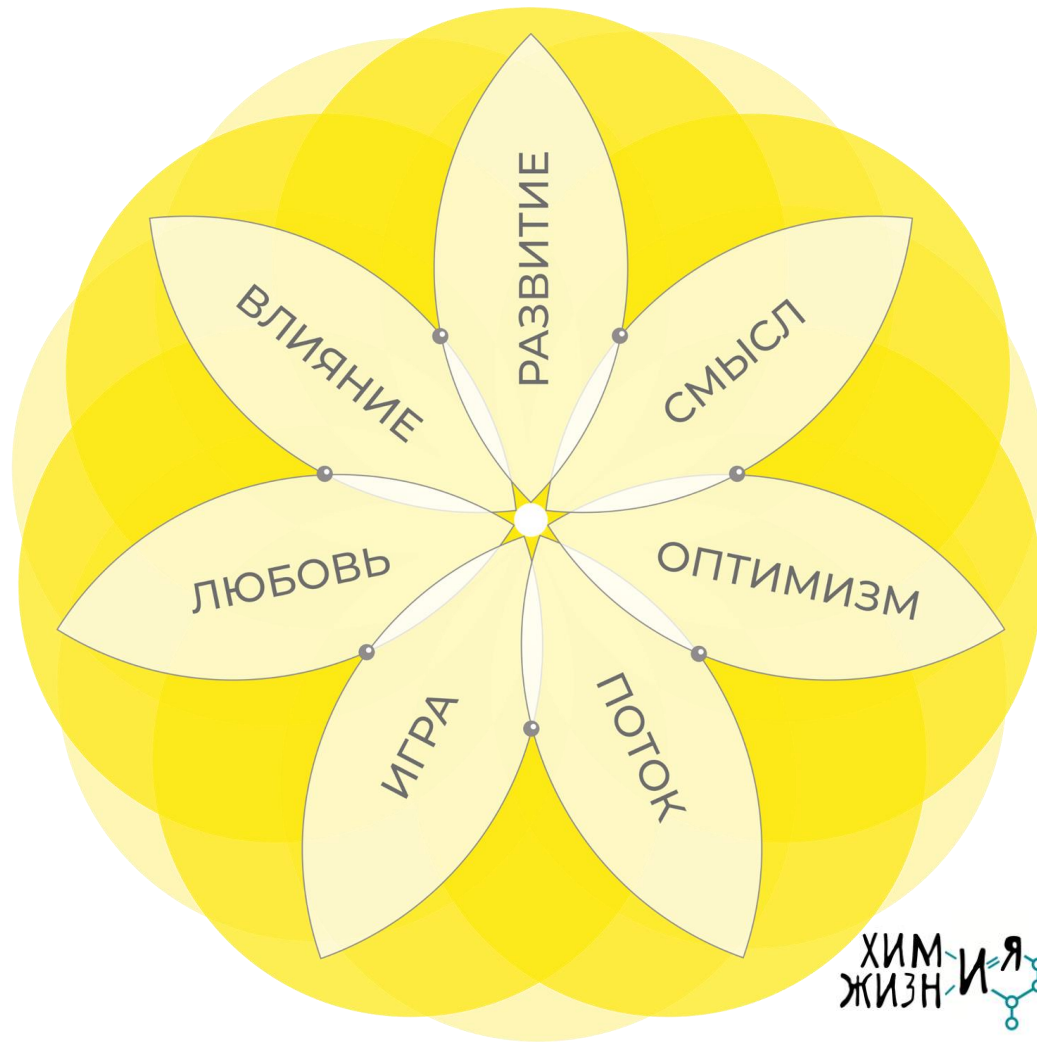
— готовность быть исследователем,
учиться у своего дела



на ЛитРес



СИБУР



ХИМ
ЖИЗНЬ И Я

СИБУР

**БУДЕМ РАДЫ
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**



СИБУР