

Онлайн-конференция



# Выгорание: как защитить себя и команду?



# Знакомство



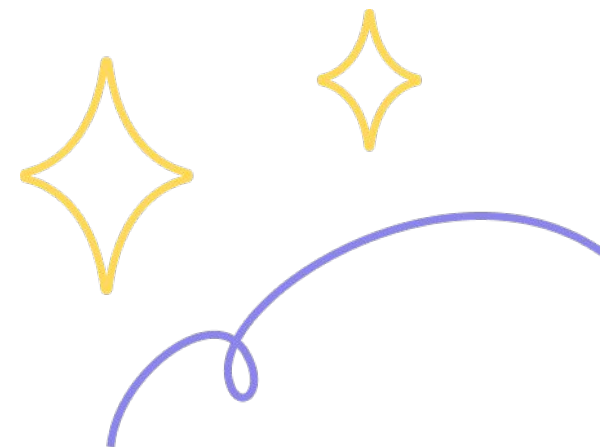
Бокарёв Павел, HRD в **Mamba.ru**

Больше 12 лет опыта работы HR в IT-сфере:

- Кадровые агентства
- Консалтинговые компании
- Информационная безопасность
- Медиа и СМИ
- Развлекательные сервисы

# Поговорим про выгорание

1. Что такое выгорание?
2. Симптомы, факторы и зоны риска
3. Как помочь сотрудникам?
4. Как поддержать себя?
5. Что делаем в Мамбе



# Как выгорание понимаю я?

Это глубокий кризис мотивации к своей основной деятельности и профессии.

И собран весь этот кризис из переутомления, дефицита обратной связи, потери смыслов и усталости организма. Когда все эти составляющие набирают уже совсем значительную массу, ещё и одновременно – вы попадаете в замкнутый круг.



# Факторы выгорания

- ◆ не удовлетворяющие условия труда и атмосфера
- ◆ напряженный график, переработки, дедлайны
- ◆ обилие отвлекающих факторов
- ◆ проекты "в стол"
- ◆ дефицит обратной связи
- ◆ страх подвести окружающих
- ◆ эмоциональная чувствительность
- ◆ гиперответственность
- ◆ перфекционизм
- ◆ гиперфокусировка
- ◆ дисбаланс в организме
- ◆ кризисы дома/в семье



# На что вам обратить внимание

- ◆ изменения в привычном поведении
- ◆ ошибки при выполнении задач
- ◆ перенос «на потом», либо «хватается за всё»
- ◆ агрессия в коммуникациях
- ◆ избегание коммуникаций
- ◆ саботирование процессов
- ◆ потеря фокусировки
- ◆ тревожность, одержимость
- ◆ обесценивание своего труда и опыта



# Что сделать для команды?

- ◆ Правильное планирование
- ◆ Комфортная корп.культура
- ◆ Регулярные коммуникации
- ◆ Открытые дискуссии
- ◆ Эффективная обратная связь
- ◆ Прозрачные процессы
- ◆ Место для манёвра
- ◆ Делимся смыслами и логикой
- ◆ Автоматизируем или делегируем рутину
- ◆ well-being и ДМС, психология и фитнес
- ◆ Пространство для поддержки
- ◆ Сообщества по интересам



# Что сделать для себя?

- ◆ Регулярные чек-апы
- ◆ Комфортное рабочее место
- ◆ Удобная рабочая среда
- ◆ Цифровой детокс
- ◆ Регулярный отпуск
- ◆ Work-life: balance или **blend**
- ◆ Здоровый сон
- ◆ Психолог + эндокринолог
- ◆ Отношение к себе
- ◆ Право на ошибки
- ◆ Автоматизация рутины
- ◆ Переключение на кардинально иную деятельность





# Как Мамба предотвращает выгорание

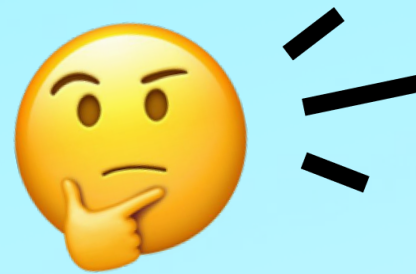
- ◆ Бескомпромиссная ДМС и well-being
- ◆ Ежеквартальные lead-review и трекинг по развитию
- ◆ Регулярные one-to-one с руководителем и с HR
- ◆ Большое количество доступных day-off
- ◆ Стимулирование длинных отпусков
- ◆ Тимбилдинги по городам и командам
- ◆ Масштабные корпоративные путешествия
- ◆ Минимум совещаний, бюрократии
- ◆ Максимум человечности при высоком уровне автоматизации
- ◆ Горизонтальная структура, открытое общение, честные коммуникации
- ◆ Взаимовыручка, доверие и поддержка в сложных ситуациях
- ◆ Процессы без переработок, овертаймов, кранчей
- ◆ Детальный анализ и проработка сроков по проектам и бизнес-целям
  
- ◆ Ценность компании №1 - Сотрудники, что прослеживается во всей политике и решениях



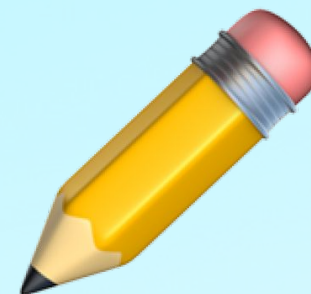
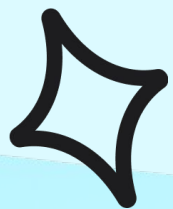
Поймай свой ритм, качественно перезагрузайся, получай удовольствие,  
и отпусти себя...

С наступающими праздниками!  
И пожалуйста, отдохните :)





# Вопросы



# Бокарёв Павел

- ◆ +7 926 679 99 80
- ◆ pbokarev@mamba.ru
- ◆ @impresz

