

Онлайн-конференция



Горите, на здоровье



Знакомство



HRD более 9 лет в отраслях:

◆ TravelTech

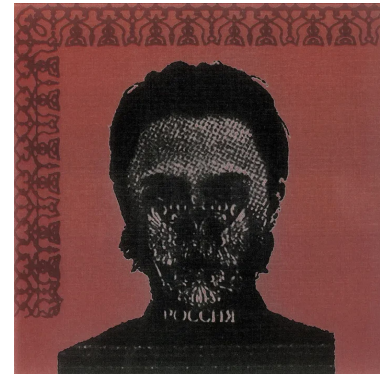
◆ HRTech

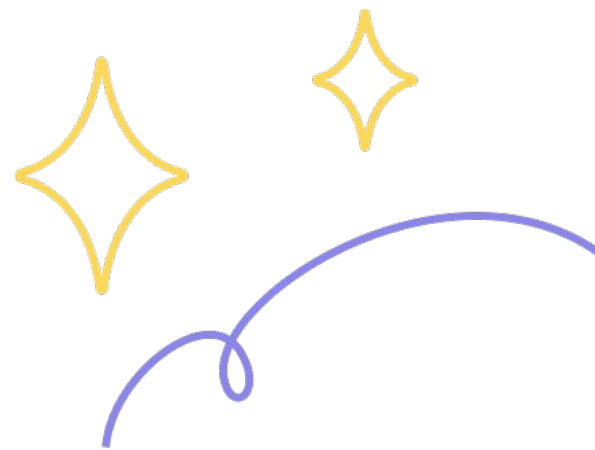
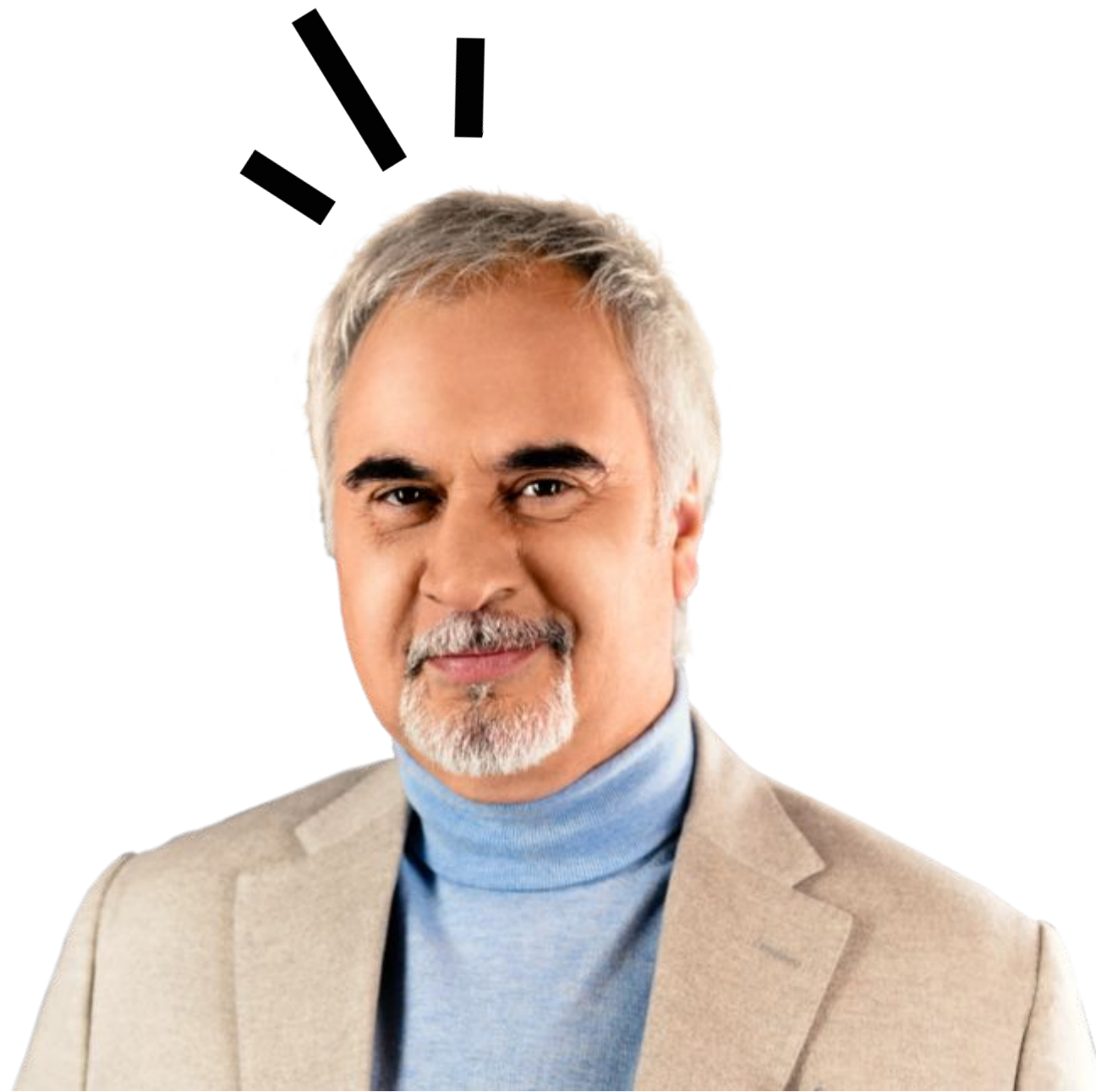
+

◆ Клинический психолог

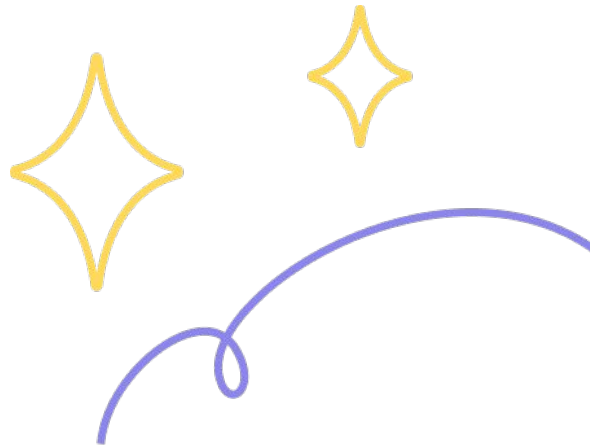
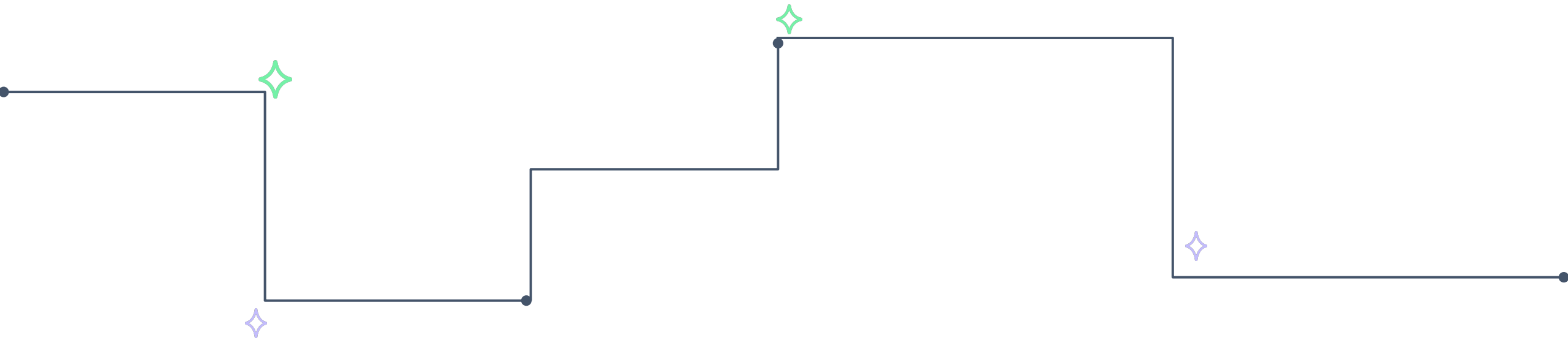
◆ АСТ-терапевт

Подводили ли музыкальные итоги года?





 Хантфлоу



1 стадия.
Медовый
месяц



2 стадия.
Начало
стресса



3 стадия.
Хронический
стресс



4 стадия.
Выгорание



5 стадия.
Хроническое
выгорание



физическое истощение



эмоциональное истощение

Number of suicides related to problems at work in Japan from 2014 to 2023

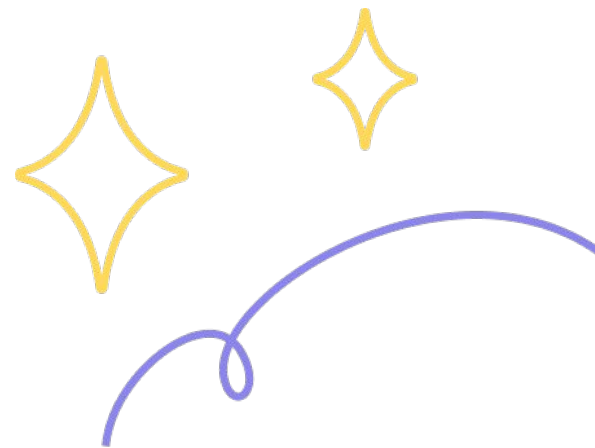


Выгорание – нормально



Почему вы выгораете?

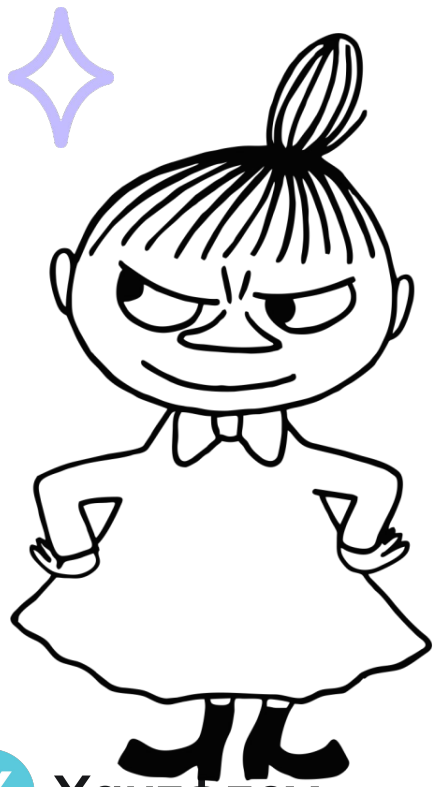
1. в компании нет процессов?
2. не хватает людей?
3. вам ставят не четкие цели?
4. начальник *мудрый*?



Потому что...



Разберем на мумми-троллях



X Хантфлоу

Это Малышка Мю и она

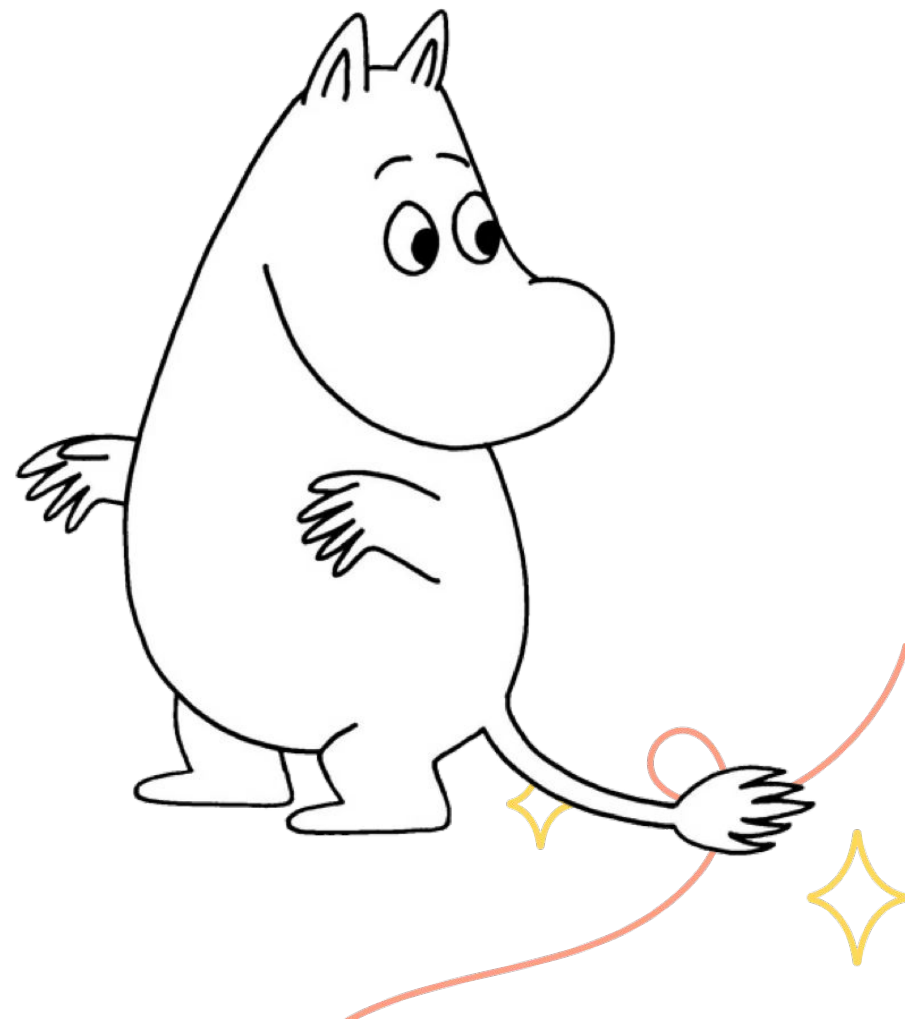
1. В 10:00 пришла
2. В 14:00 она все 60 минут была на обеде, хотя было парочку горящих задач (осуждаем?)
3. в 18:00 ушла и забыл о работе



Разберем на мумми-троллях

А, это Мумми-тролль

1. В 9:27 он уже на работе и потолкался в муммитро, потому что он хотел доделать отчет для собрания
2. В 14:00 все 13 минут он ел свой обед за компом
3. в 18:00 попытался первый раз уйти с работы, но они с Снусмумриком полчаса обсуждали какая классная у нас новая фица вышла и им пришла идея по улучшению процесса и они сделали пару заметок
4. И вот он в 19:22 выползает из офиса



X Хантфлоу

Говорю, как психолог, не как HRD

- ◆ Горите, на здоровье
- ◆ Вы и ваш энтузиазм (эффективный) нужны компании больше, чем она вам
- ◆ Если вам не дают реализовать свой потенциал, найдите других и будьте счастливы (возможны неоднократные повторения)



А если я так не хочу?

◆ или раздражающий **work-life balance**



Изучайте себя

- ◆ Не могу ответить сотрудникам сразу
- ◆ Забываю или путаю время встреч даже если они есть в календаре
- ◆ Не могу развесить сушилку больше двух недель



Изучайте себя

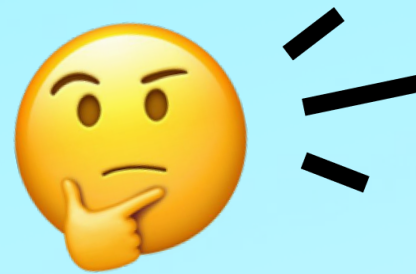
- ◆ Вязание
- ◆ Техно
- ◆ Выходные тишины



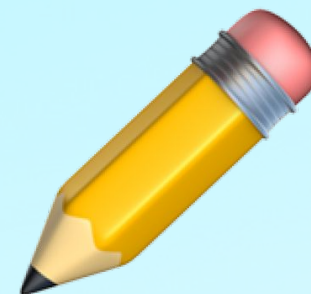
Ссылки

[Тест Масчал](#)
[Японская статистика](#)
[Стресс](#)





Вопросы



Полина
Сергеевна

sergeeva@phn.ru

