Хантфлоу Конф

Онлайн-конференция

Не просто усталость

Как HR распознать выгорание и поддержать сотрудников в кризис

Алена Владимирская

Топ причин выгорания



49%

называют стресс главной причиной выгорания



Хантфлоу Конф

Длительное несоответствие ожиданий и действительности

Почему так происходит

01 **Люди сами придумали и верят**

02 **HR умолчали на старте**

03 **Не match человек–человек**
а не человек–компания

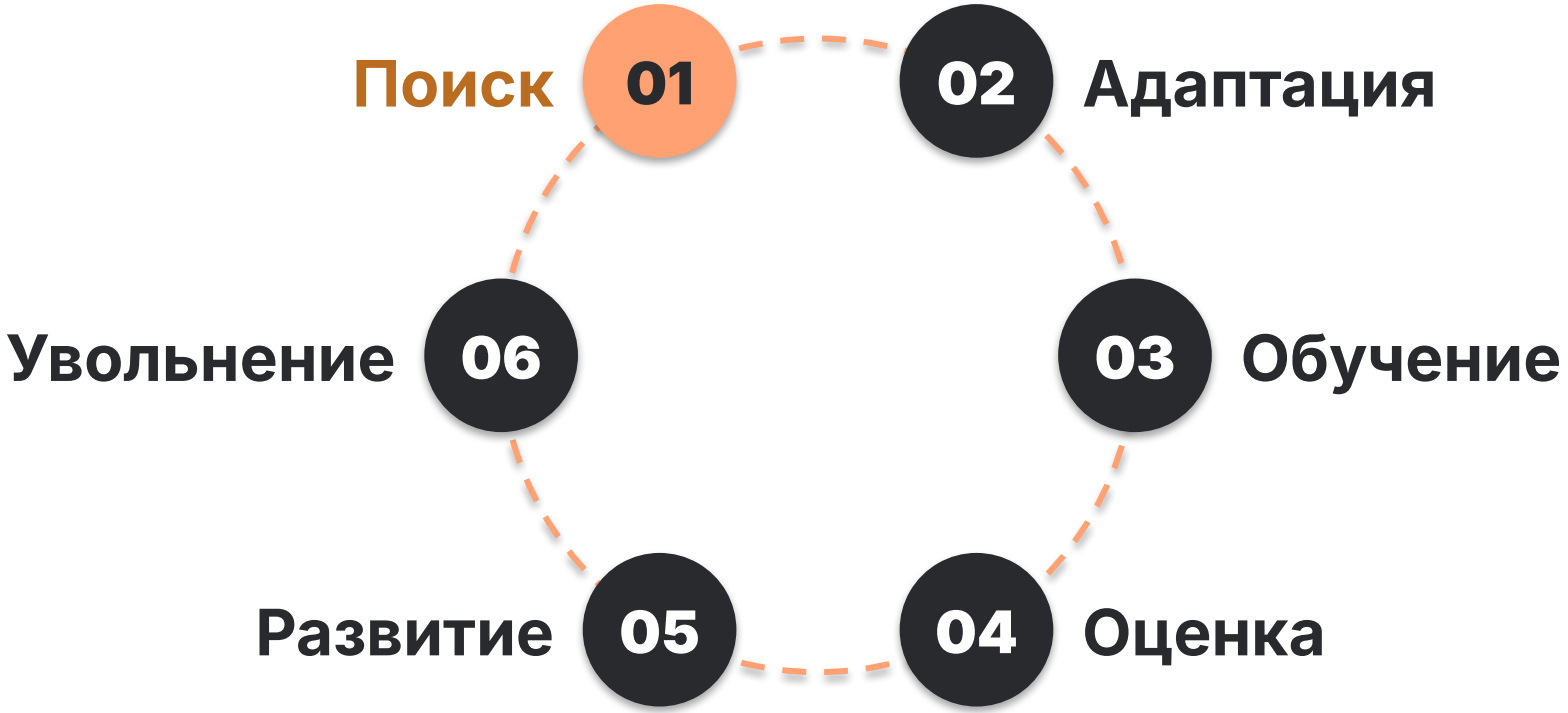
04 **Вы продаёте то, что придумали и верите**



Когда происходит выгорание



Этапы мифотворчества



Типы усталости — вид реакции на страх

Типы усталости



Суетливая усталость



Агрессивная усталость



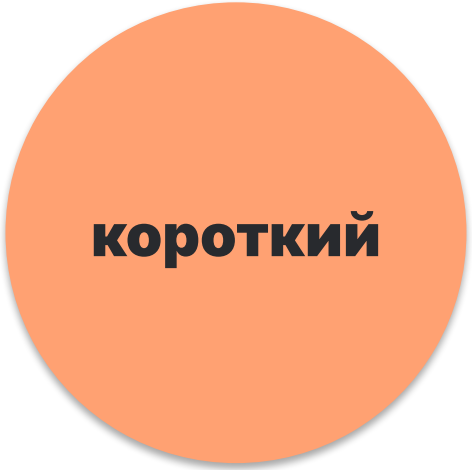
Усталая усталость



Отрицающая усталость

Хантфлоу Конф

Смысл короткий и длинный



чаще про молодёжь



чаще про зрелых



Частые короткие смыслы

01. Обязательства

- Кормить семью
- Ипотека и другие кредиты
- Будущее детей

02. Страхи

- Не найду другой работы
- Не оправдаю ожидания партнёров и останусь один
- Не оправдаю ожидания общества и стану изгоем
- Потеряю привилегии

03. Удобства

- Тут приятные люди
- Локация и график
- Стабильность, нет переживаний про будущее
- Здесь особенные привилегии



Ключевые выводы

01 Выгорание **глубже**, чем его формулируют

02 В выгорании много **физиологического**

03 Срок **выхода** равен сроку **входа**

04 **Профилактика** выгорания — понимать себя и других

05 **Люди прячут** выгорание под разные состояния

06 Выходить из выгорания **лучше в группе**



Будем на связи

Алена Владимирская

- Telegram-канал «Уставшие»
- t.me/vladimirskayaustavshie

