

# Секреты успешной работы В современных реалиях

XVII Ежегодный всероссийский форум  
руководителей предприятий ЖКХ  
Информационный портал  
«Управление ЖКХ»

*ноябрь 2021*  
*Н.Карпушина*

# НАТАЛЬЯ КАРПУШИНА

Бизнес Тренер  
Executive коуч

*Лидерство и раскрытие потенциала, карьера ,  
построение и управление командой, Agile  
команды , управление стрессом, создание  
продуктивной рабочей среды без стресса,  
эмоциональная компетентность*

**Эксперт** в области управления персоналом,  
ведения лидерских программ развития для  
создания кадрового резерва , управления  
изменениями и организационными  
трансформациями, создании эффективных  
команд

Лицензированный тренер программы  
«Стрессоустойчивость: пути выхода из стресса»  
(для руководителей и сотрудников / создание  
эффективной рабочей среды в компании и  
снижение выгорания ) Feel Your Body Academy  
<http://www.fyb-academy.ru/>

Сертифицированный ассессор по системе DISC и  
Эмоциональному интеллекту (TTI Success  
Insights, Russia)



# VUCA Мир - BANI Мир

Непостоянство

Неопределенность

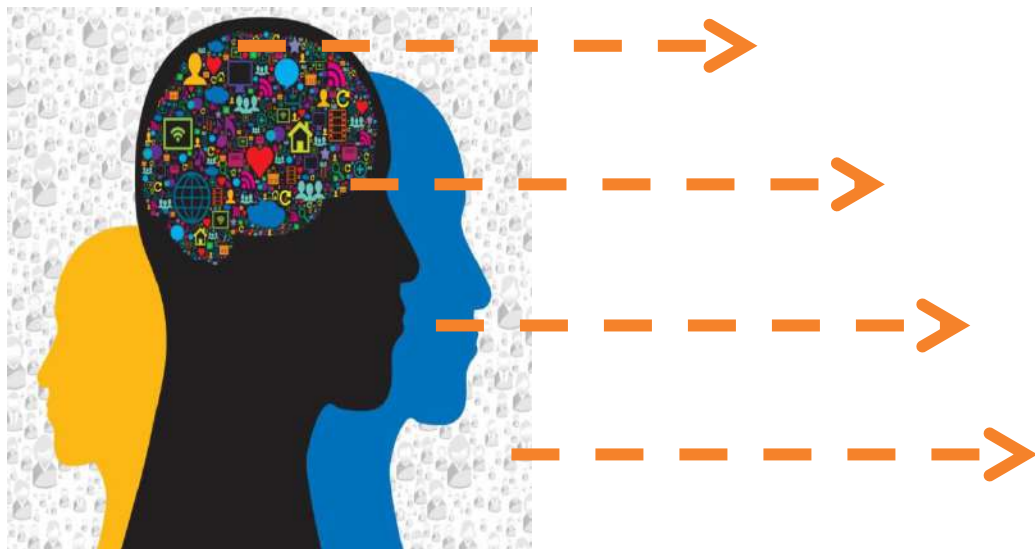
Сложность

Неоднозначность



- Хрупкость
- Тревожность
- Нелинейность
- Непостижимость

# Вызовы менеджеров в новых реалиях 2020-2021



- Удержание сотрудников
- Мотивация сотрудников
- Сбор платежей
- Изменения в законодательстве

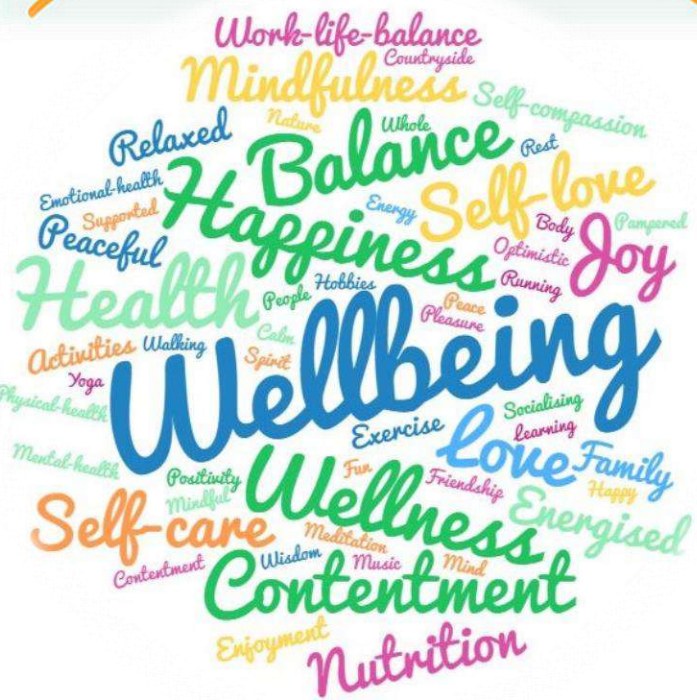


# ДВИЖЕНИЕ

Концепции счастья и благополучия : почему работодатели о них говорят и как это помогает в управлении людьми



Комплексный подход к программам благополучия



# Составляющие благополучия (Well-Being)

## Физическое



Обладать хорошим здоровьем и иметь достаточный уровень жизни для выполнения дел

## Смысл/Цель



Любить то, что делаешь каждый день + обладать мотивацией достигать своих целей

## Общественное



Любить место, в котором живешь, ощущать безопасность и гордиться принадлежностью к сообществу

## Социальное



Иметь поддерживающие отношения и любовь в своей жизни

## Финансовое



Управление своей жизнью для уменьшения стресса и увеличения безопасности

# Компоненты благополучия сотрудника



## Карьерная самореализация

Мотивация  
Самосознание  
Целеполагание  
Продуктивность  
Система ценностей



## Финансовая эффективность

Планирование будущего  
Страхование жизни  
Бюджетирование  
Сбережения  
Пенсия



## Физическое здоровье

Рабочая среда  
Упражнения  
Питание  
Водный баланс  
Сон



## Психологическая устойчивость

Ментальное здоровье  
Внимательность  
Уверенность в себе  
Установка на развитие  
Управление стрессоустойчивостью



## Социальная востребованность

Отношения  
Поддержка руководителя  
Поддержка коллег  
Эмоциональный интеллект

## Факты о стрессе



**50-75%**

Обращений к врачу  
связано со стрессом



**40%**

Сотрудников нуждаются  
в знаниях по работе со  
стрессом



**60 млрд.\$**

Америка тратит на  
устранение  
последствий стресса



**30**

больничных дней на  
человека в Германии  
связаны с причинами  
стресса



**40-60%**

Рост эффективности при  
снижении стресса до  
нормальных показателей



## Почему компании обращают внимание на развитие навыков по управлению стрессом ?





## Аналитические инструменты для оценки стресса и практичность применения на каждый день



лицензированный  
немецкий тренинг  
по методике  
Михаэля Хильгерта



признан  
страховыми  
Компаниями для  
профилактики  
стресса



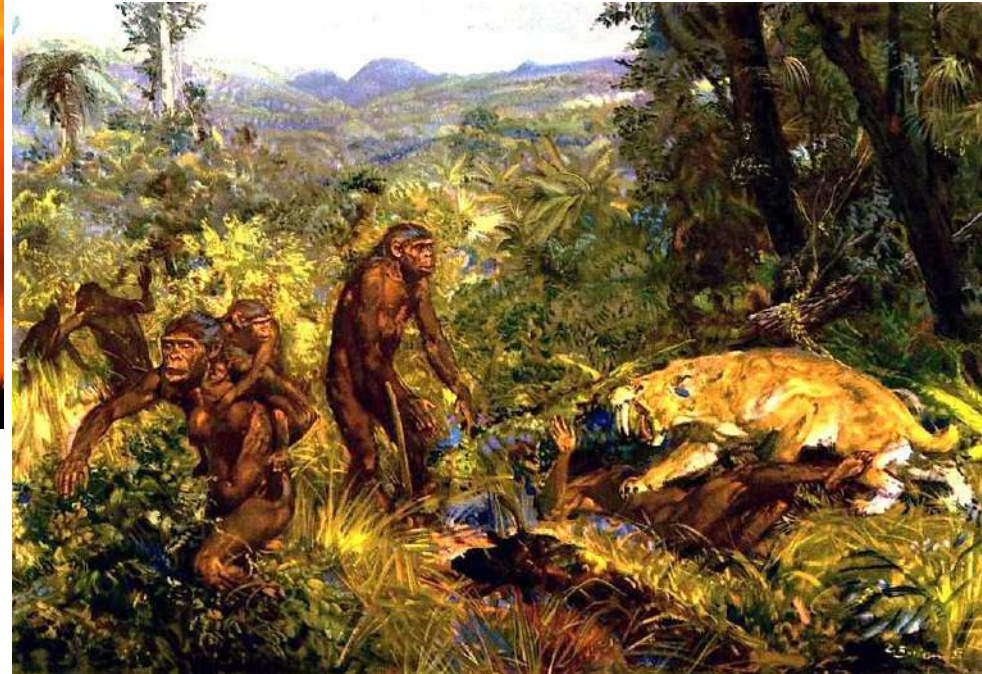
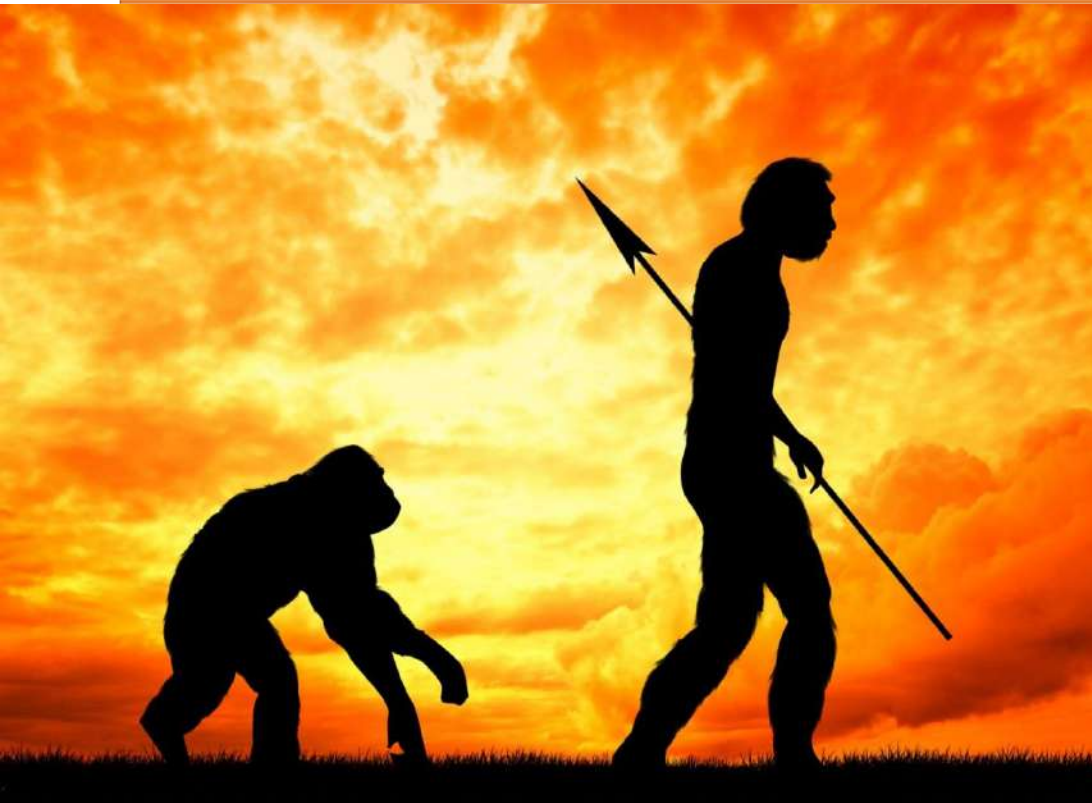
Основан на  
исследованиях в  
нейрофизиологии,  
медицине,  
психологии

# В чем прикладной характер методик и подходов по управлению стрессом?

- Баланс жизни и здоровья
- Эффективность личная и для организации
- Эмоциональное и физическое здоровье
- **Для всех** : людей , сотрудников, руководителей и организаций
- Часть эмоционального интеллекта

# **Стресс как эволюционное явление**

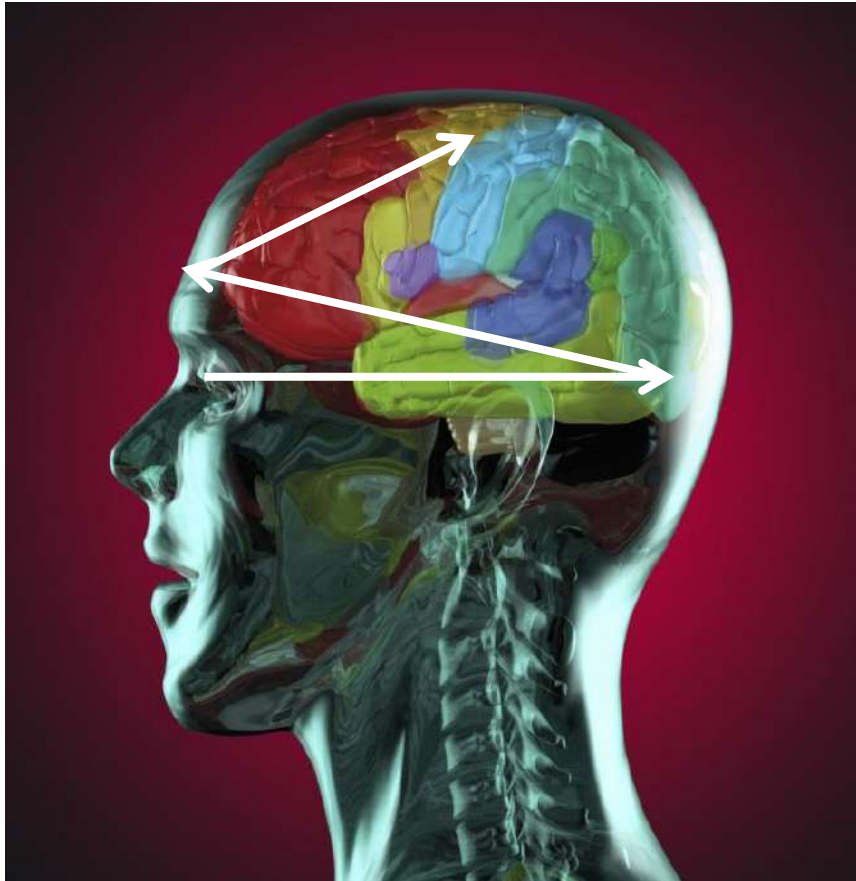
# Стресс необходим нам эволюционно





# Передача информации во время стресса нарушается

## Пути информации в нормальном состоянии



## Пути информации в состоянии стресса



Эти нарушения могут приводить к «функциональным дырам» в мозге

**Стресс полезен ?**  
**Стресс вреден ?**

# Стресс может быть нескольких видов: эволюционный, эустресс, дистресс

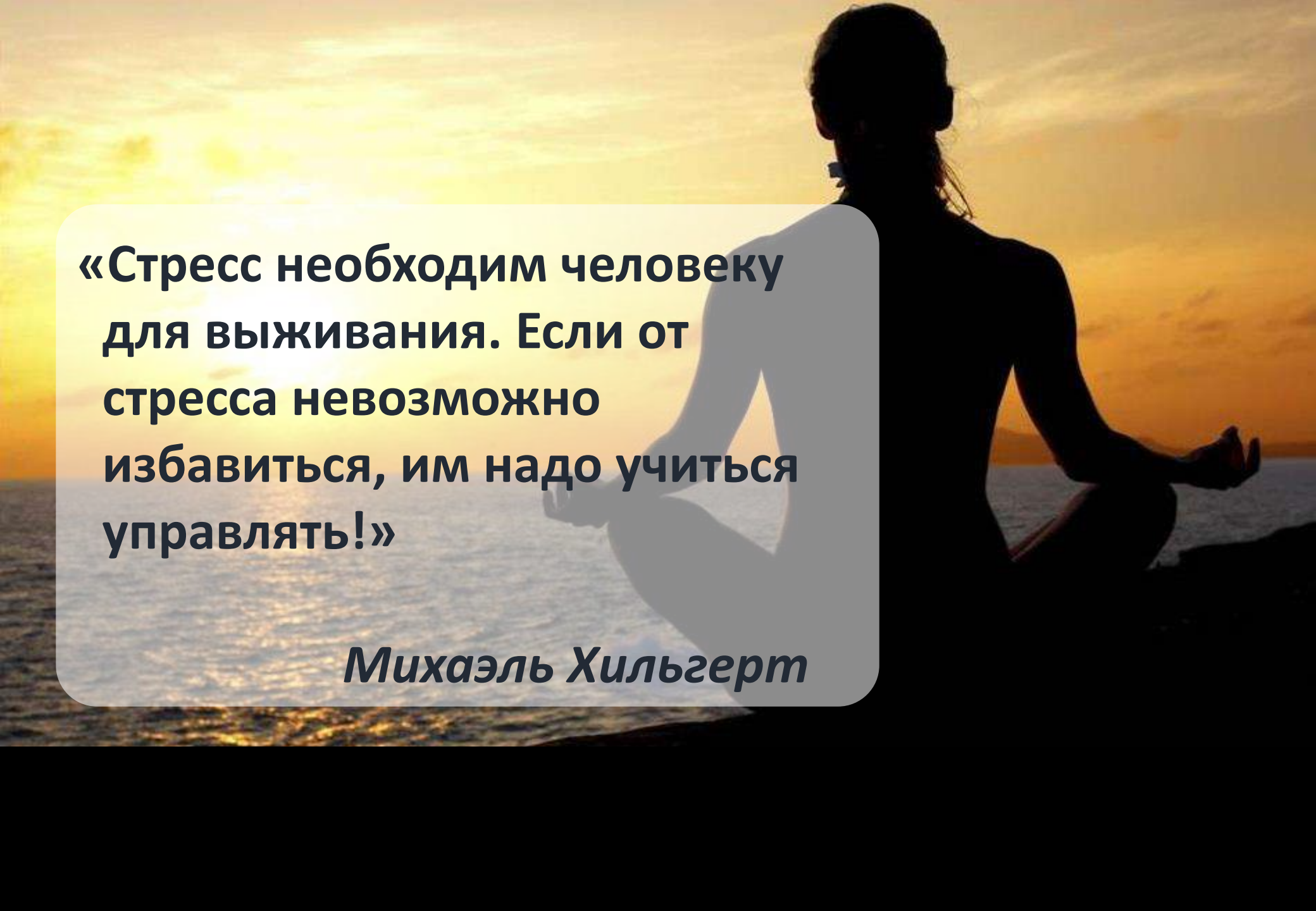


# Что важно понимать о стрессе?



- стресс относителен: может как повышать эффективность, так и снижать ее
- на эффективность сотрудников на работе влияет не только стресс на работе, но и за ее пределами
- мы часто традиционно работаем с последствиями стресса и меньше думаем о профилактике
- важно учиться управлять стрессом комплексно



A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a beach at sunset. The person is facing away from the camera, looking out at the ocean. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, with the sun low on the horizon. The water is dark with some reflections of the light.

**«Стресс необходим человеку  
для выживания. Если от  
стресса невозможно  
избавиться, им надо учиться  
управлять!»**

*Михаэль Хильгерт*

# **Стресс в нашем организме**

- 24% случаев отсутствия сотрудников на работе имеют причину – проблемы со спиной
- 1/3 связана с профессиональным стрессом
- Позвоночник облегчает прямохождение, но не создан для долгого сидения — не получая нагрузки, он атрофируется
- Мышцы спины и шеи сложнее всего расслабить. Накапливаются зажимы, напряжение, сужение сосудов – возникает боль
- Система Back power позволяет снимать зажимы в области спины и шеи и резко снижает уровень гормонов стресса в крови
- *Для регулярного выведения гормонов стресса - достаточно*

*делать 2-3 раза в неделю*

**Выход для стресса:  
Back power или «Сила спины»**



## Упражнения для снятия стресса:



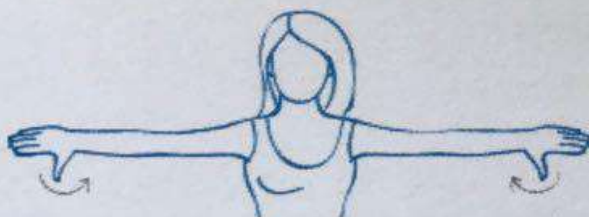
**1** Вращения плечами вперед/назад по 10 раз.



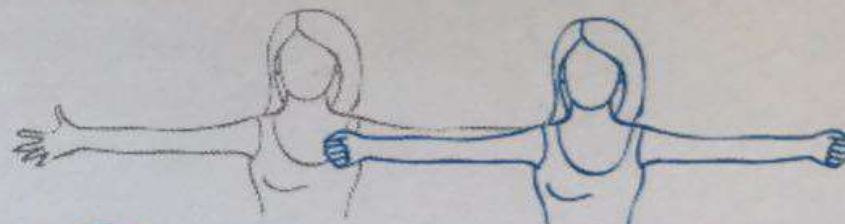
**2** Руки разведены в стороны, большие пальцы смотрят в потолок, отводить назад 20 раз.



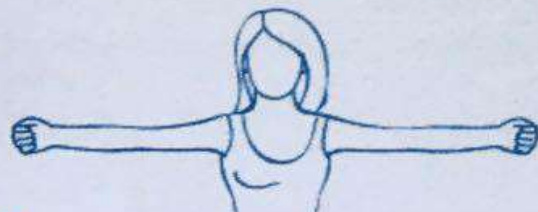
**3** Руки разведены в стороны, большие пальцы смотрят вперед, отводить назад 20 раз.



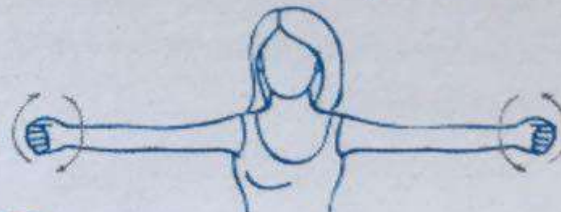
**4** Руки разведены в стороны, большие пальцы смотрят вниз, отводить назад 20 раз.



**5** Руки разведены в стороны, пальцы растопырены, сжимать в кулак 20 раз.



**6** Руки разведены в стороны, ладони сжаты в кулак, держать напряжение 10 сек.



**7** Руки разведены в стороны, ладони сжаты в кулак, поворачивать 20 раз.



**8** Вращения плечами вперед/назад по 10 раз.



# Статистика back-power (СИЛА СПИНЫ)

200

движений вы сделали во время выполнения комплекса

100

мышц принимает активное участие при выполнении комплекса.  
Это мышцы рук, плеч, спины, груди

**ПЛЕЧЕВОЙ** сустав самый мобильный и одновременно самый  
малоподвижный у человека

4

минуты вам потребуется для выполнения

5

килограммов весит одна ваша рука

# Что из этих пунктов наиболее важно для управления стрессом?

1. ПОЗИТИВ
2. СТАВИТЬ ЦЕЛИ
3. ДЫХАНИЕ
4. ДВИЖЕНИЕ

## Управляй своими мыслями

Дыхание как источник энергии организма

Движение

## Простые советы по управлению стрессом

1. Заканчивать и начинать день ПОЗИТИВОМ
2. 10-15 мин ходьбы – каждый день
3. ДЫХАНИЕ - упражнения/практики
4. Регулярное движение и физические упражнения

# Желудочно-кишечный тракт

- В состоянии стресса мы **коротко дышим**, готовы бежать или отражать атаку
- ЖКТ остается **без кислорода**
- В ЖКТ начинают образовываться **зажимы, спазмы, воспаление** слизистой оболочки, язва желудка, синдром раздраженного кишечника
- Для снятия зажимов в ЖКТ используют **дыхательные гимнастики**

<http://www.fyb-academy.ru/> **ДЕМО + музыка**

**Выход для стресса:  
Дыхательная гимнастика 4-4-4**





**Насколько высок уровень  
стресса у меня?**

# Индивидуальный маркер стресса

	ДА	ЧАСТИЧНО	НЕТ	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОЧКИ
1	0	0,5	1	Со спиной у меня проблем нет.	
2				С желудком или кишечником у меня проблем нет.	
3				Я знаю свое давление (за последние 8 недель).	
4				Я занимаюсь спортом не менее двух раз в неделю.	
5				Мой вес меня устраивает.	
<b>ФИЗИЧЕСКИЙ СТРЕСС</b>					
6				В профессиональном плане меня все устраивает.	
7				На работе я не нервничаю.	
8				Я ощущаю 100% бодрость и работоспособность.	
9				У меня отличные отношения с коллегами.	
10				Я легко справляюсь с тем, что требуется.	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС</b>					
11				У меня хорошие и крепкие семейные (партнерские) отношения.	
12				Моя личная жизнь меня устраивает.	
13				У меня есть друзья, я с удовольствием провожу досуг.	
14				Я могу легко отключиться от работы.	
15				Мне хватает свободного времени, чтобы восстановиться.	
<b>СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС</b>					
				Количество очков в разделе «ФИЗИЧЕСКИЙ СТРЕСС»	
				Количество очков в разделе «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС»	
				Количество очков в разделе «СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС»	
				<b>Общее количество очков</b>	

# Индивидуальный план по управлению и профилактике стрессом

Вид стресса	Продолжать делать	Прекратить делать	Начать делать
Физический стресс			
Профессиональный стресс			
Социальный стресс			

# При повышении стресса снижается эффективность и продуктивность

## Отрицательное влияние стресса

Повышается



Уровень стресса

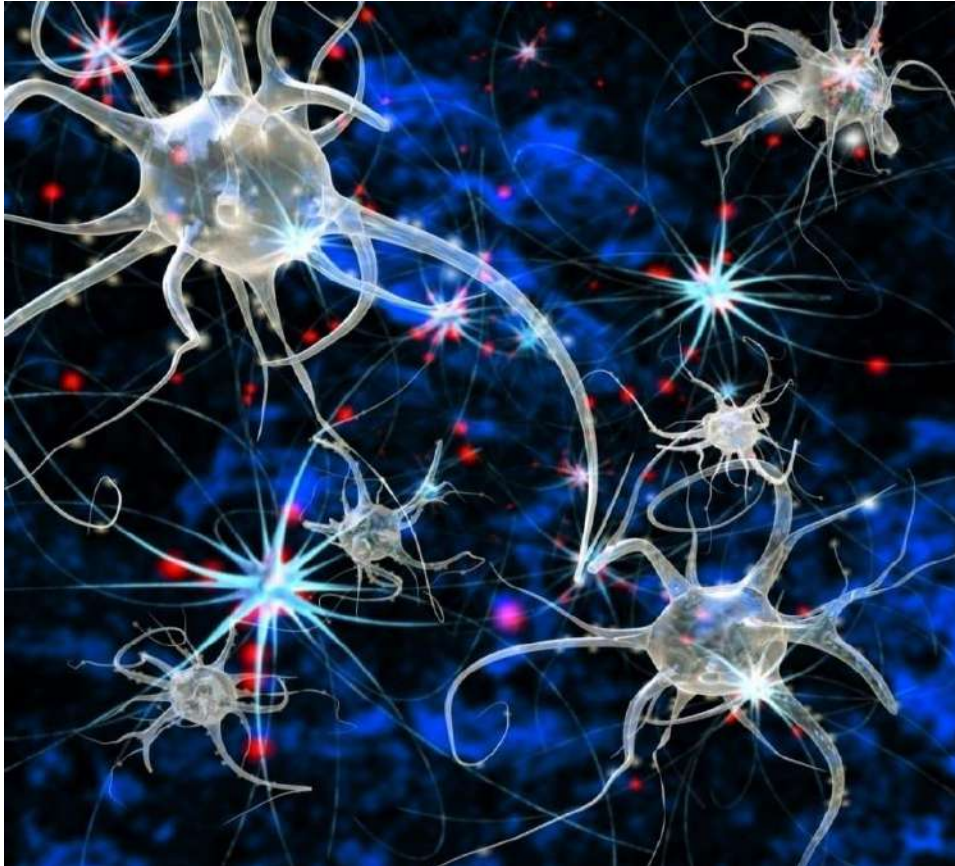
Эффективность  
деятельности компании



Снижается



# Стресс распространяется через зеркальные нейроны



# У команды стресс выше в 1,5 раза, чем у руководителя



# Признаки перегорания (1)

1

Невозможность сосредоточиться

2

Ухудшение памяти

3

Часто возникает чувство усталости без видимых причин

4

Повышенная возбудимость, раздражительность

5

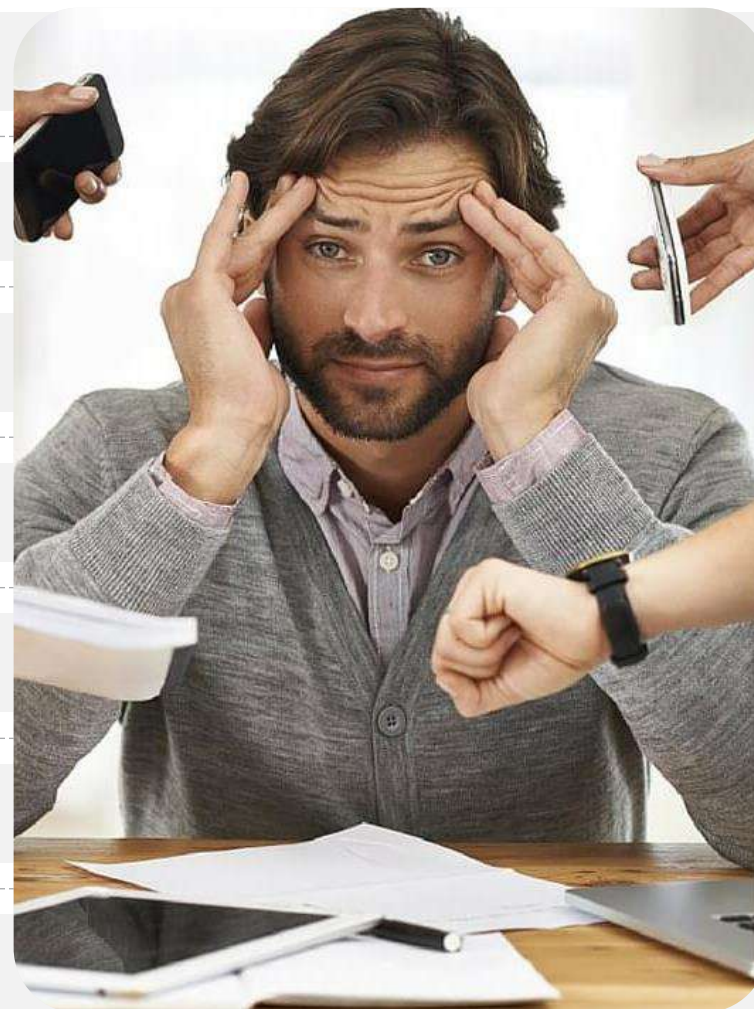
Потеря чувства юмора

6

Увеличение количества выкуренных сигарет или пристрастие к алкоголю

7

Повышенный или пониженный аппетит



# Признаки перегорания (2)

8

Тревожный прерывистый сон

9

Нарушение восприятия времени  
(слишком быстрый его бег или,  
наоборот, замедленный)

10

Потеря интереса к сексу

11

Самопроизвольное сжимание челюстей,  
кулаков, напряжение мышц

12

Появление болей (в голове, спине, шее,  
плечевом поясе, в области желудка), изжоги,  
тошноты, повышенная потливость,  
прерывистое и неглубокое дыхание





# Что делать , если заметили у себя выгорание



Подобрать хобби по душе и уделять ему внимание каждый день (собака, музыка, танцы, рисование, поделки, кулинария)

Провести ревизию ценностей. Сформулировать для себя: находят ли личные ценности отражение в текущей работе?

Найти практику для личностного роста и развития

Движение каждый день! Спорт, агрофитнес, физическая активность 10 000 шагов



# НОВОЕ Лидерство

- Эмпатия
- Доверие
- Слушать
- Быть терпеливыми к людям

*(ДЖОШ Берсин июнь 2020)*



**ЗАБОТА О СЕБЕ**

**ЗАБОТА О ЛЮДЯХ**



# НАТАЛЬЯ КАРПУШИНА

Бизнес-тренер  
Executive коуч

## Контакты

Mob +7 985-924-63-29

[natasha.karpushina@yandex.ru](mailto:natasha.karpushina@yandex.ru)

<https://www.facebook.com/natalya.karpushina.5>

[http://www.fyb-academy.ru/ ДЕМО упражнений + музыка](http://www.fyb-academy.ru/)

