



Как вдохновить коллег на устойчивое развитие и не выгореть при этом?

Ольга Казимирова
Оксана Орлова-Горская



TSQ Consulting

Мы помогаем компаниям реализовать успешные изменения, работая над решениями в сферах управленческого и HR-консалтинга, в основе которых лежат передовые технологии, работа с данными и отраслевые особенности.

В тройке лучших консалтинговых компаний России

В области управления персоналом и четвертое место в области стратегического планирования и организационного развития согласно «Эксперт РА».



Nº80

Green HRM: управление персоналом для устойчивого развития

RAEX-Sustainability-вебинар 80: Почему важно работать с персоналом для глубокой ESG-трансформации?

248 просмотров 4 мар. 2022 г. 2 марта 2022

Nº84

Устойчивое развитие должно расти из сердца компании

RAEX-Sustainability-вебинар 84: С чего начать ESG-трансформацию?

301 просмотр 6 апр. 2022 г. RAEX-Sustainability-вебинар 84: С чего начать ESG-трансформацию? ...еще

Nº88

Модель устойчивого лидерства

RAEX-Sustainability-вебинар 88: ESG-лидерство – компетенции руководителя будущего

229 просмотр 23 мая 2022 г. RAEX-Sustainability-вебинар 88: ESG-лидерство – компетенции руководителя будущего ...еще

Nº97

Ката совершенствования

RAEX-Sustainability-вебинар 97: Lean Green. Снижение издержек для сохранения устойчивости

30 просмотров 30 апр. 2022 г. RAEX-Sustainability-вебинар 97: Lean Green. Снижение издержек производственных процессов для сохранения устойчивости ...еще

Nº105

Видение, миссия

RAEX-Sustainability-вебинар 105: Как "привезти" устойчивое развитие в систему управления

Nº114

Пример структуры Модели Компетенций

RAEX-Sustainability-вебинар 114: Пример структуры Модели Компетенций

1 просмотр 27 мая 2022 г. RAEX-Sustainability-вебинар 114: Пример структуры Модели Компетенций ...еще



Оксана Орлова-Горская

- Директор по устойчивому развитию TSQ Consulting
- ESG-консультант
- Член ассоциации этики бизнеса RBEN
- Бизнес-тренер и методолог, автор образовательных программ
- Эксперт РБК



Устойчивое развитие

#TSQ_Sustainability



Телеграм-канал

Три зелёных буквы

Ольга Казимирова

- Строю работу на закономерностях мышления
- Руководила проектными инженерными командами в международной компании
- Оптимизировала работу в лаборатории BIOCAD
- Сэкономила 6 млн руб. компании MARS за 1 мозговой штурм
- Обучала сотрудников в компаниях: Газпром Нефть, Mars, Еврохим, Фосагро и др.



Что такое выгорание?

Отсутствие энергии на всех уровнях:



физическому



ментальному



эмоциональному

Причины выгорания специалистов по устойчивому развитию



На уровне «Я»



Выгорание
скуки

Sustainability



Выгорание
по любви

На уровне «Я»



Выгорание
скуки

- не интересна деятельность
- нет сил на развитие себя
- нет желания продвигаться по карьерной лестнице
- **Девиз: не люблю понедельник, жду пятницу!**

Sustainability



Выгорание
по любви

- деятельность интересна на 110%
- туннельное видение важности себя и своих задач
- неумение отдыхать
- **Девиз: от отдыха пользы никакой, а от сделанных задач – полно!**

На уровне процессов



1

Отсутствие командной работы: ветряные мельницы и вы

2

Неясны зоны ответственности: вы – специалисты по устойчивому развитию, вот и внедряйте

3

Не налажена коммуникация и передача информации

На уровне команды



1

2

3

4

Высокая
собственная
Увлечённость
и **Вовлечённость**

Низкая
увлечённость
этой темой со
стороны коллег

Распоряжения
и регламенты
не меняют модель
поведения коллег

Газлайтинг
со стороны коллег

Газлайтинг – создание
иллюзий, убеждение
в том, чего не было

Как избежать выгорания при взаимодействии с коллегами?



Параметры эффективных переговоров



Цель обращена
к потребности оппонента



Цель находится
в зоне вашего влияния

Кто король всех переговоров?



Потребности

Типы мышления



неокорtex

Шизоид

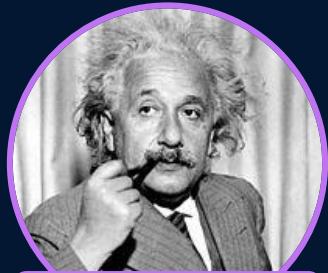
лимбический
мозг

Невротик

рептильный
мозг

Истероид

Типы мышления. Характеристика



Альберт
Эйнштейн



Уоррен Баффет



Илон Маск

Шизоид

- важна логика
- может не учитывать социальный контекст
- подвергает сомнению все
- слова, знаки, теории, умозаключения создают ему ощущение надежности

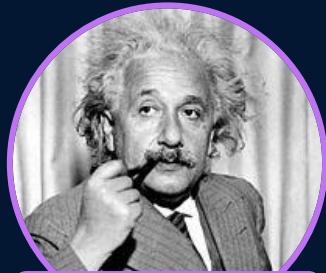
Невротик

- важна иерархия
- разузнает что кому важно
- видит людей в соотношении с другими людьми
- если человек "хороший" - то и все поступки хорошие

Истероид

- прекрасный оратор
- человек практики
- умеет нравиться/очаровывать
- эгоцентричен
- обожает внимание
- эксцентричен
- авторитетов выбирает себе сам

Типы мышления. Что мотивирует?



Альберт
Эйнштейн



Уоррен Баффет



Илон Маск

Шизоид

- Сложные задачи
- Возможность составить сложную схему/конструкцию/процесс
- Дофамин от интеллектуальной деятельности

Невротик

- Важно ощущать свою пользу для общества
- Взаимодействие с людьми
- Наличие своего авторитета/значимости в группе людей
- Похвала/доверие начальства
- Могут работать «за идею»

Истероид

- Внимание
- Восхищение
- Возможность сделать что-то оригинальное
- Делает, потому что нравится
- Делает либо для практики, либо чтобы поразить

Цикл стресс-реакций

В природе

Увидел тигра - включилось тело - принял решение бежать - бегу быстро - добежал до укрытия - отдыхаю



В нашей жизни

- Коллега повысил голос/пренебрежительно высказался - включилось тело - сижу и молчу
- Пропущено 4 (!) цикла
- Это срыв стресс-реакций, который копится каждый день



Профилактика выгорания на уровне переговоров и процессов

Определить потребности коллег как людей **И** как специалистов

Относиться к **любой** коммуникации с **разными** точками зрения как к переговорам

Завершать цикл стресс-реакций

Построить эффективную **команду**, которая вместе будет работать над УР

Наладить внутреннюю **коммуникацию** и зоны ответственности



Как наладить
коммуникацию с собой,
чтобы не выгореть?



Профилактика выгорания

Наблюдать за собой:

- я работаю вечерами, в выходные и отпуске?
- я вечером хочу только есть мороженое и смотреть youtube?
- я не хочу больше внедрять УР из-за большого сопротивления?

Посмотреть на слайды с потребностями :)

Чего вы хотите добиться?

Техника 5 вопросов «Зачем»?

Увидеть неэффективность постоянной работы,
НЕ игнорировать чужую выключенность

Наладить режим питания - сна - спорта



Подарок

Как за счет простых действий сохранить жизнестойкость?
Удобный планнер для того, чтобы чувствовать себя лучше



ссылка

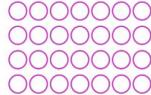
Well-being Planner

Дофамин



Каждый день
делайте что-то простое,
чтобы чувствовать
себя лучше.

Эндорфин



Что
могут вам
стимулировать
вашу жизнестойкость.
Всего
четыре
действия

Серотонин



Что
могут вам
стимулировать
вашу жизнестойкость.
Всего
четыре
действия



PDF



tsqconsulting.ru/training/well-being



Выстраиваем культуру
well-being



Три зелёных буквы

Телеграм-канал Оксаны Орловой-Горской, где собираем базу знаний по устойчивому развитию



@ogoeco



Подробнее о работе
практики и кейсы



tsqconsulting.ru/sustainability



TSQ Sustainability
Устойчивое развитие
Уважение к системе

8 800 301 04 23
+7 (495) 260 57 02
+7 (812) 748 26 07

info@tsqconsulting.ru
tsqconsulting.ru/sustainability

TSQ Consulting

