



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

Ольга Казмирова
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».



№80

Green HRM: управление персоналом для устойчивого развития

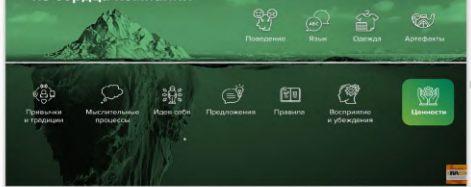


RAEX-Sustainability-вебинар 80: Почему важно работать с персоналом для глубокой ESG-трансформации?

248 просмотров 4 мар. 2022 г. 3 марта 2022

№84

Устойчивое развитие должно расти из сердца компании



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

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

№88

Модель устойчивого лидерства



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

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

№97

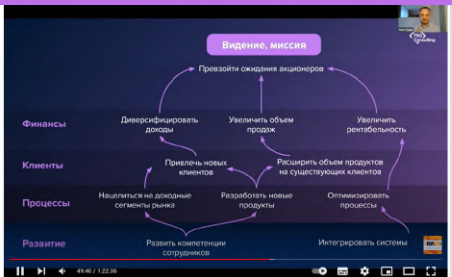
Ката совершенствования



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

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

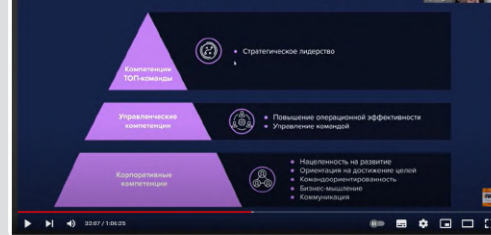
№105



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

№114

Пример структуры Модели Компетенций



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 Казимилова

- 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?

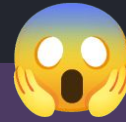
Отсутствие энергии на всех уровнях:



физическом



ментальном



эмоциональном

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

Высокая
собственная
Увлечённость
и **В**овлечённость

2

Низкая
увлечённость
этой темой со
стороны коллег

3

Распоряжения
и регламенты
не меняют модель
поведения коллег

4

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



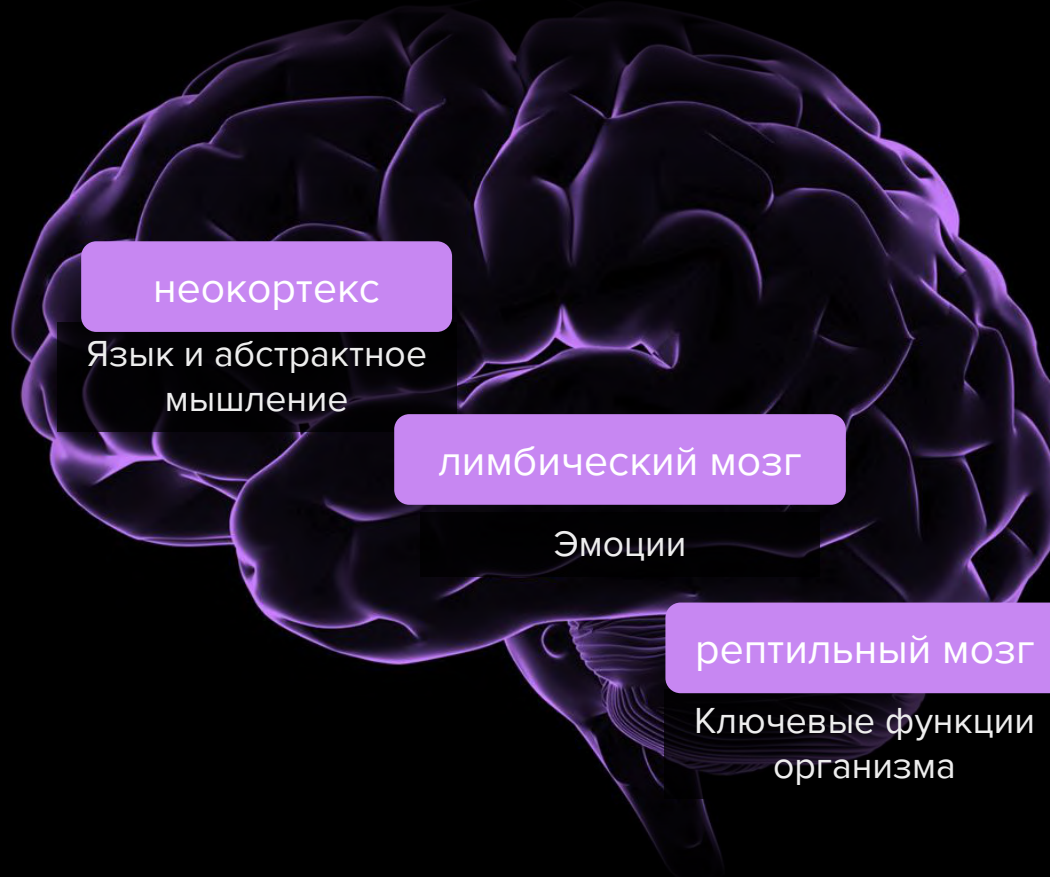
Цель находится
в **зоне вашего влияния**

Кто король всех переговоров?



Потребности

Типы мышления



неокортекс

Шизоид

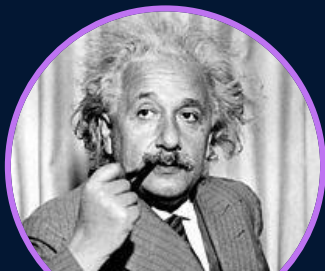
лимбический
МОЗГ

Невротик

рептильный
МОЗГ

Истероид

Типы мышления. Характеристика



Альберт
Эйнштейн

Шизоид

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



Уоррен Баффет

Невротик

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

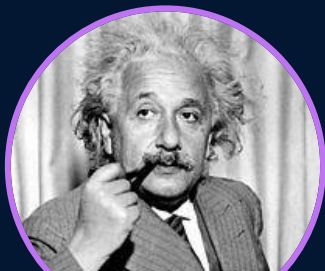


Илон Маск

Истероид

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

Типы мышления. Что мотивирует?



Альберт
Эйнштейн

Шизоид

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



Уоррен Баффет

Невротик

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



Илон Маск

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 planner для того, чтобы чувствовать себя лучше



ссылка



Выстраиваем культуру
well-being



tsqconsulting.ru/training/well-being



Три зелёных буквы

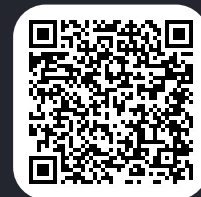
Телеграм-канал Оксаны Орловой-Горской, где собираем базу знаний по устойчивому развитию



@ogoeso



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

