



ОТ ВЫГОРАНИЯ К РЕСУРСАМ: ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ-ЛИДЕРА

НАДЕЖДА ГЛУШКО

Директор по управлению персоналом ЗАО «MTБанк»

НАДЕЖДА ГЛУШКО

- ДИРЕКТОР ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ
- БИЗНЕС-ТРЕНЕР
- PROFESSIONAL COACH ICU





**СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ВЫГОРАНИЕ
ПРОБЛЕМОЙ?**

Отношение к феномену выгорания

61%

считают
проблему
серьезной

21%

проблема есть,
но ее значение
преувеличено

81% участников опроса
испытывали на себе
профессиональное
выгорание

Можете ли вы сказать, что сталкивались с
профессиональным выгоранием?



Синдром эмоционального выгорания – состояние эмоционального, умственного и физического утомления и/или истощения, возникающее в результате хронического стресса



СУТЬ СЭВ:



Требования
длительное время
преобладают над
ресурсами



Нарушается
состояние
равновесия



Возникает
психологическое,
душевное
переутомление

МКБ – 10:

*Международная
классификация болезней
10-го пересмотра*

Z73 – Стресс, связанный трудностями
поддержания нормального образа жизни

F43.0 – Расстройство адаптации
(если до 6 мес)

F48.0 – Неврастения

Результаты опроса о выгорании

Причины профессионального выгорания



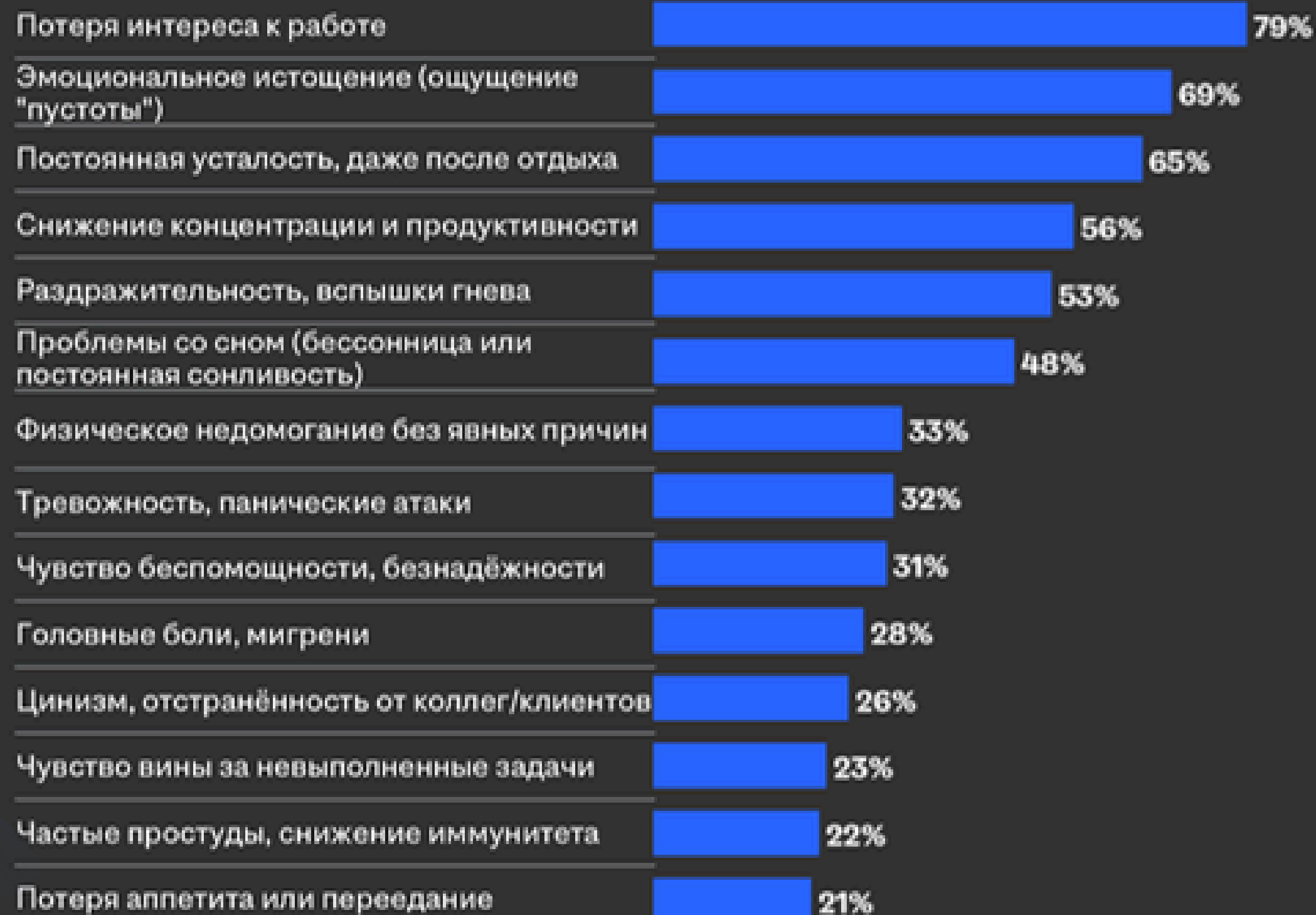
Опрос rabota.by в мае 2025 года, 3 018 участников.



**СРОЧНОЕ ВЫТЕСНЯЕТ
ВАЖНОЕ**

Результаты опроса о выгорании

Симптомы профессионального выгорания



Опрос rabota.by в мае 2025 года, 3 018 участников.

ГРУППЫ СИМПТОМОВ



Физические
симптомы



Психические
симптомы



Пренебрежение
гигиеной жизни



01. ЭНТУЗИАЗМ
Медовый месяц

02. УСТАЛОСТЬ
Недостаток энергии

03. ЗАЩИТА
Сопротивление

04. КРИЗИС
Истощение, автопилот

Результаты опроса о выгорании

Последствия профессионального выгорания



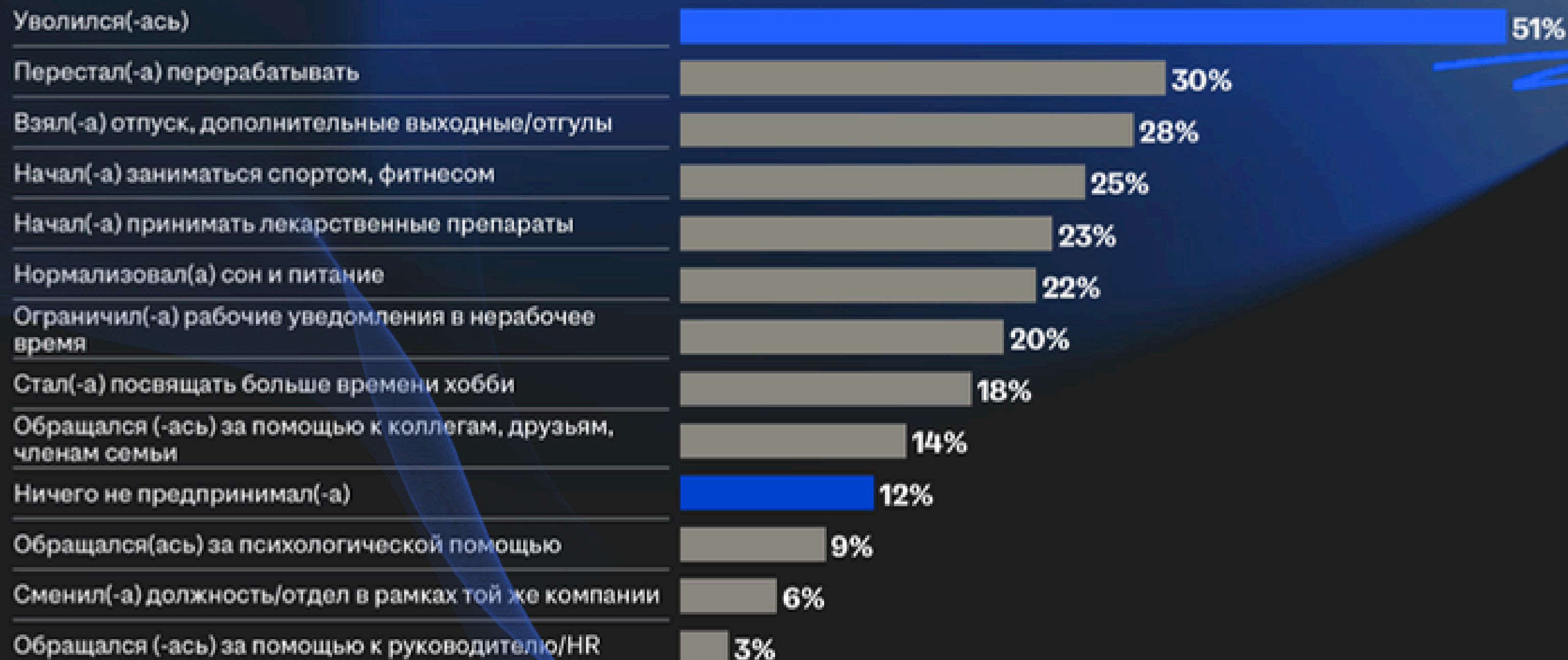
Опрос rabota.by в мае 2025 года, 3 018 участников.



- СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- ПРОБЛЕМЫ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ
- ТРУДНОСТИ В ЗАВЕРШЕНИИ НАЧАТЫХ ДЕЛ
- НАРАСТАЮЩЕЕ ЧУВСТВО НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ

Результаты опроса о выгорании

Способы преодоления профессионального выгорания



Опрос rabota.by в мае 2025 года, 3 018 участников.

ПРОФИЛАКТИКА

Я

ЛИЧНОСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ

ЛИДЕР



Я ОРГАНИЗАЦИЯ:

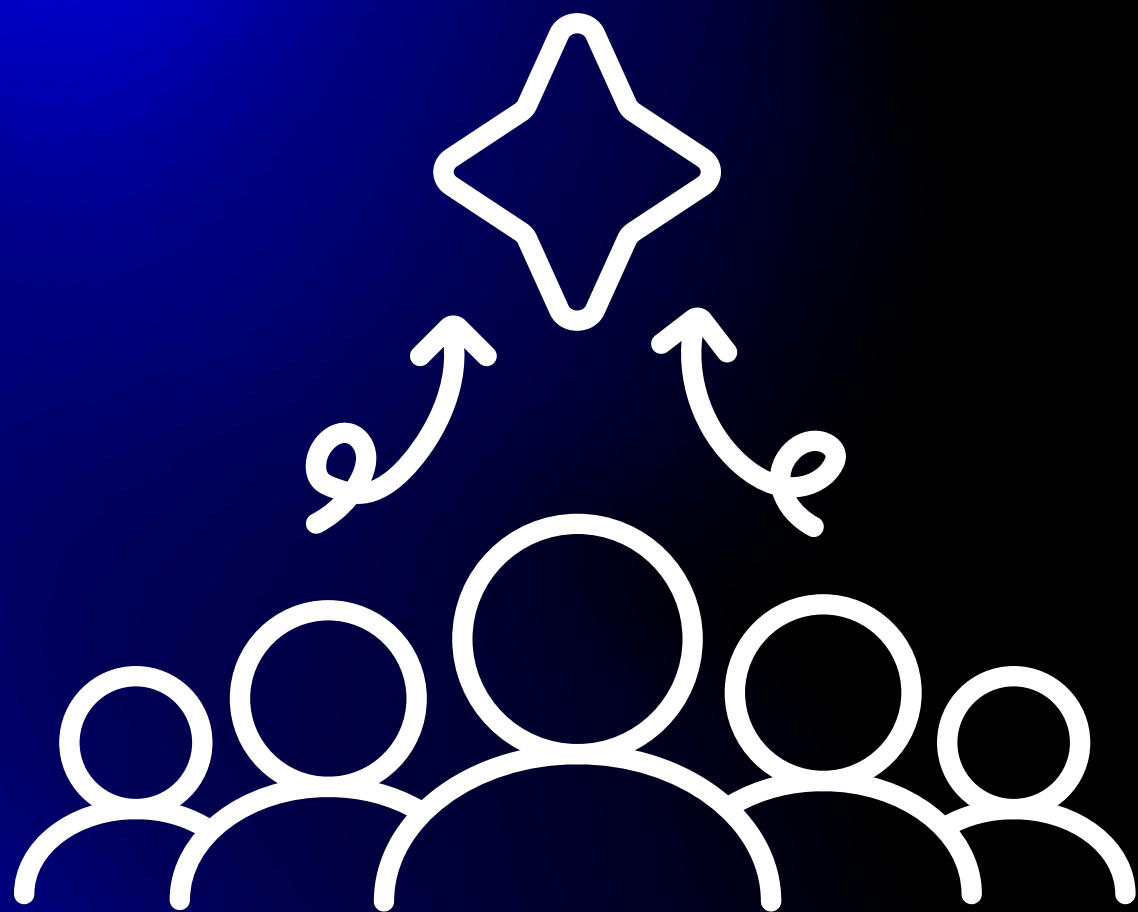
ОПЫТ МТБАНКА

- КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА
- ОБУЧЕНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ СТРЕССУ
- ОРГАНИЗАЦИЯ И ОПЛАТА ТРУДА
- КОРПОРАТИВНАЯ ЖИЗНЬ
- ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ





Я – ЛИДЕР:



- ЧЕТКИЕ И ПРОЗРАЧНЫЕ ЗАДАЧИ И ЦЕЛИ
- УПРАВЛЕНИЕ ЗАГРУЗКОЙ
- РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- ПРИЗНАНИЕ ЗАСЛУГ
- ЭМПАТИЯ И ПОДДЕРЖКА
- ЗАБОТА О ЗДОРОВОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЕ



Я – ЛИДЕР:

РАЗ В МЕСЯЦ



- ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЕЙ КОМАНДЕ?
- КАКОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА В КОМАНДЕ?
- КАКОЙ ВКЛАД **я лично** ДЕЛАЮ В УРОВЕНЬ СТРЕССА МОЕЙ КОМАНДЫ?
- КОГО ИЗ РАБОТНИКОВ ПОРА «ОСТУДИТЬ»?

#ЛАЙФХАК

Я – ЛИЧНОСТЬ:

- ПЛАНИРОВАНИЕ
- ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ /
ЗДОРОВОЕ «НЕТ»
- ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА





Я – ЛИЧНОСТЬ:

ПЛАНИРОВАНИЕ

01.

ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ НА СЕБЯ!

- обед
- после стресса - ритуал
- паузы
- свидание с собой

02.

ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ НА
КАЖДУЮ ИЗ СВОИХ РОЛЕЙ

#ЛАЙФХАК



Я – ЛИЧНОСТЬ:

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ / ЗДОРОВОЕ «НЕТ»

КАКИЕ У МЕНЯ ГРАНИЦЫ?

- в каких ситуациях я чувствую себя опустошенной после общения?
- в каких моментах я хочу сказать “нет”, но не решаюсь?
- почему я боюсь сказать “нет”?
- когда я говорю здесь “да”, то чему питательному я говорю “нет”?
- понимаю ли я для чего это делаю? и как я восстановлю баланс?

КАКИЕ У МЕНЯ ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ДОСТУПНОСТИ?

#ЛАЙФХАК



Я – ЛИЧНОСТЬ:

ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

- ПОСМОТРЕТЬ НА ОКРУЖЕНИЕ
- СРАВНИТЬ КРУГ ЗАБОТ И КРУГ ВЛИЯНИЯ
- ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ

#ЛАЙФХАК



**УРОВЕНЬ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ –
ЭТО ВАША ЛИЧНАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

КОНТАКТЫ



@nglushko



LinkedIn



Instagram