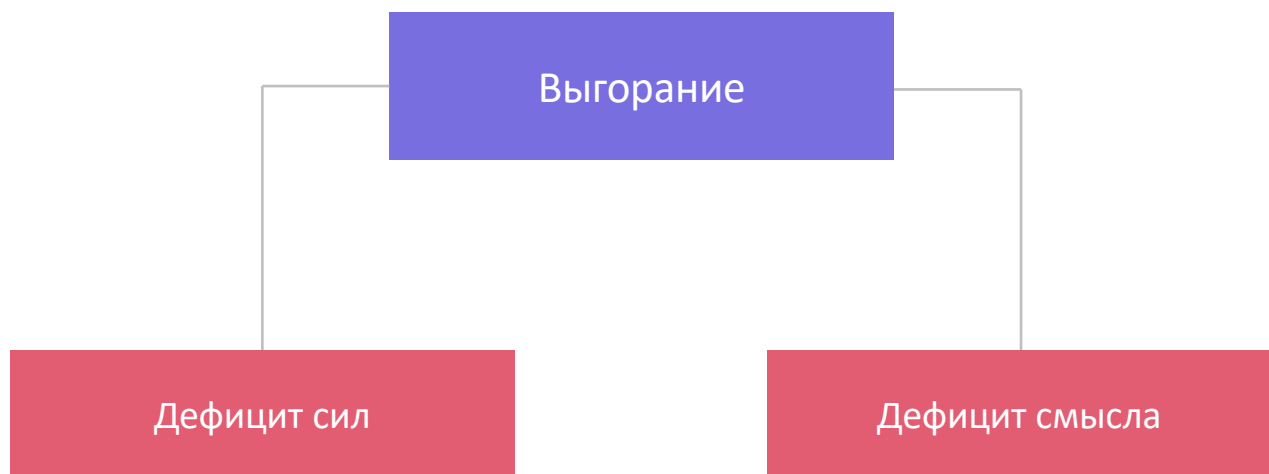


ЭКОПСИ

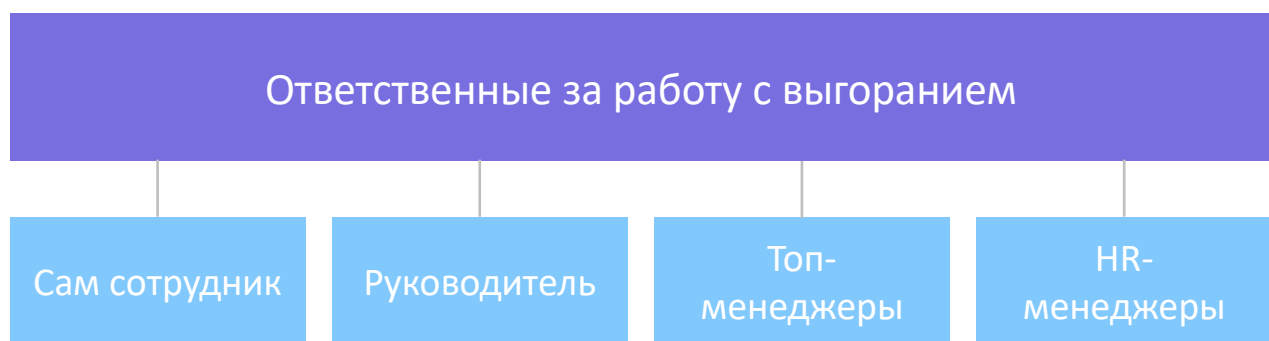


**Чек-лист по
работе с
выгоранием
сотрудников
29 рекомендаций**

Все признаки выгорания можно объединить в две группы — дефицит сил и дефицит смыслов.



Они по-разному проявляются и по-разному влияют на эффективность сотрудников. Мы собрали наш опыт по работе с выгоранием и написали рекомендации для четырех интересантов — самого сотрудника, его руководителя, топ-менеджеров, HR-менеджеров.



Дефицит сил

После этапа повышенного энтузиазма сотрудник может начать испытывать усталость, а потом истощение. Это — признаки нарастающего выгорания. С дефицитом сил можно работать как на упреждение, предотвращая истощение, так и снижая его.



Сотрудник

Обращайте внимание на своё эмоциональное состояние

Прислушивайтесь к своим ощущениям и сигналам организма (усталость, рассеянность, головная и другая боль). Особенно если такие состояния длятся больше 2 недель. Это поможет своевременно распознать признаки переутомления и предотвратить ухудшение состояния.

Учитесь управлять своим эмоциональным состоянием

Освойте техники саморегуляции, такие как дыхательные упражнения, или делайте короткие перерывы на работе. Это не только снизит уровень стресса, но и позволит оставаться сосредоточенным и продуктивным в течение всего дня.

Учитесь управлять своим временем и нагрузкой

Чтобы длительное время оставаться в ресурсе, необходимо внимательно относиться к своему состоянию. У всех у нас разная «батарейка», и ответственность каждого — контролировать ее заряд. Важно, чтобы вы понимали, в каких ситуациях у вас есть возможность сказать «нет» на просьбы коллег. В сложных ситуациях отказ — не лень, а осознанное действие и в своих интересах, и в интересах компании, которая сможет сохранить своего ценника сотрудника в ресурсном состоянии.

Признавайте, что вы выгорели или находитесь на пути к выгоранию

Первый шаг к любым изменениям — признание проблемы. Важно, чтобы вы понимали, что выгорание — это распространенное явление и оно не связано с вашим профессионализмом. Что еще важнее — это временное состояние. Чем быстрее вы начнете работу с выгоранием, тем быстрее восстановите свой рабочий ритм и повысите удовлетворённость от работы.

Скажите о своём состоянии руководителю

Частой ошибкой является попытка скрыть свое состояние из страха потерять одобрение руководителя. Обычно это только усиливает эмоциональное напряжение и увеличивает разрыв между руководителем и вами. На самом деле доверительный разговор с руководителем может кардинальным образом поменять ситуацию. Это поможет чувствовать себя услышанным, не одиноким со своей проблемой.

Обратите внимание в результатах теста FADE на то, какие ваши потребности не удовлетворены

С помощью теста FADE вы сможете понять, как можно удовлетворить ваши ключевые потребности и таким образом снизить выгорание.

Узнайте больше про тест выгорания FADE. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)



Непосредственный руководитель

Помните, что у сотрудника есть эмоциональная жизнь

Не забывайте, что за внешним спокойствием сотрудника могут скрываться личные переживания и эмоции. Замечайте изменения в его настроении, обращайтесь внимание на то, как сотрудник реагирует на рабочие ситуации. Это поможет вовремя заметить, когда эмоциональное состояние требует поддержки.

Выясните, чего сотруднику не хватает

Разговаривайте с сотрудником, чтобы понять, в чем он испытывает нехватку — будь то эмоциональной поддержки, возможностей для обучения или каких-то конкретных ресурсов. Это поможет вовремя изменить рабочие процессы и предотвратить истощение и выгорание сотрудника.

Не «пережимайте» с нагрузкой

Иногда может казаться, что, если сотрудник соглашается на новые задачи — его можно загружать еще больше. Но это не всегда правильно: иногда сотрудники сами не чувствуют свои границы, своё состояние и их самих нужно ограничивать в количестве задач. Помогайте сотрудникам избегать чрезмерных объемов работы. Это позволит не только снизить риск выгорания, но и сохранить сотрудников на долгосрочной основе.

Устраивайте с сотрудником сессии 1 на 1

Регулярные встречи помогают создать доверительную атмосферу, в которой сотрудник сможет открыто обсудить свои проблемы и ожидания. Устраивайте такие встречи в зависимости от степени выгорания сотрудника — раз в неделю, раз в две недели, раз в месяц. Начинайте такие встречи с разговора «о жизни», чтобы установить контакт и позволить сотруднику выговориться.

Уставших сотрудников принудительно отправляйте на отдых

Если вы замечаете у сотрудника явные признаки усталости и перегрузки, не стесняйтесь рекомендовать сотруднику отдохнуть (снизить нагрузку, взять выходной, уйти в отпуск). Это поможет сотруднику позже вернуться к работе с новыми силами.

Обращайте внимание на шкалу «Эмоциональная усталость» в тесте FADE

Тест выгорание FADE исследует выгорание комплексно, в том числе через замер того, насколько сотрудники устали и истощены.

Узнайте больше про тест выгорания FADE. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)



Топ-менеджеры

Учите руководителей обращать внимание на своё эмоциональное состояние и на состояние сотрудников

Обучайте менеджеров навыкам эмоционального интеллекта и саморегуляции. Регулярные тренинги и семинары помогут руководителям не только контролировать свои эмоции, но и замечать сигналы усталости у сотрудников. Это создаст культуру заботы и своевременной поддержки, что существенно снижает риск выгорания в компании.

Обучайте руководителей управленческим и лидерским навыкам

Зачастую руководители усугубляют выгорание сотрудников не из-за своего невнимания к их эмоциональному состоянию, а из-за неразвитости менеджерских компетенций. Навыки делегирования, контроля и обратной связи помогут руководителям лучше управлять нагрузкой сотрудников и тем, как они выполняют работу.

Учитывайте обратную связь сотрудников

Разработайте системные механизмы получения и анализа обратной связи от сотрудников. Создайте удобные каналы для анонимного общения, проводите регулярные встречи и опросы, чтобы понимать реальные потребности команды. Такой процесс позволит своевременно вносить корректировки в организационные процессы и создавать условия для долгосрочного благополучия сотрудников.

Измеряйте вовлеченность и выгорание сотрудников

Регулярные замеры вовлеченности и выгорания сотрудников позволят вам «держать руку на пульсе» — понимать, что происходит с сотрудниками и что необходимо изменить в их работе, чтобы снизить текучесть и повысить эффективность.

Узнайте больше про тест выгорания FADE. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)

Узнайте больше про вовлеченность от ЭКОПСИ. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)



Проводите обучающие мероприятия для сотрудников по работе с выгоранием

Организируйте тренинги, семинары или мастер-классы, направленные на развитие навыков управления стрессом и эмоциональной саморегуляции. Такие мероприятия помогут сотрудникам научиться эффективно справляться с перегрузками.

Организируйте процесс адаптации новых сотрудников

Нередко выгорание — следствие неправильно выстроенного процесса адаптации. Сотрудник не успевает освоить нужные навыки, выстроить контакт с коллегами — и начинает недостаточно эффективно выполнять свои задачи, что развивает у него чувство собственной некомпетентности и далее выгорание.

Обращайте внимание руководителей на эмоциональное состояние сотрудников, снабжая их информацией о выгорании

Создайте систему сбор информации о состоянии коллектива, чтобы руководители имели полное представление о возникающих проблемах. Дайте руководителям доступ к аналитическим данным, опросам и обратной связи, позволяющим своевременно реагировать на признаки выгорания. Такая коммуникация помогает руководителям принимать взвешенные решения по распределению нагрузки на сотрудников.

Дефицит смысла

С дефицитом смысла работать сложнее, чем с дефицитом сил. Человек может изначально прийти на работу, не испытывая к ней большого интереса, или потерять к ней интерес в процессе работы. Но это состояние также поддается изменению, просто с большими усилиями и за большой промежуток времени.



Сотрудник

Почувствуйте пользу своей работы для других

Оцените вклад своей деятельности в жизнь коллег, клиентов или общества в целом. Найдите моменты, когда результаты вашего труда приносят реальную пользу другим людям. Это осознание помогает вернуть чувство смысла и повышает мотивацию даже в рутинных задачах.

Найдите новые вызовы для себя

Активно ищите возможности для профессионального роста и личного развития. Ставьте перед собой амбициозные цели, беритесь за задачи, которые требуют освоения новых навыков и расширения кругозора. Такой подход поможет не только разнообразить рабочий процесс, но и вернуть ощущение удовлетворенности от преодоления сложностей.

Найдите новую для себя должность в организации

Если ощущаете, что текущая роль утратила для вас смысл, проанализируйте свои интересы и сильные стороны. Обсудите с руководителем возможности карьерного роста или смены обязанностей внутри компании.



Непосредственный руководитель

Поощряйте эксперименты там, где они возможны (ротации, новые проекты)

Создавайте условия для творчества и новаторства, позволяйте сотрудникам участвовать в новых проектах или пробовать смену ролей внутри команды. Это поспособствует развитию навыков и откроет сотрудникам новые перспективы работы в компании.

Помогите сотруднику найти связь между своими интересами и содержанием работы / ценностями организации

Обсуждайте с сотрудниками их личные цели и профессиональные амбиции, показывая, как их увлечения и ценности могут сочетаться с задачами компании. Такой подход помогает выстроить эмоциональную связь с работой и возвращать чувство причастности к компании.

Показывайте сотруднику связь между его работой и успехами организации

Демонстрируйте, как вклад сотрудника влияет на достижение общих целей компании. Это поможет укрепить ощущение личной значимости и важности для компании.



Топ-менеджеры

Вовлекайте сотрудников в формирование элементов корпоративной культуры

Организируйте форумы, стратегические сессии или опросы, где сотрудники смогут делиться своими идеями и видением относительно компании. Это поможет создать ощущение сопричастности и личной ответственности за общие цели, а также укрепляет связь между личными ценностями работников и миссией компании.

Сближайте декларируемые ценности и управленческие практики с реальными, по которым живёт компания

Анализируйте внутренние процедуры, системы мотивации и коммуникации, чтобы убедиться, что они соответствуют декларируемым ценностям. Проводите аудит корпоративной культуры и демонстрируйте результаты изменений, вовлекая руководителей всех уровней в процесс. Такой подход не только укрепляет доверие сотрудников и внешних партнеров, но и способствует созданию единого, мотивированного коллектива, где каждый понимает, как его личный вклад помогает достигать общих целей.

Узнайте больше про технологию DEEP, позволяющую выявлять, какие компетенции на самом деле работают в компании. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)

Узнайте больше про технологию DOTs, позволяющую выявить, какие ценности на самом деле приняты в компании. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)



Стимулируйте открытый диалог с сотрудниками об их смыслах в работе

Организируйте форумы, круглые столы или тематические встречи, где сотрудники могут делиться историями успеха и обсуждать, что для них значит их работа. Такая платформа способствует обмену опытом и помогает найти индивидуальные источники вдохновения.

Поддерживайте карьерное развитие и возможности для самореализации

Разрабатывайте программы наставничества и карьерного роста, позволяющие сотрудникам видеть перспективы личного и профессионального развития. Предоставляя возможность смены ролей или участия в межфункциональных проектах, вы помогаете сотрудникам найти новые источники смысла в работе и способствуете их вовлеченности в жизнь компании.

Обращайте внимание на шкалу «Падение интереса» в тесте FADE

Тест выгорания FADE исследует выгорание комплексно, в том числе через замер того, насколько сотрудники чувствуют смысл в своей работе

Узнайте больше про тест выгорания FADE. Для этого наведите камеру телефона на QR-код или нажмите на ссылку справа



[Узнать
подробнее](#)