ЯСНО

Сжима(ю)ттережка для руководителей: 5 практик

Руководитель поддерживает всех, но кто поддержит руководителя?

Мы собрали 5 практик, которые помогут вам найти внутренние и внешние опоры, отвлечься, снять мотивацию и собраться с силами — для себя и команды. Сохраните этот документ на рабочем стол и обращайтесь к нему, когда чувствуете необходимость.

Практика 1
Поиск внутренней мотивации

Зачем выполнять?

Если руководитель не выполняет свой работ, а относится к ней как к другим — он не сможет адекватно свою команду. Поэтому чтобы поддержать сотрудников, важно, вначале осознавать, что именно в вашей работе приносит вам энергию и стимул к развитию.

Как выполнять?

Выберите пункты, когда вас нечто не потревожит. Пригласите лист бумаги, ручку или ноутбук/планшет.

1. Ответьте на три вопроса:
   - Зачем я занимаюсь своей работой?
   - Какой смысл в ней есть?
   - Что меняет моя работа? Какой вклад я делаю?
2. В процессе ответа понаблюдайте за своим внутренним отклоном: что вы чувствуете, когда размышляете об этом вопросе? Были ли у вас воодушевления, когда вы отвечали?

Эта диагностика поможет понять, соответствует ли ваша внутренняя деятельность вашим ценностям. Если вы не знаете, что вам нужно менеджерить меняется работы, ценностям, стоит найти в своей работе новые смыслы или подумать над ценностями — какие они? Как соотносить их с вашей деятельностью и целями?

Практика 2
Как принять сложное решение

Зачем выполнять?

Руководителю часто приходится принимать решения, которые им не совсем приятны. И это на межличностной и стратегическом уровнях — часто из-за этого проявляется внутреннее конфликты руководителя, его страхи и тайные желания.

Это упражнение на понимающий психотерапии поможет глубже затянуть в себя и прибегнуться к решению проблемы.

Как выполнять?

1. Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас внутренний конфликт. Например: «Этот сотрудник плохо выполняет свою работу, но у него сложные жизненные обстоятельства и мне тяжело принять его увольнение».
2. Раздайте лист бумаги на две части. Представьте, что это две стороны конфликта. Напишите в первой с плюсом одной из сторон, затем напишите ответ второй.

Например:

Он по последним поступал не раз не выполнил план. Мы и так проседаем по выручке, а если проиграем сделку — нам финансирование	Да, но у него трое детей, ипотека на семьи жива, а жена на работает. Если его уволим, он застрял и не рискует остаться надолго без работы.
Но я постоянно вожу как он следит за своей работы. При этом расстет нагрузка на других сотрудников, они выражают недовольства.	Но весть несколько постоянных сотрудников, которые его обсуждают — они и приносят ему основной доход.
Да, но он не ищет новых клиентов — нужно сделать расти	Да, но...

Продолжайте, пока обе стороны не выскажут свои доводы, страхи и желания.

3. Внимательно прочитайте диалог. Попробуйте понять, что же интересует каждую из сторон, какие чувства стоят за их аргументами. Что каждая из сторон пытается отстоять? Например, для одной стороны важны эффективность команды и её вовлеченность, для другой — человеческие взаимоотношения и желание помочь.

Какие решения помогают учесть интересы этих сторон и отвечают за самые ценности? Например, можно попробовать сначала стоит обсудить с сотрудником его мотивацию и ваши недовольства, предложить ему три решения.

Практика 3
Чемоданчик ресурсов

Зачем выполнять?

С помощью этой практики вы создадите для себя опасное пространство, в которое можете отправиться в любое время, когда вам нужно какое-нибудь ресурсное состояние. Этим чемоданчиком можно пользоваться в перерывы стресса, сосредоточиться перед ответственным делом и многое.

Просто загрузывайте в этот список, когда вам необходимо подвигнуться, и выбирайте из него то занятие, которое вам сейчас нужно. Вы можете выбирать каждый раз определенный этот список — добавьте в него новые варианты или уберите то, что больше не помогает радость.

Как выполнять?

Подумайте о том, какие занятия приносят вам радость и энергию, или какие вам в принципе нравящиеся занятия? Составьте список из таких дел и разместите в нем, чтобы сам был в доступе (например, в заметках в телефоне).

Что может в него входить?

- → Любые удовольствия
  Булочка из любимого кафе, поход в книжный магазин, просмотр фильма/сериала, прогулка на настольные игры с друзьями, прогулка в парке и прочее
- → Физические активности
  Поход на каток, йога в любимой студии, пробежка под музыку, растяжка перед сном, прогулка с собакой — прочитывайте подробно формулы, которые вам подходят
- → Любимые книги и фильмы
  Именно то, которые вы уже смотрели или читали, и вам было бы приятно это пересмотреть)
- → Хобби
  Из рта на гитаре, вышивание, вязание, видео
- → Общение
  Позвонить подруге, порыскать с мужем без ребенка, поиграть с ребенком
- → И любые другие дела, которые дают вам ресурс

Практика 4
Внутренний воин

Зачем выполнять?

Это упражнение из арт-терапии поможет увидеть свои сильные стороны и психологичности (то, которые внутренний воин. Практика даст возможность лучше понять свои чувства, развить уверенность и найти опору внутри.

Как выполнять?

Вам понадобятся большой лист бумаги и материалы для творчества — краски, мелки, фломастеры или цветные карандаши. Если вы не любите рисовать, вы можете выполнить коллаж или поискать подходящие визуальные образы в фотокарты, сериалах, книгах.

1. Закройте глаза и представьте себе образ воина — мужчин или женщин. Что может быть воительницей из мифологии, героиней фильма или вам собственной внутренней воин. Этот персонаж силен, умеет в себе, знает свои цели и что не добьется.
2. Подумайте, какие качества олицетворяет это персонаж. Это может быть решительность, сострадание, уверенность, сила, свобода. Сосредоточьтесь на тех качествах, которые особенно важны для вас в этот момент.
3. Откройте глаза и нарисуйте этот образ — он может быть человекоподобным или абстрактным. Важно, чтобы вы передали через рисунок его основные черты, эмоции и качества, которые он олицетворяет.

   Используйте цвета, линии и формы, чтобы передать силу, энергию и дух вашего образа. Возможно, у него будет меч или щит, или, наоборот, вы изобразите его с открытыми лицо. Подумайте о деталях, которые вам он стоит, что надо, какой у него взгляд.
4. Когда рисунок будет готов, внимательно посмотрите на него и ответьте на вопросы:
   - Что в этом образе мне особенно нравится? Какие черты в бы хотелось присвоить себе?
   - Какие качества у меня вызывают мой внутренний воин или внутренняя сила?
   - Как он или она помогает мне справиться с текущими вызовами или трудностями?

Напишите коротенькое текст о том, что вы почувствовали в процессе создания образа и что он для вас символизирует. Это поможет понять, как применить эти ресурсы в реальной жизни.

5. Подумайте, как вы можете перенести качества вашего воина или воительницы в повседневную жизнь. Например, если он олицетворяет решительность, подумайте, где вы можете проявить ее в ситуации, где вы обычно испытываете сомнения или страх. Если он символизирует спокойствие и мудрость, попробуйте найти способы сохранить рассудительность в сложных ситуациях. Если сложно разобраться самостоятельно, можно обсудить результаты с психологом.

Поместите рисунок на видное место, чтобы он напоминал вам о вашей внутренней силе и поддерживал в те моменты, когда это необходимо.

Практика 5
Экспресс-помощь при тревожности

Зачем выполнять?

Чтобы быстро помочь себе в моменте и прервать нарастающую «волну».

Как выполнять?

1. Напишите, что вас тревожит. Например: «Я плохой руководитель и меня уволят».
2. Оцените по шкале от 1 до до 100: насколько вероятность того, что это действительно случится?
3. Выпишите доказательства «за». Например: «Другие сотрудники перешедшие лучше и у них ведут новые проекты / с подчиненными».
4. Вспомните: как часто вы сталкивались с такой ситуацией в прошлом? Увольнали вас вас когда-нибудь за то, что ваш отдел не показывал самые лучшие результаты и в нем выгоняли сотрудников?
5. Порассматрите: что самое страшное случится, если это действительно произойдет?
6. Выпишите доказательства «против». Например: «Я работаю на этой работе уже два года, и если бы я плохо справлялся/ась, меня бы уже уволили».
7. Какие факты указывают на то, что этого не случится?
8. Постарайтесь составить реалистичный прогноз.
9. Оцените результат по шкале от 1 до 10: насколько вы верите в свои убеждения теперь?

Скачайте приложение
Доступно в App Store и Google Play
Ясно — Тревожный штурм