



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ЯНВАРЬ 2025 Г.

Дайджест № 29

Сам себе КАПИТАН

Как крепко держать штурвал
своей жизни в 2025 году

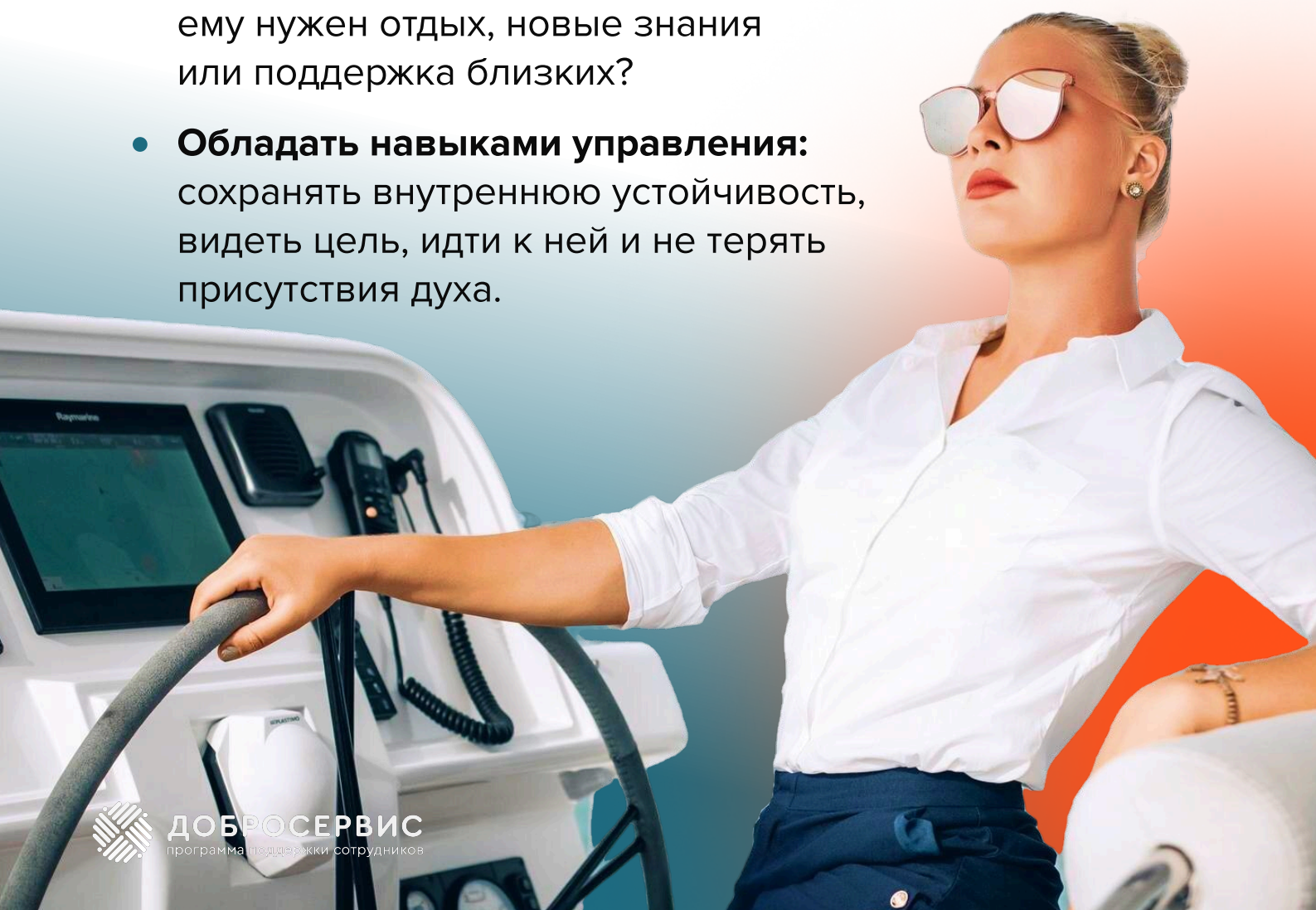
Что год грядущий нам готовит? Этот вопрос, наверное, возникает у каждого. **Готов ли я к тому, что преподнесёт жизнь? Выдержу ли штормы, которые неизбежны?**

В такие моменты важно помнить: своей жизнью управляете вы сами. Ваша жизнь — это корабль, а вы капитан. От вас зависит, уверенно ли держите штурвал в своих руках, направляете ли корабль к цели, присваиваете ли себе роль капитана.

КАПИТАН СВОЕЙ ЖИЗНИ

Капитан знает свой корабль и себя, имеет цели. Быть капитаном своей жизни — значит.

- **Понимать себя, своё состояние.** Как крепок ваш корабль? Может, ему нужен отдых, новые знания или поддержка близких?
- **Обладать навыками управления:** сохранять внутреннюю устойчивость, видеть цель, идти к ней и не терять присутствия духа.



ПОНИМАНИЕ СЕБЯ: ГОТОВ ЛИ ВАШ КОРАБЛЬ К ПУТЕШЕСТВИЮ?

Чтобы управлять своей жизнью, важно знать своё текущее состояние. Начните с небольшого теста. Он поможет оценить текущий уровень ментального здоровья и жизнестойкости.

ТЕСТ: ГОТОВ ЛИ МОЙ КОРАБЛЬ К ПУТЕШЕСТВИЮ?

Ответьте на вопросы честно. **За каждый ответ «Да» — 2 балла, «Иногда» — 1 балл, «Нет» — 0 баллов.**

1. У меня есть вдохновляющие цели.
2. Я чувствую энергию для выполнения задач.
3. В трудностях сохраняю спокойствие.
4. У меня есть привычки, помогающие восстанавливаться (сон, прогулки, медитация).
5. Я умею заботиться о своих эмоциях.
6. Я могу попросить о помощи, когда это нужно.
7. Я говорю «нет», если это важно для моего благополучия.
8. Я контролирую свои реакции в стрессе.
9. У меня есть время для себя и хобби.
10. Я могу назвать три вещи, которые приносят радость.

ИТОГИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- **15–20 баллов.** Вы готовы к любым путешествиям! Продолжайте поддерживать себя: пробуйте что-то новое, например, челлендж «30 дней медитации», или «7 дней без сахара».
- **8–14 баллов.** Вы на плаву, но требуется дополнительное внимание. Проанализируйте, куда уходит энергия, добавьте отдых.
- **0–7 баллов.** Время для ремонта. Позаботьтесь о своём восстановлении — регулярный сон, питание, поддержка близких. Запишитесь к психологу чтобы он помог быстрее восстановиться.



НЕОЧЕВИДНЫЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЕЕ

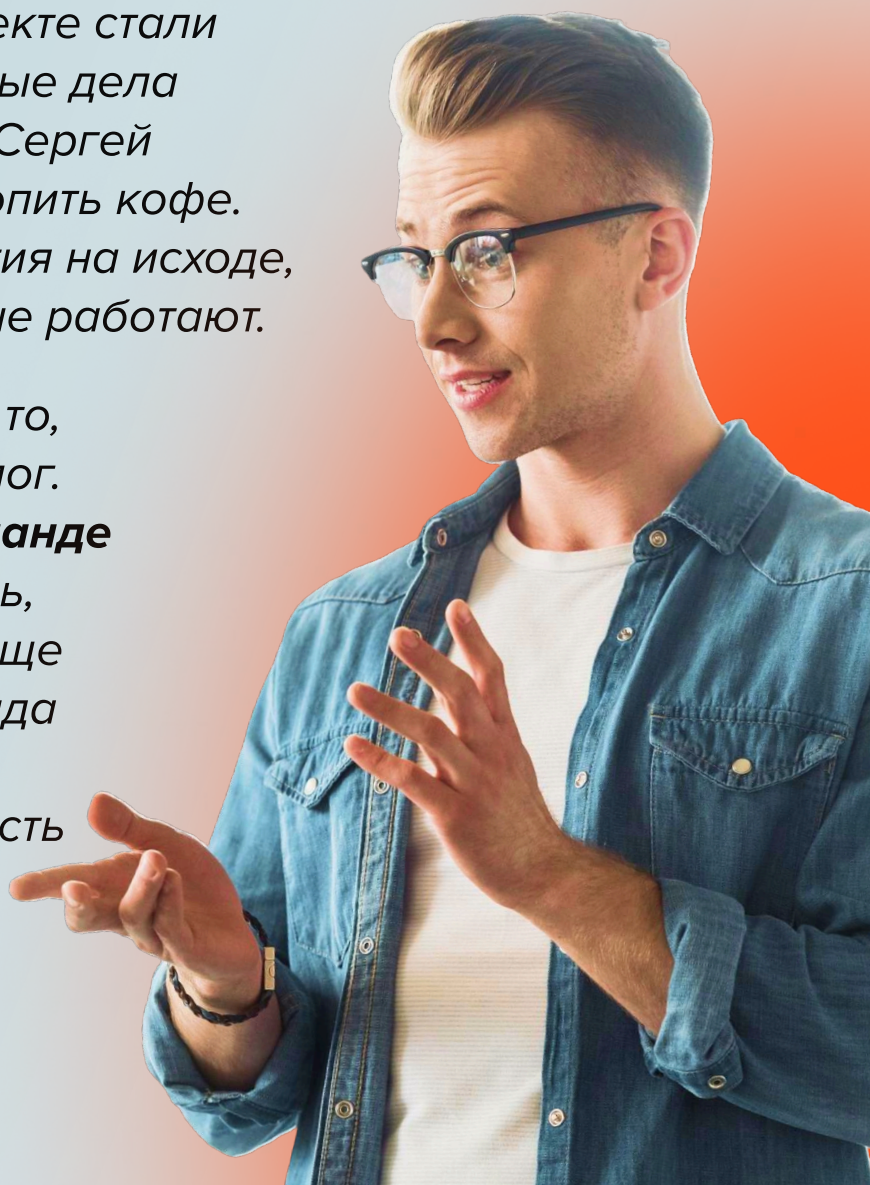
Капитан силен, когда силен экипаж. Делегирование и просьба о помощи — одна из форм заботы о себе и о команде. Ведь успех капитана — производная успеха команды.

История из жизни

Сергей — менеджер IT проекта в крупной компании, всегда был на передовой. Он считал, что он должен все вытянуть сам, ведь за это ему платят зарплату. Все шло хорошо, как вдруг посыпались сложности.

Дедлайны в новом проекте стали «сыпаться». Неожиданные дела «прилетали» отовсюду. Сергей не успевал спокойно попить кофе. Он понял, что его энергия на исходе, а привычные способы не работают.

*Он решил попробовать то, что посоветовал психолог. **Обратился к своей команде за помощью.** Оказалось, что вместе гораздо проще решать вопросы. Команда «вытянула» проект и получила благодарность руководства.*





ЛАЙФХАК

О помощи можно просить не только коллег, но и руководителя. Вот как это делать.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРОСИТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ О ПОМОЩИ. 3 СОВЕТА.

- **Выберите подходящее время и место.**
Занятый руководитель ценит ваше уважение к его графику. Попросите о встрече заранее и укажите причину, например: «Мне нужно обсудить вопросы в связи с проектом X, это займёт 15 минут».
- **Сформулируйте запрос конкретно и с уважением.**
Избегайте неопределённости. Вместо «Мне сложно с этим проектом» скажите: «Мне не хватает опыта в [конкретной области], и я хотел бы обсудить, как можно улучшить результат». Покажите, что вы уже пробовали решить задачу самостоятельно. Расскажите, что сработало, а что не сработало.
- **Не откладывайте просьбу в долгий ящик, не ждите что само «рассосётся».**
Руководители ценят сотрудников, которые готовы вовремя признать сложность и взять ответственность за её решение.



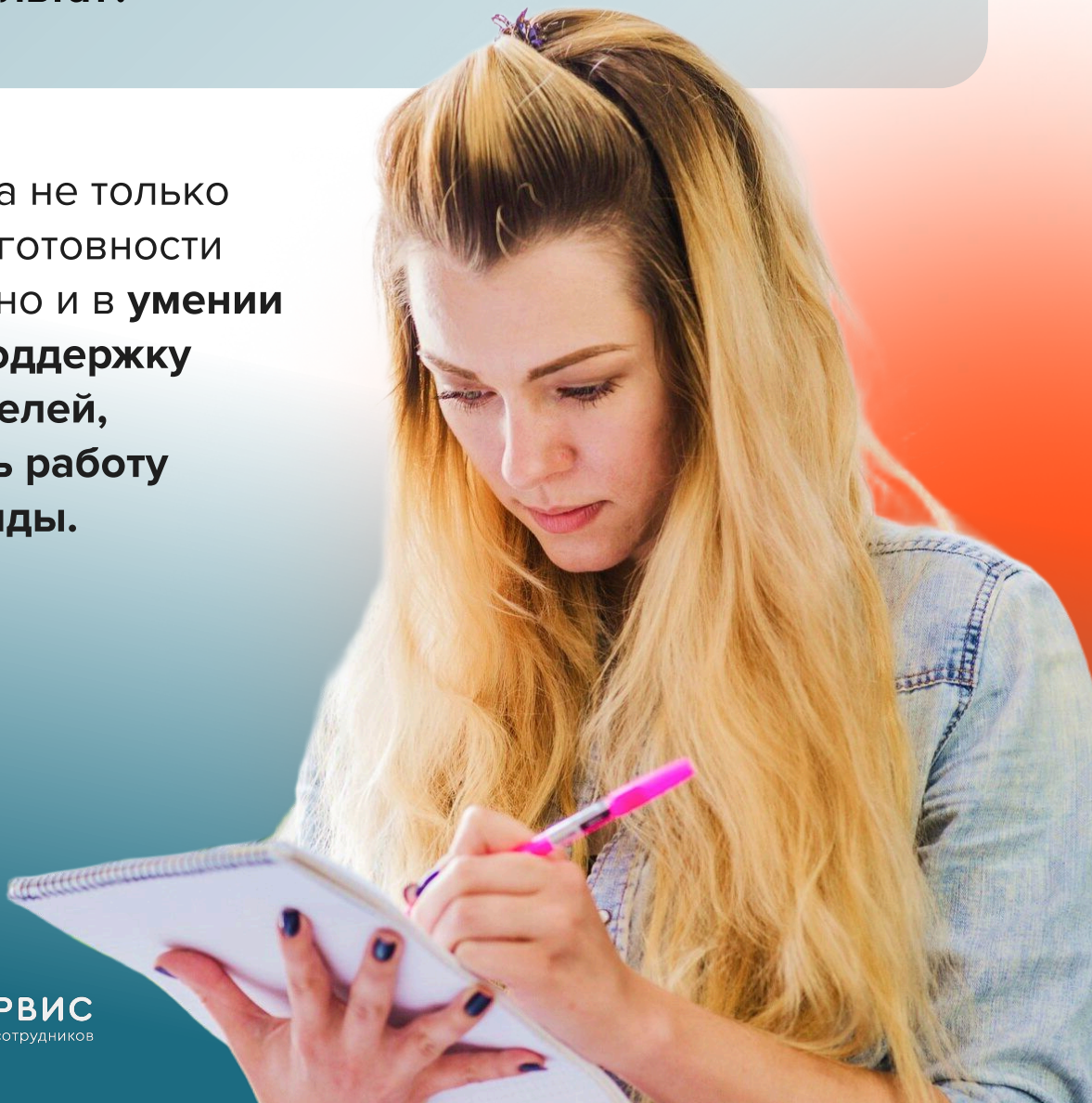
ПРАКТИКА «ЗАПРОС О ПОМОЩИ»

Выполните эту простую практику, чтобы научиться просить о помощи.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки.
Ответьте на вопросы.

- **Какую поддержку я ожидаю? (консультация, перераспределение задач, обучение).**
- **Какие решения я уже попробовал?**
- **Как помощь руководителя повлияет на результат?**

Сила капитана не только в его личной готовности идти вперёд, но и в **умении принимать поддержку от руководителей, распределять работу внутри команды.**



Итак, мы поработали с состоянием вашего корабля. Теперь научимся крепко держать штурвал, проходить сквозь штормы. Для этого нужны устойчивость, гибкость и умение идти вперёд, не теряя энтузиазма.

Устойчивость — это умение сохранять внутреннюю целостность под штормовым натиском. В этом помогают невидимые внутренние опоры, которые мы можем сознательно и целенаправленно укреплять.

Когда мы сталкиваемся с новыми вызовами, забываем, сколько уже преодолели. Как будто всё, что было сделано раньше, исчезает из памяти. Но именно наши **прошлые победы — это крепкий фундамент**, на котором мы можем строить будущее.

Чтобы понять,
на что вы можете
опереться в 2025 году,
сделайте следующую
практику.



ПРАКТИКА «МОИ ОПОРЫ»

Вспомните свои победы. Запишите три ситуации, когда вы справились с трудностями в 2024 году. Что помогло вам тогда? Это может быть упорство, поддержка близких или умение мыслить творчески.

История из жизни

Марина — менеджер проекта в строительной компании. Ей поручили важный проект — запуск стадиона. Она уверенно взялась за дело. Но чем дальше продвигался проект, тем больше возникало сомнений:

«А вдруг я не справлюсь? Может, прошлые успехи — просто случайная удача?»

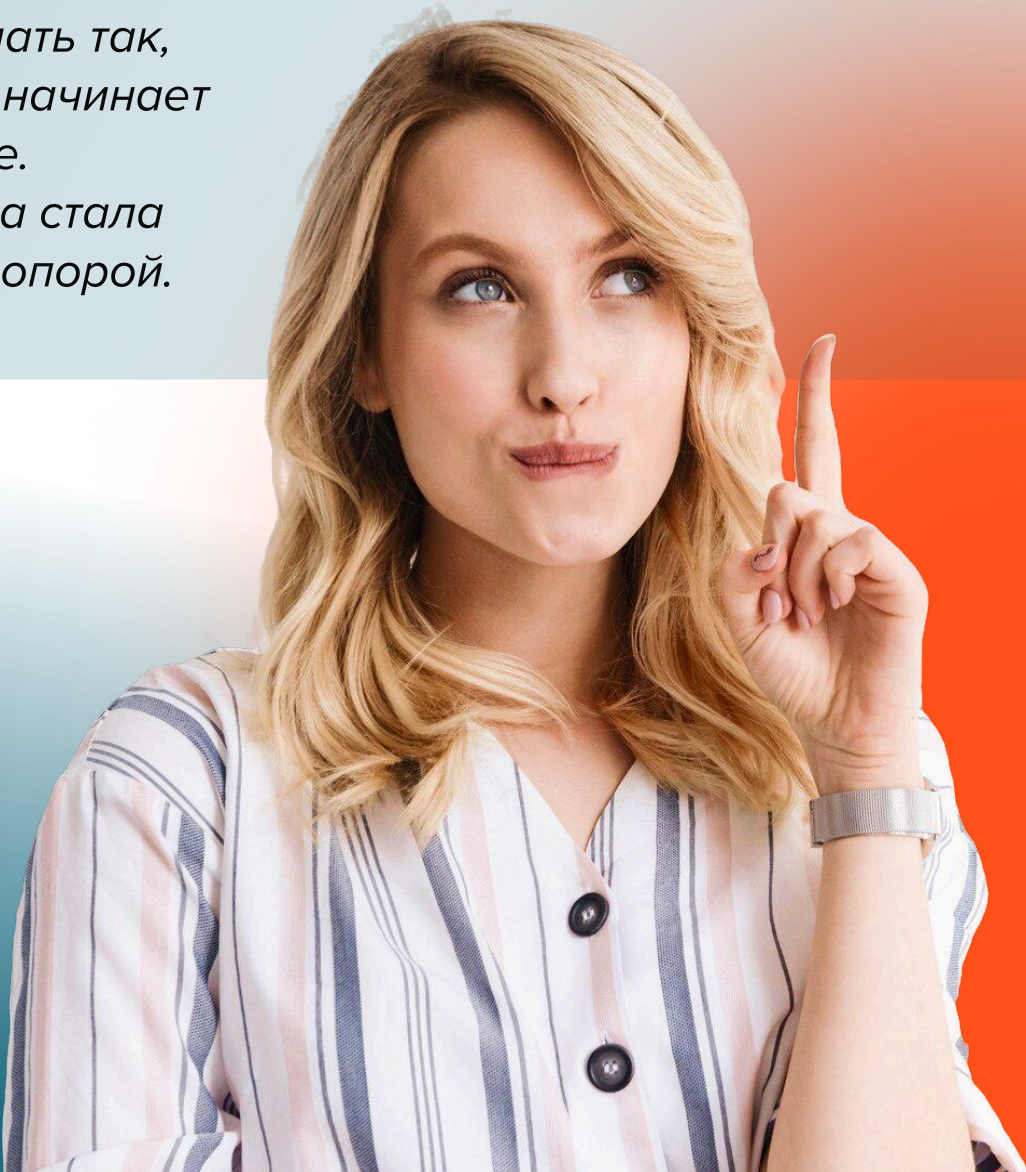


Однажды ночью она случайно наткнулась на свои старые заметки. Там были мысли по поводу предыдущего проекта. **Было не менее сложно.** Подрядчики подводили, сроки ползли, дизайнеры предлагали то, что категорически не нравилось клиенту. А она? Собрала всех, провела мозговой штурм, за ночь перекроила планы и вытащила проект из кризиса. На тот момент это казалось обычной работой, но сейчас она вдруг поняла: «Эй, это была крутая победа!». **Если я тогда справилась, значит, и сейчас смогу.**

Марина выдохнула, улыбнулась и с новыми силами взялась за задачи.

Она увидела свою суперсилу: делать так, что всё вокруг начинает работать лучше.

И эта суперсила стала её внутренней опорой.



ВИДЕТЬ ЦЕЛЬ И ГИБКО МЕНЯТЬ МАРШРУТЫ

Вступая в новый год, важно понимать свою цель.

Ради чего вы просыпаетесь? Ради чего идёте вперёд? К чему устремлены ваши мысли, несмотря на бури и штормы?

Часто мы ставим перед собой **слишком размытые задачи**: *«Хочу больше зарабатывать» (насколько больше?)* или *«Начну жить правильно» (это как? Больше свежих яблок или медитации каждый день?)* Такие цели не дают чёткого направления действия, поэтому через пару недель теряются в рутине.

Ещё одна ошибка — пытаться двигаться по заранее задуманному плану, даже если он перестал работать.

Это как идти по карте, игнорируя, что на пути затопленная дорога. Если план не срабатывает, это не значит, что вы ошиблись с целью. Надо просто перестроить маршрут.

Например, вместо «Каждый день по часу в зале» попробуйте «Две короткие тренировки дома, утром и вечером».



ПРАКТИКА «КОМПАС ЦЕЛЕЙ»

1. Возьмите лист бумаги и напишите свою главную цель.
2. Разбейте её на три ключевых ориентира (этапа), которые покажут, что вы движетесь в нужном направлении.
3. Добавьте к каждому ориентиру по три варианта действий: если одно не сработает, у вас всегда есть запасной маршрут.

Пример

1. **Главная цель:** научиться спокойно реагировать, когда что-то идёт не по плану, избегать катастрофических мыслей в этом году.
2. **Ориентир:** замечаю моменты ментального катастрофирования.
 - **Действие 1:** вести **небольшой дневник**, где записывать, когда и в какой ситуации вы начинаете «раздувать» проблему.
 - **Действие 2:** в момент стресса остановиться и спросить себя: «Это факт или мои придуманные мысли о будущем?».
 - **Действие 3:** использовать **технику «Паузы»** — остановиться на 5 секунд, чтобы не реагировать импульсивно. А после продумать 3 варианта решения.

Если действие не приносит результат, сделайте другое действие из списка.

ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, НЕ ТЕРЯЯ ЭНТУЗИАЗМА

Когда кажется, что всё не так, легко потерять энтузиазм и сдаться. **Неудача — это не конец, а возможность пересобрать маршрут.** Каждая ошибка — не катастрофа, а обратная связь, что надо попробовать другой способ. Так что не впадайте в уныние. Идите вперёд, и вы обязательно придёте к своей цели.



Мысли, которые крадут энтузиазм

«Мой проект пошёл не по плану и всё зависло»

Что не получилось

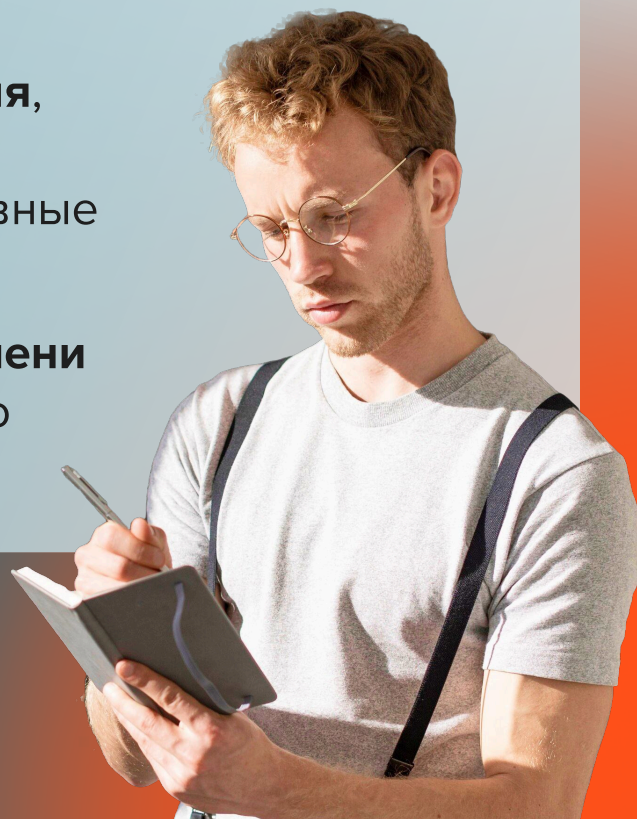
Не смогла уложиться в сроки и возникли непредвиденные проблемы.

Новая возможность

Это возможность улучшить тайм-менеджмент. Найти кайросы, пересмотреть хронотип и спланировать от него решения задач.

3 варианта решения

- 1. Написать дела** и определить систему удобных повторяющихся действий, убрать «эффект пилы» и прерывания в течение дня.
- 2. Скорректировать режим дня**, раньше ложиться и вставать, чтобы использовать продуктивные утренние часы.
- 3. Всегда оставлять 20% времени** на форс-мажор, чтобы не было спешки.



Мысли, которые крадут энтузиазм

«Не удаётся найти общий язык с командой»

Что не получилось

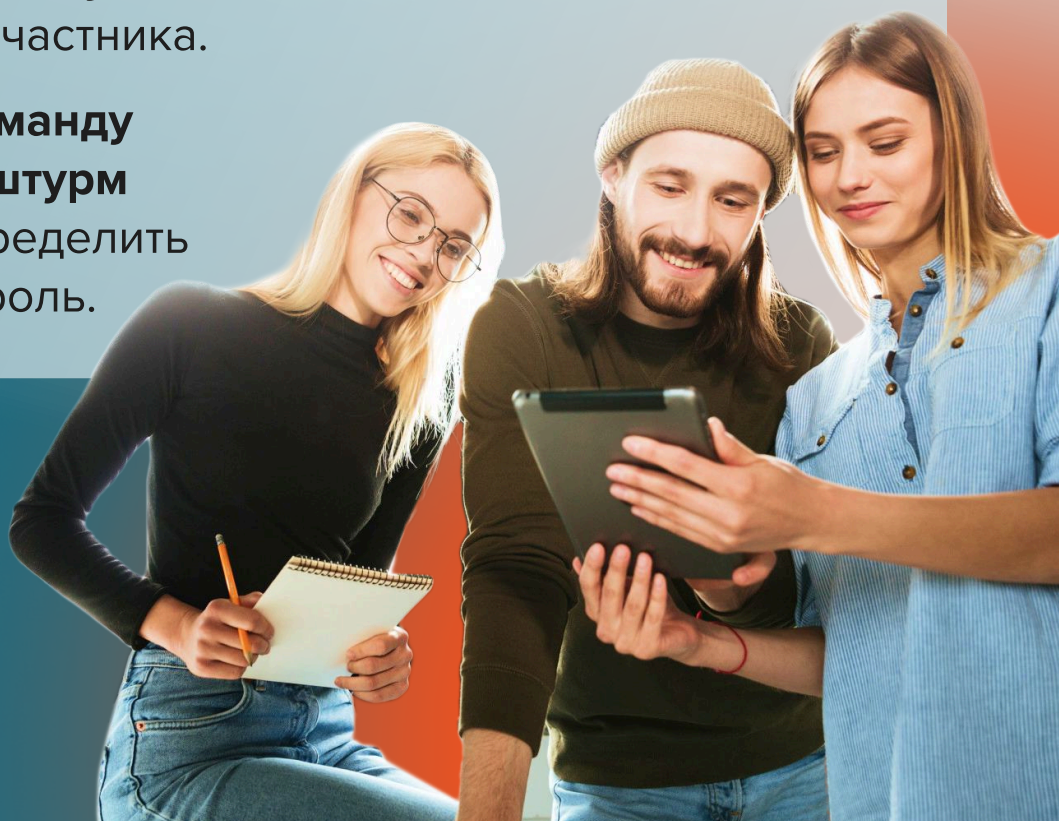
Команда не может прийти к единому мнению, все предложения противоречивы.

Новая возможность

Научиться ставить задачи и разговаривать с разными поколениями (Z, Бебби — бумеры, X).

3 варианта решения

- 1. Сделать список команды по именам, отметить поколения.**
- 2. Найти индивидуальный стиль общения для каждого участника.**
- 3. Собрать команду на мозговой штурм и каждому определить подходящую роль.**



Мысли, которые крадут энтузиазм

«Мой финансовый план летит в тартары»

Что не получилось

Не все доходы поступили вовремя, расходы оказались выше планируемых.

Новая возможность

Пересмотреть жизненные приоритеты.

3 варианта решения

1. Вести «домашний финансовый учёт» в приложении.
2. Проанализировать активы и пассивы.
3. Посмотреть вебинар по личным финансам, внедрить новые привычки.



И НАПОСЛЕДОК. ВАЖНО ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ И СВОИМ РЕШЕНИЯМ.

В непростые времена и штормы, когда карты не всегда точны, а прогнозы не совпадают с реальностью, легко запаниковать.

Но вот что важно: у каждого из нас есть свой внутренний компас, который помогает находить правильный путь — это наша интуиция. Даже когда всё вокруг кажется неопределённым — **доверяйте себе**. Ведь иногда, несмотря на все данные и мнения, именно ваш опыт и внутреннее чутьё точно подсказывают, что делать дальше.

Воспримите каждый день как новый «морской узел», который вы «развязываете», чтобы приблизиться к мечте.

**ПУСТЬ 2025 ГОД СТАНЕТ
ВРЕМЕНЕМ, КОГДА
ВЫ УВЕРЕННО
ВОЗЬМЁТЕ ШТУРВАЛ
И ПРИВЕДЁТЕ СВОЙ
КОРАБЛЬ К СВОИМ
ЦЕЛЯМ!**

