



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 24

Август 2024 г.

Как найти и включить скрытую силу

Шесть источников ресурса

«Я не в ресурсе».

Мы все чаще это говорим, и все чаще слышим от других.

Внутренние ресурсы сейчас тратятся быстрее, чем раньше. Энергия утекает как песок сквозь пальцы.

Больше рабочих и личных задач. Больше тревожных новостей. Больше переменных и меньше постоянных, на которые можно опереться.

Личные кризисы. Экономические кризисы. Мировое переустройство.

Где взять силы, чтобы выстоять самому, поддержать родных и коллег?

В этом дайджесте мы познакомим вас с **источниками скрытых ресурсов**. Наливайте чашечку любимого чая или кофе, читайте дайджест!



Представьте себе родник, который дарит жизнь всему вокруг. Его сила, чистота и наполненность зависят от подземных источников, питающих его.

Так и ваш внутренний ресурс зависит от шести «подземных источников». Эти невидимые источники помогают справляться со стрессом и жить полной жизнью.

В этом дайджесте мы поговорим о каждом из них. **Вы узнаете, какие источники подпитывают вас сейчас — пройдите тест в конце дайджеста, чтобы узнать.**

Мы покажем, как заботиться о своём «роднике», чтобы он дарил вам силы и вдохновение. Даже маленькое усилие по поддержанию своих источников делает ваш «родник жизни» полноводным и чистым, а вас сильными и наполненными.

ШЕСТЬ «ПОДЗЕМНЫХ ИСТОЧНИКОВ»

Модель BASIC-Ph, разработанная израильскими психологами, описывает шесть ключевых каналов ресурсов.

Это те «подземные источники», которые питают наш «родник жизни», определяя его силу, глубину и чистоту.



1. ВЕРА И СМЫСЛ (BELIEF)

Кажутся чем-то очень далёким, но именно вера и смыслы включают внутреннюю силу. Именно они помогают идти вперёд, несмотря на трудности.

Виктор Франкл пережил концлагерь, благодаря своей вере.

Когда мы знаем, ради чего живём, у нас появляются силы и энергия. Если у человека есть «зачем» жить, он найдёт «как».

История сотрудника

Анна, менеджер по продажам, долго думала, в чем смысл её работы. Принести больше прибыли компании?

Она помогает выбрать мебель для офиса. Когда мебель удобная, людям легко работается. Анна поняла, в чем её вклад в мир!

«Каждый раз, когда меня благодарят, я понимаю, зачем я здесь», — говорит она. «Это даёт мне силы двигаться дальше, даже в самые трудные дни».



Практика

Организируйте «День миссии».

Один раз в квартал выделите день, чтобы команды могли обсудить и посмотреть на свои задачи в контексте общей миссии компании. Попросите сотрудников ответить на вопросы и привести примеры.

- Как ваша работа влияет на жизнь других людей?
- Как ваша работа влияет на мир?
- Является ли ваша работа частью чего-то большего? Чего?

Ответы на вопросы помогут увидеть большой смысл в обычных действиях. Каждый почувствует, что его вклад важен и значим.



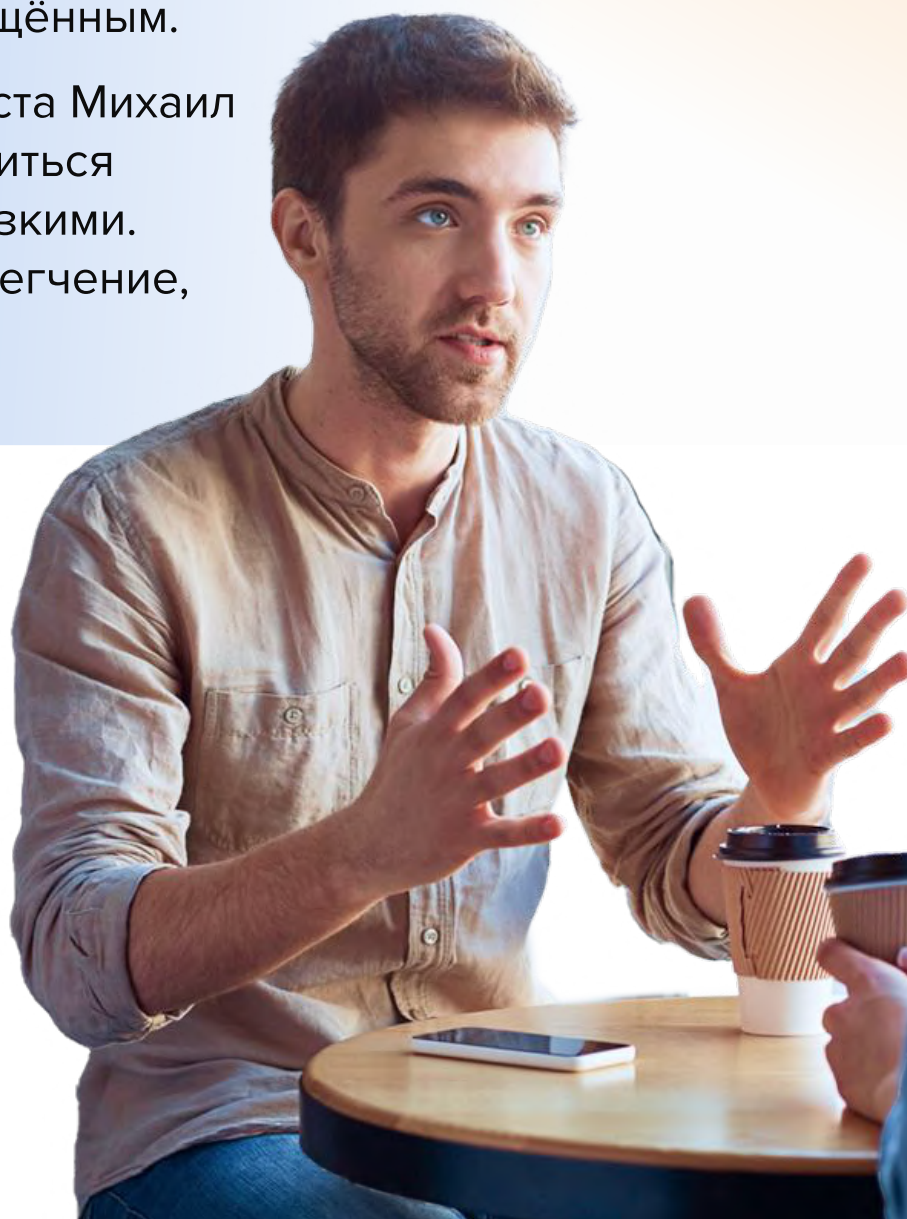
2. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА (AFFECT)

Эмоции — это второй источник. Его вода иногда бурная, иногда спокойная. **Важно научиться принимать свои эмоции.** Когда вы боретесь с ними, то «сливаете» энергию. Стыд, вина за проявление эмоций создают «застой», превращают полноводный источник в «болото».

История сотрудника

Михаил, инженер, считал, что мужчина не должен показывать свои чувства. Он старался подавлять яркие эмоции, поэтому был в постоянном напряжении. Часто чувствовал себя истощённым.

После чтения дайджеста Михаил решил понемногу делиться переживаниями с близкими. Это принесло ему облегчение, сил стало больше.



Практика

Устройте «Эмоциональный водопад». **Раз в неделю выделите время, чтобы выразить свои эмоции через творчество.** Это может быть рисование, написание письма, которое никто не прочитает, или создание плейлиста с музыкой, отражающей ваше настроение. Позвольте вашим чувствам свободно течь.



3. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (SOCIAL)

Третий источник — это наши близкие и друзья. Социальные связи с разных сторон подпитывают наш «родник».

Поддержка близких — это мощный ресурс в трудные времена. Поэтому смело просите о помощи, делитесь своими переживаниями. А затем дарите свою помощь тому, кто в ней нуждается!

История сотрудника

Елена, бухгалтер, рассказывает.

«В нашем отделе принято помогать друг другу. Если у кого-то возникают трудности, мы всегда подставляем плечо».

Возможно, поэтому из отдела никто не увольняется?



Практика

Создайте «Дерево благодарности» и обновляйте его по вторникам.

Поставьте в офисе доску, с нарисованным деревом, на которую каждый сотрудник сможет прикреплять стикеры благодарности своим коллегам за помощь и поддержку. Это укрепит чувство сообщества и напомнит каждому, что его помощь ценят.



4. ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО (IMAGINATION)

Четвёртый источник — воображение и творчество. Вы можете творить сами — **найдите время для хобби, будь то рисование, музыка или что-то другое.** Можете наслаждаться творчеством других — шедевры живописи, музыки, фильмы великих режиссёров в вашем распоряжении!

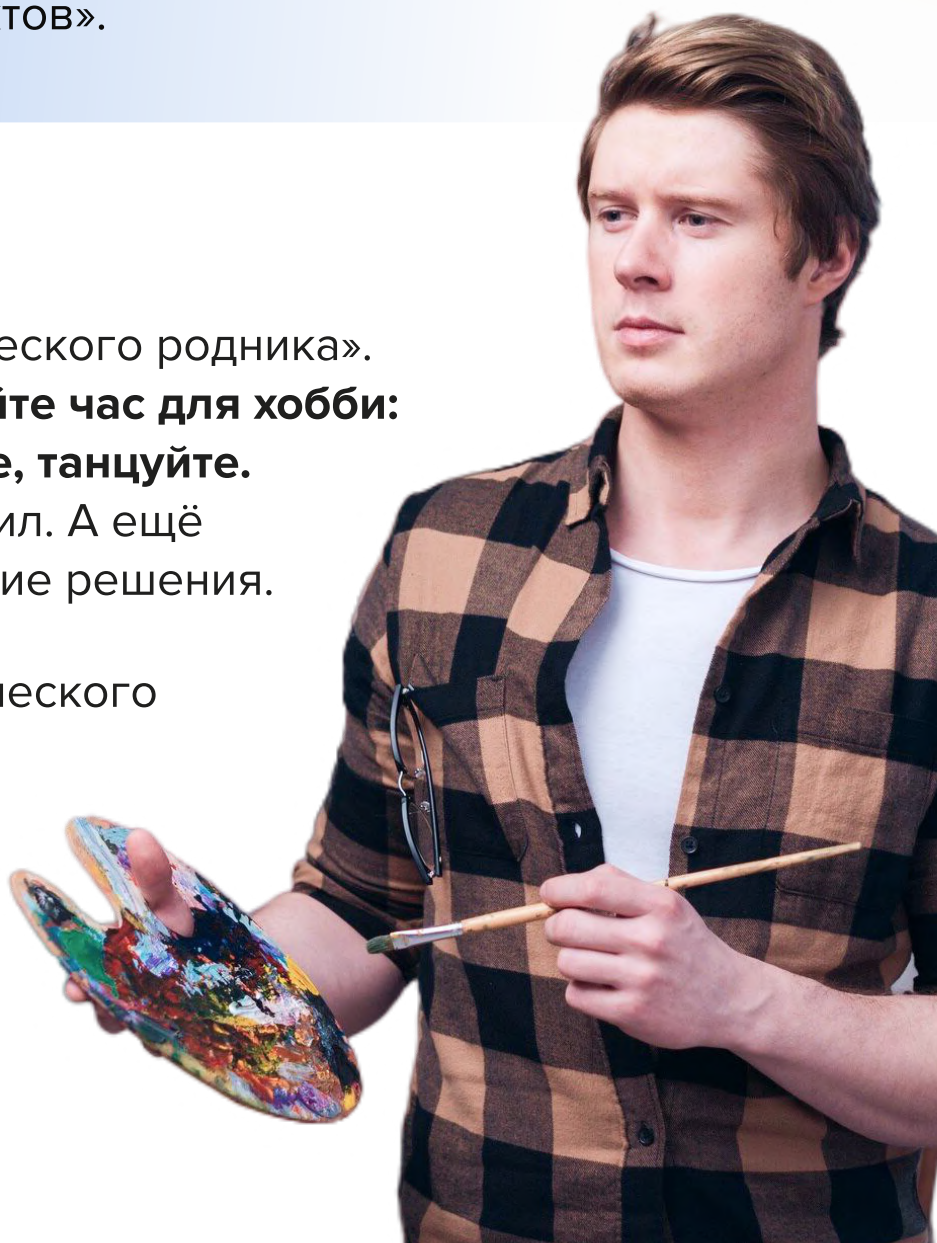
История сотрудника

Дмитрий, программист, нашёл отдушину в рисовании. «Когда я рисую, я забываю обо всех проблемах. Это помогает мне расслабиться и набраться сил для новых проектов».

Практика

Организуйте «Час творческого родника». **Раз в месяц запланируйте час для хобби: рисуйте, лепите, пишите, танцуйте.** Вы удивитесь приливу сил. А ещё придут свежие творческие решения.

Можно пригласить творческого тренера для своего подразделения. Тогда «Час творческого родника» превратится в тимбилдинг.



5. КОГНИЦИЯ И МЫСЛЬ (COGNITION)

Логическое мышление — это фильтры, очищающие воду в нашем «роднике». **Умение анализировать и структурировать проблемы очищает ваш «внутренний родник» от мутной взвеси.** Задавайте себе вопросы, анализируйте ситуацию, и вы увидите, как проблемы превращаются в задачи с ясными решениями.

История сотрудника

Ольга, аналитик, использует планирование и анализ, чтобы снизить стресс. «Когда у меня много задач, я пишу список и расставляю приоритеты. Это помогает мне не потеряться в делах и сохранить спокойствие».

Практика

Устройте «День фильтра». **Раз в месяц отключите все гаджеты, возьмите бумагу и ручку, выпишите все текущие задачи и идеи.** Разберите их на приоритетные и второстепенные. Задайте вопросы, с какой целью вы делаете то, что делаете, на что влияет ваша работа, как она соотносится со стратегией компании в целом.

Это поможет очистить ваш «родник» от «мусора», появится ясность, а с ней и силы.



6. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ (PHYSIOLOGY)

Шестой источник — это наше тело. Заботьтесь о нём, как о самой большой драгоценности.

Плохой сон, «мусорная» еда, сидячий образ жизни «заваливают» «источник». Он иссыкает, а мы удивляемся, почему нет сил.

Регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный сон помогут вам поддерживать высокий уровень энергии и быть готовыми к любым вызовам. Да, настолько просто.

История сотрудника

Сергей, маркетолог, изменил свой образ жизни и почувствовал себя намного лучше.

«Я начал ложиться на полчаса раньше. Удивительно, что стало легче вставать. Я начал бегать по утрам, попробовать правильный завтрак, понравилось! Теперь у меня больше сил и больше устойчивости — не обращаю внимание на проблемы, просто решаю их. А ещё появились новые друзья и я стал членом мощного сообщества».



Практика

Проведите «День чистой воды» самостоятельно, а лучше вместе с коллегами. **Один день в неделю посвятите заботе о своём теле:** начните утро с пробежки или йоги, питайтесь только здоровой едой и пейте много воды.

Расскажите другим, что делали, как чувствовали себя, что поменялось в рабочих процессах.

Сравните истории друг друга, вдохновитесь ими.



КАКИЕ «ПОДЗЕМНЫЕ ИСТОЧНИКИ» ПИТАЮТ ВАШ «РОДНИК»?

Часто «включена» лишь часть источников. Проверьте себя, а затем подумайте, какие ещё источники могут питать ваш «родник жизни».

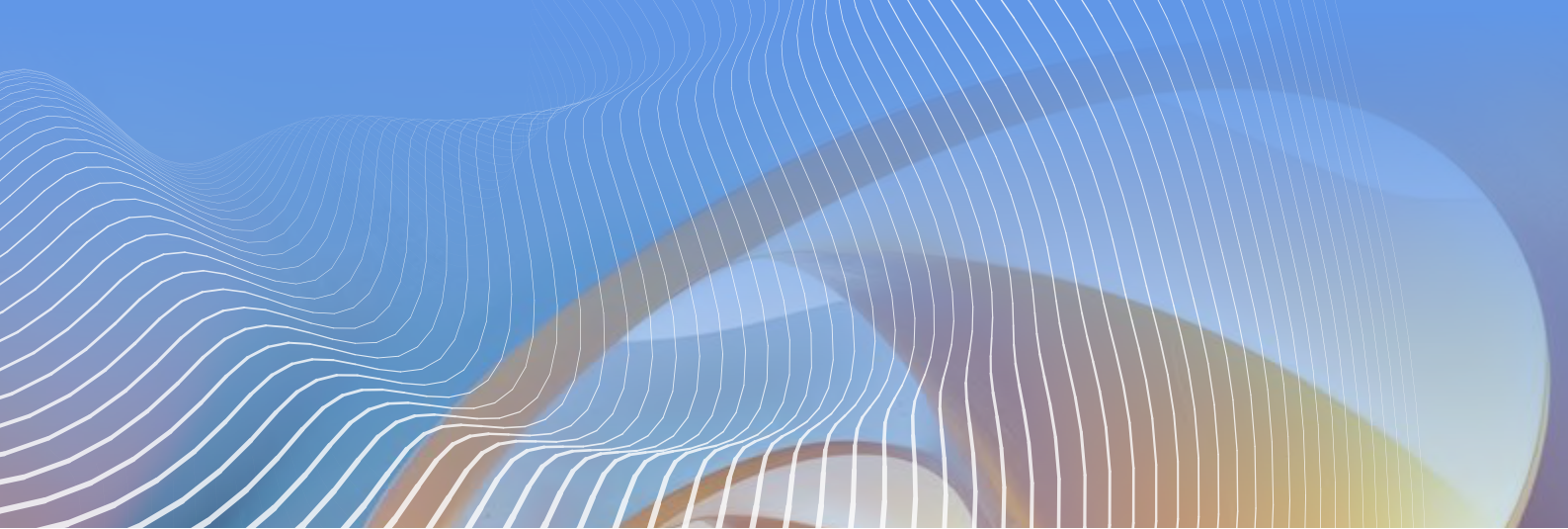
Отвечайте на вопросы честно и интуитивно.

1. Когда у вас выдался тяжелый день, что вас больше всего успокаивает?

- а) Прочитать вдохновляющую книгу или посмотреть мотивирующий фильм.
- б) Обсудить свои чувства с близким человеком или написать в дневнике.
- в) Провести время с друзьями или коллегами за душевной беседой.
- г) Заняться творческим хобби: рисованием, музыкой или написанием стихов.
- д) Составить план действий или сделать список задач на следующий день.
- е) Пойти на прогулку, заняться спортом или приготовить здоровую еду.

2. Как вы предпочитаете отмечать свои достижения?

- а) Размышляя о том, какой вклад это внесло в мою жизнь и работу.
- б) Разделив радость с близкими и рассказав им о своём успехе.
- в) Организовав небольшую вечеринку или собрание с друзьями и коллегами.
- г) Создав что-то новое, вдохновившись своим успехом.
- д) Анализируя, что помогло вам достичь успеха и как это можно улучшить в будущем.
- е) Отправившись в поход или в тренажёрный зал, чтобы отпраздновать активным образом.



3. Когда вы чувствуете, что находитесь на грани выгорания, что вам помогает восстановиться?

- а) Обратиться к своей системе ценностей и найти вдохновение в духовных практиках.
- б) Разобраться в своих эмоциях и поплакать, если нужно.
- в) Поговорить с друзьями или коллегами, получив от них поддержку и понимание.
- г) Погрузиться в мир фантазий и творчества.
- д) Привести мысли в порядок, структурировав информацию и расставив приоритеты.
- е) Уделить время своему телу: отдохнуть, заняться спортом или просто хорошо выспаться.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Посчитайте, какой вариант ответа (а, б, в, г, д, е) встречается у вас чаще всего.

Вариант «а». Ваш ключевой канал ресурса — это вера и смысл. Вы черпаете силу в своих убеждениях и духовных практиках.

Вариант «б». Ваш источник ресурса — это эмоции. Вы восстанавливаетесь, когда осознаете и выражаете свои чувства.

Вариант «в». Вы получаете энергию от общения и поддержки окружающих. Социальные связи для вас очень важны.

Вариант «г». Творчество и воображение — ваши главные источники вдохновения и энергии.

Вариант «д». Вы черпаете ресурс в логическом мышлении и структурировании информации. Порядок в мыслях — порядок в жизни.

Вариант «е». Ваш главный источник — физическое здоровье. Активный образ жизни и забота о теле наполняют вас энергией.

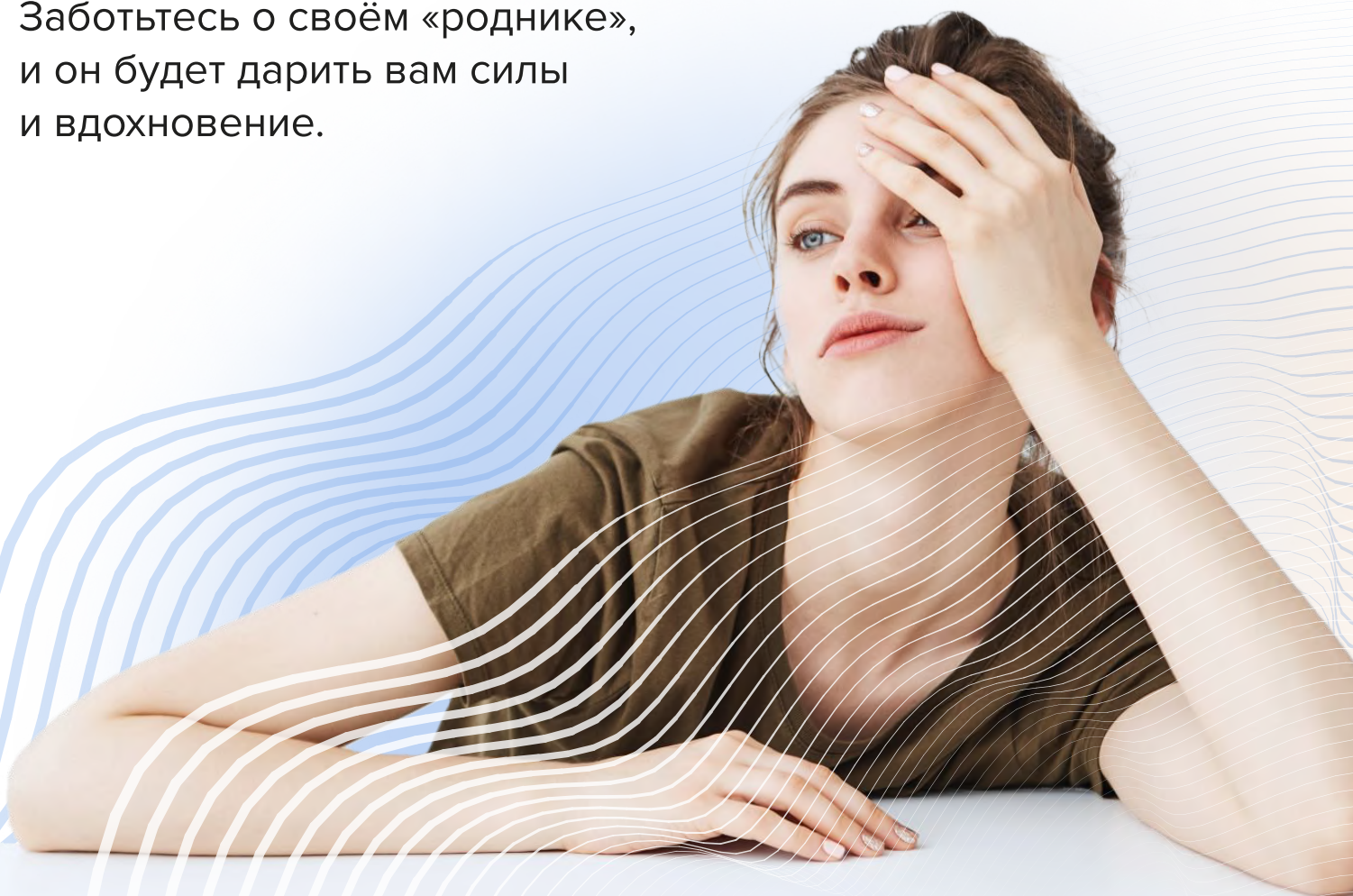
Используйте результаты этого теста, чтобы лучше понять свои внутренние ресурсы и поддерживать их на высоком уровне. Помните, что все каналы важны и взаимосвязаны, поэтому старайтесь уделять внимание каждому из них.

ПОЧЕМУ НУЖНО ПОСТОЯННО СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ «РОДНИКА»?

Когда «подземные воды» иссякают, «родник» начинает мелеть и загрязняться, и что мы получаем?

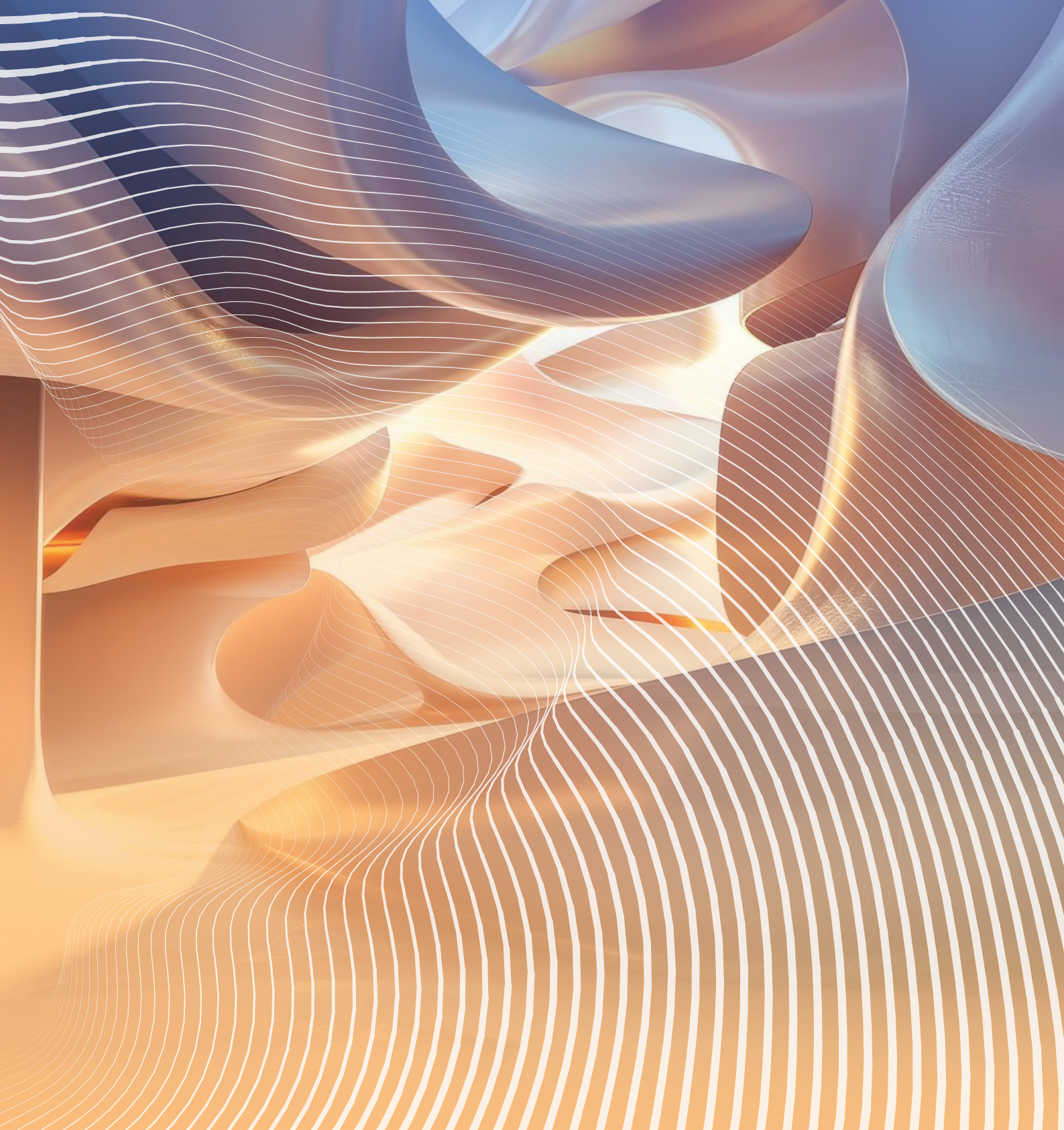
- 1. Эмоциональное истощение:** «родник» пересыхает, оставляя нас без энергии.
- 2. Тревога и стресс:** вода становится мутной и беспокойной.
- 3. Снижение продуктивности:** воды меньше, чем нужно.
- 4. Социальная изоляция:** без подпитки родник мелеет.

Заботьтесь о своём «роднике», и он будет дарить вам силы и вдохновение.



ТРЕК «СЕМЬ ДНЕЙ ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ РОДНИКА»

Это упражнение поможет вам пополнить свои внутренние ресурсы, шаг за шагом раскрывая потенциал каждого канала модели BASIC-Ph. Следуйте этому плану изменений в течение недели.



ДЕНЬ 1. ВЕРА И СМЫСЛ (BELIEF)

Задание

Найдите **30 минут для того, чтобы подумать о своих ценностях и смысле жизни.**

Что для вас настолько важно, что вы хотите убедить в этом весь мир?

Запишите в дневник три вещи, **которые придают глубинный смысл вашей жизни и работе.**

Подумайте, как вы можете больше интегрировать эти ценности в вашу повседневную деятельность.

Практика

Создайте личный манифест.

Напишите короткий текст о том, что для вас важно и к чему вы стремитесь.

Повесьте его на видное место, чтобы он напоминал вам о ваших целях и убеждениях.



ДЕНЬ 2. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА (AFFECT)

Задание

Сегодня **обратите внимание на свои чувства и эмоции**. В течение дня записывайте в дневник моменты, когда вы испытывали сильные эмоции (радость, грусть, гнев и т.д.). Проанализируйте, что их вызвало.

Практика

Вечером выделите время для «эмоциональной разгрузки». Послушайте музыку, соответствующую вашему настроению, или нарисуйте что-то, что отражает ваши чувства. Позвольте себе выразить эмоции творчески.



ДЕНЬ 3. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (SOCIAL)

Задание

Проведите день, сосредотачиваясь на взаимодействии с окружающими. **Найдите время для общения с коллегами или друзьями.**

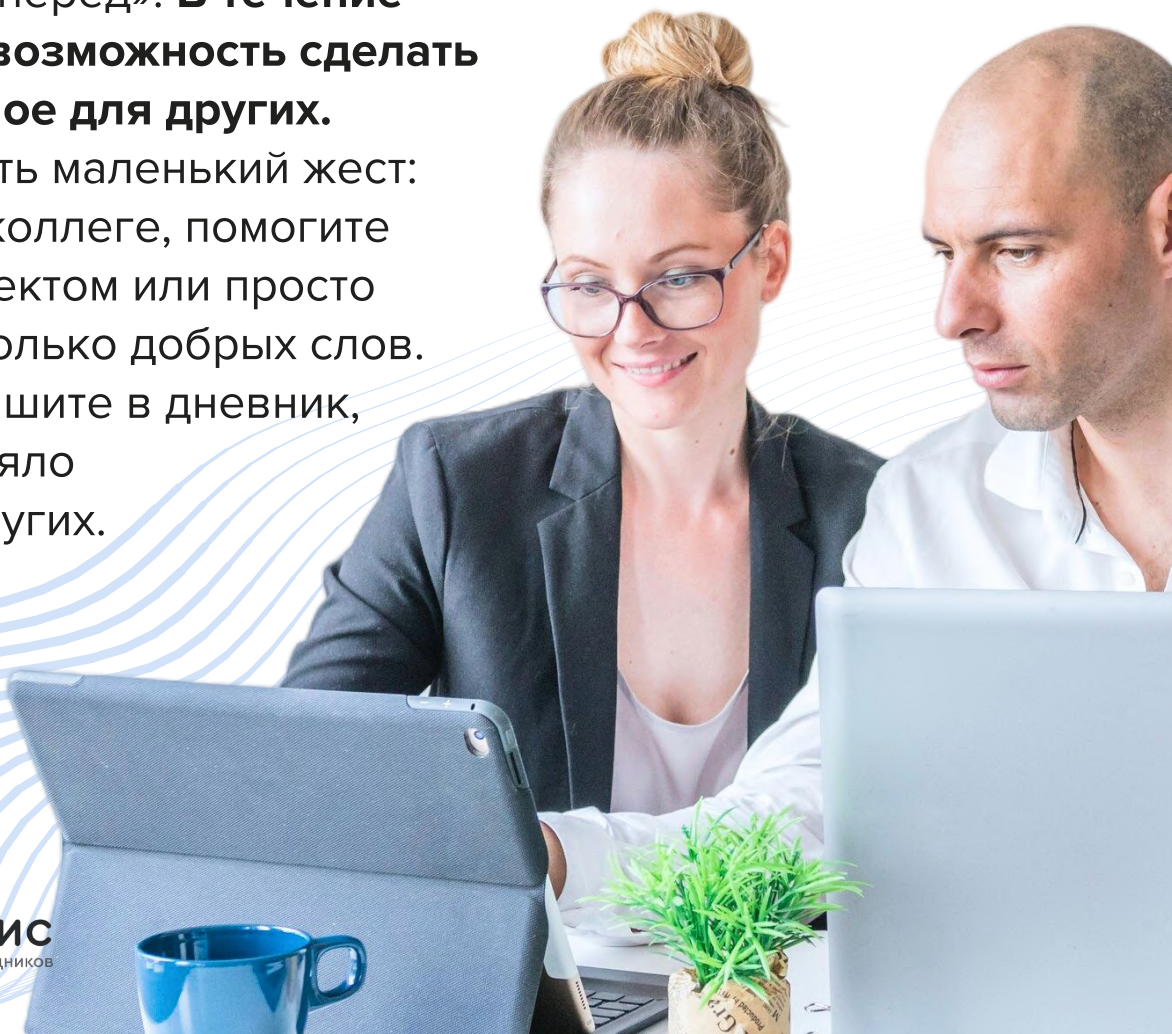
Поддержите кого-то, кто нуждается в помощи, или просто поблагодарите своих близких за их присутствие в вашей жизни.

Практика

Сделайте «Доброе дело, или заплати вперёд». **В течение дня найдите возможность сделать что-то приятное для других.**

Это может быть маленький жест: купите кофе коллеге, помогите кому-то с проектом или просто скажите несколько добрых слов.

Вечером запишите в дневник, как это повлияло на вас и на других.



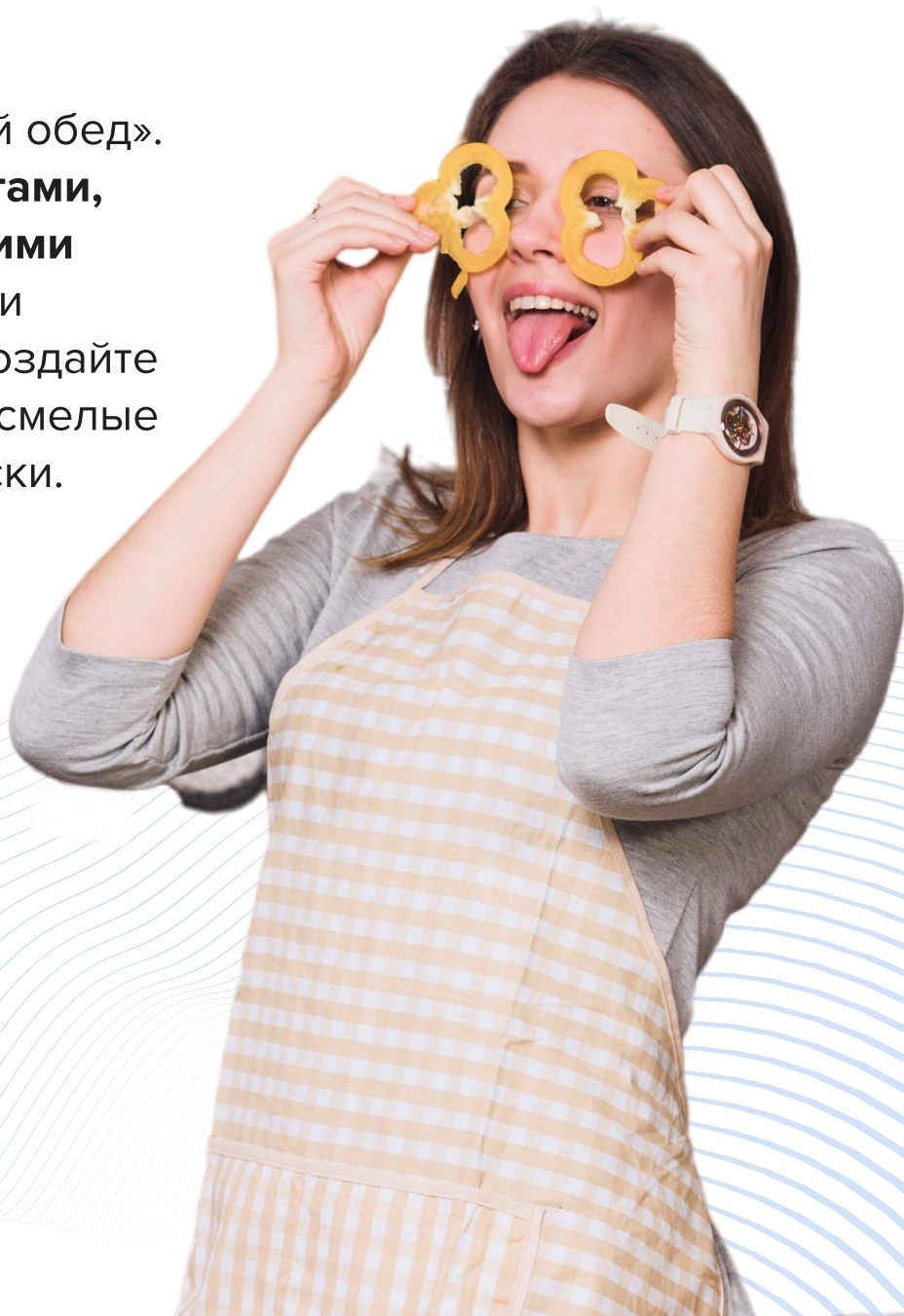
ДЕНЬ 4. ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО (IMAGINATION)

Задание

Сегодня посвятите время творчеству. **Занимайтесь любым видом искусства, который вам нравится:** рисованием, писательством, музыкой или рукоделием. Выбирайте то, что вас вдохновляет.

Практика

Проведите «Творческий обед». **Договоритесь с коллегами, что сделаете обед своими руками.** Принесите свои любимые продукты и создайте из них самые вкусные, смелые и разнообразные закуски.



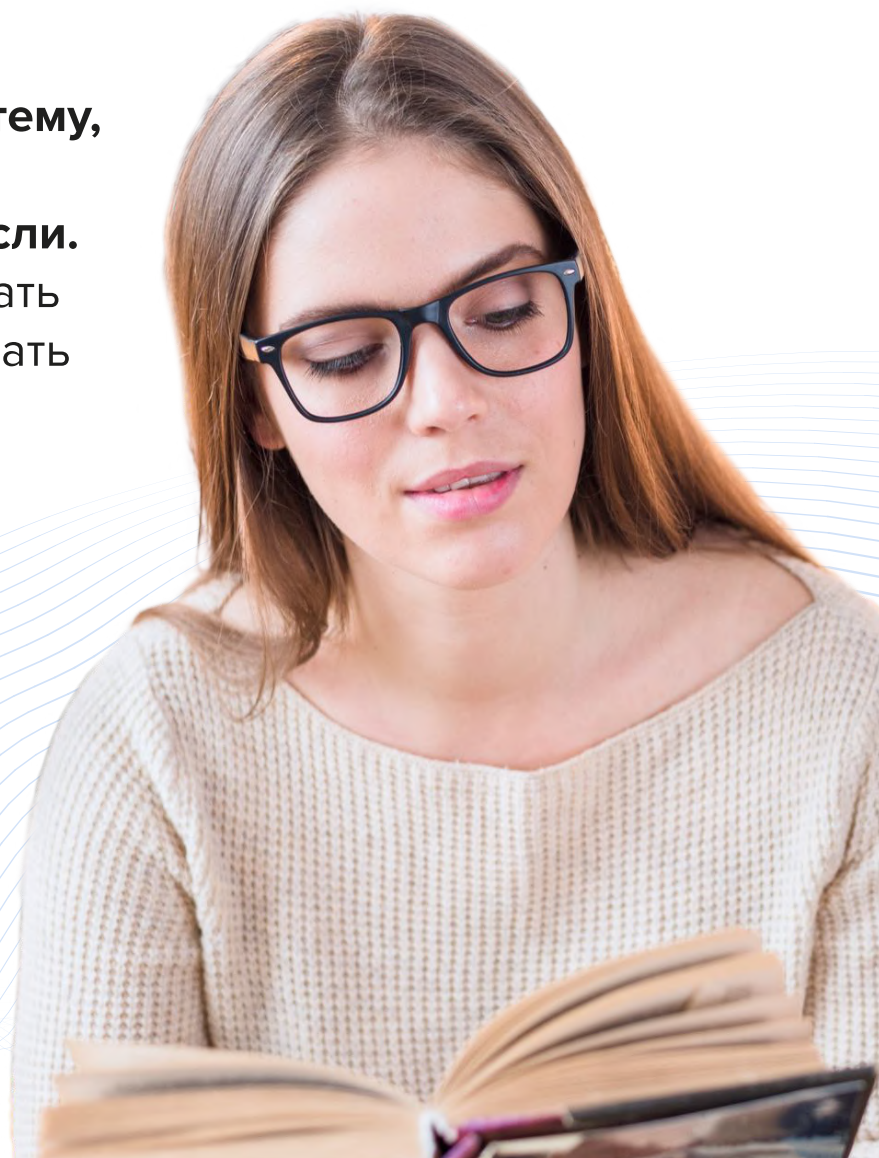
ДЕНЬ 5. КОГНИЦИЯ И МЫСЛЬ (COGNITION)

Задание

Сегодня *сосредоточьтесь на интеллектуальной деятельности*. Это может быть чтение длинной статьи, просмотр научно-популярной лекции или решение головоломки.

Практика

Составьте «Ментальную карту» по мотивам длинной статьи или даже книги. **Запишите в центре листа основную тему, а затем добавьте вокруг неё связанные идеи и мысли.** Это поможет структурировать информацию и стимулировать креативное мышление.



ДЕНЬ 6. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ (PHYSIOLOGY)

Задание

Начните утро с лёгкой зарядки или пробежки.

В течение дня следите за своим питанием, выбирая здоровые продукты. Пейте много воды.

Практика

Организируйте «Паузу в движении».

В течение дня устраивайте короткие перерывы на физическую активность, прогуляйтесь во время обеда или отмените лифт и поднимитесь пешком по лестнице.



ДЕНЬ 7. РЕФЛЕКСИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ

Задание

В последний день **посвятите время рефлексии**.
Какие изменения произошли в вашем состоянии
и самочувствии. Что дало вам наибольшую энергию
и радость?

Практика

Проведите «Вечер размышлений».
Какие действия дали наибольший
подъем ресурсов?





ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

**ПУСТЬ ВАШ «РОДНИК» ВСЕГДА
БУДЕТ НАПОЛНЕН ЖИЗНЕННОЙ
СИЛОЙ И ЭНЕРГИЕЙ!**

