стратоплан
ШКОЛА МЕНЕДЖМЕНТА

Как избавляться от вредных привычек, не вредя себе и окружающим

Ведущий: Дмитрий Болдырев. Организационный психолог, специалист по командной работе.

Предмет разговора

Состоялся антимарафон по вредным привычкам

- **Замыкай процессы на себе**, вы должны быть незаменимы
- **Не развивай софты**, они нужны тем, у кого не все окей с хардами
- Запарывай командную работу правильно
- Кому надо, тот поймет. Никогда **не давай обратную связь**
- Позволь **синдрому самозванца** себя сгрызть
- Всё везде и сразу – кто сказал, что **многозадачность** неэффективна?
- Всеми силами **избегай ответственности**, всегда же можно найти крайних
- **Перерабатывай** на 20 часов. Это чудесно и хорошо

Предмет разговора

Возможные проблемы, возникающие при изменении привычек

- Удариться в противоположность, перегибая палку
- Отказаться от "вредного" поведения, но не освоить "полезного" («клин»)
- Война с самим собой: жёсткий самозапрет на "вредное поведение" с периодическими срывами и последующим самобичеванием;
- Война с теми, кто обладает этой "вредной привычкой", но не желает от неё избавляться (особенно свойственно руководителям)

Цель: избежать или свести к минимуму

Источник проблем

Возможные проблемы, возникающие при изменении привычек

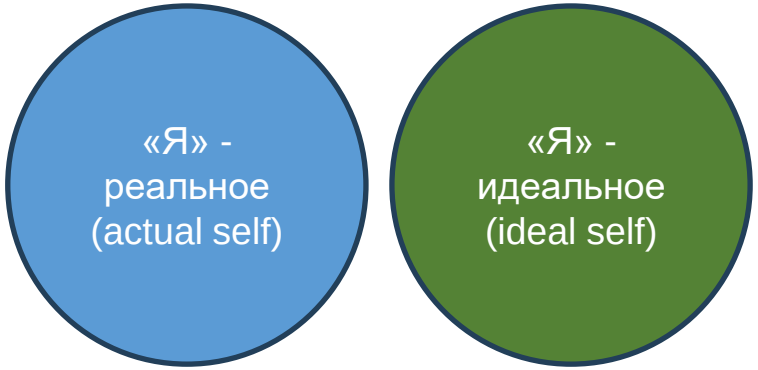
- Удариться в противоположность, перегибая палку
- Отказаться от "вредного" поведения, но не освоить "полезного" («клин»)
- Война с самим собой: жёсткий самозапрет на "вредное поведение" с периодическими срывами и последующим самобичеванием;
- Война с теми, кто обладает этой "вредной привычкой", но не желает от неё избавляться (особенно свойственно руководителям)

Что между ними общего?

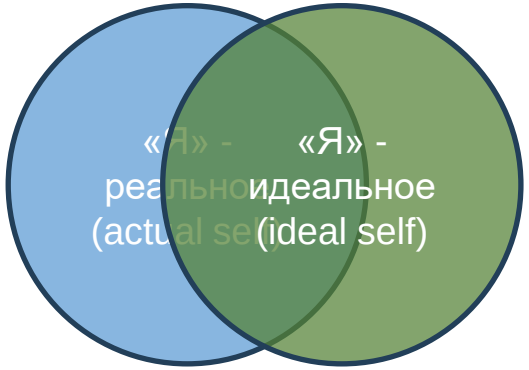
- Неприятие "вредной привычки"

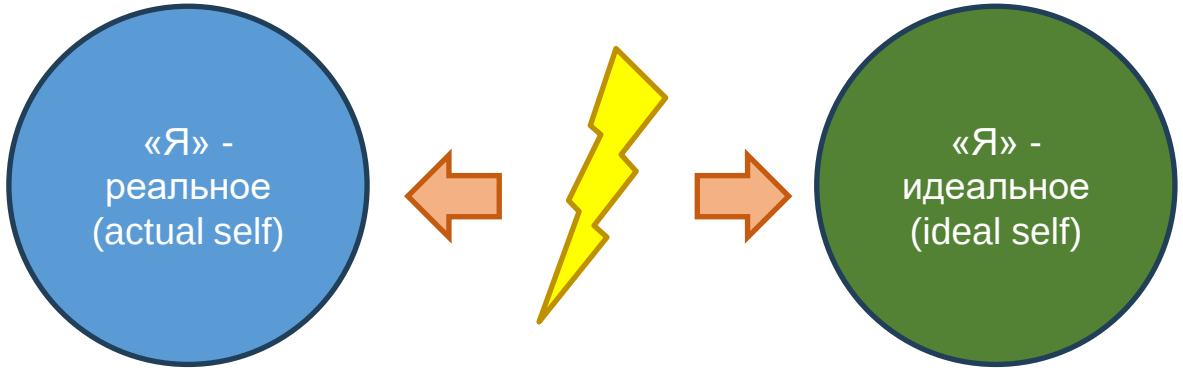
Источник проблем

Как это работает



- «Я-концепция» (self-concept)
- Карл Роджерс
- Гуманистическая психология
- Подтверждена экспериментально

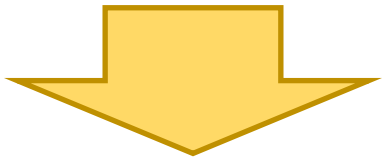




Степень разрыва → Выраженность проблемы

Источник проблем

Неприятие "вредной привычки" (на самом деле «Я-реального)



Возможные проблемы, возникающие при изменении привычек

- Удариться в противоположность, перегибая палку
- Отказаться от "вредного" поведения, но не освоить "полезного" («клин»)
- Война с самим собой: жёсткий самозапрет на "вредное поведение" с периодическими срывами и последующим самобичеванием;
- Война с теми, кто обладает этой "вредной привычкой", но не желает от неё избавляться (особенно свойственно руководителям)

Главный принцип профилактики и решения

Избавляться от вредной привычки, не борясь с ней и самим собой

Каким образом?

Источник проблем

Дисклеймер

- Всё сказанное не касается зависимостей и фобий
- Всё очень индивидуально

Способы решения

Предварительный анализ "вредной привычки"

- Вы сами считаете что-то «вредной привычкой» или вам это кто-то внушил?
- Нравится ли вам это делать?
- Насколько хорошо у вас это получается?
- Как часто у вас случается данное поведение?
- Какой вред эти действия приносят лично вам?
- Какой вред эти действия приносят окружающим?
- Является ли данная привычка зависимостью?

Способы решения

1. Оставить свою «вредную привычку» в покое, потому что это:

- Ваша личностная особенность (например, многозадачность)
- Ваша ситуативная реакция на происходящее (например, прокрастинация)
- Интроект – некритически усвоенное убеждение, полученное извне (например, "ты должен/не должен планировать работу")

Способы решения

2. Продолжать это делать, но снизить частоту

- Например, продолжать курить (прокрастинировать, замыкать на себе все процессы и т.п.), но делать это всё реже и реже

Способы решения

3. Продолжать это делать, но научиться компенсировать вред

- Например, научиться извиняться перед тем, на кого сорвался
    - Может показаться сомнительной рекомендацией, но это не так

Способы решения

4. Преобразовать (конвертировать) вредную привычку в полезную

- Например, использовать синдром самозванца в качестве бустера при создании контента

Способы решения

5. Продолжать это делать, но освоить альтернативу, не отказаться от старой привычки, а развить новую

- Например, научиться делегировать дополнительно к замыканию всех процессов на себя

Способы решения

6. Перестать это делать

- Сила воли…
  - перестать курить
  - перестать много есть и начать больше двигаться

…плюс дружеский фидбек (чьи-то вербальные и невербальные сигналы)

  - перестать "токсичить", перегибать палку в чём-то, уклоняться от чего-то и т.п.

Резюме

Выберите способ

1. Оставить, как есть
2. Снизить частоту
3. Научиться компенсировать вред
4. Конвертировать в полезную привычку
5. Освоить альтернативу
6. Перестать это делать

В зависимости от…

- Вы сами считаете что-то «вредной привычкой» или вам это кто-то внушил?
- Нравится ли вам это делать?
- Насколько хорошо у вас это получается?
- Как часто у вас случается данное поведение?
- Какой вред эти действия приносят лично вам?
- Какой вред эти действия приносят окружающим?
- Является ли данная привычка зависимостью?

Резюме

Чего точно не должно быть в борьбе с вредной привычкой, так это борьбы с ней (постоянной и перманентной)

Либо уже победи её, либо научись с ней жить

Не мучай себя и окружающих

стратоплан
ШКОЛА МЕНЕДЖМЕНТА

Вопросы, замечания, обратная связь…

стратоплан
ШКОЛА МЕНЕДЖМЕНТА

Спасибо!

https://stratoplan-school.com/

Facebook.com/Stratoplan

Twitter.com/stratoplan

https://stratoplan-school.com/blog/

school@stratoplan-school.com