

Управленческий марафон: «Где взять сил, если устал, а продолжать работать надо?»

Павел Шевелев

Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



- ✓ Skillbox/GeekBrains — руководитель Центра развития карьеры
- ✓ Занимал позиции от начальника отдела до Deputy HRD
- ✓ Тренерская работа в обучении soft skills — 12 лет
- ✓ Стажировался в Университете Минью (Португалия) в 2022 году
- ✓ Преподаватель психологии и менеджмента в БГУ



Павел Шевелев,
психолог, тренер в
области soft skills

Ситуация

Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



Сталкивались ли вы с ситуацией, когда

- ✓ **Силы закончились и появляется выбор:**
- ✓ **послушать себя и отдохнуть;**
- ✓ **преодолеть себя и поработать.**

И любой выбор отнимает ресурсы

- ✓ **Потому что когда преодолеваем, влазим в «энергетический кредит», а если отдыхаем - это вызывает много тревоги (когнитивный диссонанс)**



Ситуация
Что делать

I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать

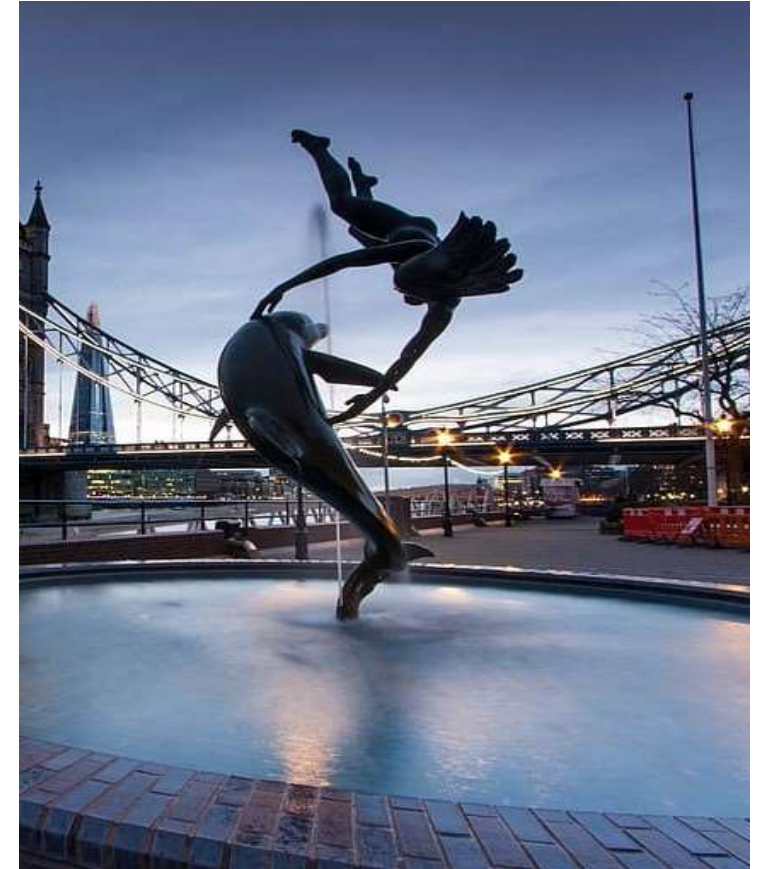


Что делать: общая идея

- ✓ **Творческое объединение ресурсов тела и психики и ситуации/поиск смысла**

Метафорически говоря

- ✓ **«Пригласить ситуацию на танец»**
- ✓ **Структура ресурса**



Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



- ✓ **Я должен быть сильным** — значит мне нельзя просить о помощи, должен все сделать сам
- ✓ **Лень это порок** — значит нужно быть все время занятым
- ✓ **Если я этого не сделаю, то (катастрофа)** — значит нужно стараться изо всех сил
- ✓ **Успеха добиваются только трудом** — пока отдыхаю, я теряю возможности



Ограничивающие убеждения

Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



Методы самопомощи

- 1. Пьешь кофе – думай о кофе**
- 2. Искусство маленьких, но регулярных шагов**
- 3. Что-то только для себя**
- 4. Метод Помодорро**
- 5. Список дел + вычеркивание**
- 6. Список, на что «забить»**
- 7. Копилка ресурсов**



Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



Виктор Франкл. Австрийский психолог, психотерапевт. Основатель направления логотерапии

Цитата:

- ✓ «Люди не стремятся к счастью – они стремятся найти причину, чтобы быть счастливыми!»

Используя эту логику

- ✓ Нам не нужна мотивация и энергия, нам нужна причина их задействовать (структура ресурса)

СВОБОДА, НЕСМОТРЯ
НА ДЕТЕРМИНИЗМ!

Духовное не
болеет!



Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать

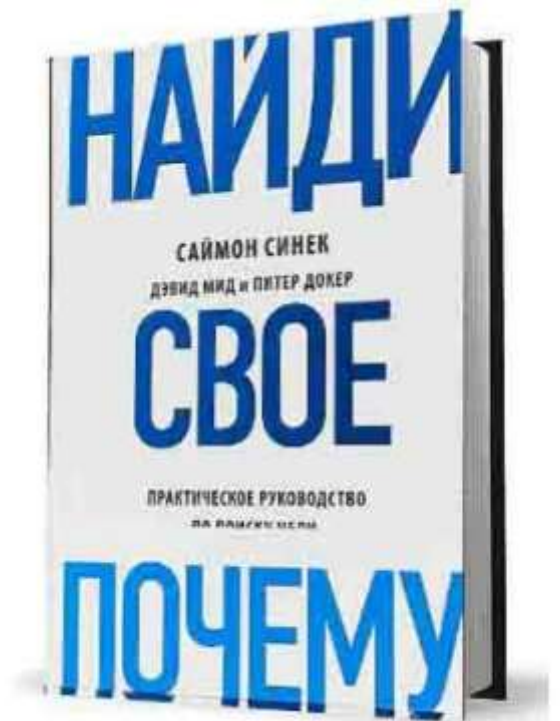


Вопрос к вам

- ✓ Какова ваша причина/причины?
- ✓ Ради чего? (Франкл, Ницше)

Важный момент

- ✓ Этот вопрос уже задан ситуацией, наша задача не задавать его, ответить на него
- ✓ Так мы входим в диалог со своей ситуацией и делаем свободный выбор



Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать

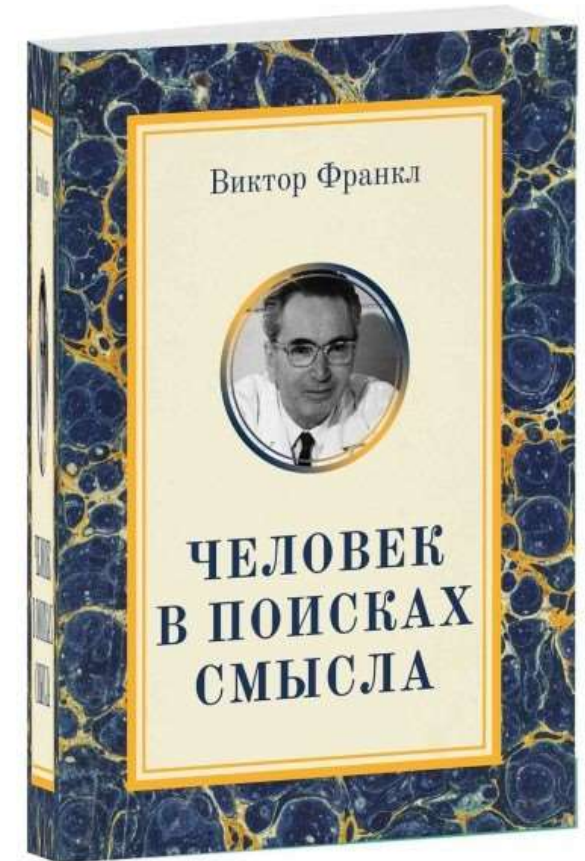


Цитата

- ✓ «Жизнь задаёт человеку вопросы. (...) человек должен не вопрошать, в чём смысл жизни, а понять, что он и есть тот, к кому обращён этот вопрос, кто отвечает жизни и он может дать ответ жизни только отвечая на вопросы своей жизни». Франкл 1973

Иными словами

- ✓ Отсутствие энергии/усталость – это вопрос, обращенный к нам или «приглашение на танец», где следующее движение партнера зависит от нас



Ситуация

Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



**Так что же делать, слушать себя или
преодолевать себя?**



Ваш ответ _____ (ради чего?)

Ситуация
Что делать
I Убеждения
II Самопомощь
III Смыслы
Что почитать



- ✓ **Виктор Франкл. «Сказать жизни да! Психолог в концлагере»**
- ✓ **Виктор Франкл. «Человек в поисках смысла»**
- ✓ **Альфريد Лэнгле. «Жизнь, наполненная смыслом»**
- ✓ **Саймон Синек. «Найди своё почему»**

