

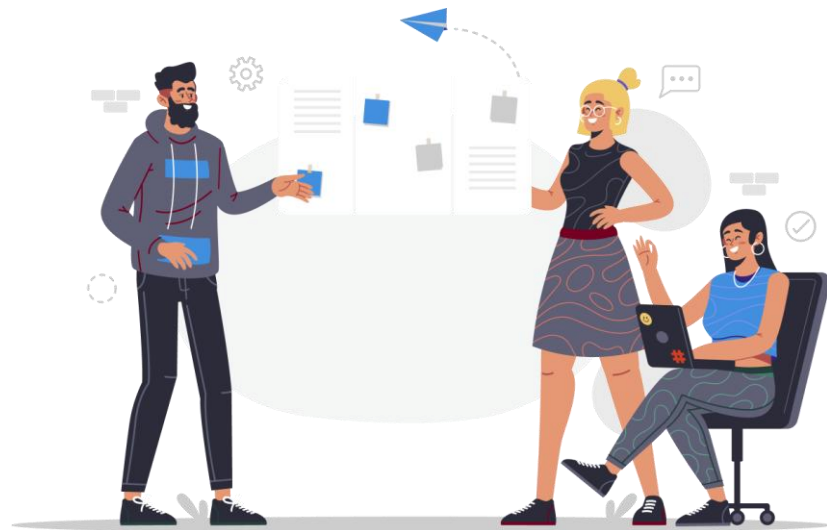
Как послать дела, чтобы успеть их все сделать

Привычки растущих сотрудников
Сочтения процессов напряжения и расслабления



Что будет

- Кратко познакомимся с теорией (два режима работы)
- Как использовать их, чтобы работать с прокрастинацией (парадоксальный способ)
- Как использовать их в освоении нового навыка



Павел Шевелев

- 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

Два базовых процесса психики

1. Процесс активный — возбуждение, сознание
2. Процесс пассивный — торможение/расслабление, бессознательное
3. Перекос в какую-то одну сторону заставляет терять эффективность (в т. числе прокрастинировать)



Правильно сочетая эти два процесса мы можем попасть в состояние **потока**

Что такое баланс?

- **Процесс** грамотного сочетания напряжения и расслабления
- В работе
- В жизни



Что такое дисбаланс?

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)

Что такое дисбаланс, и от чего он возникает

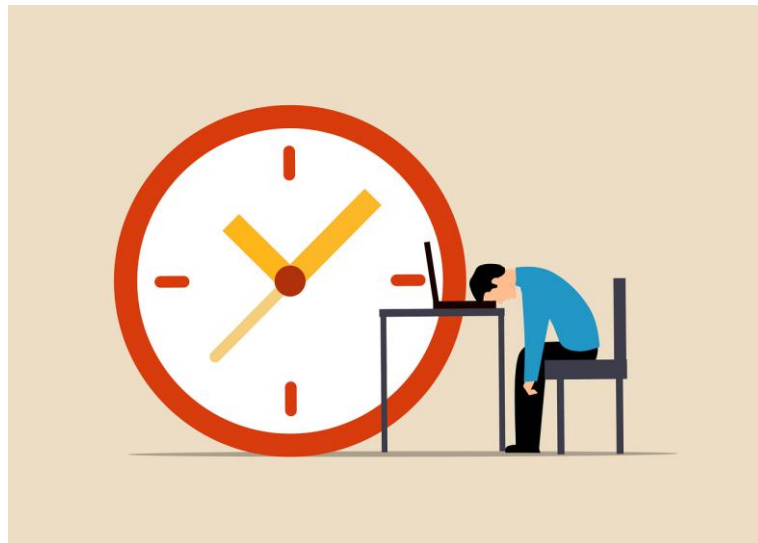
- ✓ **на работе** (откладывание задач = низкая мотивация, тревога)
- ✓ **в жизни** (тревога/стресс, иррациональные убеждения, незнание себя, **отсутствие навыков**)
- ✓ **взаимовлияние факторов**



Одна из частых причин перегруза

Непонимание, как делать задачу

Накопленная усталость



Что делать

1. Составить список дел (когда они уже успели поднадоесть) **Напряжение**
2. Вычеркнуть дела из списка **Расслабление**
3. Обратить внимание, сколько энергии прибавляется. **Эффект**
4. Использовать эту энергию



Осознать, что

**Остаток энергии уходил на
поддержание состояния «не хочу»**

**Как только становится можно «не
делать» энергия сразу приходит**



Что еще делать

1. **Осваивать** новые навыки с помощью сочетания режимов работы

2. **Методика 7/7**

3. **7 дней** прикладываем усилия к освоению нового навыка

4. **7 дней** даже не вспоминаем

5. **Потом** снова возвращаемся





Как получается поток?

**Результат – это процесс
чередования расслабления
напряжения**

Оба компонента важны

Пример сочетания напряжения/расслабления