

Как обратить тревогу
на пользу бизнесу

Программа помощи руководителю

CHANGEMAKER

A smiling man with a beard, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie, has his right fist raised in a celebratory gesture. The image is split vertically by a diagonal line. The left side is light gray, and the right side is a solid blue. The word "CHANGEMAKER" is written across the bottom in large, bold, sans-serif font. "CHANGE" is in red, and "MAKER" is in white. A semi-transparent blue silhouette of the man is visible behind the text on the right side.

CHANGEMAKER

Как обратить тревогу на пользу бизнесу

- При внешнем кризисе **необходимо уметь управлять кризисами внутренними**, в основе которых лежит тревожное состояние персонала. Тревога может уничтожить любой бизнес, потому что сотрудники:
 - Апатичны, а значит прокрастинируют и мало работоспособны
 - тревожны, что влияет на эффективность и потерю ориентиров в деятельности
 - испытывают недостаток информации и неформального общения, что повышает панические настроения
 - подвергаются постоянной информационной «накачке» со стороны СМИ, что усиливает многократно страх
- Перед менеджером непростая задача: **преодолеть собственное состояние тревоги** (менеджер тоже человек), а также **мобилизовать людей**, продуктивность которых существенно снижается. А как это сделать, если большинство сотрудников еще работают на «удаленке»?

А может ли тревога быть полезной? **Может!**

- Тревожные состояния несут в себе огромную энергию. Тревога может стать топливом, на котором ваша компания преодолеет кризис!
- Менеджер может и должен сначала перестроить свою психику так, чтобы пустить энергию тревоги на антикризисную цели, а затем помочь подчиненным перестроить их деятельность.

CHANGEMAKER



Формат проведения:
 Дистанционный тренинг – 2 модуля по 3,5-4 часа +
 Домашнее задание + Follow-up сессия (супервизия ДЗ в пятерках, обратная связь от тренера)

Как научиться работать с тревожными состояниями и добиваться продуктивности от себя и людей
 руководители научатся на дистанционном тренинге

«CHANGEMAKER
 Как обратить тревогу на пользу бизнесу»

ДИСТАНЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Содержание программы:

1. Психология тревоги

- Что такое тревога. Как проявляется в различных сферах. Как реагирует мозг? Каких последствий можно ждать, если с тревогой не «работать»?
- Как справиться с острым шоковым состоянием. Профилактика прокрастинации в шоковом состоянии
- Как тревога влияет на деятельность людей

1. Управление собой в состоянии тревоги

- Техники «заземления» тревоги: Работа с физиологией и с эмоциями.
- Как принять свою тревогу и правильно ее утилизировать

1. Управление подчиненными в состоянии тревоги

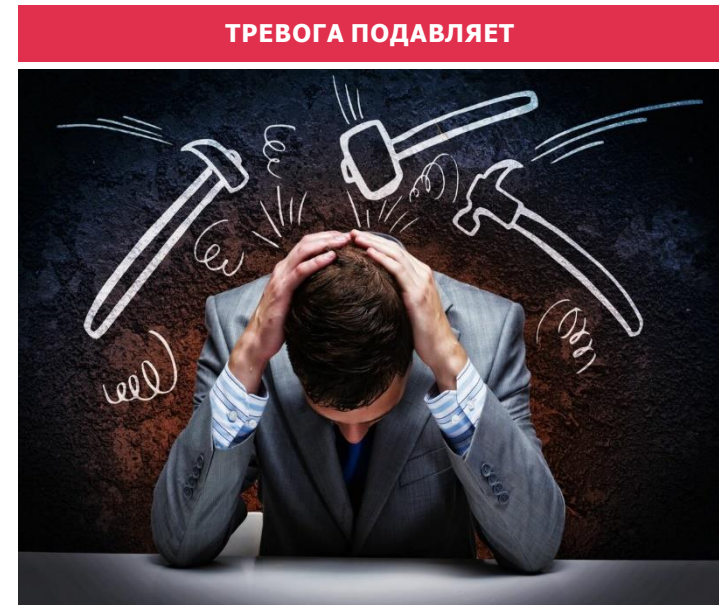
- Перенастройка управленческих практик.
- Как переводить сотрудников из тревоги в состояние мобилизации. Стратегии и алгоритмы:
- Коммуникация с группой
- Индивидуальное взаимодействие
- Организация работы подчиненных в ситуации внешней неопределенности
- Когда руководитель не справляется: как мотивировать сотрудника на обращение за проф. помощью в ситуации острого/хронического состояния тревоги.

Почему именно работа с тревогой?

Кризисы становятся настоящим испытанием для компаний по всему миру. Экономическая ситуация, «атакующая» компании извне, усиливается серьезными психологическими кризисами изнутри. **Эти кризисы могут буквально уничтожить бизнес, преодолевающий внешние вызовы.**

Имя этим кризисам – тревожные состояния персонала.
В кризис сотрудники:

- испытывают апатию и потерянность, которые **стимулирует прокрастинацию и снижение работоспособности**
- переживают тревогу, **влияющую на эффективность и потерю ориентиров** в деятельности
- испытывают недостаток информации и неформального общения, **что повышает панические настроения**
- подвергаются **постоянной информационной «накачке»** со стороны СМИ, что усиливает многократно страх
- На менеджеров в этот сложный период возлагается непростая задача: **преодолеть собственное состояние тревоги** (менеджер тоже человек), а также мобилизовать людей, продуктивность которых существенно снижается. А как это сделать, если большинство сотрудников еще работают на «удаленке»?



ТРЕВОГА ПОДАВЛЯЕТ

Может ли тревога быть полезной? Может!

**ТРЕВОГА МОЖЕТ СТАТЬ ТОПЛИВОМ,
НА КОТОРОМ ВАША КОМПАНИЯ ПРЕОДОЛЕЕТ КРИЗИС!**



- Тревожные состояния несут в себе огромную энергию. Они предназначены для мобилизации и подготовки организма к бою. Потенциально, тревога может вдохнуть в человека мощный мотивационный импульс, в разы повысить его полезную активность и креативность.
- Руководитель может и должен сначала перестроить свою психику так, чтобы пустить энергию тревоги на антикризисную цели, а затем помочь подчиненным перестроить их деятельность.
- Как научиться работать с тревожными состояниями и добиваться продуктивности от себя и людей руководители научатся на дистанционном тренинге

**«CHANGEMAKER.
Как обратить тревогу на пользу бизнесу»**

В основе программы лежит модель мобилизующей коммуникации



- **Социально-психологическое состояние** – это состояние, представляющее собой внутреннюю «обратную связь» человека на изменение среды и проявляющееся в поведении по отношению к социуму (в бизнес-контексте это руководство, коллеги, подчиненные, партнеры и др.)
- В любой момент времени человек может занимать лишь **один из четырех квадратов**. В рамках обучения мы концентрируемся на работе с состоянием тревоги
- Определены эффективные **стратегии работы** с каждым из состояний. Мы подробно изучим алгоритм работы с состоянием тревоги

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
**РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ
ВЛИЯНИЯ**
РУКОВОДИТЕЛЯ



Структура программы

ЭТАП 1

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

Дистанционный тренинг (2 блока по 3,5-4 часа)

Участники программы изучают теоретические концепции о состоянии тревоги, как «заземлять» это состояние у себя и подчиненных и переводить тревожных в состояние мобилизации. Отрабатывают навыки диагностики состояния и применения стратегии влияния на тренинговых упражнениях.

Результат: Участник научился диагностировать состояние тревоги и управлять им у себя и других.

Обучение проходит в дистанционном формате, с использованием платформ Zoom, Training Space

ЭТАП 2

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Дистанционное выполнение домашнего задания (1-1,5 часа на выполнение)

Участники программы выполняют домашнее задание в различных форматах (заполнение плана коммуникации с сотрудниками, запись видео, отработка навыков по чек-листу и т.д.)

Результат: Участник научился применять навыки, полученные на тренинге.

Выполнение ДЗ проходит в дистанционном формате, с использованием платформ Zoom, Training Space

ЭТАП 3

FOLLOW-UP Сессия

Поддержка сформированных навыков

Тренер проводит с участниками супервизию по результатам выполнения ДЗ в рамках которой участники получают обратную связь друг от друга, от тренера, получают возможность корректировать

Формат сессии: серия коротких дистанционных встреч с участниками в пятерках (1 час на мини-группу в 5 человек)

1

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕВОГИ (ОБЩИЙ БЛОК)



Продолжительность:
2 блока по 3,5 - 4 часа

Группа:
до 20 участников

Подробное описание программы (онлайн тренинг)

- Что такое тревога. Как проявляется в различных сферах. Как реагирует мозг? Каких последствий можно ждать, если с тревогой не «работать»?
- Как справиться с острым шоковым состоянием (оценка по Спилбергеру). Проживание тревожного состояния (Кьюберт-Росс)
- Профилактика прокрастинации в шоковом состоянии (когда тревога вызывает состояние «отупения»)
- Морально-психологическое состояние людей, как оно проявляется в деятельности:
- Теория о четырех базовых состояниях, которые могут быть у сотрудников в период изменений: «благодущие», «скепсис», «тревога», «мобилизация». Почему фокусируемся именно на тревоге
- Как руководителю диагностировать эти состояния по поведенческим индикаторам. Как отслеживать состояние тревоги у других.

2

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ



Продолжительность:

2 блока по 3,5 - 4 часа

Группа:

до 20 участников

Подробное описание программы (онлайн тренинг)

Техники «заземления» тревоги:

- Работа с физиологией (кнотологические упражнения, снимающие стресс и активирующие кору мозга)
- Работа с эмоциями – как нормализовать эмоциональный фон и выйти из острого стресса (психологические техники, техники НЛП)

Профессиональная менеджерская позиция

- Как принять свою тревогу и правильно ее утилизировать
- Выявление корневой причины тревоги – снятие накала – возвращение чувства контроля над ситуацией
- Алгоритм формирования профессиональной менеджерской позиции
- Трансляция своего уверенного и спокойного состояния подчиненным в процессе коммуникации

3

УПРАВЛЕНИЕ ДРУГИМИ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ



Продолжительность:

2 блока по 3,5 - 4 часа

Группа:

до 20 участников

Подробное описание программы (онлайн тренинг)

- Как руководителю правильно работать с состоянием тревоги у своих подчинённых
- Как переводить сотрудников из состояния тревоги в состояние мобилизации. Стратегии и алгоритмы.
- Как правильно использовать стандартные управленческие практики для сотрудников в состоянии тревоги
- Организация работы подчиненных в ситуации внешней неопределенности
- Как правильно коммуницировать с группой сотрудников, в тревожном состоянии
- Какие алгоритмы коммуникации помогают снизить тревожность и перевести сотрудников в состояние мобилизации
- Как в рамках индивидуальной беседы помочь сотруднику выйти из состояния тревожности. Правильные алгоритмы коммуникации
- Где грань между поддержкой руководителя и необходимостью профессиональной помощи для сотрудника? Как понять, что сотруднику нужна проф. Помощь?
- Когда руководитель не справляется: как мотивировать сотрудника на обращение за проф. помощью в ситуации острого/хронического состояния тревоги.



БИЗНЕС ДЕЛАЮТ **ЛЮДИ**

Куликов Станислав

Руководитель направления

Направление «Развитие персонала и внедрение
изменений»



Фридлянд Анна

Старший консультант

Направление «Развитие персонала и внедрение
изменений»



Тел. +7 (495) 645 21 15

E-mail: Kulikov@ecopsy.ru

Fridlyand@ecopsy.ru