

Здаровыя адносіны з працай

Воркшоп Таццяны Дзямчук

Таццяна Дзямчук

- HR Business Partner
 - Кар'єрны коўч (ICF)
 - Гештальт-тэрапеўтка ў навучанні (Кіеўскі Гештальт Універсітэт)
 - Ментарка Women in Tech
-



Цудоўны план

1. Разбяромся, што за канцэпт “здаровыя адносіны з працай”
 2. Паразмаўляем, на чым палягае нездароўе
 3. Патрэнеруемся ў аздараўленні
 4. Пазадаем пытанні
-

Здароўе - гэта стан поўнага фізічнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту.

Здаровыя адносіны - это ўзаемаадносіны двух самадастатковых асобаў на падставе павагі адзін да аднаго. Кантакт у якім добра.

Здаровыя адносіны з працай - перманентнае адчуванне сябе фізічна і псіхічна стабільнай, цэласнай у працэсах, звязаных з працай (непасрэдна праца, думкі пра працу, адчуванне сваёй прафесійнай ідэнтычнасці).

“Адносіны з працай”

- Прафесійная ідэнтыфікацыя
- Як мы ўяляем кар’еру
- Як мы працуем
- Як мы сябе адчуваем у рамках працоўных задач, сваёй прафесіі, у кампаніях
- Як мы хочам працаваць
- Што нам падабаецца рабіць
- Што дае энергію і наадварот
- Моцныя бакі і таленты
- Каштоўнасці
- Працоўны тэмп-рытм
- Як мы дасягем працоўных мэтай
- Як мы паводзім сябе ў калектыве

90 000
гадзін

84 %

Бінго здаровасці!

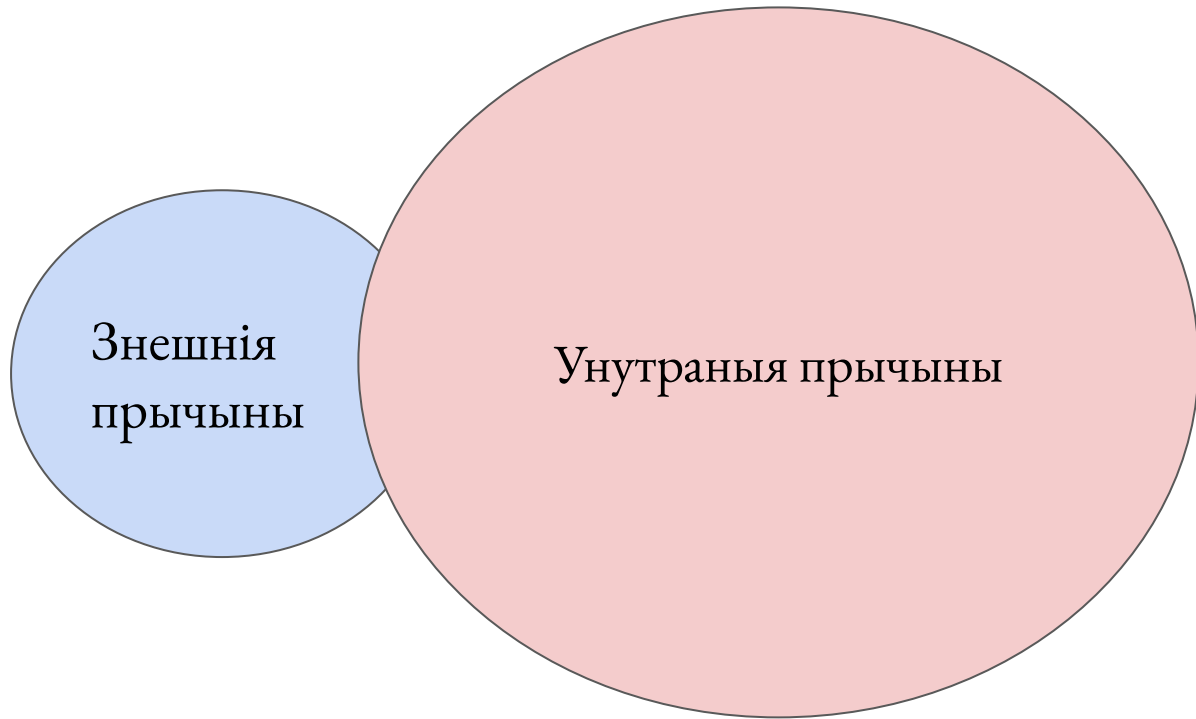
| | | |
|---|---|--|
| <p>Мне падабаецца з большага, чым я займаюся на працы</p> | <p>У маім працоўным асяроддзі да людзей ставяцца за павагай</p> | <p>Мая праца карысная для людзей ці/і для сусвета</p> |
| <p>У мяне справядлівая зарплата</p> | <p>З большага я адчуваю сябе спакойна са сваёй працай</p> | <p>Я адчуваю сябе ў бяспецы на сваёй працы</p> |
| <p>Мне хочацца прафесійна развівацца</p> | <p>Працу я пакідаю на працы</p> | <p>Праца для мяне толькі адна са свер жыцця, я нашмат больш чым мая прафесія і праца</p> |

ТАБЕ ОКЕЙ

1. Думаць пра сваю прафесію
2. Думаць пра сваю непасрэдную работу
3. Уставаць раніцай
4. Фантазаваць пра сваю працоўную будучыню
5. Твой спосаб заробтку грошай і іх колькасць
6. У нядзелю вечарам перад працоўным тыднем
7. Уяўляць сябе БЕЗ працы

0 - 10

Дзе ламаецца?



| Агульнасусветныя | Дзяржаўныя | Лакальныя |
|-------------------------|---------------------|-------------------|
| Войны | Законы | Менеджмент |
| Пандэміі | Палітычныя змены | Палітыка кампаніі |
| Экалагічныя крызісы | Дзяржаўная палітыка | Працоўныя ўмовы |
| Эканамічныя крызы | Унутраныя | Асяроддзе |
| Мода | | |

БЯСПЕКА

УНУТРАННЯЯ ПРИЧИНА

№ 1 Я- пазіцыя



Бацькоўская
фігура

Кантроль, дысцыпліна.
“павінен, трэба”

Дарослы

Лагічнае, рацыянальнае мысленне
“Я выбіраю”

Дзіцёнак

Жыццёвая энергія
“Цікава, хачу”

Практыкаванне для самарэфлексіі №1

“З якой эга-пазіцыі я працую часцей за ўсё”.

“Як я магу падтрымаць “западаючую частку”

№ 2 Інтраекты

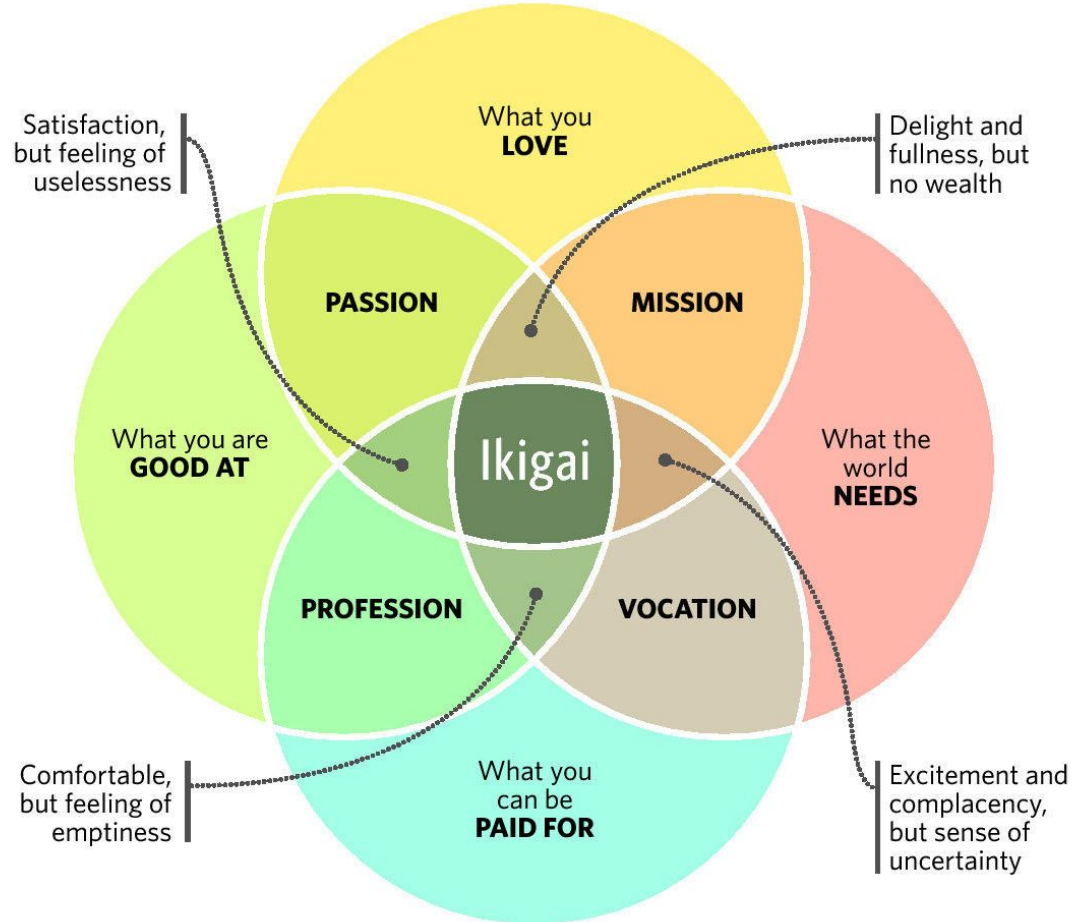
Гэта чужое перакананне, атрыманае чалавекам ад **значнага Іншага**, не перапрацаванае крытычна самім чалавекам, і якое працягвае вызначаць мысленне.

-

- Хто калі не я
- Грошы лёгка не прыходзяць
- Вялікія грошы толькі ў прахадзімцаў
- Ніхто лепей за мяне гэта не зробіць
- У маім узросце кар’еру не мяняюць
- У мяне няма талентаў
- Ініцыятыва наказуема
- Харошых кіраўнікоў не бывае
- У мяне няма досведу/ мой досвед нікому не патрэбны
- Работа не свята, каб на ёй задавальненне атрымліваць
- За “такую работу” шмат не заплацяць
- **Я яшчэ не знайшла сваё прызначэнне**

Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



Практикаванне для самарэфлексіі № 2: Выгрузка інтраектаў



№ 3 “ Якія патрэбы я задавальняю”

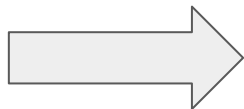
| | | | | |
|--------------|---------------|-----------|------------|--------------------|
| Бяспека | Адносіны | Падтрымка | Весялосць | Самаразвіццё |
| Абароненасць | Прыналежнасць | Павага | Адабрэнне | Самарэалізацыя |
| Свабода | Блізкасць | Клопат | Захапленне | Эстэтычная асалода |
| Камфорт | Прыняцце | Увага | Улада | Адзінота |
| Адпачынак | Разуменне | Пяшчота | Самапавага | Творчасць |

Практикуванне для самарэфлексіі № 3

**“Навошта я працую (хачу
працаваць)?”**

№4 “Схільнасць да залежнасцяў”

1. Няўменне сказаць “не”
2. Нізкая самаадзнака, часта неўпэўненасць у сабе
3. Складанасці ў прыняцці рашэнняў
4. Высокі ўзровень інтэлекта
5. **Імпульсіўнасць**
6. **Павышаная адчувальнасць**



ТРЫВОГА

- працагалізм
- сузалежныя адносіны
- алкагольныя і хімічныя залежнасці



Працагалізм

Сімптомы

- праводзіш доўгія гадзіны за працай, нават калі гэта не патрэбна
- палишаешся сну для ўдзелу ў працоўных праектах або выканання задач
- апантаная поспехам, звязаным з працай
- моцны страх перад няўдачай на працы
- параноік адносна прадукцыйнасці, звязанай з працай
- разбураеш асабістыя адносіны з-за працы
- маеш абарончае стаўленне да іншых адносна сваёй працы

Выгаранне

Гэта форма знясілення, выкліканая пастаянным пачуццём стомленасці. Гэта адбываецца, калі мы занадта доўга адчуваем эмацыйную, фізічную і разумовую стомленасць. У многіх выпадках выгаранне звязана з працай. Але выгаранне можа адбыцца і ў іншых сферах вашага жыцця і паўплываць на ваша здароўе.

Наследак - дэпрэсія.

Сузалежныя адносіны на працы



ПРАВИНА



СОРАМ

Управление жизнью другого



№5 (He) Разуменне сябе

Who Am I ?



1. Што мне падабаецца рабіць
2. Мае каштоўнасці
3. Які мой тэмп-рытм
4. Як я люблю працаваць
5. Колькі я магу вытрымліваць кантактаў з людзьмі
6. Што мяне напаўняе энергіяй, а што забірае

- Спытаць у знаёмых

“Што я на твой погляд раблю дастаткова добра?”

- Праранжыраваць каштоўнасці
- Успомніць дзяцінства (Што я любіла рабіць)
- Паназіраць за тым, што дае энергію, а што забірае
https://www.youtube.com/watch?v=GQPt3vufw0U&list=PL0SLo8IJwiIlWsxIhx5ZEbMMDPj9ZqZXy&ab_channel=AlexandraKozhinoва
- Прайсці тэсты: Gallup Clifton Strengths, Hogan, Маер-Брыгс

- Зварнуцца да спецыялістаў

Жадаю здароўя!

І чакаю на пытанні :)



@DEMCHUK_CAREER