



Конфликтология

Лекция 5

A portrait of Ekaterina Kaliyandidi, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a light blue textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге
8+ лет создания и ведения корпоративных
тренингов



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге

8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a light blue textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге
8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности – 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге

8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности – 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)
- Образование: РЭУ им. Г.В. Плеханова, Hogeschool van Amsterdam (Управление персоналом), Harvard Business School (Бизнес аналитика и финансы)



A portrait of Ekaterina Kaliyandiy, a woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top and dark blue trousers. She is standing against a grey, textured wall with a dark metal railing on the left.

Екатерина Калияниди

HR эксперт

10+ лет опыта в корпоративном консалтинге

8+ лет создания и ведения корпоративных тренингов

- Опыт работы в крупных международных компаниях
(Michael Page, Adecco Group, ManpowerGroup)
- Зона ответственности – 4 страны, управление командами продаж, клиентского сервиса и подбора персонала (до 100 человек)
- Образование: РЭУ им. Г.В. Плеханова, Hogeschool van Amsterdam (Управление персоналом), Harvard Business School (Бизнес аналитика и финансы)
- Сертифицированный ассессор (SHL)

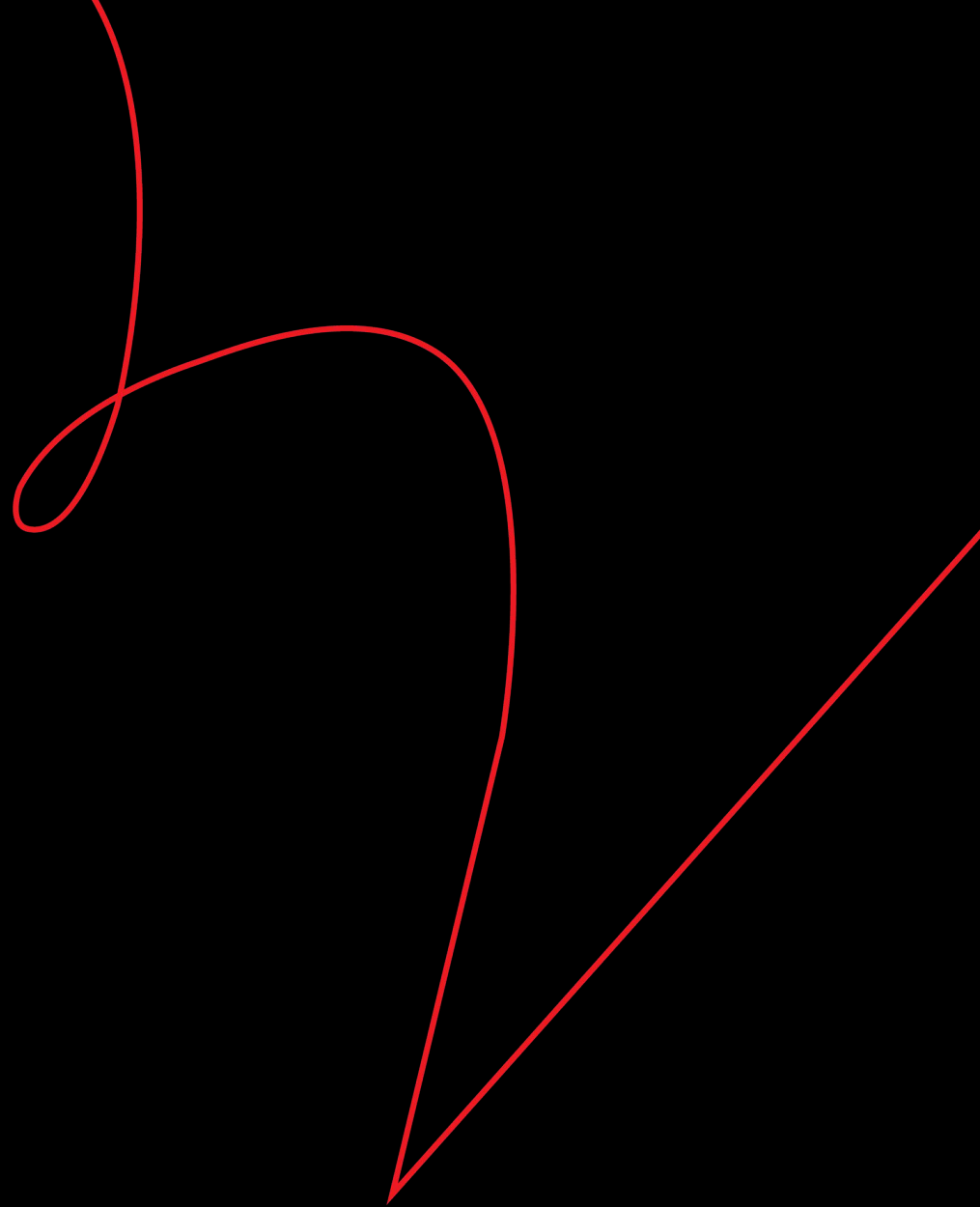


Структура курса:



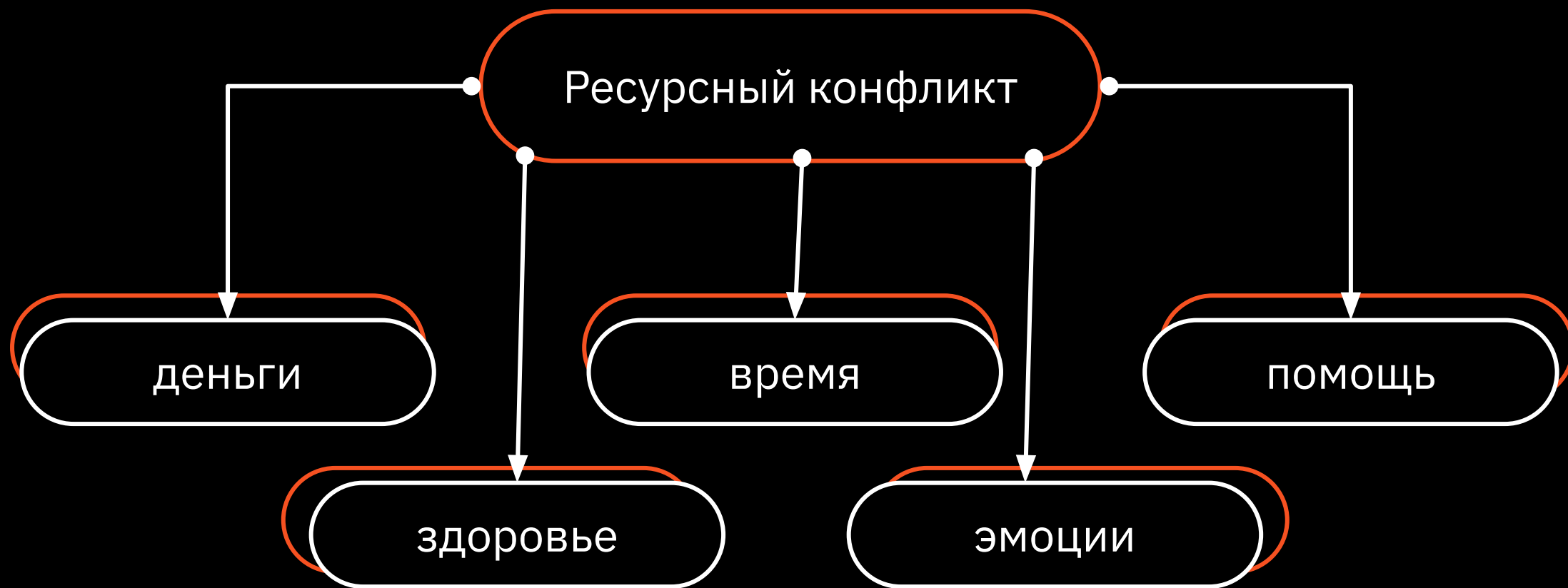
План сегодняшней лекции:

- Ресурсные конфликты, понятие, причины возникновения, способы разрешения
- Эмоциональный ресурс
- Причины и профилактика профессионального выгорания



Ресурсный конфликт





**Ресурсный
конфликт**



Соперничество

= Вероятный проигрыш



**ЛЮБОЙ РЕСУРС
КОНЕЧЕН !**



3 способа приобретения ресурса:

- Получить одновременно



3 способа приобретения ресурса:

- Получить одновременно
- Накопить



3 способа приобретения ресурса:

- Получить одновременно
- Накопить
- Обменять



**Ресурсный
конфликт**



**Приспособление/
избегание**



**Ресурсный
конфликт**



**Приспособление/
избегание**

Выбор стратегии зависит от количества у нас конкретного ресурса



**Ресурсный
конфликт**



Компромисс



**Ресурсный
конфликт**



Компромисс

1. игра может не стоить свеч
2. скоро захочется еще



**Ресурсный
конфликт**



Сотрудничество



**Ресурсный
конфликт**



Сотрудничество

= предполагает полное, но длительное возобновление ресурса



**Эмоциональный ресурс –
спонсор нашей устойчивости
в конфликтных ситуациях**



Упражнение

Выпишите (придумайте) действия, которые возвращают вас в ресурсное состояние.



Упражнение

Выпишите (придумайте) действия, которые возвращают вас в ресурсное состояние.

Для того, чтобы легко и постоянно восполнять свой эмоциональный ресурс, мы должны знать достаточное количество (больше 10) способов это сделать.



Ресурсное состояние

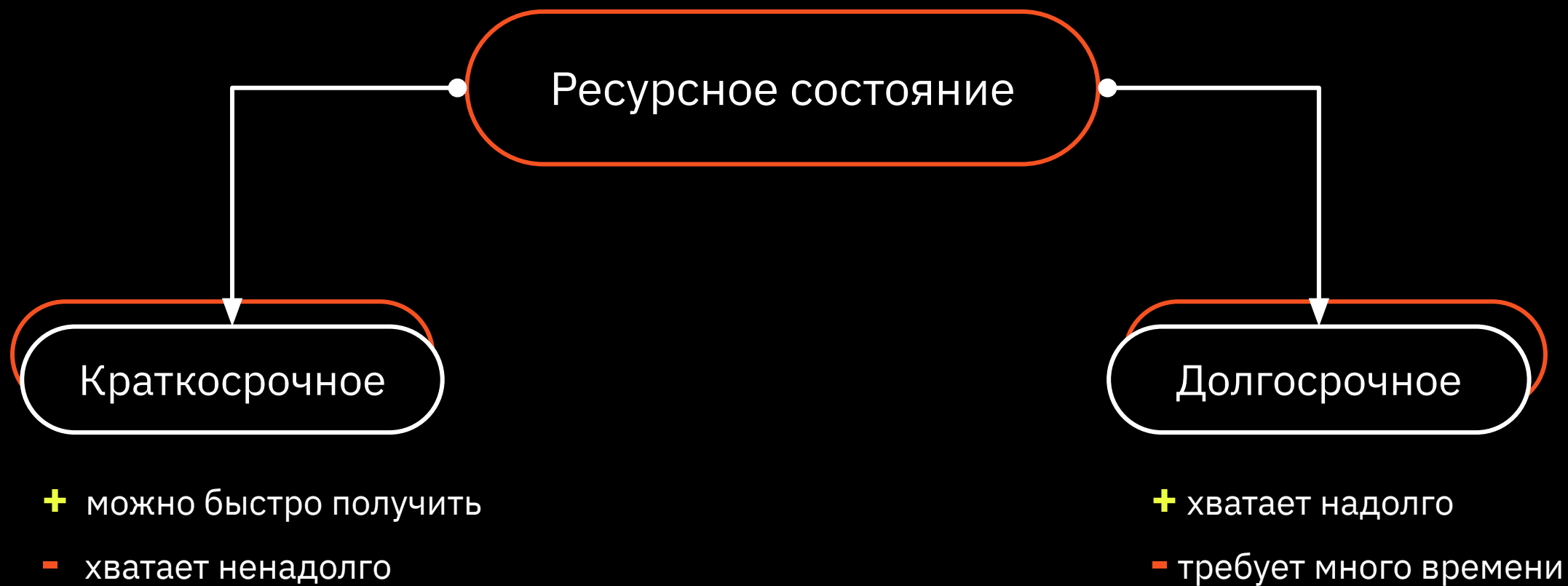


Ресурсное состояние

Краткосрочное

- + можно быстро получить
- хватает ненадолго





Проанализируйте свой список:
каких способов в нем больше, краткосрочных
или долгосрочных?



**Почему необходим
баланс?**



Отдых? Отдых!



Разрядка

- Не предполагает соблюдения тайминга, слежения за временем, отвлечения на параллельные задачи, высокой активности после.
- Необходима после выполнения сложной, энергозатратной задачи, после проживания стрессовой ситуации, при наличии накопившейся усталости.
- Возможность «выдохнуть» , расслабиться, отдохнуть, снять напряжение.



Зарядка

- Возможность «вдохнуть» , набраться сил, «размяться перед прыжком» , наполниться энергией и вдохновением.
- Необходима перед выполнением запланированного действия/плана действий, для поддержания ресурса и настроения.
- Обычно четко планируется по времени и длительности, предполагает готовность к аналитике, планированию, «заряжает» на готовность действовать.



Понаблюдайте за собой:

что возвращает вас к базовым настройкам,
а что мотивирует на свершения?



Работа – разрядка – работа



Разрядка – зарядка - работа



Почему происходит выгорание?

1. Отсутствие результата



Почему происходит выгорание?

1. Отсутствие результата
2. Отсутствие эмоций/идей



Почему происходит выгорание?

1. Отсутствие результата
2. Отсутствие эмоций/идей
3. Отсутствие развития



Почему происходит выгорание?

1. Отсутствие результата
2. Отсутствие эмоций/идей
3. Отсутствие развития
4. Перестаем чувствовать себя героями



Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!



Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!
2. Сверить ценности



Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!
2. Сверить ценности
3. Проверить ресурсы



Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!
2. Сверить ценности
3. Проверить ресурсы
4. Напомнить большую цель



Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!
2. Сверить ценности
3. Проверить ресурсы
4. Напомнить большую цель
5. Собрать обратную связь




Что делать если выгорание недалеко?

1. Обратиться к помогающему специалисту!
2. Сверить ценности
3. Проверить ресурсы
4. Напомнить большую цель
5. Собрать обратную связь
6. Провести время с единомышленниками



**Конфликты –
часть нашей жизни**



Спасибо 
за внимание

