

Деловая среда



Премиум

Чек-лист

Эмоциональное равновесие



**Договорная работа для
малого бизнеса**

Деловая Среда

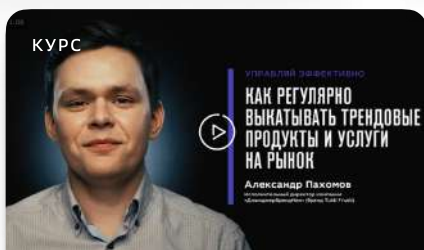


**Интернет магазин
с нуля**



**Как вывести свой
продукт питания в сеть**

AzarenokPRO



**Как регулярно выкатывать
трендовые продукты и услуги
на рынок**



**Топ-5 трендов в продвижении
бизнеса**

AzarenokPRO

Способность возвращать себя в эмоциональный баланс напрямую связана с развитием навыков эмоционального интеллекта — умением понимать и регулировать свои и чужие эмоции. Предпринимателю необходимо находиться в устойчивом эмоциональном состоянии, чтобы видеть перспективы для развития, сохранять оптимизм и поддерживать команду, клиентов и партнёров.

В этом чек-листе собрали информацию про то, как вернуть себе состояние эмоциональной стабильности в кризисных или неопределённых ситуациях.

Из чего состоит эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект состоит из умений понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Важно: не подавлять или контролировать, а именно управлять, чтобы прийти в ресурсное состояние самому или помочь в этом другому человеку.

Психолог Дэниел Гоулман выявил, что у успешных людей лучше развиты навыки эмоционального интеллекта. Гоулман выделяет **внутриличностный эмоциональный интеллект** (включает самоосознание, саморегуляцию, внутреннюю мотивацию) и **межличностный эмоциональный интеллект** (включает эмпатию и социальные навыки).

Структура эмоционального интеллекта по Д. Гоулману

Внутриличностный эмоциональный интеллект	Самоосознание — распознавание и понимание своих эмоций	Чтобы освоить навыки эмоционального интеллекта, нужно двигаться постепенно — от самоосознания к социальным навыкам
	Саморегуляция — умение управлять своими эмоциями, не только негативными, но и крайне позитивными. Любые сильные эмоции вредны при принятии решений, так как теряется объективность происходящего	
	Внутренняя мотивация — психологическое состояние, которое формируется в соответствии с нашими глубинными ценностями. Эмоции при этом оказывают большое значение для достижения целей	
Межличностный эмоциональный интеллект	Эмпатия — способность понимать поведение другого человека, умение встать на его место и понять его чувства и потребности	
	Социальные навыки — способности прогнозировать поведение других людей и выстраивать с ними отношения	

Эмоциональное лидерство в кризис

Как поддержать своих сотрудников

- ☐ Выслушать и понять эмоции сотрудников, выяснить их потребности
- ☐ Сформировать план действий в кризис и модель будущего
- ☐ Сохранять эмоциональный контакт даже на удаленке (общаться каждый день)
- ☐ Ограничить негатив в компании (запретить распространение негатива в корпоративных чатах и на встречах)
- ☐ Понимать, что все относительно (рано или поздно ситуация стабилизируется)

Как вести себя со «сложными» сотрудниками

Если кто-то из сотрудников заражает команду негативом, нужно поговорить с ним. В первую очередь нужно дать сотруднику высказаться, чтобы понять, почему он так себя ведёт.

- ☐ Если сотрудник находится в стрессе: выслушать и поддержать, придать уверенности
- ☐ Если сотрудник продолжает вести себя «токсично», то изолировать его (например, перевести на удаленку)
- ☐ Если это жизненная позиция сотрудника: только расставаться

Что сделать для себя и для бизнеса

- ☐ Сформировать и тезисно прописать 3 вида прогнозов для своего бизнеса (пессимистичный, оптимистичный, реалистичный)
- ☐ Перейти на краткосрочное планирование и сосредоточиться на выполнении своих планов
- ☐ Занять все своё время (например, сконцентрироваться на развитии бизнеса, на семье, спорте)
- ☐ Найти личный смысл в своей деятельности: ответить на вопросы «Зачем?» и «Для кого?» (например, вы работаете на благо общества и создаёте рабочие места)
- ☐ Помогать другим (например, поддерживать благотворительные фонды, заниматься волонтерством, делиться знаниями бесплатно)

Как работать в сложные периоды

Как принимать решения

- Выслушать и понять эмоции сотрудников, выяснить их потребности
- Сформировать план действий в кризис и модель будущего
- Сохранять эмоциональный контакт даже на удаленке (общаться каждый день)
- Ограничить негатив в компании (запретить распространение негатива в корпоративных чатах и на встречах)
- Понимать, что все относительно (рано или поздно ситуация стабилизируется)

Как работать в условиях стресса и многозадачности

- Расставьте приоритеты любым удобным для вас методом (например, используйте квадрат Декарта)
- Делите большое дело на несколько этапов
- Не пытайтесь сделать идеально с первого раза, улучшайте процесс итерациями
- Давайте себе позитивную оценку за каждый выполненный шаг
- Если никак не получается начать — задайте себе вопросы: «Для кого?» и «Для чего?» вы это делаете

Самопомощь в период нестабильности

Способы снизить уровень тревожности

- ☐ Ограничьте потребление новостей (например, по полчаса только дважды в день)
- ☐ Сохраняйте семейные ритуалы и традиции
- ☐ Занимайтесь привычными делами
- ☐ Сознательно вдохновляйте себя любимыми занятиями
- ☐ Добавьте умеренную физическую нагрузку
- ☐ Носите комфортную одежду и удобную устойчивую обувь, спите под тяжёлым одеялом

Техники регулирования психологического состояния

- **Принцип «здесь и сейчас»**

Осознанно переключайтесь с негативных новостей и мыслей на вещи, которые происходят именно сейчас вокруг вас. Для положительного эффекта достаточно даже пяти минут такого переключения.

- **Дыхание по квадрату**

Представьте квадрат и начните перемещать взгляд по его периметру. На каждую сторону квадрата приходится вдох, выдох или задержка дыхания. Сделайте вдох на 4 счета, задержку дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, снова задержку дыхания на 4 счета. Повторяйте цикл 3–5 минут.

- **Техники концентрации**

Найдите в вашей комнате 5 предметов одного цвета или одинаковой формы; услышите 5 разных звуков.

- **Техника мышечного расслабления**

Попеременно чередуйте напряжение и расслабление различных групп мышц.

- **Самомассаж рук**

Поочерёдно сожмите каждый палец в кулаке и сделайте несколько скручивающих движений. Разотрите кисти рук: обхватите кисть и сделайте несколько вращательных движений.

- **Письменные практики**

Поставьте таймер (например, на 3 минуты) и напишите все, что вызывает в вас негативные эмоции. Главное, не ограничивайте себя, пишите безоценочно.

Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание — состояние физического и морального истощения, которое случается из-за эмоциональных перегрузок. Работа перестает вызывать интерес, становится привычкой, «белым шумом».

Профилактика эмоционального выгорания на долгосрочной основе:

- ☐ Здоровый режим сна. Заметьте, что особенно опасно для здоровья постоянное недосыпание — 1-2 часа каждый день
- ☐ Посильные интеллектуальные и физические нагрузки (игры, обучение, ходьба, велосипед и т.д.)
- ☐ Жизнь, насыщенная интересными событиями (экстрим, мастер-классы, поход в театр — зависит от ваших интересов). В долгосрочной перспективе это повышает стрессоустойчивость за счёт формирования новых нейронных связей

Как справиться с эмоциональным выгоранием:

- Если вы поняли, что у вас эмоциональное выгорание, не пытайтесь моментально выйти из этого состояния.
- Давайте себе новые задачи:
 - найдите новое (возможно, смежное) направление в бизнесе
 - станьте тренером в своей/другой сфере
 - выстраивайте новые деловые связи
 - ищите поддержку в бизнес-сообществах
 - найдите увлекательное хобби
 - развивайте новые компетенции

Чек-лист подготовлен с использованием материалов тренера по эмоциональному интеллекту Артёма Ступака, психолога Павла Бесчастнова, а также информации из открытых источников.

Дополнительные материалы

Видеоматериалы по теме:

- Встреча с экспертом «Эмоциональный интеллект в жизни предпринимателя. Как не выгореть в процессе»
- Курс «Стрессоустойчивость в бизнес-среде»

Статьи по теме:

- Мнение эксперта: пять признаков эмоционального интеллекта предпринимателя
- Как справиться с эмоциональными ямами и стрессом: советы предпринимателей
- Эмоциональный интеллект: простые техники, которые помогут понять себя, сотрудников и клиентов

Литература по теме:

- Виктор Франкл «Сказать жизни „Да!“»
- Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»
- Ричард Бояцис «Эмоциональное лидерство»
- Робин Шарма «Лидер без титула»