

Профессиональное развитие как профилактика от выгорания

Докладчик:

Федорова Елена Евгеньевна

Методолог, эксперт по трудовому и гражданскому праву,
библиотекарь-библиограф ЦНТБ ОАО РЖД, коуч ICF

13 декабря 2022 г.

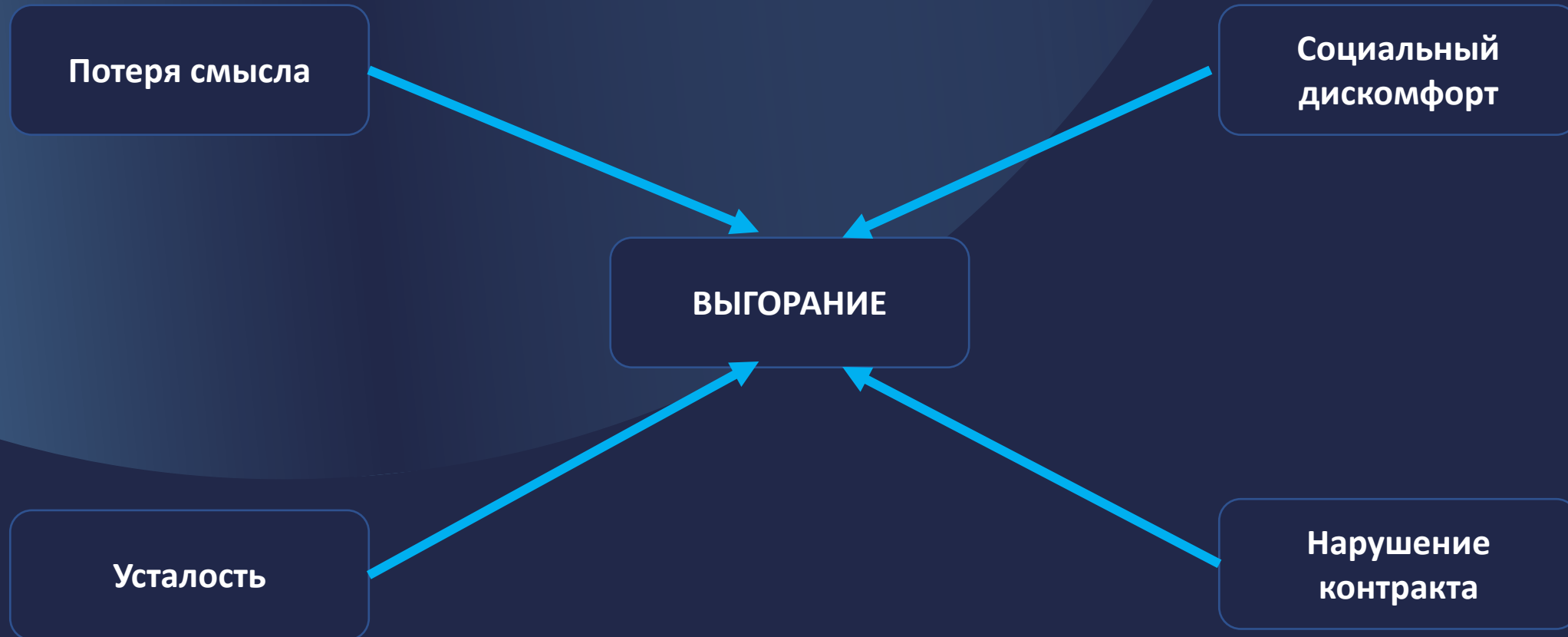
Обо мне

- 4 образования: МГУКИ, АТиСО, МГУ, Ericson Internaitional
- Учила за свою жизнь 5 иностранных языков.
Выучила два: английский и норвежский
- С 2004 года – консультирующий юрист по трудовому и гражданскому праву
- С 2010 года – преподаватель, методист, лектор
- Работала с такими компаниями как Google, Mail.Group, СКБ.Контур, HeadHunter, Издательство МИФ, Учебный центр «Специалист»

План вебинара

- Как смысл и интерес в работе связаны с профессиональным выгоранием.
- Почему мы теряем интерес и как этого избежать.
- Варианты профессионального развития в современных условиях.

Профессиональное выгорание



Профессиональное развитие

- Работа не должна вызывать негатив
- Отдача на работе должна быть равноценно компенсирована
- В работе должен быть заложен личный смысл – не обязательно глобальный и масштабный
- В работе есть ваши зоны ответственности, то, на что вы влияете
- У вас есть достижения – то, чем вы можете гордиться

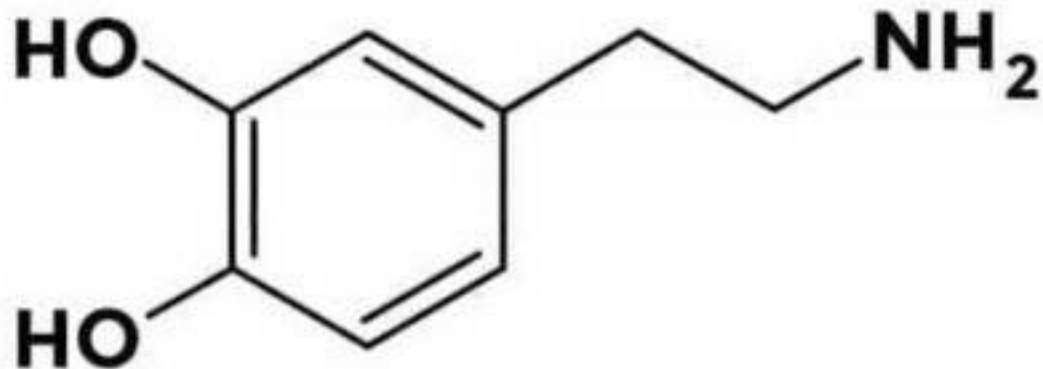
Профессиональное развитие

Как происходит потеря интереса и смысла:

- Недостаточная компенсация
- Невозможность что-то изменить, на что-то влиять
- Отсутствие заметного результата в короткой перспективе
- Невозможность увидеть свои достижения

Профессиональное развитие

DOPAMINE



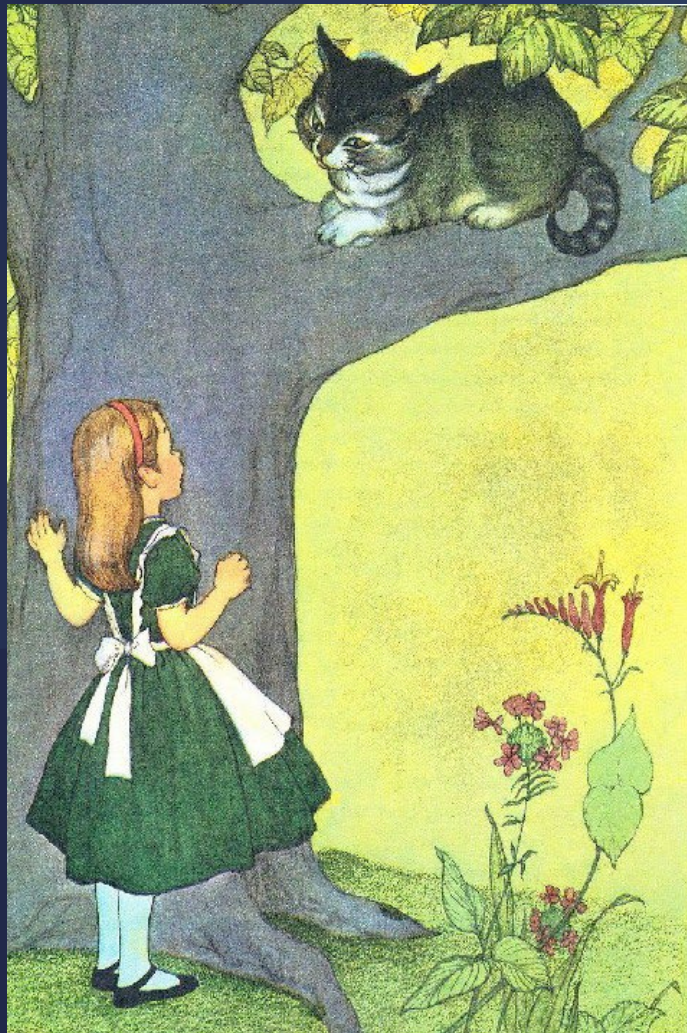
Нейромедиатор. Вызывает чувство удовольствия, формирует память, улучшает когнитивные показатели, участвует в процессах мотивации, формирует любопытство

Профессиональное выгорание

Стадии выгорания



Профессиональное развитие



- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

- А куда ты хочешь попасть?

- ответил кот.

- Мне всё равно... - сказала Алиса.

- Тогда всё равно, куда и идти, - заметил Кот.

- Только бы попасть куда-нибудь, - пояснила Алиса.

- Куда-нибудь ты обязательно попадёшь, - сказал Кот. - Нужно только достаточно долго идти.

Профессиональное развитие

Долгосрочная карьерная цель:

- ~~Где/кем вы себя видите через 5 лет?~~
- Как вы хотите развиваться профессионально?
- Задачи какого масштаба вы хотите решать?
- Ответственность и влияние какого уровня вам хочется иметь?

Профессиональное развитие

Вертикальная	Горизонтальная / экспертная	Параллельные карьеры
<ul style="list-style-type: none">• Классический рост от низовых позиций до топовых.• Кроме экспертных знаний и навыков потребует навыков управленческих	<ul style="list-style-type: none">• Карьера, предполагающая углубление и расширение профессиональной экспертизы• Не требует отказа от роста в ЗП	<ul style="list-style-type: none">• Развитие в 2-3 профессиях одновременно• Возможно с акцентом на одной специальности в какой-то момент времени• Возможен гибрид из нескольких специальностей

Профессиональное развитие

ХОЧУ	МОГУ	НАДО
<ul style="list-style-type: none">• Что я хочу/готов делать каждый день?• В каких пропорциях?• Что меня драйвит?	<ul style="list-style-type: none">• Что я умею делать хорошо?• Что я могу делать даже в состоянии стресса?	<ul style="list-style-type: none">• Что востребовано на рынке?• За что платят?• Где есть перспективы?

Профессиональное развитие

Как найти достижения:

- Какую ежедневную пользу вы приносите? Или в другой формулировке — как я влияю на достижение целей организации?
- Что будет, если я завтра не приду на работу?

Профессиональное развитие

Достижение — это ситуация, в которой вы

- 1) оптимизировали какие-то процессы с помощью своих методов,
- 2) заработали денег, предотвратили финансовую потерю или сократили расходы,
- 3) сэкономили другие ресурсы,
- 4) повлияли своим участием на важные события и показатели,
- 5) были первыми в чем-то или лучше других,
- 6) получали признание и премии

Профессиональное развитие

Важные моменты при карьерном развитии:

- Не делайте резких движений
- Ни одна профессия не существует в вакууме
- Из хобби не всегда можно и нужно делать бизнес
- ИТ – не панацея от маленького дохода
- Не всегда нужно получать новое образование
- Можно найти новые смыслы на прежнем месте
- Иностраный язык всегда расширяет горизонты
- Широта горизонта прямо пропорциональна количеству возможностей



ИНФРА • М
издательский холдинг

znanium.com
электронно-библиотечная система

СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ



Смотрите другие
вебинары декабря