



Инструменты для
оценки персонала

Разработка под заказ и кастомизация
оценочных инструментов

HR-аналитика, обучение,
коучинг для бизнеса

Выгорание

Экспресс-тест вероятности
профессионального выгорания



*Наша миссия:
Делаем бизнес успешнее,
человека — счастливее*







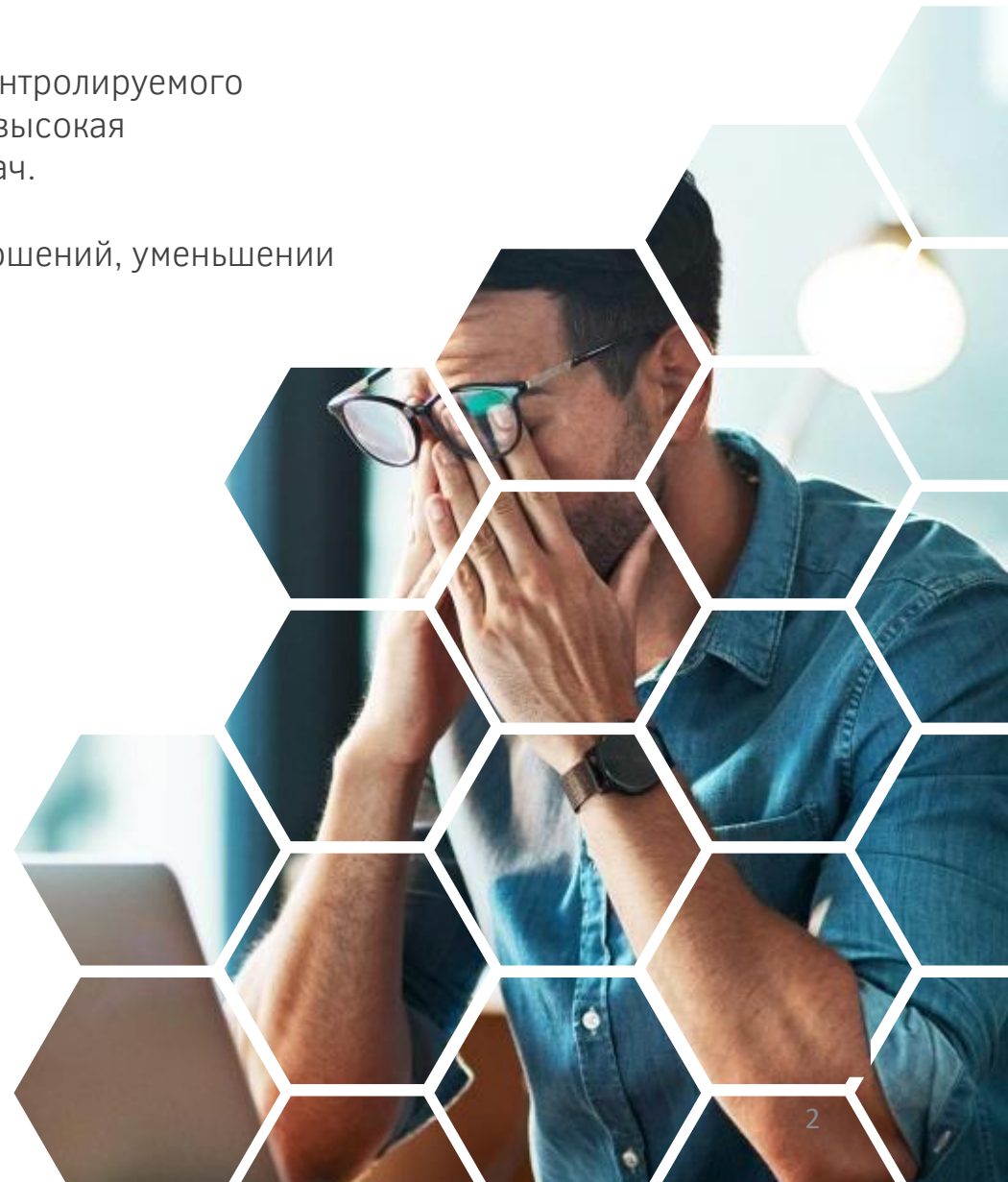
Как выгорание сотрудников влияет на компанию

Выгорание развивается как естественная ответная реакция на воздействие неконтролируемого стресса: чрезмерная нагрузка, интенсивное и эмоционально тяжёлое общение, высокая ответственность за людей, неопределённость и интеллектуальная сложность задач.

Последствия выгорания проявляются в ухудшении личных и рабочих взаимоотношений, уменьшении контактов, в проблемах с самочувствием.

Как выгорание проявляется в работе:

-  Рост количества ошибок
Невнимательность + Снижение дисциплины
-  Сотрудники требуют больше внимания
«А поговорить» + Вопросы там, где раньше справлялись сами
-  Напряжённые коммуникации с коллегами
Раздражительность + Малообщительность
-  Снижение работоспособности
Усталость + Просьбы о снижении нагрузки



Тест «Выгорание» — своевременная помощь вашим сотрудникам



Тест разработан для оценки вероятности профессионального выгорания действующих сотрудников

После тестирования HR-специалист и сотрудник видят итоговый показатель риска профессионального выгорания по субшкалам теста:

- ⬡ **Негативная самооценка:** снижение чувства собственной компетентности и продуктивности
- ⬡ **Истощение:** переутомление, отсутствие сил и энергии
- ⬡ **Неудовлетворённость работой:** негативная оценка своей работы
- ⬡ **Отстранённость:** безразличие, равнодушие в отношениях с окружающими

О тесте

Пройти демо-тест



Какие задачи решает тест



Мониторинг эмоционального благополучия персонала

Предупреждение и профилактика. Своевременная диагностика поможет избежать нежелательных последствий выгорания



Снижение текучести сотрудников

Целенаправленная работа с выгоревшими и находящимися в зоне риска сотрудниками снизит процент их увольнений по собственному желанию




Поддержка и обоснование well-being программ


Обоснование необходимости выделения бюджета на поддержку сотрудников на базе достоверных данных оценки







Пример задания

 24 вопроса

 Отчёт для специалиста
и респондента

 7 минут
на тестирование

 Время прохождения
не ограничено

На работе я в последнее время...

ощущаю подъём сил

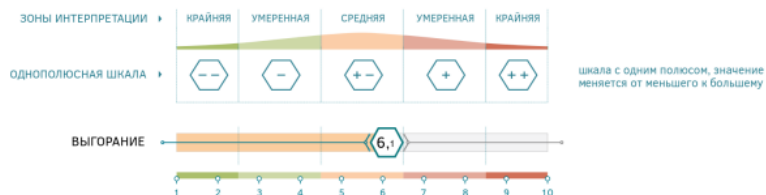


сильно устаю

Отчёт для специалиста

помогает HR-специалисту оценить риск профессионального выгорания и выраженность симптомов у сотрудника

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ



Средний риск профессионального выгорания. В процессе тестирования выявлены некоторые симптомы выгорания: респондент отмечает у себя определённые переживания и ощущения, которые говорят о выгорании.

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

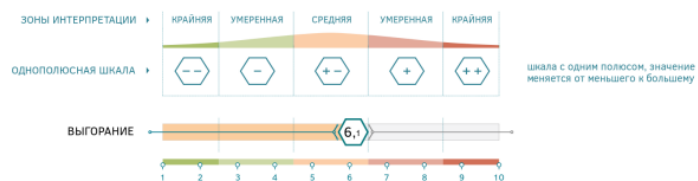
Негативная самооценка		Сейчас респондент не уверен в себе, не доволен собой как личностью и профессионалом.
Истощение		В настоящее время респондент обладает средним запасом сил и энергии. Может не выдержать резкое увеличение нагрузки.
Неудовлетворённость работой		Средне удовлетворён своей работой: в целом дорожит ею, но не доволен работой полностью.
Отстранённость		Не выявлено признаков равнодушия и отстранённости по отношению к окружающим людям.

Скачать пример отчёта

Отчёт для респондента

помогает HR-специалисту дать качественную обратную связь сотруднику после тестирования. В отчёт входит полезная литература и курсы по работе с выгоранием

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ



Средний риск профессионального выгорания. В процессе тестирования выявлены некоторые симптомы выгорания: респондент отмечает у себя определённые переживания и ощущения, которые говорят о выгорании.

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

Негативная самооценка		Сейчас респондент не уверен в себе, не доволен собой как личностью и профессионалом.
Истощение		В настоящее время респондент обладает средним запасом сил и энергии. Может не выдержать резкое увеличение нагрузки.
Неудовлетворённость работой		Средне удовлетворён своей работой: в целом дорожит ею, но не доволен работой полностью.
Отстранённость		Не выявлено признаков равнодушия и отстранённости по отношению к окружающим людям.

Скачать пример отчёта

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Что почитать про выгорание?

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают
Арианна Хаффингтон

Эта книга – свод новых, "экологических" правил успеха. Помните, Вы не живёте ради работы, а работаете, чтобы обеспечить себе более счастливую жизнь. Практики, описанные в книге, помогут Вам лучше понимать себя, вовремя сбавлять темп и находить баланс между работой и остальными сферами жизни. Всё это – без потери продуктивности.

На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания
Брэд Сталберг, Стив Магнесс

В чём секрет устойчивого успеха? Как использовать стресс во благо и отдыхать, как чемпионы? От авторов: "...чтение этой книги поможет Вам укрепить свои природные способности так, чтобы Вы могли здоровым и устойчивым образом повысить свою производительность".




Как восстановиться, если выгорел?

Онлайн курс*	Платформа	Длительность	Доступ
Эмоциональное выгорание у педагогов	Яндекс.Учебник	6 блоков с видео, теорией, кейс-тестами, чек-листами и памятками. В своём темпе	Бесплатный, навсегда
Как победить выгорание	Тинькофф журнал	5 уроков (лонгриды с примерами, схемами и заданиями) по 10-15 минут, тесты и экзамен. В своём темпе	Платный (₽) – донейшн, навсегда
Выгорание: как вернуть интерес к работе и жизни	Skillbox	2 месяца: 8 модулей, 52 видео, упражнения, обратная связь от кураторов. По расписанию	Платный (₽₽), навсегда

* Всё меняется, условия онлайн-обучения тоже. Пожалуйста, перед принятием решения уточните актуальную информацию

Цены и скидки на тестирование

	Базовая стоимость	Количество тестирований	Стоимость тестирования (₽/человека)
 Выгорание	260 ₽/человека	50	260
		100	249
		200	247
		500	240
		1 000	229
		2 000	211

Цены на тестирование зависят от количества одновременно приобретаемых сеансов тестирования: чем больше, тем цена ниже. Можно рассчитать точную стоимость с помощью [онлайн-калькулятора](#)

Цены актуальны на март 2024 года. Всегда актуальные цены – [в прайсе](#) на нашем сайте

Кейсы и вебинары HT Lab о выгорании и помощи сотрудникам



Вебинар

Burn Stable: работа с выгоранием

- Как определить наличие выгорания у руководителя и сотрудников?
- Как убедить руководителя работать с выгоранием сотрудников?
- Какие программы реабилитации подходят сотруднику?
- Как выстроить систему профилактики выгорания в компании?

Смотреть

HR-кейс

Как вычислить признаки выгорания и улучшить клиентоориентированность персонала

Кейс медицинской клиники. Часть 1: исследование эмоционального состояния сотрудников.

Читать

Вебинар

Как эмоциональное состояние сотрудников влияет на эффективность компании

- Какие изменения происходят внутри корпоративной культуры?
- Инструменты диагностики эмоционального состояния.
- Меры поддержки: как работать с выгоранием сегодня?

Смотреть

HR-кейс

Как тесты помогли создать систему скрининга, профилактики и работы с выгоранием сотрудников

Кейс медицинской клиники. Часть 2: продолжение исследования.

Читать

Собственное ПО для тестирования — MAINTEST



В HT Lab применяется **3 варианта системы Maintest**

Maintest Online

Облачное решение на базе SaaS

- Возможность интеграции с сайтом, порталом, СДО заказчика
- Прокторинг: система наблюдения и контроля за удаленным тестированием

Maintest Offline

Если нет выхода в Интернет/разрешения службы безопасности

- Локальный и сетевой
- Устанавливается на один ПК-сервер
- Одновременно запускается до 40 сеансов
- Не ограничено по времени использования

Maintest Pro

Облачное решение для разработки и проведения тестов знаний

- Последовательная реализация всей технологии разработки профтестов

Подробнее

The image shows two screenshots of the MAINTEST software interface. The top screenshot is a dashboard for a user named Ivan, displaying various analytics and management tools. The bottom screenshot is the login page for the MAINTEST system.

Dashboard Screenshot:

- Header:** MAINTEST logo, navigation menu (Главная, Список тестов, Планы оценки, Компетенции, Управление), user profile (Иван), and system status (Кабинет: тест, Остаток: ПТ).
- Seansy (Sessions):** Bar chart showing sessions for different profiles over time. Legend: Бизнес-профиль 7 (170, 64%), ЕРІ-2 (80, 30%), ТУР-7 (13, 6%).
- Статистика по Ψ за ноябрь:** Donut chart showing: Приобретено (1255, 54%), Использовано (405, 20%), Зарезервировано (367, 16%).
- Быстрый доступ:** Quick access buttons for Компетенции, Бизнес-профиль-7, КонКом, and Траты Ψ.
- Связь с куратором:** Contact info for Алексей Венедиктов (curator@maintest.ru, +7 (999) 979 11 11).
- Темная тема:** Toggle switch.
- Сообщить о проблеме:** Button.

Login Page Screenshot:

- Header:** HUMAN TECHNOLOGIES logo and tagline: ЛАБОРАТОРИЯ «ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ».
- Text:** Добро пожаловать в систему Maintest!
- Form:** Login fields for Логин and Пароль, with a "Войти" button.
- Footer:** Если пароль был утерян, обратитесь к своему менеджеру.
- Right Panel:** Promotional text: "Давать оценку - в Вашей компетенции. Попробуйте новый Maintest 2.0. Все тарифы и нововведения смотрите на сайте ht-lab.ru. Результаты вас удивят."

Почему Maintest — это удобно



Технологичность

Онлайн-приложение запускается в браузере и не требует дополнительной установки на компьютер. Функционал реализован на базе SaaS



Функциональность

Личный кабинет пользователя позволяет индивидуально настраивать тесты, наблюдать за процедурой оценки и собирать результаты по всем сотрудникам в единой системе



Надёжность

Система имеет внутренние механизмы защиты и восстановления сеансов при сбоях и технических неполадках в процессе тестирования



Кастомизация плеера И дизайна отчётов

В системе Maintest можно менять вид заданий и отчётов под корпоративный дизайн

✓ Работа с **обезличенными** данными

✓ **Интеграция** с платформами и сервисами заказчика

✓ **Прокторинг** для контроля за процедурой тестирования

✓ **Maintest входит в Единый реестр российского ПО**



HT Lab — разработчик инструментов оценки персонала



С 1990 года помогаем компаниям в поиске **лучших решений** в оценке персонала

30+ лет

Работаем на рынке психометрических тестов

6 000 клиентов

Оценивают персонал с помощью наших тестов

50+ тестов

Оценки компетенций, личностных и мотивационных особенностей, управленческого потенциала, рискованного поведения и IQ

Научная база МГУ

Тесты разработаны под научным руководством заслуженного профессора МГУ А.Г. Шмелёва

1 раз в год

Проверяем психометрические свойства тестов и пересчитываем тестовые нормы

5 500 000 тестирований

Уже проведено



**ПОДТВЕРЖДЁННОЕ
КАЧЕСТВО**

Тесты разработаны в полном соответствии с [российским стандартом тестирования персонала](#)

Психометрический паспорт предоставляется по запросу: info@ht-lab.ru



Контакты HT Lab



Москва, проспект Маршала Жукова, д. 4, этаж 3



+7 (495) 669-67-19



vk.com/htlaboratory



ht-lab.ru



info@ht-lab.ru

Заказать консультацию



HT Lab