

ЛАБОРАТОРИЯ
ГУМАНИТАРНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ

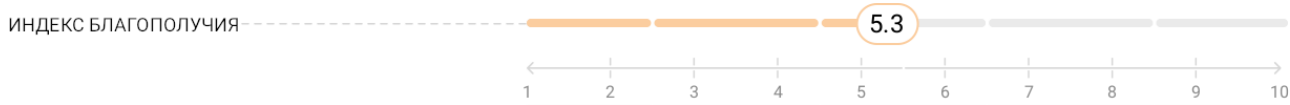


ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ

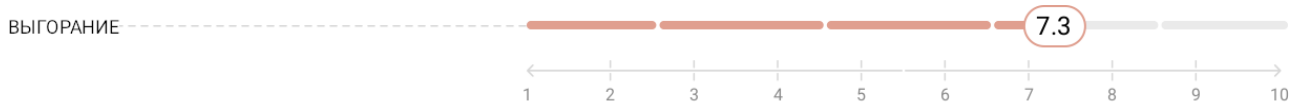
Иванов Иван Иванович

01.03.2025

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА HAPPY STAFF

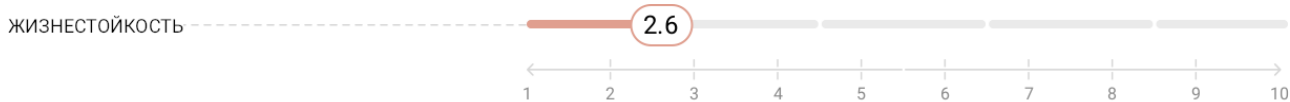


Средний уровень. По сочетанию всех измеренных показателей Вы получили средний итоговый балл.

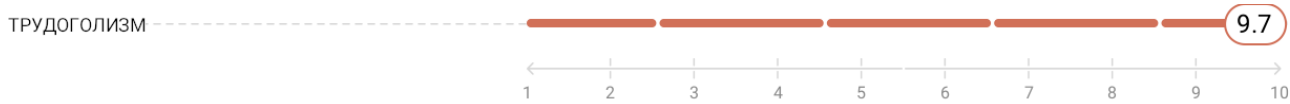


Повышенный риск профессионального выгорания. В Ваших ответах есть узнаваемые признаки профессионального выгорания.

Индивидуальные особенности



Сниженный уровень жизнестойкости. Продуктивность Вашей работы может снижаться, когда Вы сталкиваетесь с трудностями. Вы можете растеряться и поддаться эмоциям вместо того, чтобы начать действовать и управлять ситуацией. Вам нужно время, чтобы успокоиться, и только тогда Вы сможете решать возникшие проблемы. Вам скорее подойдёт спокойная работа, без чрезмерных нагрузок и частых стрессов.



Высокий уровень трудоголизма. Работа занимает огромное место в Вашей жизни. Есть опасность того, что она вытесняет всё остальное: личную жизнь, отдых, увлечения. Трудоголизм – это психологическая зависимость от работы, часто попытка "спрятаться" в работу от нерешённых личных проблем. Трудоголики много работают и это сближает их с людьми, вовлечёнными в работу. Но отличие состоит в том, что вовлечённые люди получают энергию от работы, а трудоголики, напротив, теряют её и истощаются. Поэтому трудоголизм часто является причиной профессионального выгорания.

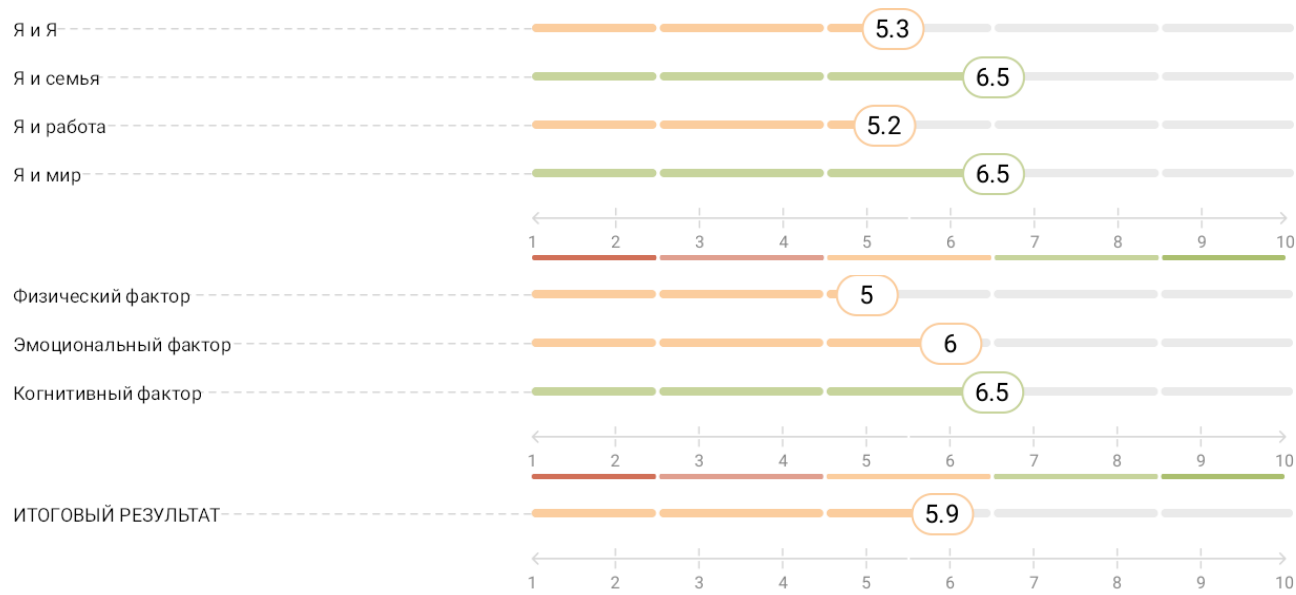
РЕЗУЛЬТАТЫ ИНТЕРВЬЮ

Сфера жизни	Физический фактор	Эмоциональн.фактор	Когнитивный фактор
Я и Я	Уровень энергии	Симпатия к себе	Самореализация
	Состояние здоровья	Настроение	Влияние на свою жизнь
	Физическая форма	Достаточно личного времени	Уверенность в себе
		Качество личного времени	
Я и семья	Комфорт жилья	Эмоц.фон в семье	Совпадение ценностей
	Быт	Совместное время	Уважение близких
	Отдых дома	Достаточно совм.времени	Распределение фин.ответственности
		Не одинок в семье	
Я и работа	Условия работы	Эмоц.нагрузка на работе	Содержание работы
	График работы	Эмоц.поддержка на работе	Признание на работе
	Интенсивность работы	Общение на работе	Уверенность в себе как в профессионале
			Баланс вклада и отдачи в работе
Я и мир	Экология места проживания	Принятие соврем.общества	Уважение со стороны мира
	Инфраструктура места проживания	Симпатия к современному миру	Независимость от происходящего в мире
	Безопасность места проживания	Ощущение своей полезности миру	Баланс вклада в общество и отдачи
			Ощущение интеграции в общество



ОБОБЩЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТ

Обобщённые результаты



Резюме по итогам интервью

Сфера "Я и Я": вы чувствуете, что управляете своей жизнью, реализуете себя. Вы справляетесь с тем объемом решений, который нужно принимать в вашей жизни. Вы ощущаете недостаток энергии, снижение физической формы. Симпатия к себе развита умеренно, возникают самокритичные мысли. Уверенность в себе колеблется в зависимости от ситуации и поддержки окружающих. В текущий момент времени есть дефицит личного времени, что не дает возможности добавить в расписание полноценную физическую нагрузку. В данной зоне лежит запрос 1 уровня.

Сфера «Я и семья»: семейная сфера в стабильном состоянии — условия жизни умеренно комфортны. Вам интересно и комфортно проводить время с родными, вы ощущаете поддержку и уважение со стороны близких. Семейный режим на фоне наличия маленьких детей несколько напряженный - не в полной мере хватает сил и времени на бытовые дела, не всегда получается полноценно восстанавливаться дома физически. В данной зоне лежит запрос 2 уровня.

Сфера "Я и работа": вы удовлетворены содержанием работы — оно соответствует вашим профессиональным навыкам и вызывает интерес. Общение с коллегами складывается продуктивно, баланс вклада и отдачи в работе вы оцениваете как приемлемый. Вместе с тем вас не в полной мере устраивает график работы, интенсивность труда зачастую превышает комфортный уровень, из-за чего вы можете испытывать перегрузку, дефицит внимания к другим сферам жизни. Также вы отмечаете эмоциональную нагрузку, не во всех ситуациях вам хватает эмоциональной поддержки и признания ваших достижений со стороны коллег смежных подразделений и руководства. Возможно на фоне этого уверенность в себе как в профессионале носит нестабильный характер.

Сфера "Я и мир": Вы удовлетворены экологической обстановкой и инфраструктурой региона, чувствуете безопасность и в целом живете в гармонии с окружающим миром.

ВАШ МАРШРУТ

Заключение

Запрос первого уровня – снизить уровень зависимости от похвалы и поддержки других людей, что позволит экономить внутренние силы и сохранять хорошее отношение к себе в ситуациях, когда есть дефицит обратной связи и поддержки, выведет на более автономный уровень, усилит опору на себя.

Запрос второго уровня – выделить в расписании личное время, под те занятия, хобби, которые будут поддерживать, давать энергию и позитивные эмоции. Наладить режим отдыха.

Рекомендации

1. 2-3 сессий нейрокоучинга (wingwave-коучинга).

ФИО, контакт специалиста

2. Выделить в расписании 3-4 часа в неделю личного времени (спорт, хобби). Личное время проводится за пределами работы и квартиры, закреплено в расписании и не может быть отменено из-за других дел.

3. Добавить регулярные физические нагрузки 2-3 раза в неделю, в личное время или поискать варианты совместных тренировок с семьей.

4. Контролировать адекватное количество сна – минимум 6 часов. Если есть сложности с засыпанием или частые пробуждения ночью, можно использовать специальную музыку для засыпания на основе бинауральных ритмов:

Формат 1 – Погружение в глубокий сон. Помогает мягко перевести мозг на ритмы глубокого сна (тета и дельта ритм). Помогает заснуть быстрее, слушать в наушниках, уже лежа в кровати. Отрегулировать громкость до комфортной, даже негромкий звук будет делать свое дело.

Формат 2 - Дневной сон для восстановления. Помогает добавить в расписание дневной сон. Мягко заводит в сон и мягко из него выводит за 30 минут. Слушать в наушниках, в лежащем или полужающем состоянии.

Данную музыку можно слушать в приложении Norbu.

Ссылка для скачивания: <https://app.mynorbu.com/link/get>

5. В моменты, когда сложно справиться с мыслями и эмоциями, делать мини практик в приложении Norbu. Вам рекомендую:

Практика принятия – 8 минут


Справиться со стрессом – 11 минут

Успокоиться и говорить – 2 минуты






Войти в ресурсное состояние – 4 минуты

6. Повторная встреча через 6 недель (конец января 2026г.)




7. Рекомендую книги:

Полезные материалы	О чём?	Ссылка: 
«Wingwave®-коучинг. Быстрая помощь при стрессах и блоках»	Метод wingwave: объяснение, как работает метод, примеры сессий, техника Myostatiktest и EMDR.	https://wingwave-russia.ru/
Дэниел Гоулман, Цокньи Ринпоче Эмоциональная устойчивость. Снизить тревожность и избавиться от навязчивых мыслей с помощью медитации	Автор мирового бестселлера «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман вместе с Цокньи Ринпоче предлагают практики медитации, которые помогут справиться с навязчивыми мыслями и психоэмоциональными паттернами и обрести внутреннее спокойствие.	https://www.litres.ru/audiobook/daniel-goulman/emocionalnaya-ustoychivost-snizit-trevozhnost-izbavitsya-69554770/
Сергей Калинин Адекватность. Как видеть суть происходящего, принимать хорошие решения и создавать результат без стресса	Из этой книги читатель узнает, как развить уверенность в себе и не терять самообладания даже в самых эмоционально заряженных ситуациях; как достигать высоких результатов без насилия над собой; как развить проницательность и эмпатию, чтобы выстраивать эффективные и приятные отношения в личной и деловой жизни.	https://www.litres.ru/book/sergey-kalinichev/adekvatnost-kak-videt-sut-proishodyaschego-prinimat-horo-67853865/
Рус Харрис "Ловушка счастья. Как перестать бороться и начать жить"	Продолжение и развитие идей книги выше. Можно начать именно с нее. Очень подходит для работы с тревожностью, прокрастинацией, хроническим стрессом. Помогает выйти из гонки за «позитивом» и научиться жить более осмысленно, даже если в жизни есть боль и тревога.	https://www.livelib.ru/book/1009318528-lovushka-schastya-kak-perestat-perezivat-i-nachat-zhit-obnovlennoe-izdanie-herris-rass

Дополнительные рекомендации из отчёта теста HappyStaff

Полезные материалы:	О чём?	Время ↓
 Уставшие. Реальная программа победы над выгоранием, когда совсем ничего не хочется и совсем ничего не помогает, Алёна Владимирская	Если Вы считаете, что советы из классических зарубежных книг по психологии выгорания малоприменимы в Вашей реальности – возможно, Вам понравится именно эта книга	4 часа
 На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания, Брэд Сталберг, Стив Магнесс	О здоровой и устойчивой максимальной эффективности. Не только про чередование стресса и отдыха, но и про цели и ценности	5 часов
 Здоровый образ жизни: что учесть, как начать и придерживаться, РБК Life	ЗОЖ: что это, его польза, основные принципы, как начать, мифы и ЗОЖ и комментарии экспертов	15 минут
 Как наш мозг справляется со стрессом, Вячеслав Дубынин	Профессор биофака МГУ и популяризатор науки быстро и просто объясняет механизм стресса	16 минут
 Стрессоустойчивость в современном мире, РСВ	Вы научитесь саморегуляции на телесном, когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях	27 часов

ТРУДОГОЛИЗМ

 Work-life balance: как соблюдать баланс между работой и жизнью?, Блог Яндекс.Практикума	Разбираемся, почему важна гармония между разными сферами жизни, как она помогает избежать профессионального выгорания и какие есть методы соблюдения work-life balance	5 минут
 Как правильно отдыхать — учимся восстанавливаться, Медиа Нетологии	Как эффективно отдыхать: чтобы энергия накапливалась, а не тратилась	10 минут
 Как контролировать своё личное время, TED Talks	Эксперт по тайм-менеджменту и продуктивности Лора Вандеркам предлагает несколько практических приёмов, чтобы "построить желаемую жизнь в то время, которое у нас есть"	12 минут