

Выгорание

Вот и наступили майские праздники, впереди – несколько выходных дней. У кого-то сегодня короткий день, кто-то уже давно уехал из города и забыл о работе. Время отдыха и расслабления.

Сегодня мы напишем о тех, для кого праздники и выходные – единственная отдушина и радость в жизни, о тех, кто ждёт окончания рабочего дня, рабочей недели, отпуска. Ждёт так, как ждут дембеля, выхода на свободу, долгожданной встречи – считая дни, часы, минуты... О тех, кто рвётся из замкнутого пространства офиса как из тюрьмы. Этот пост о вас – выгорающие и выгоревшие!

Эмоциональное выгорание – серьёзная проблема, которая охватывает сегодня не только сотрудников, но и целые организации. Много работая с руководителями, мы можем сказать, что в нашей практике на 100 руководителей приходится примерно 25-30 – тех, которые находятся «на грани» выгорания. Давно доказано, что выгорание негативно влияет на эффективность работы и психологический климат. Особенно «ярко», а порой и трагически горят руководители.

Однажды нас пригласил HR крупной компании поработать с руководителем департамента развития и реализации ключевых проектов. Когда-то успешный и эффективный руководитель, создавший команду, в которую хотели попасть многие сотрудники компании, потерял интерес к работе. Началось с того, что руководитель стал «забывать» важные встречи, излишне критиковать новые начинания, в его речи всё чаще стали появляться фразы: «Это невозможно!» или «Это потребует огромных усилий от компании! Не сейчас!». Коллектив, ориентируясь на поведение лидера, тоже стал затягивать сроки, работать без энтузиазма, допускать ошибки и просчёты.

Что произошло с руководителем? Он пришёл в компанию 5 лет назад, возглавив департамент реализации ключевых проектов, внедрил принципы проектного управления. Он «горел» на работе, забывая взять отпуск, круглосуточно находясь на телефоне и в доступе, вникал во все детали процессов, работал по выходным. Складывалось впечатление, что он бежал марафон со скоростью спринтера, а когда понял, что скорость критично высокая и бежать он больше не может – просто сошёл на обочину и пошёл пешком. Окружающие привыкли к его подвигам и ждали новых. А он больше не мог и не хотел.

С самим собой он вёл постоянный торг: «Вот ещё чуть-чуть, закончу проект, доработаю до осени – уйду в отпуск». Но один проект сменялся другим, проблемы не заканчивались, на смену осени приходила зима, потом – весна – лето – снова осень...

Он рассказал нам эпизод, когда подъехав к работе и припарковав машину на стоянке, он долго сидел и не мог вспомнить, какое сегодня число и день недели, какие проекты в работе, с кем у него запланированы встречи... В этот же день он написал заявление об уходе, объяснив свой уход тем, что «ему больше нечего дать компании». Но компания ценила тот вклад, который он внёс в её развитие и готова была поддерживать сотрудников не только в продуктивные периоды их работы. В этот момент мы и познакомились с ним. Заявление об увольнении сменилось заявлением на отпуск, на три недели. Но это лишь частично сняло остроту его состояния. После отпуска была разработана программа его «профессиональной

реабилитации», включая временную релокацию в филиалы компании. Спустя полгода руководитель полностью восстановился и вернулся к работе в свой департамент. Коллектив узнал лидера по прежней энергии, горящим глазам, готовности реализовывать самые смелые и сложные проекты. Компания сумела сохранить профессионала и помогла восстановиться человеку.

Руководителям, чтобы не сгореть, очень важно делать перерывы и уметь отдыхать. Даже когда очень любишь свою работу, нужно уметь рассчитывать силы, сохранять и поддерживать собственный ресурс. С тех пор тот руководитель никогда не пропускает очередной отпуск и внимательнее относится к необходимости восстановления.

Интересная работа – это интересная жизнь. Огромное количество времени мы проводим на работе. И если она становится делом, которое не только забирает силы, но и даёт энергию, жизнь больше не делится на будни и выходные.

Как этого добиться? Поставить перед собой вопрос и получить на него ответ. Вопрос такой: «Зачем я работаю?». И чем больше смысла и ценностей появится в Вашем ответе – тем больше энергии и радости будет в Вашей жизни. А если Вы временно испытываете сложности при ответе на этот вопрос – отдохните, прислушайтесь к себе, продолжайте поиски и обязательно найдите ответ! И помните – у Вас всегда есть выбор!

А когда Вы найдёте ответ - станет ясно, что в понедельник столько же свободы, сколько и в пятницу. С наступающими Вас праздниками!

P.S. Сегодня, 5 мая, отмечается день водолаза в России. Мы желаем всем руководителям погрузиться в отдых, нырнуть в него с головой – так, как вы привыкли нырять в работу. Мы желаем вам набраться сил и восстановить баланс. А тем, кто ищет себя – оттолкнуться от дна, исследовать свою глубину и подняться на поверхность – к солнцу, к воздуху, к жизни!

Вредный управленческий совет №17

Если радостно щебечут
За окном шальные птицы,
Если солнце мягко светит
Над плечом на монитор,

Если губы понемногу
Превращаются в улыбку,
Если появились силы,
Значит завтра – ВЫХОД-НОЙ!

*Надежда Кузьмина
Антон Лабендзкий*

Лучшее время для изменений – сейчас!