

От выгорания к синтезу: как перестать разрываться на части и собрать фокус заново

Татьяна Павлова



Узнаете себя?

- Физически здесь, а мыслями — везде?
- «Срочное» вытесняет «важное»?
- В конце дня — чувство усталости и неделанного?
- Внутренний диалог: «Я всем должен»?

Выгорание — это не просто усталость

ТРИ СТОЛПА ВЫГОРАНИЯ:

ИСТОЩЕНИЕ

«Батарейка села» и не заряжается.

ЦИНИЗМ

«Всё бессмысленно»,
раздражение,
отстраненность.

НЕЭФФЕКТИВНОСТЬ

Ощущение, что «я плохо справляюсь».

Быстрая самопроверка



За последний месяц:

- ☐ Чаще стал(а) забывать.
- ☐ Ловлю себя на мысли «мне всё равно».
- ☐ Пропал азарт от новых проектов.
- ☐ Даже мелкие задачи кажутся неподъемными.
- ☐ Сложно восстановиться после работы.

2-3 пункта = сигнал. 4+ = пора действовать.



Шкала энергии

0 — «Я — выжатый лимон»

10 — «Горю и заряжаю команду»

Смена парадигмы: с часов на энергию

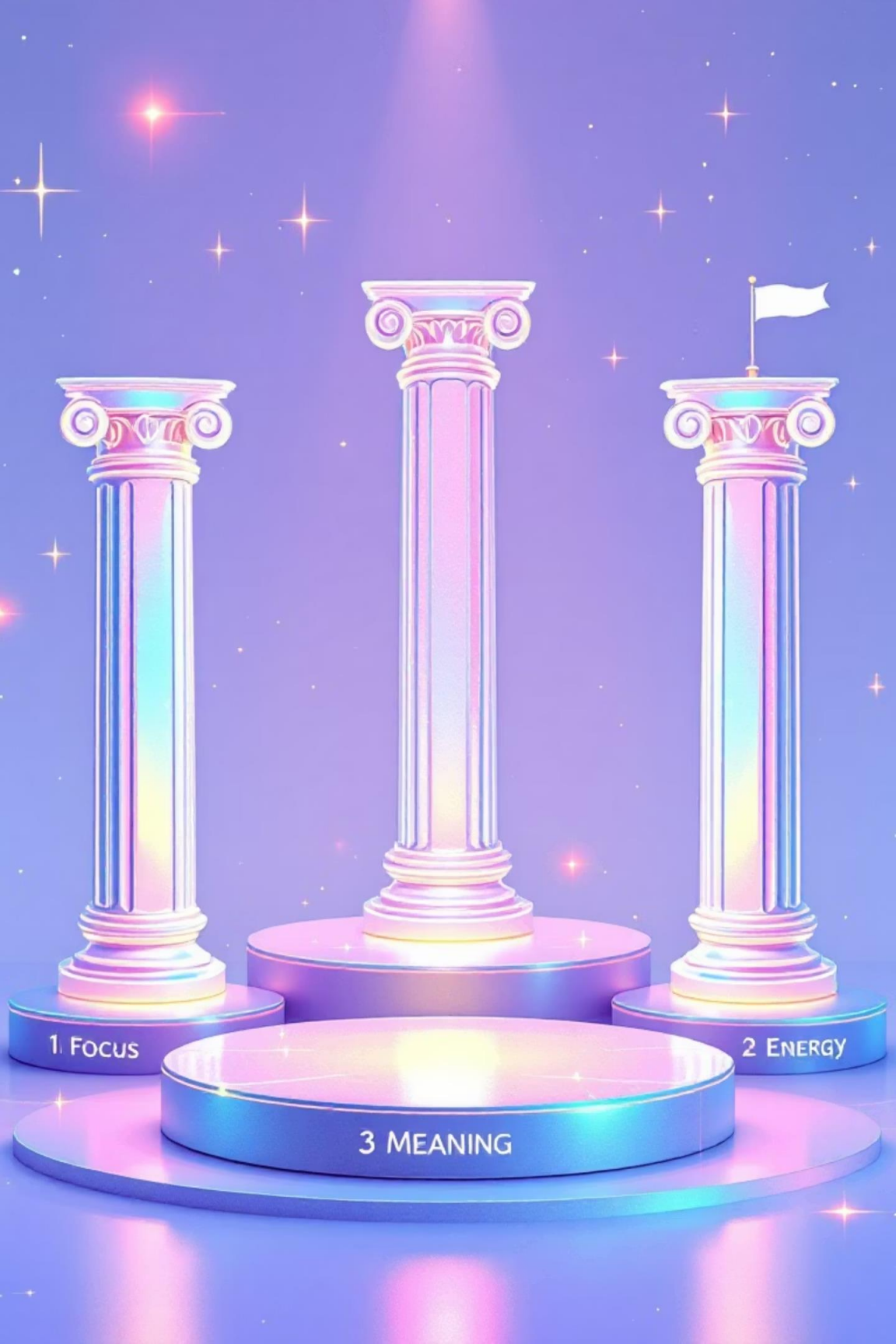


УСТАРЕВШАЯ ОС: ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Фокус: УСПЕТЬ.
- Вопрос: «Как впихнуть в день ещё 3 дела?»
- Итог: делаем больше, устаем сильнее.

НОВАЯ ПРОШИВКА: ЭНЕРДЖИ- МЕНЕДЖМЕНТ

- Фокус: ВОССТАНОВИТЬСЯ.
- Вопрос: «Что зарядит меня для главного?»
- Итог: делаем значимое с чувством ресурса.



Три кита синтеза

1

ФОКУС:

Не на том, как разорваться,
а на том, как **собрать**
внимание.

2

ЭНЕРГИЯ:

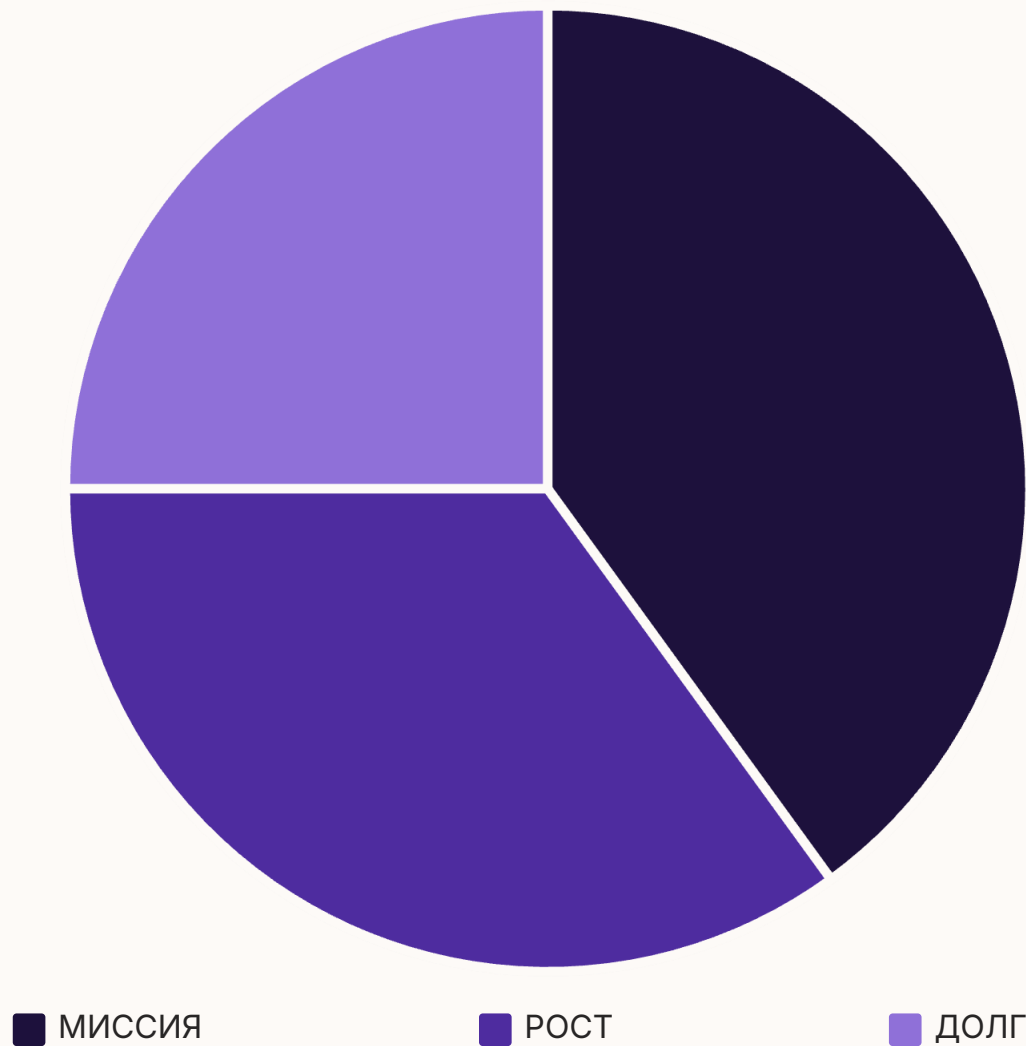
Не на том, как тратить, а на
том, как **пополнять**.

3

СМЫСЛ:

Не «я должен», а «**зачем именно мне это важно?**».

Анализ мотивации: откуда брать силы?



- КЛАСТЕР 1: МИССИЯ (40%) – «Чтобы менять жизни». Боль: бессмысленные отчеты. Риск: цинизм.
- КЛАСТЕР 2: РОСТ (35%) – «Чтобы развиваться и создавать». Боль: рутина. Риск: фрустрация.
- КЛАСТЕР 3: ДОЛГ (25%) – «Потому что надо». Боль: неясность целей. Риск: безразличие.

ИНСТРУМЕНТЫ.

Практики синтеза здесь и сейчас

Практика 1. Карта энерго-доноров и вампиров

Задание: 3 минуты. Две колонки.

ДОНОРЫ (Что/кто меня заряжает?):

- *Пример:* Тихий разговор со студентом о целях, анализ успешного кейса.

ВАМПИРЫ (Что/кто истощает без пользы?):

- *Пример:* Совещание без повестки, составление отчета по устаревшей форме.



Практика 2. Микровосстановление

Забота о себе = не спа раз в год, а ткань рабочего дня.

Островки за 5 минут:

- Перед встречей: 3 глубоких вдоха у окна.
- После отчета: Чашка чая без телефона.
- Между задачами: Правило «чистого стола» (физического и в уме).
- "Якорь" утра: Первый час — на ключевую задачу, а не на почту.

Техника «90 секунд на перезагрузку»

1. 30 сек: Примите удобную позу. Закройте глаза.
2. 30 сек: Следите только за дыханием. Вдох... выдох...
3. 30 сек: Внутренний вопрос: «Что для меня сейчас самое важное?» Не ищите ответ умом, ловите первое ощущение.





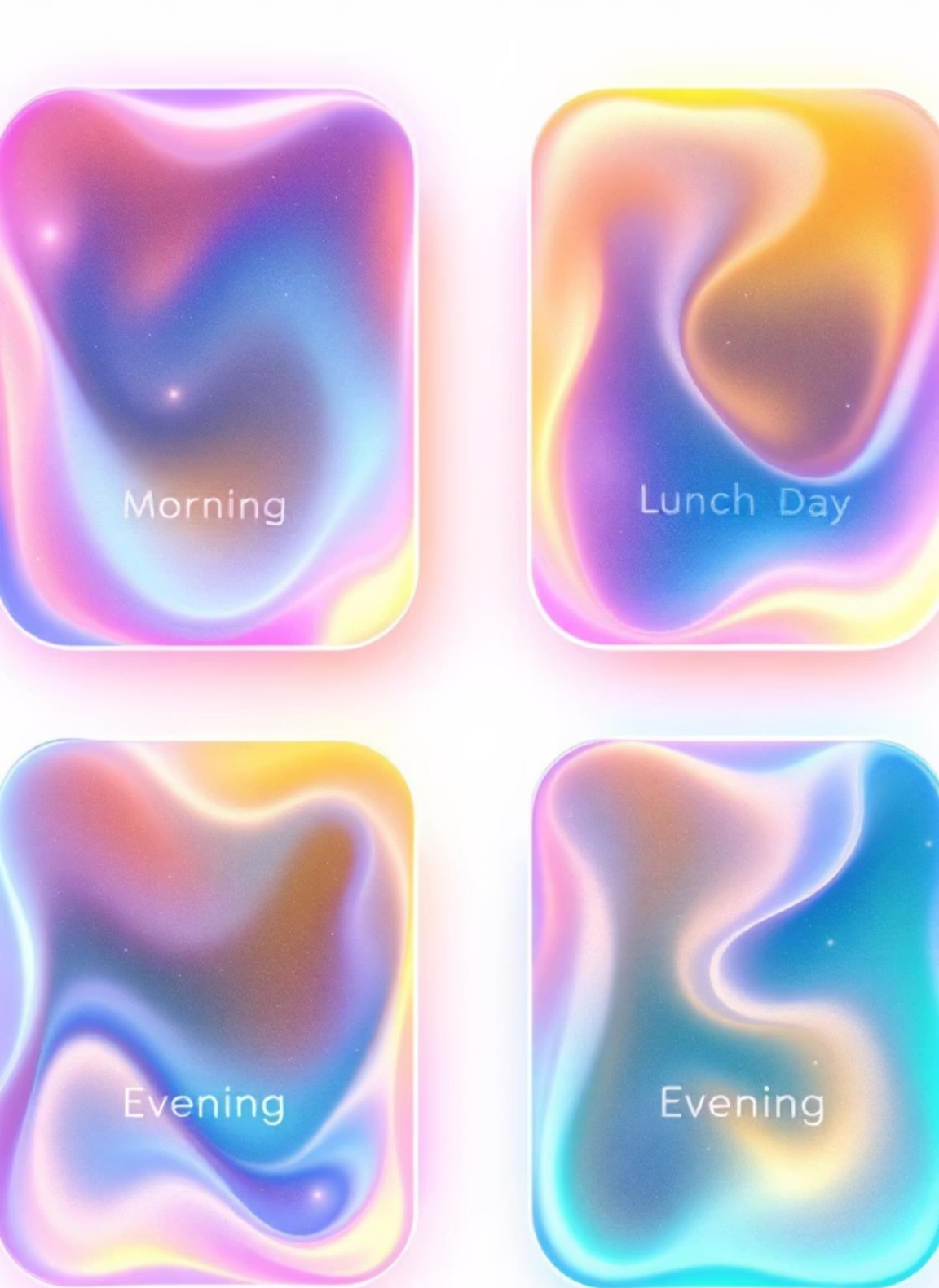
Практика 3. Правило двух фокусов

Фокус утра (на день):

- Вопрос: «Какая ОДНА задача, будучи сделанной, даст мне чувство удовлетворения сегодня?»
- Действие: Защитить первый час рабочего дня для нее.

Фокус вечера (на себя):

- Вопрос: «Не что я НЕ сделал, а что у меня ПОЛУЧИЛОСЬ? За что я себе благодарен?»
- Эффект: Перепрошивка дня в позитивном ключе.



Синтез: идеальный паттерн дня

- УТРО (Энергия): Защищенный час на ключевое.
- ОБЕД (Восстановление): Настоящий перерыв — без экрана.
- ДЕНЬ (Фокус): Между задачами — 5-минутные "островки" по Карте доноров.
- ВЕЧЕР (Смысл): Ритуал завершения. Ответ на вечерний вопрос.



Новая роль и резюме

Вы — не расходник, вы — архитектор

Ваша новая роль — **АРХИТЕКТОР СОБСТВЕННОГО РЕСУРСА.**

Синтез — это не про идеальный баланс. Это про осознанный выбор: куда направить свою энергию **СЕЙЧАС**, чтобы не предать свою миссию, свой рост и свои обязательства.