

Тест

HappyStaff

Иванов Иван Иванович

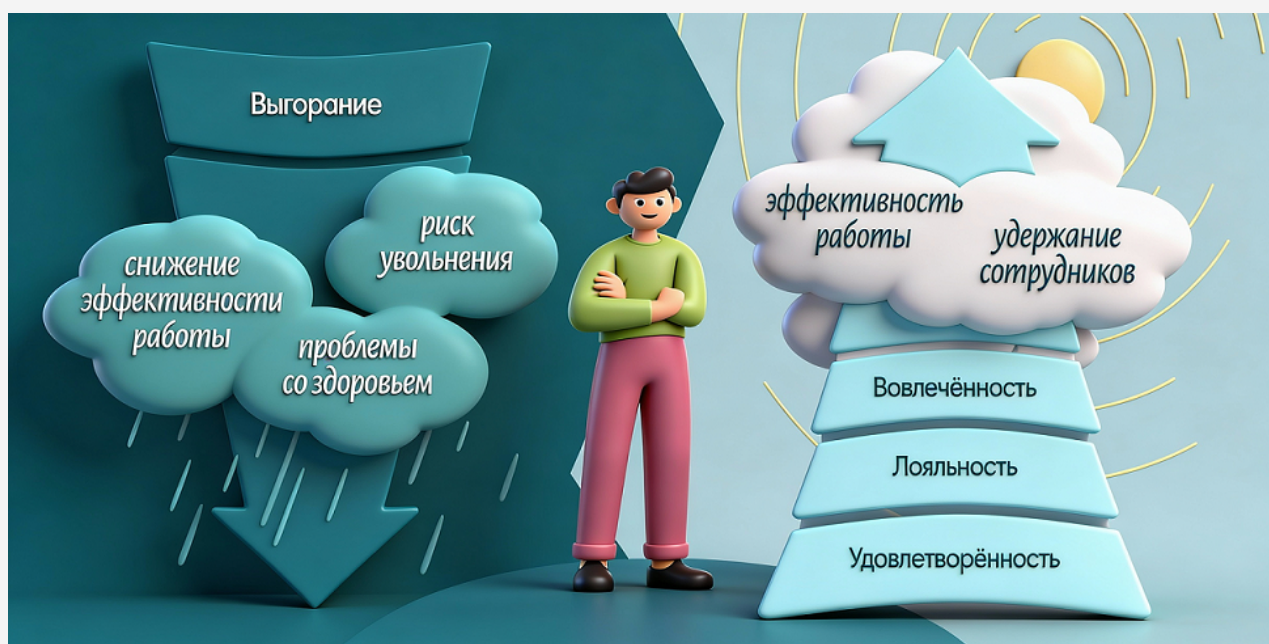
Отчёт для сотрудника

Оглавление

Как работать с отчётом	3
Ваш результат	4
Из чего складывается Ваш результат	4
Поиск причин ухудшения результатов	5
Карта удовлетворённости работой	5
Индивидуальные особенности	6
Рекомендации	7

Как работать с отчётом

Перед Вами отчёт с Вашими результатами тестирования. Тест, который Вы прошли, измеряет множество показателей, важных для Вашего личного и профессионального благополучия. Это, в первую очередь, Вовлечённость, Лояльность и Удовлетворённость работой. Чем выше эти показатели – тем легче и эффективнее Вы работаете и тем лучше чувствуете себя на рабочем месте. Отрицательно связан с ними негативный показатель Выгорания: чем сильнее он выражен, тем ниже уровень Вашего общего благополучия. Примерно так:



Ваш результат



Результат

Ниже
среднего

По сочетанию всех измеренных показателей Вы получили итоговый балл ниже среднего. **Вам нужна помощь и поддержка: пожалуйста, обратитесь за ней.**

Ваша Компания инициировала данный опрос: она готова к диалогу и хочет Вас услышать. Используйте эту возможность: выберите подходящее время и обстановку и поговорите с Вашим непосредственным руководителем или представителем HR о том, что бы Вы хотели изменить. А данный отчёт не только поможет Вам лучше разобраться в себе и получить рекомендации по самопомощи, но и послужит основой для содержательного плана такой беседы.

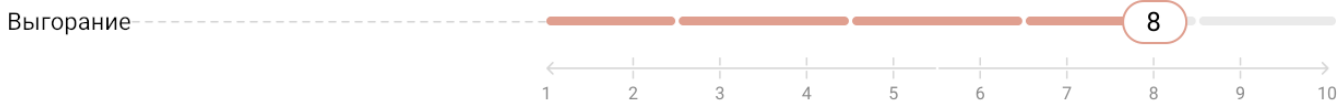
Из чего складывается Ваш результат



Выгорание

Выше среднего

В Ваших ответах есть узнаваемые признаки профессионального выгорания. Выгорание развивается как естественная ответная реакция на воздействие неконтролируемого стресса, будь то 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 и переживании собственного одиночества, в проблемах с самочувствием и падении эффективности работы.



Симптомы выгорания



Негативная
самооценка

Сейчас Вы не уверены в себе, своих силах и способностях, не довольны собой как личностью и профессионалом.



Истощение

Судя по Вашим ответам, в настоящее время Вы переутомлены и истощены. Запаса Ваших сил хватает лишь на самые простые действия.



Отстранённость

Вы ощущаете выраженное ухудшение отношений с окружающими людьми, эмоциональную отстранённость и безразличие к проблемам других.

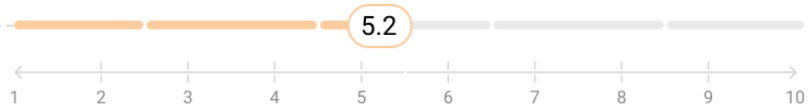


Вовлечённость

Средний уровень

Вы в меру вовлечены в работу: примерно как и большинство других людей. В целом Вы проявляете инициативу, вкладываете усилия в свою работу, Вам небезразлично, что происходит в Компании, но при этом Вы соблюдаете баланс между работой и другими важными сферами Вашей жизни.

Вовлечённость

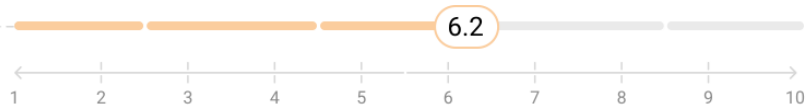


Лояльность

Средний уровень

Компания, в которой Вы работаете, на сегодняшний день вызывает у Вас скорее нейтральные эмоции: что-то Вам нравится, а что-то вызывает неодобрение. Это свойственно большинству людей, является своеобразной нормой. Ваши эмоции – самый первый и важный индикатор того, что всё идёт в нужную сторону, соответствует Вашим потребностям и ценностям. И впоследствии они влияют на Ваши решения и действия.

Лояльность

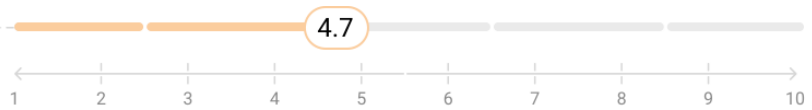


Удовлетворённость

Средний уровень

Сейчас Вы частично удовлетворены своей работой: что-то Вас устраивает, что-то нет. Плюсы и минусы Вашей работы отображены на карте удовлетворённости ниже.

Удовлетворённость



Поиск причин ухудшения результатов

Карта удовлетворённости работой



Плюсы текущей работы

Это факторы, которыми Вы довольны на своей нынешней работе: причины, по которым Вы здесь работаете, источники Ваших сил и ресурсов.

- Заработная плата, справедливость оплаты труда



Минусы текущей работы

Это аспекты работы, которыми Вы сейчас недовольны: основные источники неудовлетворённости Вашей работой. Пожалуйста, не игнорируйте эти факторы: ниже в отчёте Вы найдете индивидуальные рекомендации и списки полезных материалов, которые помогут Вам самостоятельно улучшить ситуацию.

- Ваши коллеги, атмосфера в коллективе
- Профессиональное развитие, возможности роста

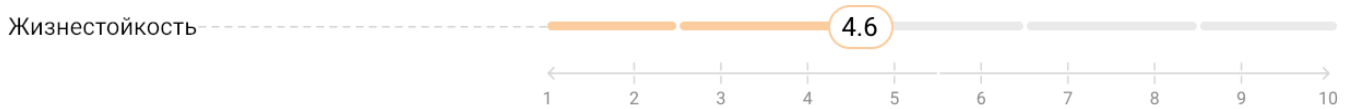
Индивидуальные особенности



Жизнестойкость

Средний уровень

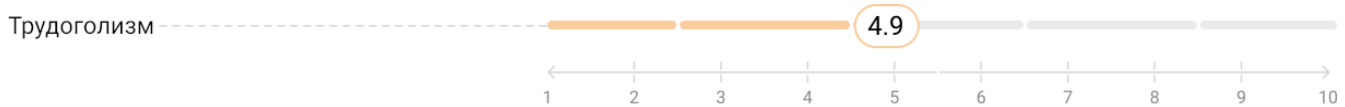
В целом на Вас можно положиться в кризисной ситуации. Но продуктивность Вашей работы может снижаться, когда Вы сталкиваетесь с нетипичными трудностями. Как правило, Вы устойчивы к критике и неудачам, но порой можете терять уверенность и оптимистичный настрой. Длительный стресс и проблемы в особо значимых для Вас сферах жизни с большой вероятностью приведут к снижению продуктивности, эмоциональным срывам и энергетическому истощению. Чем ниже жизнестойкость – тем менее человек приспособлен к преодолению трудностей и более склонен к выгоранию. Старайтесь, по возможности, уменьшать количество стресса в своей жизни и сохранять силы для того, что для Вас по-настоящему важно.



Трудоголизм

Средний уровень

Работа занимает значимое место в Вашей жизни, но не притесняет всё остальное: личную жизнь, отдых, увлечения. Судя по Вашим ответам, психологическая зависимость от работы Вам несвойственна, и это хорошо, поскольку трудоголизм часто является причиной профессионального выгорания.



Рекомендации

Результаты тестирования помогли Вам лучше осознать плюсы и минусы Вашей работы: то, за что Вы её цените, и то, что сейчас неидеально. Рекомендации в следующем блоке отчёта подскажут варианты действий, которые Вы сами можете предпринять, чтобы улучшить ситуацию и приблизиться к желаемой картине. Перечень рекомендуемых действий охватывает множество возможных вариантов и может быть довольно большим. Не нужно стараться выполнить всё сразу: для начала сфокусируйтесь на двух-трёх действиях, которые представляются Вам наиболее актуальными. Все ситуации взаимоотношений сотрудника и Компании индивидуальны, поэтому при выборе действий оценивайте последствия и риски: как это скажется на Вас и Вашей работе, на Ваших отношениях с окружающими. Выбирайте с умом и действуйте!

P.S. Полезные материалы представлены в порядке увеличения времени на их освоение. Для текстов дано ориентировочное непрерывное время чтения из расчёта скорости 200 слов в минуту для статей и 50 страниц в час для книг.

ПРОБЛЕМА: НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ОТНОШЕНИЯМИ С КОЛЛЕГАМИ

Рекомендуемые действия:

- **Фиксируйте договорённости.** Для минимизации возможных конфликтов и недопонимания резюмируйте все договорённости и итоги встреч с коллегами в письмах, чатах и трекерах задач.
- **Поговорите об этом.** Обсудите сложившуюся ситуацию с тем, кто готов Вам помочь: это может быть Ваш непосредственный руководитель, HR-специалист, психолог, коуч, наставник или опытный коллега.
- **Договаривайтесь.** Попробуйте напрямую поговорить с коллегами. Люди не умеют читать мысли: даже если в компании нет практики обратной связи, возьмите инициативу на себя и сверьте Ваши с коллегами точки зрения на то, что не так. Для того, чтобы общение было конструктивным и результативным, изучите принципы и конкретные техники эффективной обратной связи — например, "бутерброд" и BOFF. Начните беседовать с теми людьми, которые максимально влияют на Вашу эффективность работы.
- **Улучшайте Ваши навыки коммуникации:** приёмы и техники активного слушания, убеждения, модели и сценарии аргументации, а также навыки эмоциональной саморегуляции во взаимодействии с другими людьми. Это фундаментально улучшит Ваше взаимодействие с коллегами.
- **Расширяйте знания о психологии.** Для того, чтобы знать свои сильные и слабые стороны и уметь определять оптимальный подход к разным людям, изучайте материалы по психологии индивидуальных различий. Не самой строгой в научном понимании моделью, но максимально применимой для самопознания и саморазвития является MBTI – первая в мире по популярности типология личности.

- **Старайтесь узнать Ваших коллег получше.** В компании всегда работают очень разные люди с разными ценностями. Немного пообщавшись вне работы, Вы сможете разглядеть что-то близкое Вам в тех, кто казался совсем чужим. Это может быть сложным решением, но не отказывайтесь от участия в корпоративных праздниках и тимбилдингах. "Разбить лёд" в отношениях с коллегами помогут и более маленькие шаги, которые зависят от Вас: сходите вместе пообедать или сыграть в квиз после работы.

Полезные материалы:	О чём?	Время↓
 All That We Share (Всё, что у нас есть общего) , TV 2, русский дубляж	Потрясающее видео о том, как много на самом деле общих историй, интересов и боли у совершенно непохожих людей. "Может быть, у нас больше общего, чем мы думаем?"	3 минуты
 Как давать и принимать обратную связь , Блог Яндекс.Практикума	Типы, конкретные модели (фреймворки) и принципы обратной связи; как правильно давать и принимать обратную связь. С иллюстрациями-примерами	5 минут
 Вы все меня бесите! 9 советов для тех, кого раздражают коллеги , МИФ	Советы собраны из книг: "Сверхчувствительные люди", "Личные границы", "Философия хорошей жизни"	5 минут
 Код личности , Елена Лустина	Сайт, посвященный типологии MBTI. Можно начать с краткого теста на определение своего типа и прочитать подробные описания каждого из 16-ти	в своём темпе
 Ассертивность. Высказаться. Сказать "нет". Установить границы. Получить контроль , Патрик Кинг	Книга будет полезна, если Вы чувствуете, что живёте жизнью, которую навязывают окружающие и вынуждены решать чужие проблемы	3 часа
 Токсичные коллеги. Как работать с невыносимыми людьми , Тэсса Уэст	Автор описывает семь типов коллег, общение с которыми вызывает огромный стресс, хотя они и не нарушают правила компании. Объясняет, почему люди ведут себя так, и даёт советы по оптимальному взаимодействию с ними	5 часов
 Коммуникативная грамотность , РСВ	Выстраивание диалога, преодоление барьеров в общении, распознавание манипуляции	19 часов
 Эмоции и коммуникации , РСВ	Как распознавать, учитывать и контролировать эмоции в переговорах, регулировать эмоциональное состояние и выстраивать личные границы	29 часов

ПРОБЛЕМА: НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РОСТА И РАЗВИТИЯ

Рекомендуемые действия:

- **Поговорите с руководителем.** Обсудите сложившуюся ситуацию и запросите возможность Вашего участия в мероприятиях по обмену опытом и совещаниях, а также задачи повышенной сложности, которые дадут Вам возможность развиваться на рабочем месте.
- **Соберите информацию.** Узнайте в HR-службе, какие возможности роста и развития есть в Вашей компании. Иницируйте включение своей кандидатуры в кадровый резерв, программы развития, внутренние проекты.
- **Иницируйте создание (либо обновление) Вашего индивидуального плана развития.** ИПР – это внутренний документ, в котором прописана Ваша стратегия развития в компании. Отличительные черты хорошо составленного ИПР: конкретность и измеримость достижения целей, указание сроков обучения и тех, к кому можно обращаться за помощью и обратной связью в процессе; сбалансированность интересов компании и сотрудника.
- **Договоритесь о регулярном пересмотре ИПР** совместно с руководителем или HR: раз в месяц/квартал/полгода/год (частота зависит от цели и, соответственно, горизонта планирования Вашего плана).

Полезные материалы:

О чём?

Время¹



[Сотрудники на вырост: как индивидуальный план развития помогает эволюционировать команде и бизнесу](#), hh.ru

Обзорная статья о построении ИПР

4 минуты



[Гид HBR. Как управлять своей карьерой](#), Коллектив авторов HBR

Никто так не заинтересован в Вашем росте и развитии, как Вы сами. С этим сборником Вы научитесь выявлять и восполнять пробелы в знаниях, регулярно ставить себе новые цели, выявлять свои сильные стороны, разговаривать о повышении и составлять план личного развития

3,5 часа



[Ставка на себя. Как увидеть возможности, не упустить их и построить карьеру мечты](#), Энн Хайетт

Как начать карьерный рост, добиться желаемой должности, усилить своё влияние и т.д. – стратегия развития карьеры от Энн Хайетт, которую она использовала, работая с Эриком Шмидтом из Google, Джеффом Безосом из Amazon и Мариссой Майер из Yahoo!

5 часов

ПРОБЛЕМА: ВЕРОЯТНОСТЬ ВЫГОРАНИЯ

Рекомендуемые действия:

- **Начните с базовой заботы о здоровье Вашего тела:** правильно ли Вы питаетесь, достаточно ли спите и двигаетесь? Необходимо проверить и укрепить организм, чтобы двигаться дальше.
- **Планируйте свой отдых.** Для нормального функционирования важен регулярный краткий отдых в течение рабочего дня, еженедельные выходные и полноценный отпуск.
- **Восстанавливайте свои ресурсы.** Проанализируйте, что именно даёт Вам силы: природа, самостоятельное творчество, спектакли и выставки, массаж, медитация, спорт, йога, встречи с друзьями, поездки. Планируйте не только энергозатратные рабочие дела, но и то, когда и как Вы будете "заряжать батарейки".
- **Подумайте о причинах Вашего состояния.** Комплексно оцените все результаты данного теста. Обратите особое внимание на показатели Вашей жизнестойкости, трудоголизма, удовлетворённости различными факторами работы и рекомендации к ним.
- **Обратитесь за помощью.** Если Вы чувствуете, что Вы не справляетесь сами, обратитесь за помощью к психотерапевту или психологу.

Полезные материалы:

О чём?

Время↓



[Как победить выгорание,](#)
Леонид Кроль, Нам надо поговорить

Профессор ВШЭ Леонид Кроль об отличиях выгорания от депрессии, его причинах и техниках, которые помогут с ним справиться

1 час



[Как победить выгорание,](#)
Т—Ж

5 уроков с практикой: что такое выгорание, как научиться отдыхать, кто помогает справиться с выгоранием, как справиться со стрессом и больше не выгорать

от 2,5 часов



[Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием,](#) Ранган Чаттерджи

Комплексное изложение вопроса. Четыре больших части с результатами исследований и конкретными техниками преодоления стресса: о цели и смысле, об отношениях, о теле и о разуме

4 часа



[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



[Эмоциональное выгорание](#), РСВ

Вы сформируете систему знаний о выгорании, способах его распознавания, профилактики и проработки на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях

от 2,5 часов