



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПЕРСОНАЛОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Санкт-Петербург, 21.12. 2021

3 мира 3 реальности

SPOD-мир	VUCA-мир	BANI-мир
Steady - устойчивый	Volatility - нестабильный	Brittle - хрупкий
Predictable- предсказуемый	Uncertainty- неопределённый	Anxious - тревожный
Ordinary - простой	Complexity - сложный	Nonlinear - нелинейный
Definite - определенный	Ambiguity - неоднозначный	Incomprehensible - непонятный/непостижимый

SPOD-мир

Steady - устойчивый

Predictable - предсказуемый

Ordinary - простой

Definite - определенный

Детство и школа



Учеба и работа



Семья



ОТДЫХ



Пенсия



VUCA-мир

- **V**olatility - нестабильный
- **U**ncertainty- неопределённый
- **C**omplexity - сложный
- **A**mbiguity – неоднозначный

1987 г. Полковник Стефан Гаррос,
PhD поведенческих наук

Свободный график,
проекты, дауншифтинг



Разность миров



Дефолты и падение курсов



Геополитические изменения



A. Golosov

Изменения в восприятии возраста



BANI-мир

Brittle - хрупкий

Anxious - тревожный

Nonlinear - нелинейный

Incomprehensible -
непонятный/непостижимый

футуролог Джамаис Кашио из Institute for the Future

2020 год

Пустой Невский



В прежние времена



В наше время



На что можно опереться в **VANI**-мире

Хрупкость можно **преодолеть** развитием **устойчивости**;

Ослабить тревогу и беспокойство по поводу будущего помогут **сопереживание «в моменте»** и внимательность к настоящему;

Для преодоления нелинейности потребуется **гибкость**;

Непостижимость обостряет потребность в прозрачности и **интуитивном схватывании** (сейчас эта способность нашла отражение в термине «трансцендуальное мышление»).

Ещё немного особенностей:

- **Традиционные ценности** возвращаются перед лицом внешних угроз;
- Перед лицом смерти в период пандемии многие уходят в ступор, а многие начинают, наконец жить сегодняшним днём;
- Лозунг: **«Бери от жизни всё!»**, сменился лозунгом: **«Живи сейчас»**;
- Происходить дальнейшее развитие индивидуализации и цифровизации;
- **Коллаборация** – все больший переход от соперничества к сотрудничеству;
- Интернет-общение **снизило потребность общения в реальности**, что отрицательно сказывается на **развитии корпоративного духа** в организации.

На что можно делать акцент в работе с персоналом?

Если что-то хрупкое, это скорее всего потребует от нас **устойчивости психологической** и не только

Если все вокруг так тревожно, **нам точно понадобится сочувствие, эмпатия, эмоциональный интеллект** для себя прежде всего и коллег

Осознанность и **внимательность** (способность сохранять концентрацию, **критическое мышление** в условиях стресса мира с переизбытком информации)

К непонятной ситуации относиться не со страхом, а с **любопытством и интересом**

Объединяться в сообщества и больше общаться в живую.

Несмотря на непостижимость мира ставить себе и в организациях **долгосрочные цели**

«Лучший совет, который я мог бы дать, - **вкладывайтесь в собственную приспособляемость.** Во времена хаоса и перемен вам точно понадобится эмоциональная устойчивость, способность пережить эти перемены».

Ной Харари, израильский ученый, автор бестселлеров «Sapients»: Краткая история человечества» и др.

Что это?



«Квартет» счастья

- **Окситоцин** - социальное взаимодействие. Способствует формированию доверия эмпатии. Снижает уровень кортизола, помогает адаптироваться к стрессу.
- **Дофамин** – поиск нового удовольствия, новой информации. Планов и предвкушения. Гормон обучения.
- **Серотонин** – повышает самооценку, гормон тщеславия, достижений и побед, юмора, солнце, занятий йогой.
- **Эндорфин** – обезболивает, спорт, секс, еда. При постоянной стимуляции может приводит к зависимости (пищевой, игровой, сексуальной и пр.) Гормон удовольствия от преодоления. Взаимная любовь!

ЕКАТЕРИНА МАНАГАРОВА

ПСИХОЛОГ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РАНХИГС,
ЭКСПЕРТ В СФЕРЕ КОММУНИКАЦИЙ

FACEBOOK

MANA-RINA74@BK.RU

+7 926 202 76 14

