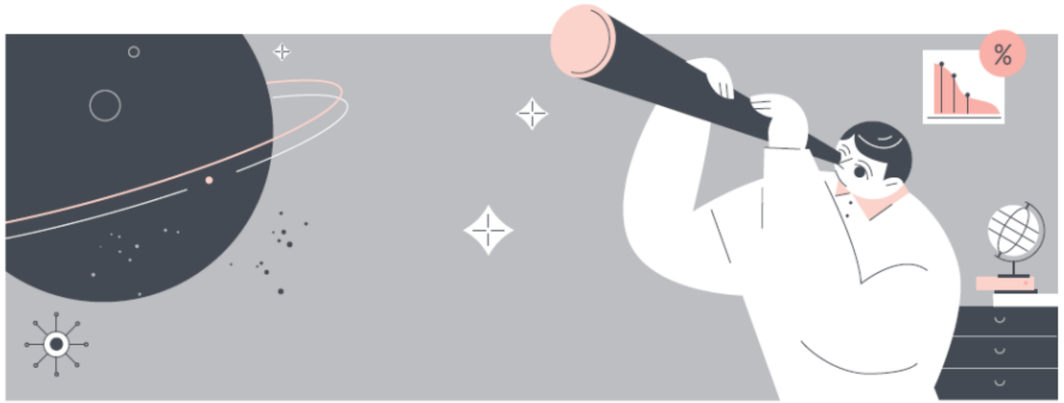
Как не падать духом в пандемию. Лайфхаки от руководителей бизнеса



Проект Фонда
Общественное Мнение

Источники данных



60 интервью

Руководители бизнесов рассказали нам о способах адаптации их компаний к новым условиям, важнейших аспектах личной эффективности и менеджмента команды.

Всероссийские опросы

Репрезентативные опросы населения РФ от 18 лет и старше. 53 субъекта РФ, 104 населенных пункта, 1500 респондентов. Январь 2021 г.

Основные страхи предпринимателей в период пандемии



Что помогает не отчаиваться и удерживать бизнес на плаву? (1)

Не переживать по поводу того, чего нельзя изменить

✗ Отмена проектов привела к развалу привычной системы координат. Личные переживания сказываются и на работе и на отношениях с близкими.

✓ Рано или поздно тяжелый период закончится, а причины для оптимизма можно найти и сейчас. Важно сохранять спокойствие, принимать трезвые решения, сконцентрироваться на том, на что мы можем повлиять.

Ограничить поток негативной информации

✗ Новостные ресурсы переполнены информацией о распространении вируса. Это создает негативный эмоциональный фон, усиливает беспокойство.

✓ Нужно выбрать один-два ресурса, ограничить время просмотра новостей и следить, чтобы информация была конструктивной и полезной.

Что помогает не отчаиваться и удерживать бизнес на плаву (2)

Следовать принципу «берешь – и делаешь»

Руководители бизнесов несколько месяцев работали с раннего утра до поздней ночи без выходных и праздников. Повышенная нагрузка не способствует оптимизму и бодрости духа.



Однако наши герои отмечают, что в условиях большого объема работы и быстрых изменений некогда переживать и тревожиться, надо все время двигаться вперед, пробовать что-то новое.

Иметь план А и план Б

В интервью часто звучала фраза об отсутствии «горизонта планирования». Связывалось это с обильной и противоречивой информацией, озвучиваемой официальными лицами.



Представить разные варианты развития событий и следовать одному из них в зависимости от обстоятельств – гибкий подход, которого придерживаются многие руководители бизнеса.

Что помогает не отчаиваться и удерживать бизнес на плаву (3)

Внимательно относиться к своему здоровью

В повседневной рутине мы часто забываем о том, что забота о здоровье играет важную роль в нашей жизни. Сложные ситуации заставляют пересмотреть свои жизненные позиции.

Нужно придерживаться советов врачей, следовать мерам предосторожности и прислушиваться к своему организму. Важна физическая активность, которая напрямую связана с психологическим здоровьем.

Искать баланс между работой и личной жизнью / профилактика выгорания

Работая дома, границы рабочего дня размываются. В условиях стресса и повышенной нагрузки увеличивается риск эмоционального выгорания.

Важно грамотно планировать рабочий день, уделять время семье, своим увлечениям, интересам. Не стоит полностью погружаться в работу.

Практики, которые помогают не отчаиваться и удерживать бизнес на плаву (4)

Принимать изменения как стимул к развитию

✗ Обычно люди цепляются за привычное, ждут, когда все вернется на круги своя. Но ждать возвращения к привычному образу жизни – фундаментальная психологическая ошибка.

✓ Главное – не зацикливаться на проблемах, а видеть возможности, которые открываются. Наши информанты не рассматривали период ограничений как трудности, с которыми нужно справляться, для них это, скорее, было время инноваций, новых задач и личных вызовов.

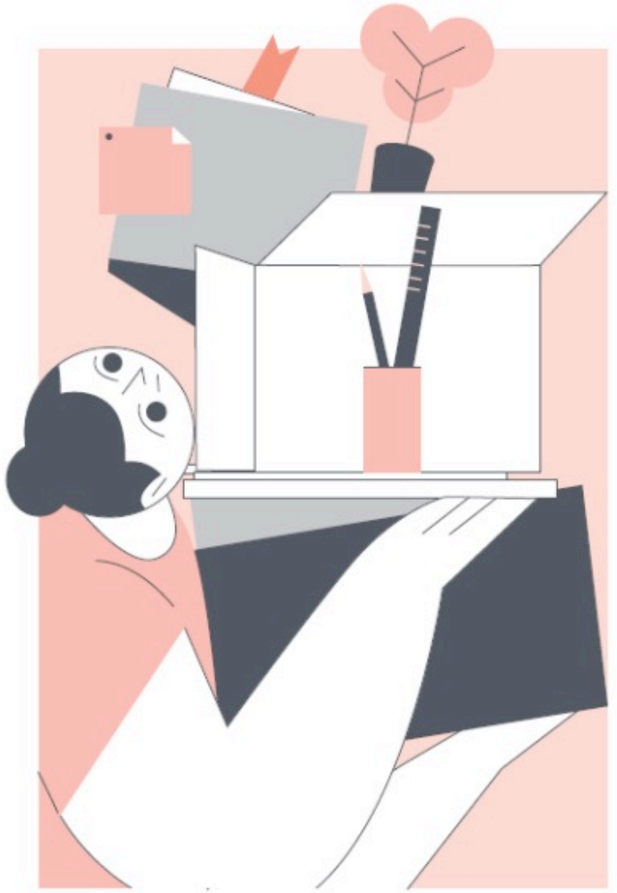
Быть частью сообщества

✗ Часто люди пытаются справиться с трудностями самостоятельно, не желая слушать советы и принимать помощь со стороны.

✓ Важно делиться своими ощущениями с коллегами, спрашивать, что они чувствуют, сопереживать. Неформальное общение помогает расширить представление о ситуации, выйти за рамки привычных подходов работы и найти новые идеи для развития бизнеса.

Личные качества руководителей, которые помогли справиться со стрессом

- ✓ Смелость - начало победы
- ✓ Устойчивость и энергия
- ✓ Гибкость и желание действовать
- ✓ Умение предвидеть
- ✓ Умение фокусироваться на главном



Спасибо
за внимание!



Больше информации о Проекте
на сайте covid19.fom.ru