

5 ІНСТРУМЕНТІВ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Коли день за днем приймаєш рішення, тримаєш команду, рухаєш бізнес уперед, важливо пам'ятати: ти – головний ресурс у своєму житті та роботі.

Вигорання часто приходиться тихо. Спершу легка втома, потім – байдужість до того, що колись захоплювало, і зрештою – відчуття, що ні на що не вистачає енергії.

Цей гайд створений, щоб допомогти тобі зупинитись, подивитись на себе, зрозуміти, що саме забирає твій ресурс, і знайти прості, але дієві кроки для відновлення.

ЩО ВСЕРЕДИНІ ЦЬОГО ГАЙДУ

- ✦ 5 практичних інструментів для профілактики вигорання.
- ✦ Запитання для рефлексії, щоб краще розуміти власні межі.
- ✦ Прості дії для інтеграції у щоденну рутину.
- ✦ Підказки, як відновлювати енергію без відриву від реального життя та бізнесу.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ГАЙД?

- ✦ Обери один інструмент, який найбільше відгукується зараз.
- ✦ Спробуй практику протягом 7 днів.
- ✦ Відстежуй, що змінюється у твоєму стані та рішеннях.
- ✦ Переходь до наступного інструменту, коли будеш готова/готовий.

Ці прості кроки можуть стати основою для більш глибоких змін, якщо ти хочеш рухатись до внутрішньої опори, ясності та стійкості.

ЦЕ НЕ “ЩЕ ОДНА РІЧ У TO-DO”. ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ ЗАРАЗ, ЩОБ ЗАЛИШАТИСЬ У ВЛАСНОМУ ЖИТТІ, БІЗНЕСІ ТА ЛІДЕРСТВІ ПРИСУТНІМ, ЯСНИМ, ЖИВИМ. ТВОЄ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСНІСТЬ ВАЖЛИВІ НЕ МЕНШЕ ЗА ПРОЕКТИ ТА КОМАНДИ.

5 ІНСТРУМЕНТІВ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Ти звик(ла) бути сильною. **Бути тим, хто приймає рішення**, веде за собою, тримає все, коли інші вже не можуть. І ти продовжуєш йти, навіть коли втома стає звичною, а ранок починається не з натхнення, а з «треба».

Я часто бачу це у власників бізнесу та керівників, що приходять у коучинг. Іноді вони навіть не помічають, що **вигорання вже близько**, бо звикли працювати на межі.

Цей гайд – не про «мотивацію». Він про турботу про себе. Про реалістичні інструменти, що допомагають залишатись ресурсним навіть у часи високих навантажень.

ЧОМУ ПРОФІЛАКТИКА ВАЖЛИВА

Вигорання не приходить раптово. Воно накопичується поступово: недоспані ночі, нескінченні задачі, рішення, що тиснуть, відсутність часу на паузу.

І раптом помічаєш, що навіть у **вихідні не можеш «відключитись»**, що радості від справи немає, а нові ідеї вже не захоплюють.

Профілактика – це **спосіб залишатись живим у бізнесі**. Не чекати, коли тіло чи психіка скажуть «стоп», а створювати власну систему турботи про ресурс.

ЩО ТИ ЗНАЙДЕШ У ЦЬОМУ ГАЙДІ?

- ♥ **5 практичних інструментів**, які можна використовувати у щоденній рутині.
- ♥ Техніки, які **не потребують багато часу**, але дають результат.
- ♥ **Питання для рефлексії**, які допомагають залишатись чесним(ою) з собою.
- ♥ Кроки, що **повертають ясність**, коли голова зайнята сотнею рішень.

1 ІНСТРУМЕНТ: ПРАКТИКА «ЕНЕРГЕТИЧНИЙ АУДИТ»

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Кожен день ти витрачаєш **енергію**.

Але чи замислюєшся, **куди саме вона йде?** Енергетичний аудит допомагає побачити, що наповнює, а що забирає сили.

Як виконувати (покрокова інструкція)

Протягом 7 днів у кінці дня пиши **два списки**:

«Що сьогодні давало мені енергію?» і «Що забирало енергію?».

Після тижня **проаналізуй**, що повторюється у другому списку.

Подумай, що з цих «енергопоглиначів» можна **делегувати**, змінити або припинити.

Зверни увагу на перший список і заплануй більше таких дій, зафіксуй в календарі, щоб не забути.

Ця проста вправа **допомагає повернути відчуття контролю** та почати робити маленькі кроки до збереження ресурсу.

ІНСТРУМЕНТ 2

ТЕХНІКА «МЕЖІ ДНЯ»

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Ми впевнені, що ви часто **працюєте «завжди»**.

Але у нашої психіки є **межа**: їй потрібно знати, коли робота закінчується, а життя починається.

Таким чином, ви зможете **знижити тиск на психіку** і уникнути вигорання.

Як практикувати (покрокова інструкція)

- ✦ Встанови для себе **конкретний час завершення робочого дня**.
- ✦ **Створи ритуал**, який показуватиме психіці: день завершено. Це може бути прогулянка, коротка медитація, філіжанка чаю без телефону.
- ✦ Якщо **думки про роботу** все одно приходять увечері, **записуй їх у нотатки**, щоб «звільнити голову».

Це не про «припинити бути лідером чи керівником».

Це не про уникнення відповідальності.

Це про турботу про себе, щоб завтра ти був(була) у кращому ресурсі.

ІНСТРУМЕНТ 3 ДИХАННЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ






ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Стрес **стискає тіло**, дихання стає частішим та поверхневим, як наслідок – **зростає тривога**. Що робити в ситуаціях, коли тіло стає заручником?

Дихати.

Кілька хвилин **свідомого дихання** можуть повернути ясність навіть посеред напруженого робочого дня.

Техніка виконання (покрокова інструкція)

-  **Сядь рівно**, постав ноги на підлогу.
-  Закрий очі (якщо можеш) і **зроби глибокий вдих носом на 4 рахунки**.
-  **Затримай дихання** на 4 рахунки.
-  **Видихай ротом** на 6-8 рахунків.
-  **Повтори** 5-7 разів.

Ця практика **знижує рівень кортизолу** та допомагає заземлитися. Можеш використовувати її перед важливими зустрічами, коли відчуваєш напругу, або в кінці дня.

ІНСТРУМЕНТ 4 ПИТАННЯ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСІЇ

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Як лідер чи керівник, ви напевне **маєте звичку планувати** та розставляти пріоритети. Проте спитайте себе, чи звикли ви зупинитись, щоб запитати себе: «Чи тим я займаюсь? Чи туди я йду?»

Щоб зберігати ясність і енергію, важливо час від часу переглядати, що ти робиш і навіщо.

Запитай себе:

- ✦ Що для мене справді важливо зараз?
- ✦ Що я роблю, бо «треба», а не бо хочу?
- ✦ Що приносить мені радість в моїй справі?
- ✦ Чи залишилось у моєму житті місце для мене, окрім ролі лідера?
- ✦ Що я можу зробити цього тижня, щоб підтримати себе?

Відповіді на ці питання можуть стати **основою для змін**, що допоможуть тобі залишатись лідером у власному житті.

ІНСТРУМЕНТ 5: ТЕХНІКА «ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ СЕБЕ»

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Навіть найсильніші лідери вигорають, якщо не зупиняються.
Один день для себе щомісяця – це твоя інвестиція у власний ресурс.

Як зробити:

- 📌 Обери **день у місяці**, коли відключаєш робочі чати та пошту.
- 📌 Зроби щось, **що давно відкладаєш**: похід у ліс, час із сім'єю, хобі, тиша наодинці.
- 📌 **Не плануй** цей день як «день продуктивності». Це день для відновлення.

Навіть один такий день на місяць допомагає системно попереджати вигорання.

НАОСТАНОК

ДЛЯ ВЛАСНИКІВ БІЗНЕСУ, КЕРІВНИКІВ ТА ТИХ, ХТО ВЕДЕ ЗА СОБОЮ

Пам'ятай

Турбота про себе – це не егоїзм, **це стратегія стійкості.**

Ти потрібен(-а) бізнесу живим(-ою).

І собі також.

Що робити далі

- ✦ Обери **один інструмент**, який найбільше відгукується.
- ✦ Використовуй його протягом найближчих **7-14 днів**.
- ✦ **Відстежуй зміни у стані**, ясності думок та енергії.

Якщо хочеш **інтегрувати ці практики у систему** профілактики вигорання та управління ресурсом у своєму житті і бізнесі, запрошуємо на коучингову демо-сесію. Там ми зможемо адаптувати ці інструменти під твої реалії та запит.

Подбай про себе так само, як дбаєш про бізнес. Почни сьогодні.



ОЛЕНА АЛЯМИНА
КОМАНДА COACHING.COM.UA
ПРОФЕСІЙНИЙ КОУЧ PCC ICF