



академия профессионального роста  
**МЕДЭТИКА**

# Эмоциональный ИММУНИТЕТ:

Система защиты  
от управленческого выгорания.

Как руководителю сохранять драйв и ясность ума в  
условиях сверхнагрузок



# Выгорание

— это системный сбой, а не усталость



## Усталость:

Лечится  
выходными

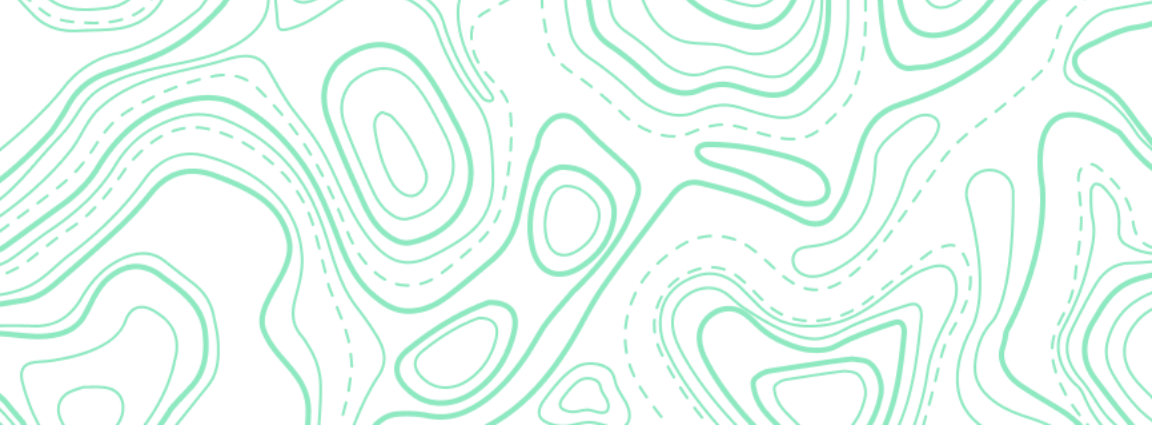


## Выгорание:

Эрозия личности,  
цинизм и потеря  
чувства  
компетентности

## Роль иммунитета:

Это «антивирус»,  
который распознает  
токсичные нагрузки на  
ранней стадии и не дает  
им разрушить  
операционную систему  
лидера



# Почему выгорают именно лидеры? (Триггеры)

## Эмоциональный труд:

Необходимость «держать лицо» и контейнировать тревогу подчиненных.

## Иллюзия незаменимости:

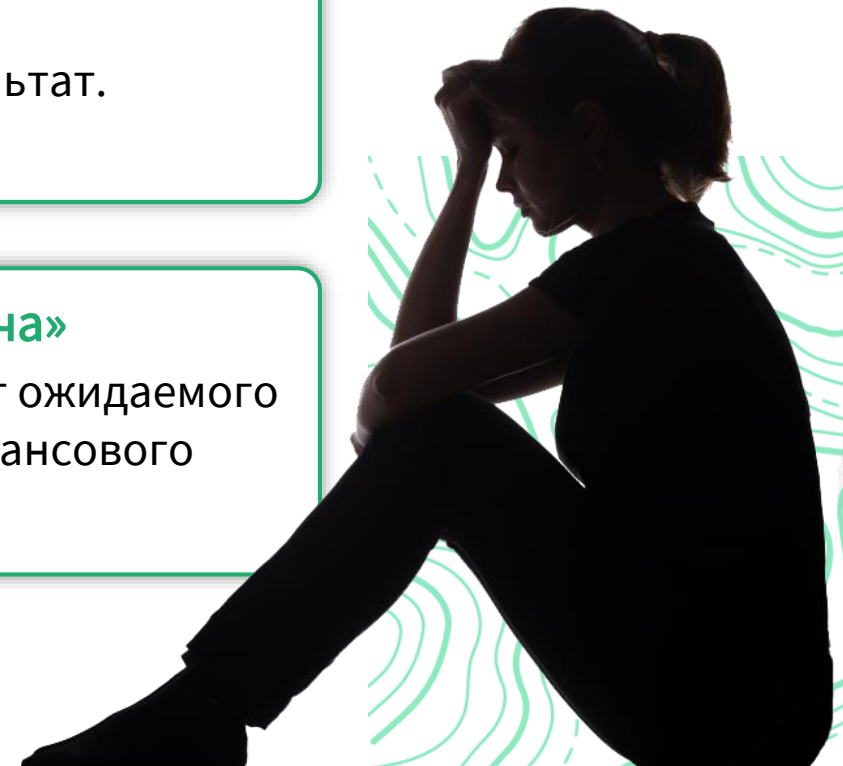
Неумение делегировать ответственность за результат.

## Одиночество на вершине:

Дефицит поддержки и безопасного пространства для выплеска эмоций.

## Разрыв «Вклад — Отдача»

Когда усилия не приносят ожидаемого эмоционального или финансового удовлетворения.



# Диагностика:

Когда «иммунитет» пробит?

## Чек-лист для самопроверки

- ✓ Симптом 1: Деперсонализация (сотрудники начинают раздражать как «объекты»).
- ✓ Симптом 2: Снижение когнитивной гибкости (туннельное зрение, шаблонные решения).
- ✓ Симптом 3: Ощущение «бега в колесе» при отсутствии видимых результатов.

# Архитектура эмоционального иммунитета

Система защиты строится на трех уровнях:

## Когнитивный фильтр:

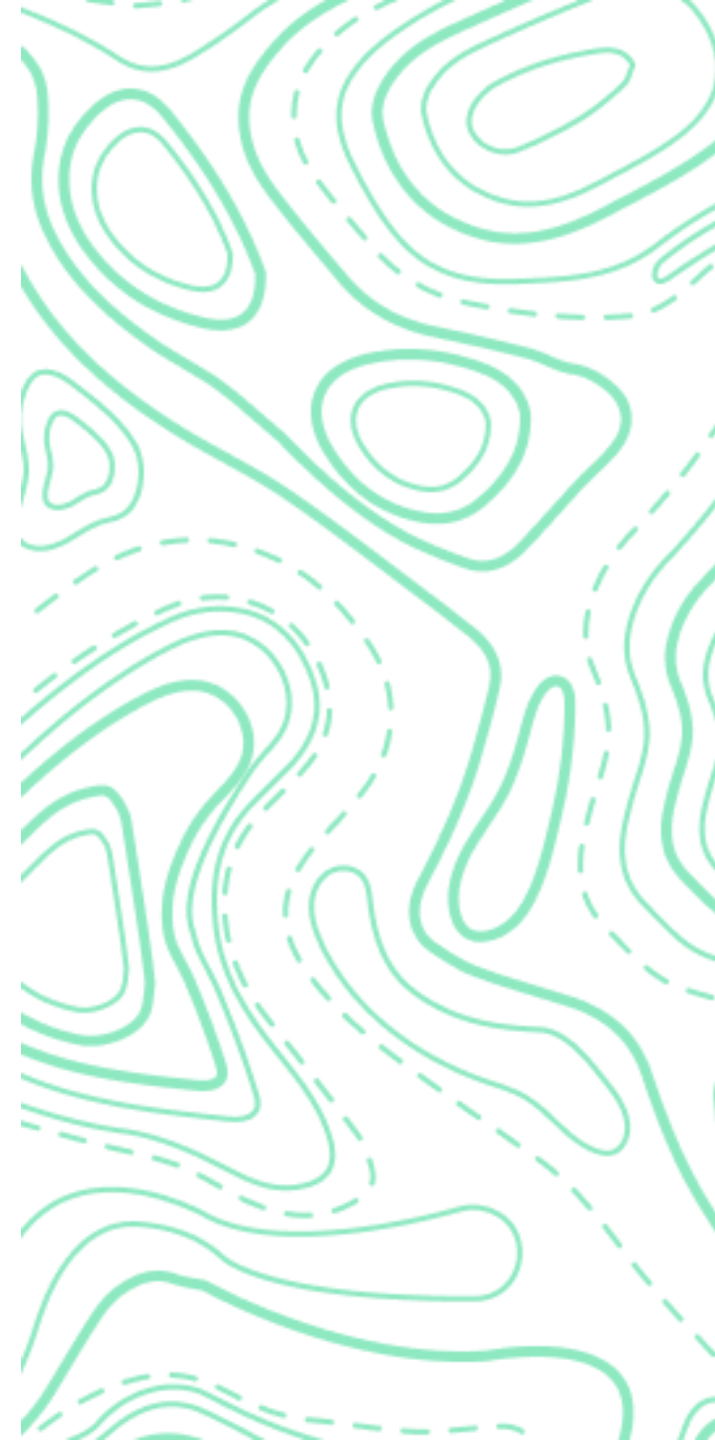
Умение отделять факты от катастрофических мыслей.

## Эмоциональный контейнер:

Навык проживания сложных чувств (гнева, страха) без вреда для окружающих.

## Биологический фундамент:

Регуляция нейромедиаторов (дофамин, серотонин, кортизол) через режим и привычки.



# Когнитивная переоценка



- Сегодня солнечно, **но** завтра будет дождь
- Сегодня солнечно **и** завтра будет дождь
- Сегодня солнечно, **даже если** завтра будет дождь

# Инструментарий защиты

(Injections of Resilience)

**Психологическая дистанция:** Техника «Вертолет» (взгляд на проблему с высоты 10 лет или из космоса)

**Информационная гигиена:** Отказ от реактивного потребления контента (проверка почты/новостей по расписанию)

**Радикальный отдых:** Периоды полной недоступности (Digital Detox) как рабочий инструмент, а не роскошь







## Рамка проблемы

Чего следует избегать?

Почему это проблема?

Что стало причиной?

Чья это вина?

## Рамка результата

Что вы хотите?

Как вы можете это получить?

Какие ресурсы доступны?



# Иммунитет как корпоративная культура

Лидер с сильным иммунитетом «вакцинирует» команду



Внедрение культуры права на ошибку



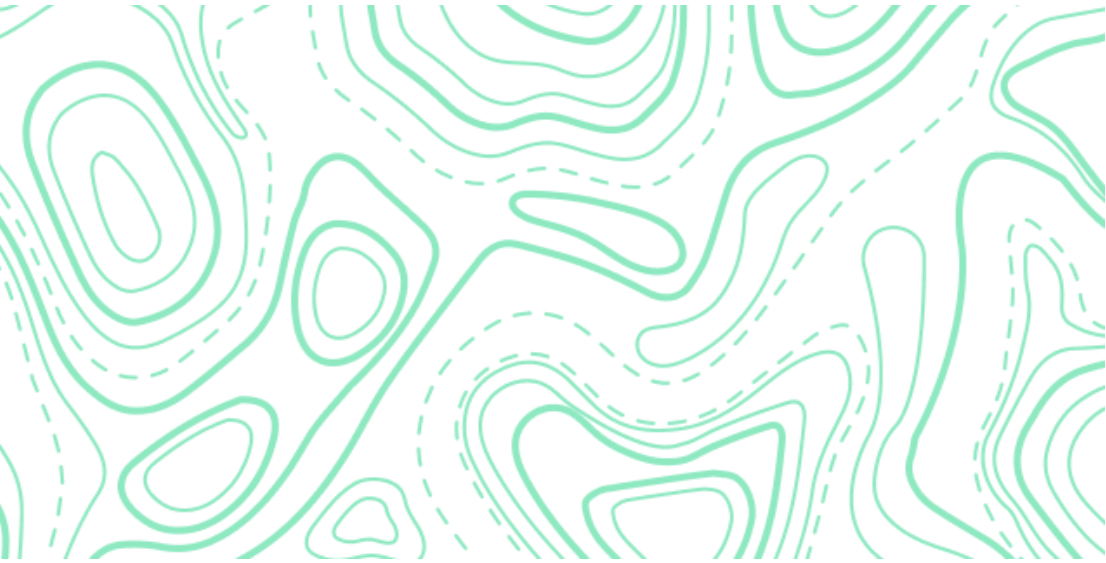
Снижение уровня токсичности в коммуникациях



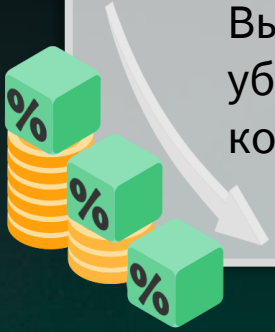
Приоритет результата над процессом «имитации бурной деятельности»

*Результат: Снижение текучки и рост вовлеченности*


# Техники эмоциональной регуляции



1. Втянуться в деятельность
2. Переключение деятельности (упал-отжался, приседание)
3. Статистика
4. Придать телу позу довольного, уверенного человека
5. Сосчитать до 10, включить деятельность неокортекса
6. Дыхание
7. Аффирмации
8. Самокоучинг




Выгоревший лидер — это  
убыточный актив для  
компании.



Эмоциональный иммунитет —  
это страховой полис ваших  
будущих достижений.

# Итог: Инвестиции в себя — это бизнес-стратегия



Сначала маску на себя,  
потом — на бизнес

Готовы к переменам?

**Начните сегодня!**



академия профессионального роста

**МЕДЭТИКА**

**ПРИХОДИТЕ К НАМ НА ОБУЧЕНИЕ!**





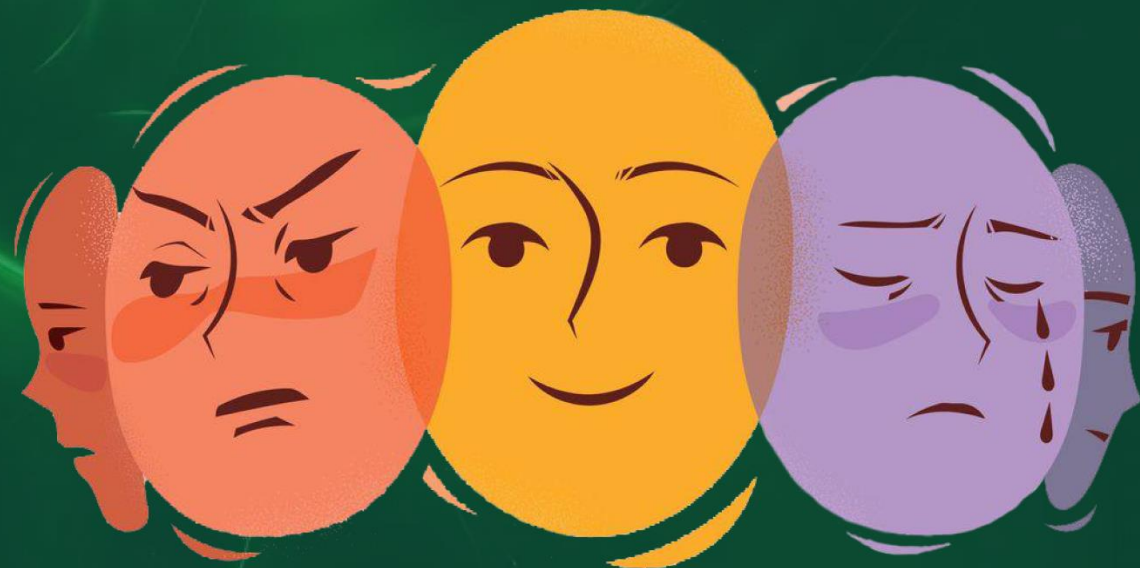
академия профессионального роста  
**МЕДЭТИКА**

Умеете ли вы управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации?

# Эмоциональный интеллект

— ваш секретный инструмент.

Узнать, как его развить



Готовы просчитать на 5 ходов вперёд  
развитие вашей клиники?



академия профессионального роста

**МЕДЭТИКА**

Начните партию

# стратегической сессии

вместе с «Медэтикой»



Регистрируйтесь сейчас!



Хотите стать тем, к кому идут за советом?  
**Освойте искусство наставничества!**



академия профессионального роста  
**МЕДЭТИКА**

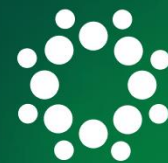
*Курс повышения квалификации*

# **ШКОЛА НАСТАВНИКА**

**Регистрируйтесь сейчас!**



*Программа с дипломом о профессиональной переподготовке для работы в новой должности*



академия профессионального роста  
**МЕДЭТИКА**

# ШКОЛА КОРПОРАТИВНОГО ТРЕНЕРА

Хотите, чтобы ваши тренинги вызывали восторг?  
**Узнайте секреты профессионалов!**

**Регистрируйтесь сейчас!**





Подписывайтесь Вконтакте

---

Князева

Наталья Владимировна

---



Чтобы добавиться, перейдите по ссылке в чате:

[https://vk.com/knyazeva\\_med\\_project](https://vk.com/knyazeva_med_project)



академия профессионального роста

**МЕДЭТИКА**

**+7 (922) 624-66-74 | г.Екатеринбург**  
**ул.Радищева, д.61, оф. 180, ЖК «Астон-Плаза»**



[contact@medetica.ru](mailto:contact@medetica.ru)  
[medetica.ru](http://medetica.ru)





Спасибо!

