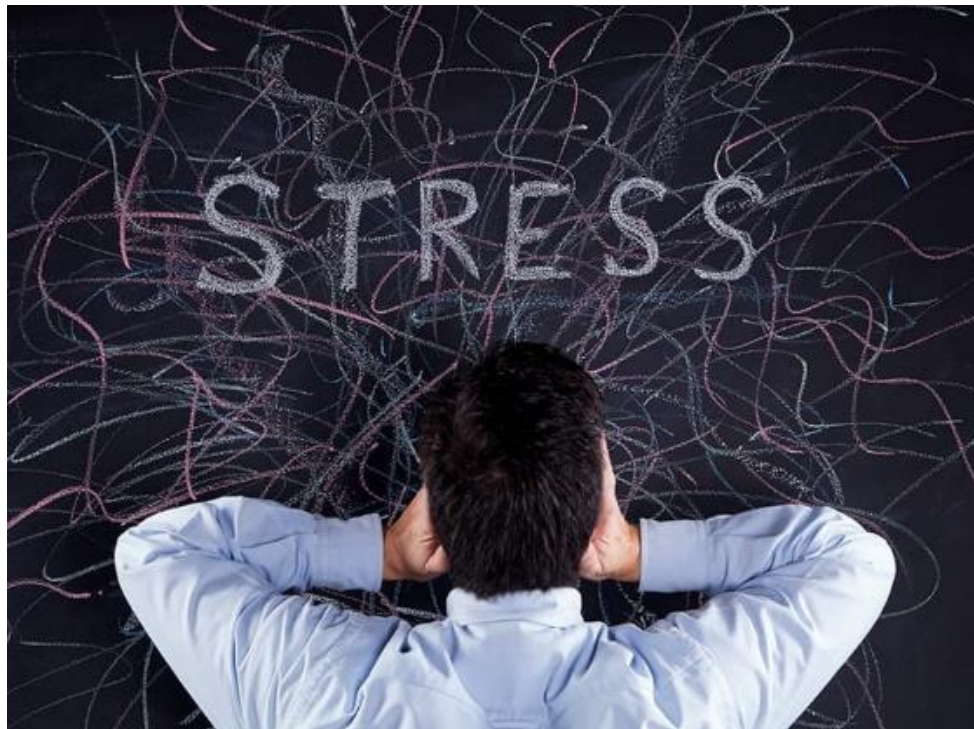


Стрессоустойчивость — одна из ключевых компетенций наставников

Дрожжина Мария Юрьевна,
начальник учебного центра

15.04.2025

СТРЕСС



естественная реакция
организма
на внешние
или внутренние
раздражители,
требующие
адаптации

Где человек испытывает стресс?

№	Направление	Причины
1	Личная жизнь	Семейные конфликты, развод или расставание, болезнь или смерть близких и др.
2	Работа и карьера	Высокая нагрузка и сжатые сроки, конфликты с коллегами или начальством, угроза увольнения или нестабильность работы, неудовлетворенность з/п или условиями труда и др.
3	Социальные взаимодействия	Конфликты с друзьями, давление общества, публичные выступления и страх оценки и др.
4	Здоровье	Хронические болезни, травмы и операции, бессонница и переутомление, страх перед медицинскими процедурами и др.
5	Финансы	Долги, кредиты, ипотека, потеря работы или снижение доходов, непредвиденные расходы (поломка машины, ремонт) и др.
6	Повседневные ситуации	Пробки и опоздания, очереди, бюрократия, технические сбои (сломался телефон, потерял данные) и др.
7	Глобальные страхи	Политическая и экономическая нестабильность, катастрофы, пандемии, страх старости, смерти, потери смысла жизни и др.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

сохранять
работоспособность,
эмоциональную
стабильность
и адекватное
поведение
в условиях стресса



Стрессовые факторы наставника

Ответственность за результат подопечного



Конфликты и недопонимание



Высокая нагрузка



Разнообразие характеров



Как стресс влияет на наставника?



**Снижение качества
коммуникации**

**Потеря мотивации
у подопечного**

**Эмоциональное
выгорание наставника**

Примеры проявления стрессоустойчивости в наставничестве

Направление	Ситуация	Проявление стрессоустойчивости	Результат
Конфликтная ситуация с подопечным	Подопечный отказывается выполнять рекомендации наставника, аргументируя это тем, что «старый способ работы лучше»	<ul style="list-style-type: none"> - Наставник не реагирует агрессивно, а спокойно выслушивает позицию подопечного. - Задает уточняющие вопросы: «Почему ты считаешь, что твой метод эффективнее?» - Предлагает провести эксперимент: сравнить результаты двух методов и выбрать оптимальный. 	Конфликт переведен в конструктивное русло, подопечный чувствует, что его мнение учитывают.
Работа с «трудным» новичком	Новый сотрудник постоянно опаздывает, не выполняет задания в срок и демонстрирует низкую мотивацию.	<ul style="list-style-type: none"> - Наставник не давит, а выясняет причины: «Я заметил, что тебе сложно укладываться в сроки. Что мешает?» - Вместо критики предлагает помощь: «Давай разберем задачу вместе и найдем способ упростить процесс». - Устанавливает четкие, но гибкие дедлайны с промежуточными контрольными точками. 	Новичок начинает лучше организовывать работу, доверие к наставнику растет.

Примеры проявления стрессоустойчивости в наставничестве

Направление	Ситуация	Проявление стрессоустойчивости	Результат
Давление со стороны руководства	Руководство требует ускорить адаптацию нового сотрудника, но подопечный не успевает осваивать материал	<ul style="list-style-type: none"> - Наставник не паникует, а анализирует ситуацию: «Какие темы можно упростить? Где можно ускориться без потери качества?» - Обсуждает с руководителем реалистичные сроки, подкрепляя аргументы данными (например, результатами промежуточных тестов). - Вводит дополнительные короткие сессии для разбора сложных моментов 	Руководство видит системный подход, а подопечный не чувствует себя перегруженным
Эмоциональное выгорание самого наставника	Наставник работает одновременно с тремя новичками, и его собственная продуктивность падает	<ul style="list-style-type: none"> - Наставник не давит, а выясняет причины: «Я заметил, что тебе сложно укладываться в сроки. Что мешает?» - Вместо критики предлагает помощь: «Давай разберем задачу вместе и найдем способ упростить процесс». - Устанавливает четкие, но гибкие дедлайны с промежуточными контрольными точками 	Наставник восстанавливает баланс и возвращается к работе с новыми силами

Как развить стрессоустойчивость наставника?

Направление	Мероприятие	Примечание
Личные стратегии	Саморегуляция	Техника дыхание, медитация, управление эмоциями
	Тайм-менеджмент	Планирование задач и распределение нагрузки
	Рефлексия	Анализ стрессовых ситуаций и поиск способов их предотвращения
	Физическая активность	Спорт и здоровый образ жизни снижают уровень стресса
Организационные меры	Обучение и тренинги	Программы по управлению стрессом и эмоциональным интеллектом
	Поддержка руководства	Обратная связь, коучинг
	Четкие KPI и зоны ответственности	Минимизация неопределенности
	Корпоративная культура	Благоприятный психологический климат в команде

Стрессоустойчивость наставника проявляется

**не в избегании стресса, а в гибком управлении ситуациями
без потери эффективности**

Ключевые навыки:

- Эмоциональный самоконтроль
- Адаптивность
- Умение слушать
- Рациональное распределение ресурсов



Развитие этих качеств делает наставника

**не просто «учителем», а лидером,
который вдохновляет даже в сложных условиях**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

НАШИ КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область,
г.Рыбинск, ул.Толбухина, д.16

Е-mail: inbox@odk-gt.ru

Тел./ Факс: +7(4855) 293-601

