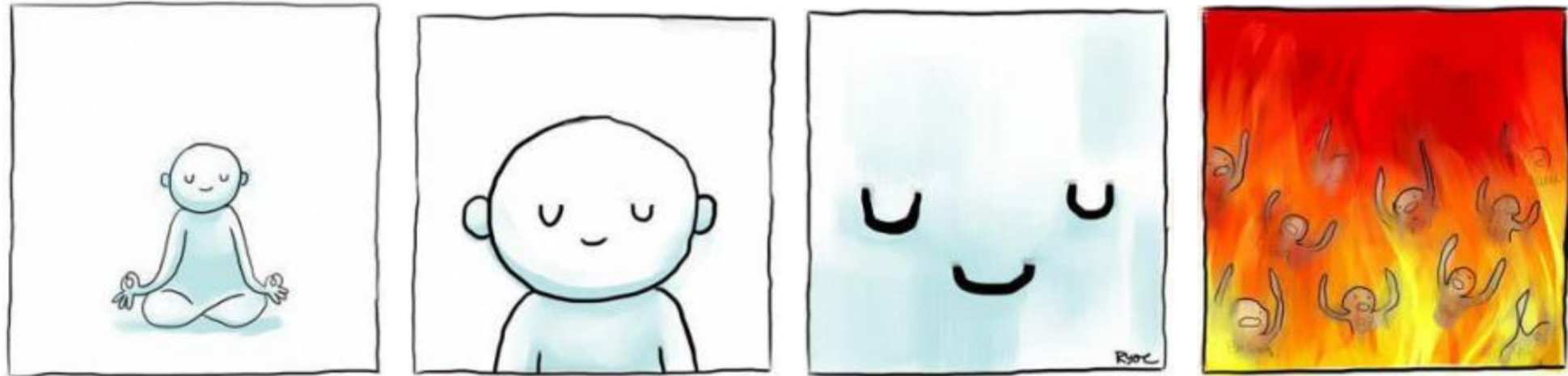


Как попробовать не выгореть в IT компании

Просто. Что такое выгорание

Выгорание - нарастающее эмоциональное истощение.



НРАPI

Карточка самопроверки

Скажи себе да



Почему надо вмешиваться в выгорание?

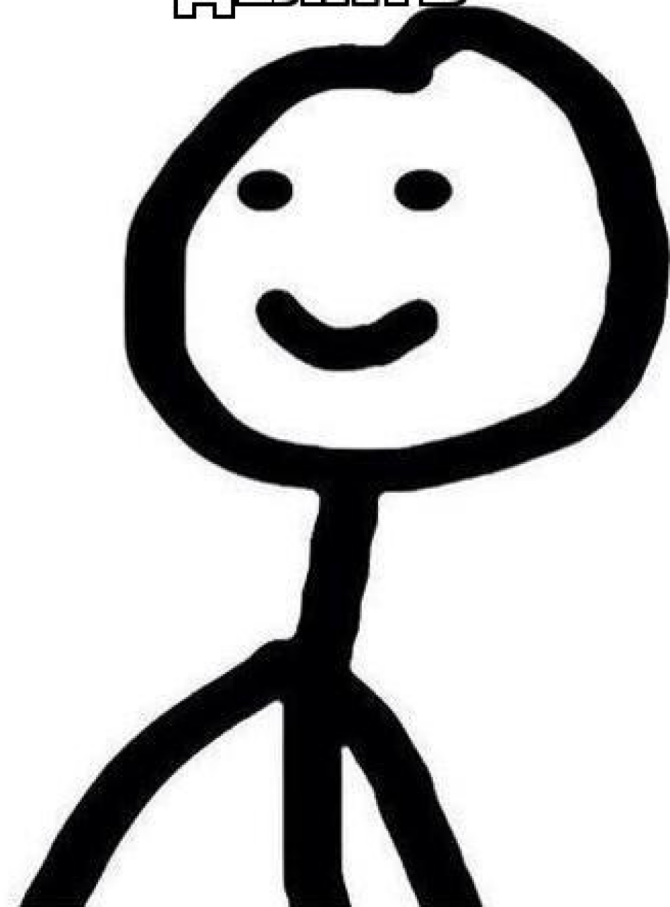
Негативная практика:

- Избегание
- Прокрастинация
- Зона комфорта



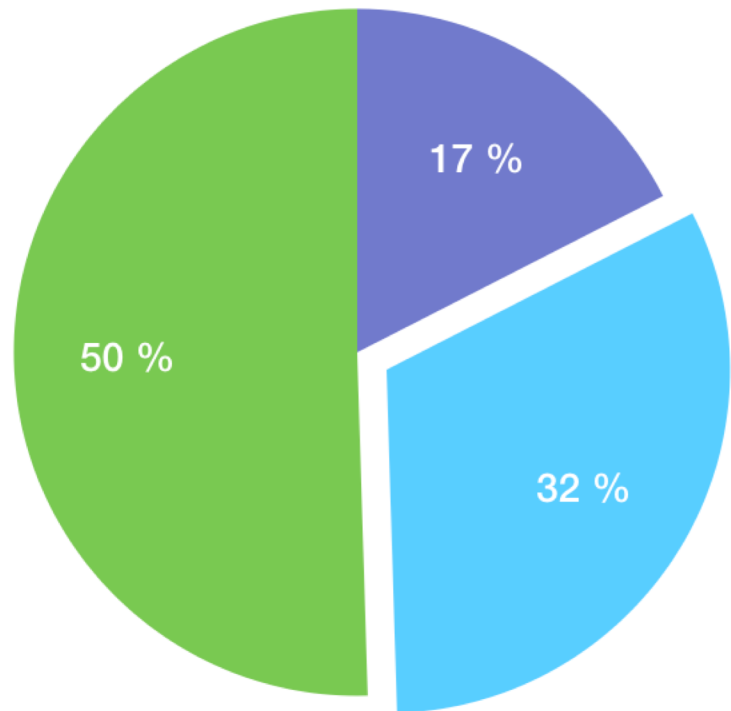
HR API

ТЫ ЗНАЕШЬ ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ



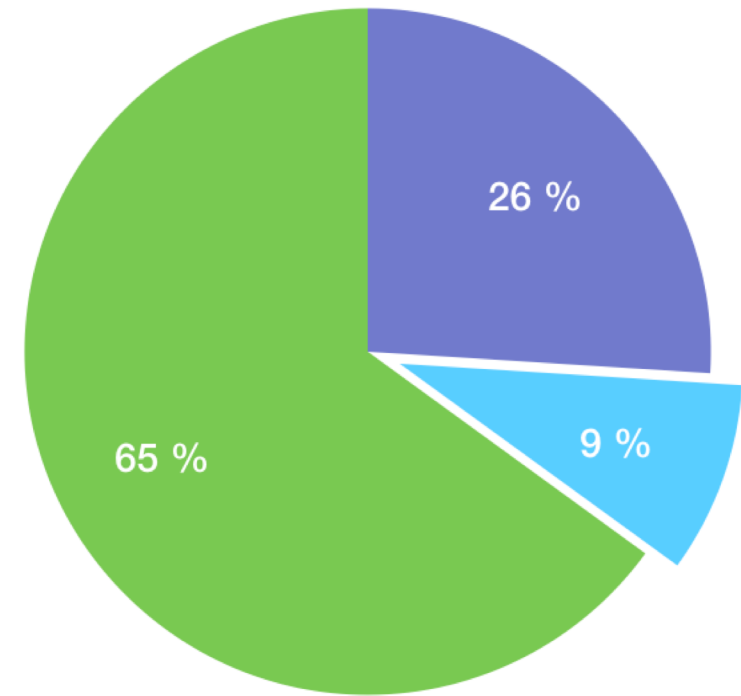
HR API

BEFORE



● Напряжение ● Истощение ● Резистенция

AFTER



● Напряжение ● Истощение ● Резистенция

Держать руку на пульсе

< 50

Просто наблюдайте за людьми и общайтесь с ними

50-500

Квартальные беседы с каждым сотрудником, приуроченные к выдаче бонуса (сейчас пересматриваем)

>500

Квартальные беседы с сотрудниками

Качественные коммуникации

< 50

Пицца и газировка на дни рождения, походы в бар. Ну, вы и так все знаете

50-500

Конференции, хакатоны, воркшопы

>500

Стажировки, корпоративный университет, хакатоны

Ааааджайл

< 50

Давайте обратную связь. Наслаждайтесь романтичными релизами.

50-500

Свобода – палка о двух концах

>500

Дайте сотрудникам цели компании

Спорт

< 50

Играйте сами!

50-500

Командный спорт!
Не делайте коллег
бездельниками

>500

Спорт – в базовый пакет

Короче

- Ищите то, что работает для вас
- Совершенствуйте
- Не выгорайте



HR API

Спасибо за внимание!