

ЭНЕРГИЯ ЛИДЕРА: ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКИ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЛИДЕРОВ И ИХ КОМАНД

Семеновских Оксана Александровна,
2022 год

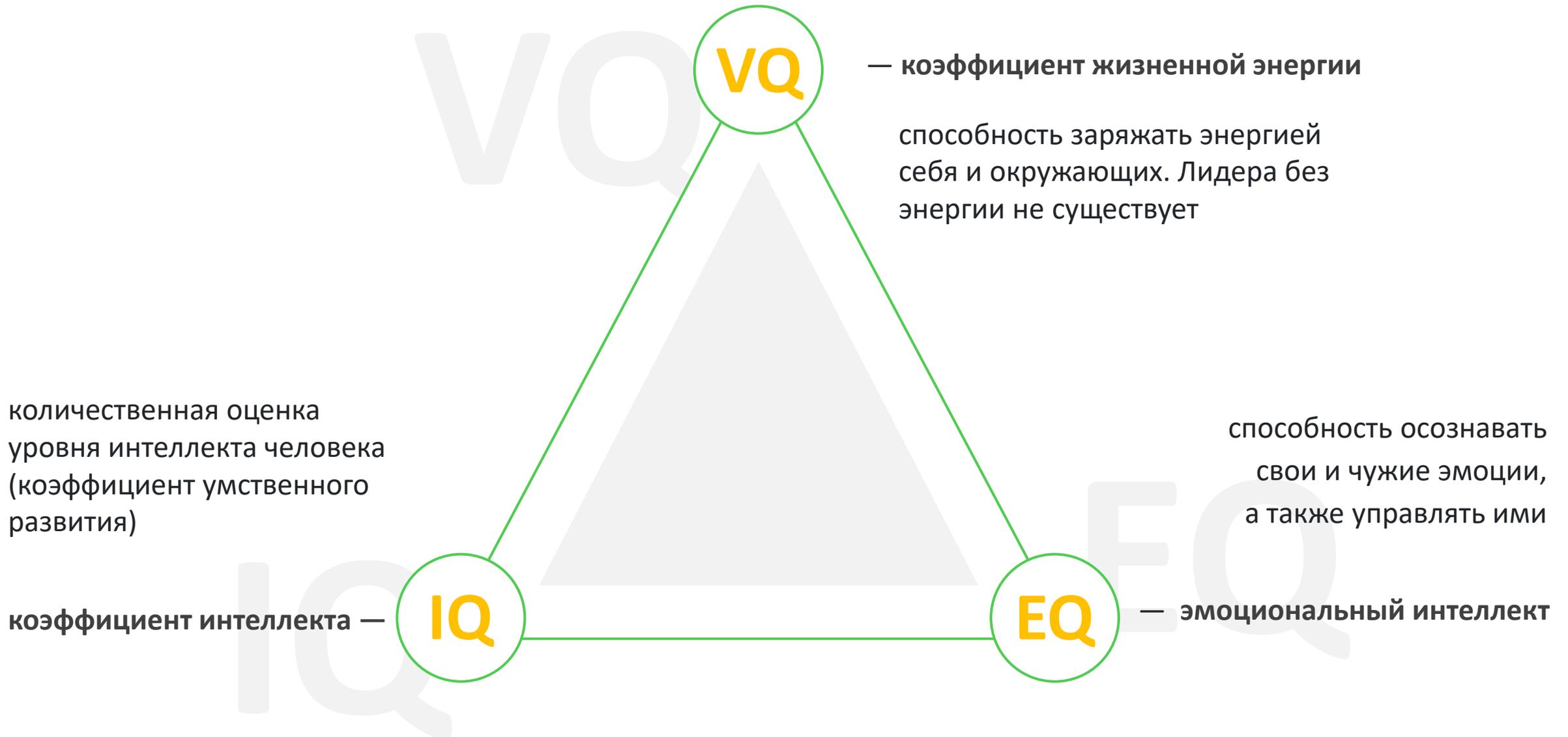


СЕМЕНОВСКИХ ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА



- Коммерческий директор сети медицинских клиник «Персона» и «Прозрение»;
- Holistic Life & Business Executive Коуч ACC ICF;
- Член Национальной Федерации Менторов и Коучей, член ICF;
- MBA, 18 лет бизнес опыта;
- 15 лет управленческого опыта успешного развития компаний в системе маркетинга и продаж;
- "Лучшая маркетинговая стратегия" НПБК;
- Топ-лист лучших директоров по маркетингу ПФО 2017.

В основе комплекса переменных успеха лидера лежат **три ключевых составляющих:**



Коэффициент жизненной энергии

(VQ – vitality quotient) – это внутренняя движущая сила человека, которая дает ему импульс к достижению поставленных целей, к новым свершениям, прогрессу, развитию, творчеству, заряжает окружающих.



“ VQ – это врожденное качество ”

Пьер Касс

Человек, обладающий высоким VQ, коэффициентом жизненной силы, **растет, развивается и обучается быстрее и лучше других**, тем самым обеспечивая рост не только себе, но и командам/компании, в которой он работает.

Влияние VQ лидера на VQ организации

Состояние изменения при развитии компаний требует
большей энергии, чем состояние постоянства

Х.Скарлетт



Сотрудники фонтанируют новыми идеями.



Люди в команде привыкли к открытому выражению эмоций.



Конкуренция внутри организации носит здоровый характер.



Руководство ценит и поощряет сотрудников, принимающих на себя риск - люди не боятся бросать и принимать вызов.



Успехи отдельных сотрудников искренне радуют весь коллектив.



Порицание не практикуется, а ошибки превращаются в возможности. Из двух кандидатов руководитель выберет того, у кого был негативный опыт, потому что он встает после неудачи и идет дальше, извлекает для себя уроки.



Внесение изменений — непрерывный процесс.



Сотрудники вдохновлены и объединены единым видением и ценностями.



Лидер управляет взаимодействием сотрудников – сотрудники видят цель и работают на результат, а не загнаны в рамки бюрократических процессов, которые быстро устаревают.



В компании принимается индивидуальность каждого сотрудника и поддерживается раскрытие талантов / сильных сторон сотрудников.



ПОМНИТЕ

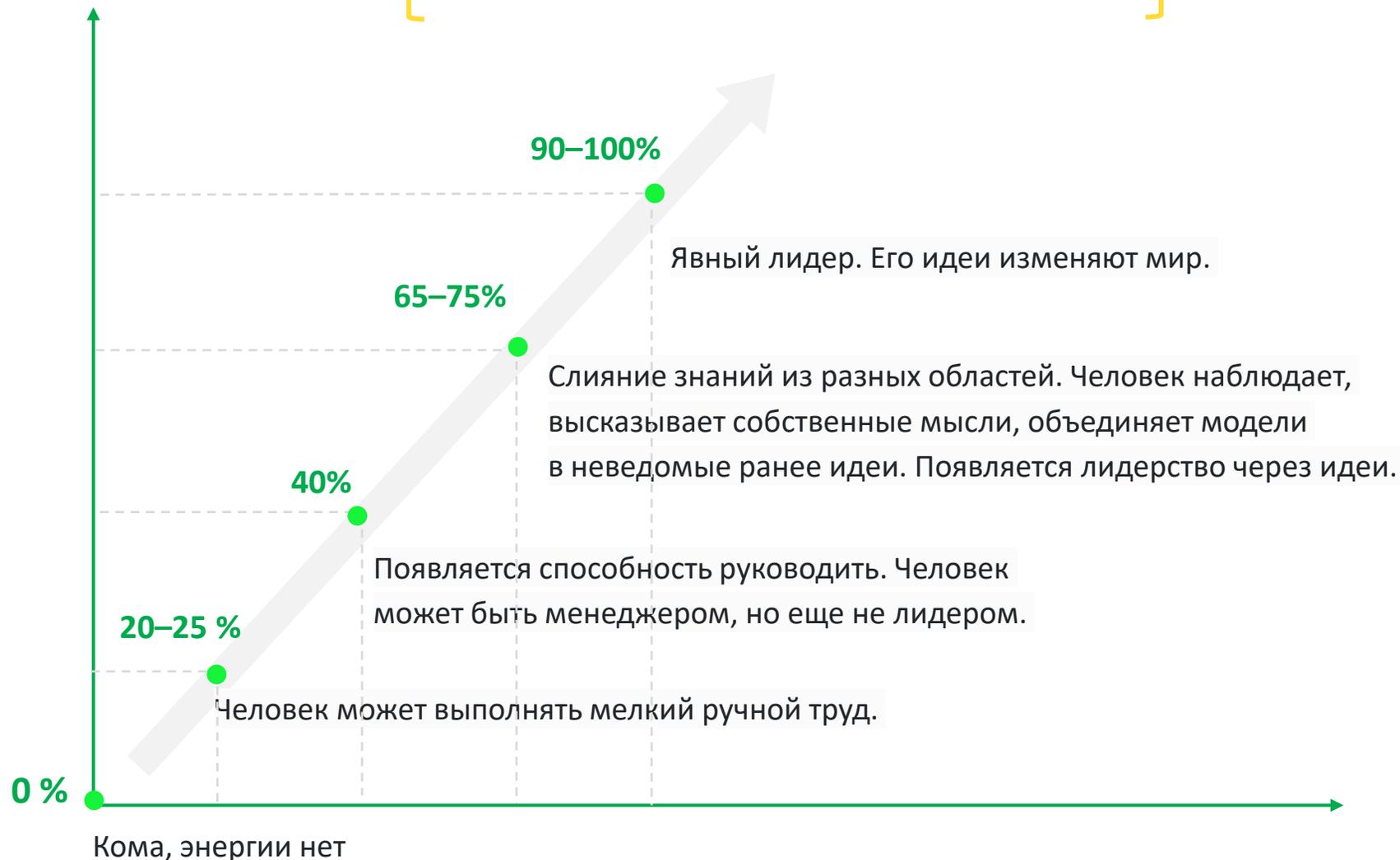
Чем выше уровень свободы и доверия в команде, тем больше возможностей для раскрытия жизненной силы.

Уровни VQ

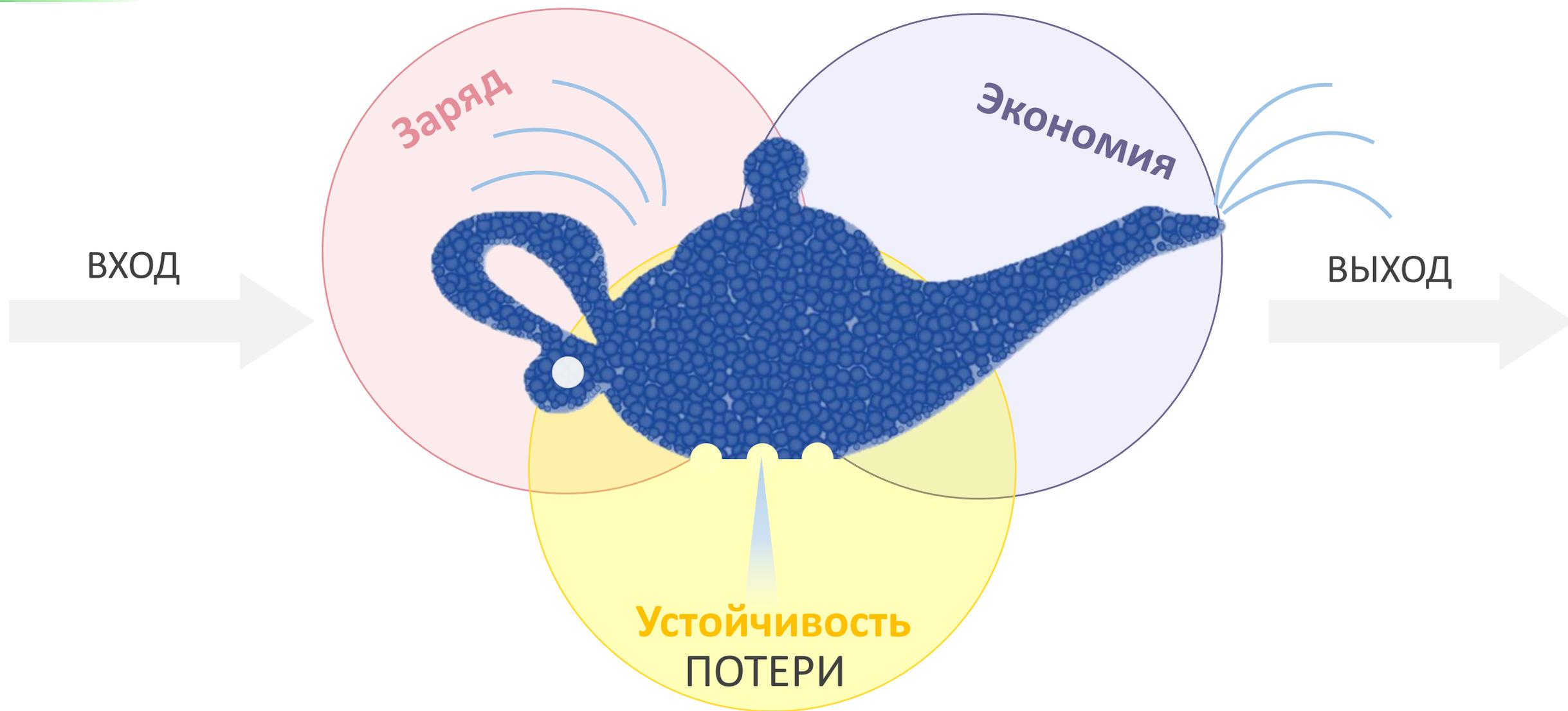
Реальный VQ всегда ниже, чем потенциальный, т.к. есть что-то, что удерживает нас от достижения максимума жизненных целей, не позволяет реализовать свой потенциал.

Мы способны на большее!

{ Реальный VQ < Потенциального VQ }



От чего зависит объем энергии?



От чего зависит объем энергии?

Причины потери энергии — как основные барьеры высокой эффективности.



* **Выгорание** — состояние нарастающей усталости истощения, возникающее из-за непреодоленного стресса, внутреннего компромисса, неудовлетворенности собой и работой.

Нейронаука и энергия лидера: Что важно знать

1

Не "выжать" и «выжечь», а вдохновить и раскрыть возможности - энергию и творческую активность головного мозга блокирует стресс

Гормоны стресса токсичны для **нейронов**, особенно в областях, которые считаются ключевыми для высококачественного выполнения работы.

Стресс также негативно воздействует на **иммунную систему**.

Когда человек длительно испытывает стресс, то существует **угроза нарушения памяти**.

2

Невоплощенное желание лишает энергии – воплощайте желания и планы

Адреналин + Дофамин = универсальная формула движущей силы всех лидеров

Чем сильнее желание и глобальнее цель, тем больше организм выработает сил на то, чтобы жить и творить.

Мечты так и останутся мечтами, если не воплотить их в жизнь, т.к. организм - экономная биосистема.

Если желание было сформировано, гормональный каскад выработан, но ничего не произошло, то с точки зрения организма энергия была выброшена впустую.

С каждым следующим невоплощенным желанием - энергии будет выдаваться все меньше, появляется отсутствие мотивации и жизненных сил. С каждым воплощенным – поддерживаете и укрепляете свою движущую силу.



Деятельность как Источник или Поглотитель энергии

1

Источником энергии должна быть сама **деятельность, которая увлекает и нравится сотруднику.**

2

Но если деятельность неинтересная, не развивающаяся, не имеющая видимого результата, выполняемая по принуждению — это **поглотитель.**

3

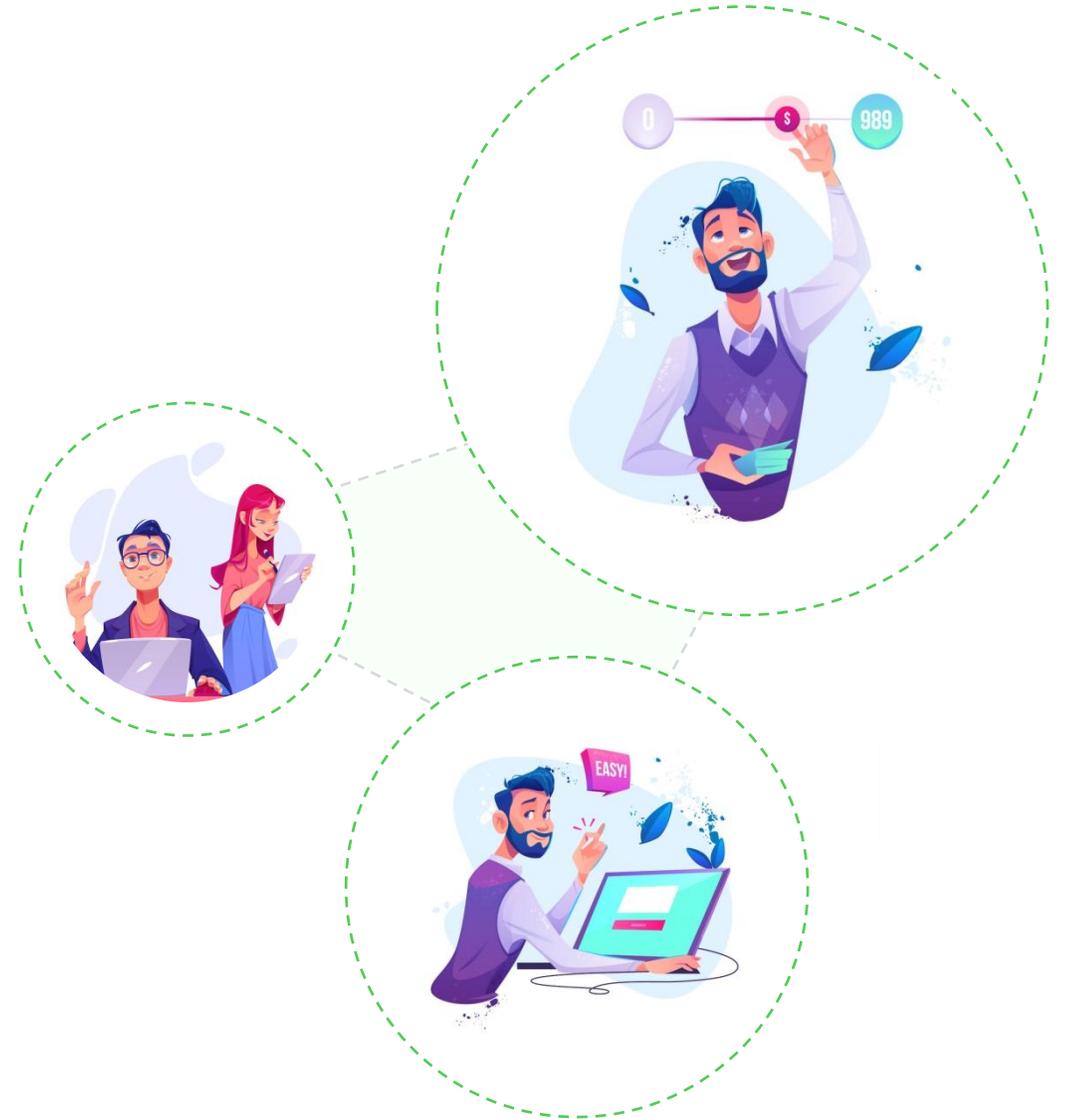
Когда работа — монотонна, отсутствует вариативность ее выполнения, мозг борется за то, чтобы оставаться сфокусированным. И это становится **источником стресса.**

4

Сделать деятельность заряжающей можно через дополнительные **интересы** и **сильные сотрудника.**

5

Кроме того, у каждого есть хобби и **дополнительные зоны интересов.**



Деятельность как источник энергии

Стать компанией, о которой говорят, в которую хотят приходить работать. И это компания, где сотрудник развивается, ощущает поддержку и раскрывает полностью свою энергию.

Работа из состояния удовольствия возможна также, когда:

- сотрудник имеет возможность самореализации;
- компания признает и поддерживает многогранность сотрудника;
- компания заботится о сотруднике;
- компания поддерживает разностороннее развитие сотрудника, проявление его способностей, в т.ч. находит применение его хобби как его сильным сторонам.

Результаты опроса (хобби – применение на работе):



Веб-дизайн

Выстраивание структуры и читабельности скриптов



Экстремальное вождение

Навык быстрой реакции и расчета стратегии реагирования.



Увлечение рисованием

Создание презентаций



Укладки и визаж

Практическое обучение администраторов по укладке в соответствии со стандартами



Вокал

Голосовые распевки (в т.ч. для голосо-речевого тренинга), для выступления на презентациях и просто хорошего настроения



Коучинг, психология и т.д.

Саморазвитие и развитие окружающих, ресурс энергии сотрудника, которую получит компания, если ее правильно направить

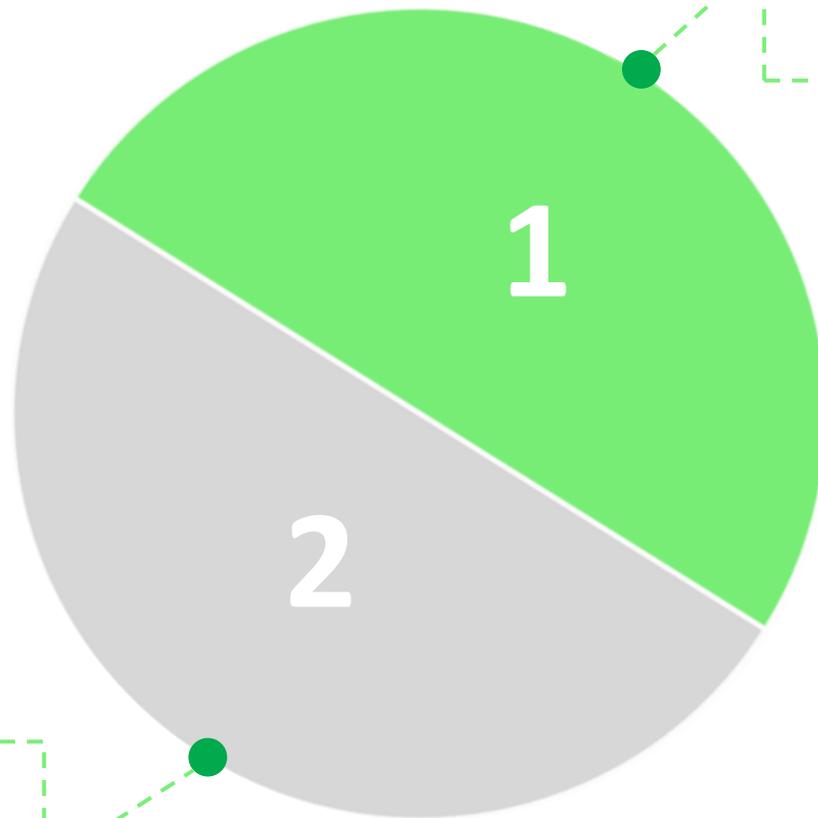
Развитие сотрудника приводит к развитию компании. Управление этим процессом – и есть лидерство.

2 полюса лидерства



Организация недополучает энергию и со временем происходит все больший отток энергии

Лидер отрицающий свою многогранность и загоняющий в жесткие рамки сотрудников



Лидер признающий свою многогранность и многогранность своих сотрудников

Организация получает дополнительный приток энергии на развитие



Практика №1.

Освобождаем энергию. Деятельность лидера – как источник



Принятие и использование всех граней личности высвобождает **большой потенциал энергии.**

Что в моей работе мне **нравится больше всего?**

Какой **результат** работы меня **вдохновляет?**

Какие **интересы / хобби** меня **заряжают?**

Как я могу применить **мое хобби** в моей работе?

Какие рабочие **задачи зажигают** меня?

Как я могу **обогатить те задачи**, которые мне не нравятся, элементами тех задач, которые меня **зажигают?**

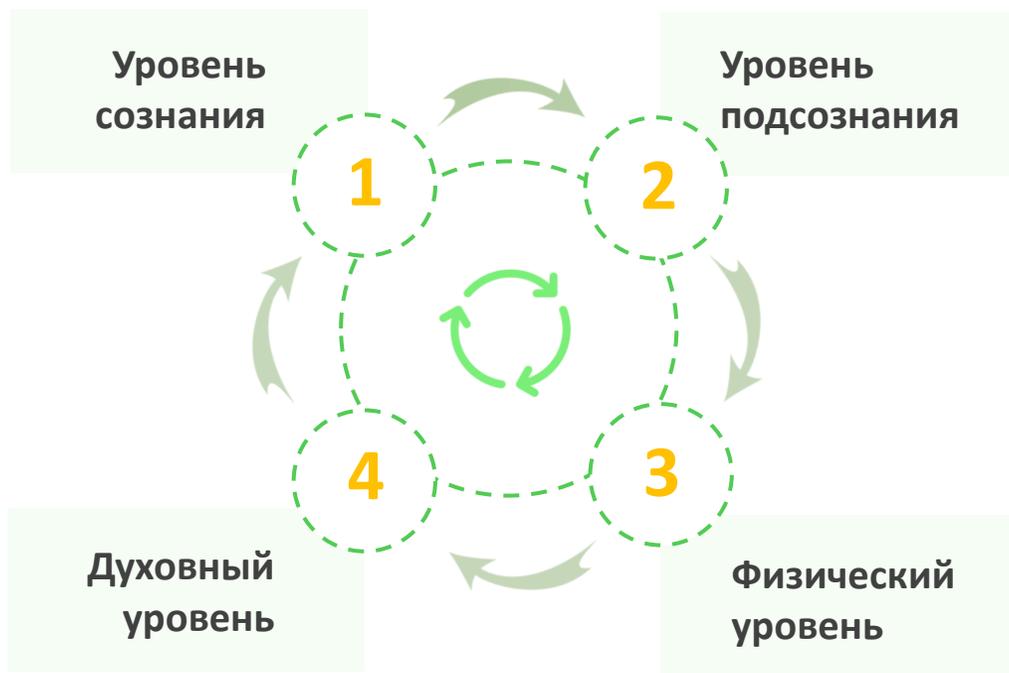
Как я могу раскрыть и применить все **грани своей личности** на работе на благо **компании?**

**Используйте эти и аналогичные вопросы со своими сотрудниками для осознания того, как их интересы могут увеличить VQ, а значит и результат компании*

Каждый лидер – многогранен. Например, HR-специалист – не просто HR, это управленец, психолог, социолог, маркетолог, иногда специалист по продажам, фасилитатор, модератор, тренер, коуч, творческая личность, мотивационный оратор, юрист и т.д.

Уровни работы с энергией и поход 4D: Соединение сознательного, подсознательного, духовного и физического уровней

Без энергии жизнь невозможна. **ЖИЗНЬ** и **ЗДОРОВЬЕ** – это присутствие энергии *на всех уровнях*:



ЗАДАЧА ЛИДЕРА

Найти собственные “ингредиенты” и создать свой рецепт

С.КОВИ – 7Й НАВЫК «ЗАТАЧИВАЙТЕ ПИЛУ»

Заряжать себя энергией, уделять себе время, чтобы убедиться, что ваши **тело, дух, разум** готовы идти по пути постоянного самосовершенствования.



Уровень сознания 1D: Снижаем энергозатраты

Способы управление ментальной энергией:

- 1 Знание того, что утомляет мозг и управление этим;
- 2 Приоритизация задач и минимизация хронофагов;
- 3 Планирование времени на размышления и запись мыслей (освобождение рабочей памяти);
- 4 Отказ от работы над несколькими задачами одновременно;
- 5 Делегирование полномочий;
- 6 Обязательность перерыва / отдыха – давать отдохнуть мозгу;
- 7 Соблюдение информационной гигиены и удаление из жизни / работы того, что переводит внимание из конструктива в негатив;
- 8 Составление списка достижений / 3 похвалы в день.



До **70%** энергии
«съедает» мышление

“ Энергия следует за мыслью ”

Древнеиндийская мудрость

Уровень сознания – 1D: Пополняем энергию

ПАРАДИГМА ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН (APPRECIATIVE INQUIRY)

- Основная идея метода позитивной оценки - в **смещении акцента с анализа проблем на выявление и использование сильных, ресурсных сторон**, визуализации желаемого будущего (видение), на вовлечение в это исследование сотрудников разного уровня управления, контрагентов и клиентов.
- Задавание вопросов организации, группе или отдельному человеку сквозь призму позитивных перемен определенно **влияет на фокус внимания и осознание, необходимое для достижение поставленных целей и высвобождение энергии.**



**ТО, НА ЧТО ТЫ ОБРАЩАЕШЬ СВОЙ ФОКУС
ВНИМАНИЯ, СТАНОВИТСЯ ТВОЕЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ**

Пример: Каким образом можно взять лучшее из прошлого и применить это для строительства лучшего будущего?

Практика №2.

Развиваем устойчивость и меняем фокус внимания

1. **Вспомните** – в каких ситуациях вы чувствуете потерю энергии?

2. **Найдите плюсы** – Что в этой ситуации для вас **хорошего**? Как она **помогает** вам? Если вы что-то потеряли, то что вы благодаря этому **приобрели**?

3. **Отреагируйте по-новому** – Как вы можете отреагировать на ситуацию иначе, если поймете, что она **помогает** вам? Какие ваши **сильные стороны** или навыки помогли решить ситуацию?

Каким образом можно взять **лучшее из прошлого** и **применить** это для строительства **лучшего будущего**? Какие аспекты этого опыта вы можете применить уже сейчас? **Чему вы должны научиться**, чтобы вам было легко реагировать на такую ситуацию?

Какой **новый результат** вы получите?

4. **Сделайте практику «Одобрю»** и закрепите результат.

5. **Создавайте позитивный образ будущего**, планируйте и визуализируйте, ставьте позитивные цели

“ Вы не властны над тем, что с вами происходит, но вы властны над своим отношением к происходящему. И именно это отношение и определяет, кто кого контролирует - события вас или вы эти самые события. “

Б.Трейси



Уровень подсознания – 2D: Работа с установками

Задача лидера – осознать свои внутренние ограничения и установки.

Только после этого можно что-то с ними сделать, чтобы энергия функционировала естественным образом.

Четко формулируете цель и позитивную контр-установку.

И благодаря мозгу и РАС (*Ретикулярная Активирующая Система*) вы сможете сфокусироваться на том, чего хотим достичь. РАС выступает в качестве фильтра:



Пропускающего для сознательного осмысления то, что значимо и интересно



Блокирующего проход посторонней информации, фоновый «шум»



ПОТЕНЦИАЛ ЛИДЕРА ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ЕГО ВНУТРЕННИМИ ПОМЕХАМИ



Сознательный ум отвечает только за 5% от мыслей, которые ежедневно генерирует мозг. Большая же часть мыслей и чувств – 95%, как айсберг, скрывается в подсознании.

Уровень подсознания – 2D: Работа с эмоциями

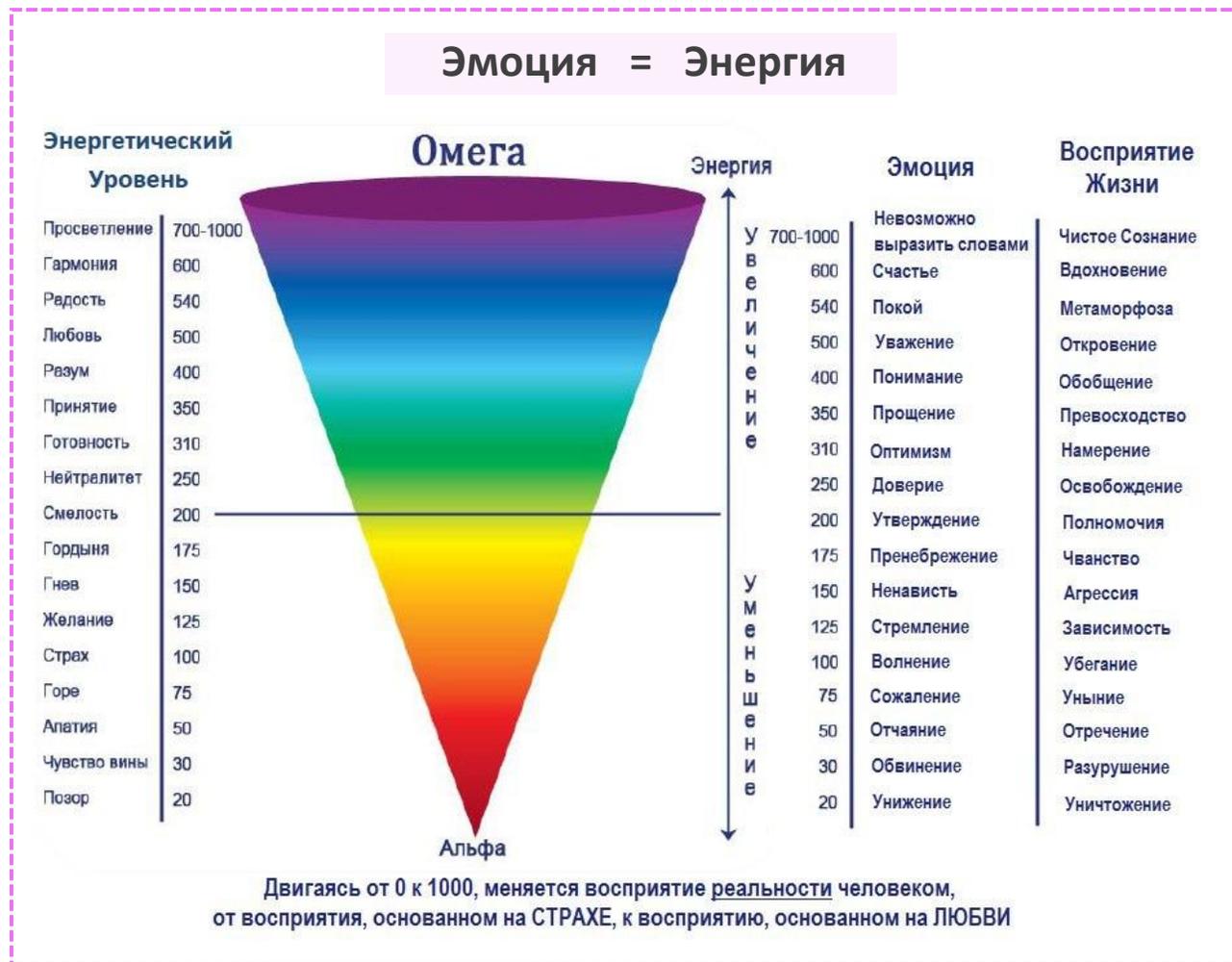
С точки зрения **нейробиологии**, в ответ на стимул в более древней части мозга (*лимбической системе*) происходит:

раздражение различных участков

сопровождающиеся проявлениями в тч оборонительного поведения;

изменениями деятельности внутренних органов

Бей, Беги, Замри



Стимулируя у себя и своей команды **позитивные эмоции** вы будете **освобождать и усиливать энергетический потенциал** на **созидание и творчество, эффективную работу и развитие.**

Длительные, неосознаваемые или слишком сильные эмоции, вне зависимости от их тональности, становятся стрессорами и приводят к потере энергии. В перспективе они могут контейнироваться в теле и в т.ч. становиться причиной психосоматических заболеваний. Важно работать со своими эмоциями и состояниями.

Практика №3.

Установки, лейблинг и практика «Из негатива в позитив»

Что я сейчас чувствую? **Почему** я это сейчас чувствую?

Что я могу сделать?

Что хорошего принесла мне эта ситуация? **Чему** я искренне могу быть рад/а в ней?

Я рад/а, что у меня есть возможность пройти этот опыт.

За что я искренне могу быть благодарен/на в этой ситуации?

Что поможет мне почувствовать себя счастливее?

Как я сейчас могу добавить немного теплоты и счастья в свою жизнь?

Совершая какие действия, поступки я становлюсь счастливее?



**Позитивные
установки**



**Практика
внимательности**



Позитивные эмоции:
радость, интерес,
благодарность,
сострадание, любовь,
принятие, счастье

Физический уровень – 3D: **Диагностика состояния**



Биохакинг

Медицинская и оздоровительная практика, основанная на глубокой диагностике, направленная улучшение качества жизни и замедление процесса старения при помощи оптимизации питания, сна, отказа от вредных привычек.



Генетическое тестирование

«Активное долголетие», «Эндокринология», «Диетология», «Косметология», «Трихология», «Таргет. Витамины».



Чек-апы

Гастроэнтерологический, Кардиологический, Неврологический, Эндокринологический, Статус здоровья, Маммологический, Женское и мужское здоровье, Онкоскрининги и другие.

Физический уровень – 3D:

Способы пополнения энергии



Правильное питание



Медитации



Чистая вода и водный режим



Прогулки на свежем воздухе



Здоровый сон



Спорт



Контроль дыхания и дыхательные практики



Остеопатия, мануальный терапевт, массаж



Назначения докторов по итогу чек-апов и генетических тестов:

Витамины

Микроэлементы

БАД

Лекарственные средства для восстановления здоровья и повышения уровня энергии



Когда **тело** вырабатывает достаточное количество энергии, то **мозг** получает отличную порцию топлива для продуктивной работы:

**Дофамин синтезируется в организме из тирозина, аминокислоты, содержащейся в: мясе, рыбе, яйцах, молочной продукции. Можно обогатить свой рацион дополнительно л-тирозином в виде пищевой добавки, фенилаланином – незаменимой аминокислотой из которой образуется тирозин и метионином, который заметно увеличивает уровень дофамина в организме. Требуется консультация специалистов 😊*

Физический уровень – 3D: Кундалини Йога

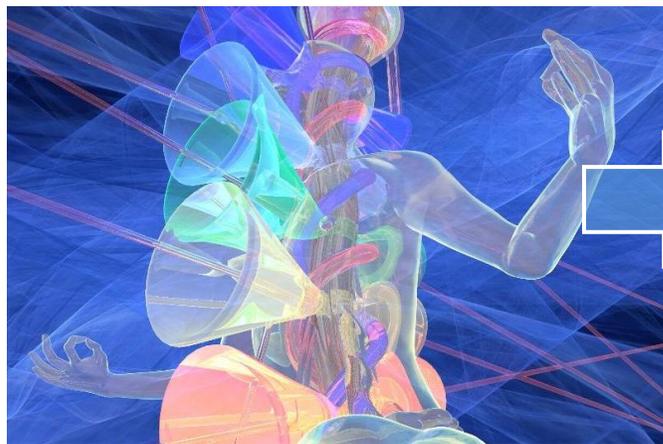
Улучшение физического, ментального и когнитивного здоровья, духовное и социальное развитие

Для движения лидера и его команд и перестройки нейронных связей нужна энергия.

Например, «дыхание огня», которое воздействует на гипофиз и активирует шишковидную железу, поддерживая позитивные изменения.

Практики дают энергию и силу за счет активной работы **эндокринной** и **нервной** систем, активации **интеллектуальной** и **духовной** составляющей.

Большее количество энергии означает повышенную активность мозга.



Некоторые клетки мозга и зоны активизируются только при **определённой напряжённости поля**, пробуждая те или иные способности.

Активация работы обоих полушарий и связи между ними стимулирует **образование новых нейронных связей** и **разрушение устаревших шаблонов**, ограничивающих убеждений.

Практики также направлены на **снятие напряжения, успокоения ума, улучшение эластичности, силы и гибкости позвоночника**,

т.к. когда позвоночник человека начинает окостеневать, терять свою гибкость и подвижность - человек начинает стареть и терять свою жизненную силу.

Практика №4.

Физическое состояние и практика дыхания



1

Как я чувствую себя сейчас?

Как я могу улучшить свое физическое состояние сейчас?

Как я могу улучшить состояние своего здоровья на перспективу (5/10/15 лет)?

2

Успокаивающее дыхание для нормализации состояния.

Стакан воды.

1) Сядьте в удобную позу, держите спину прямо.

2) Начните вдыхать на 4, потом задержите дыхание на 4, после этого выдыхайте, также считая до 4х, задержите дыхание на 4.

3) Дышите через нос попеременно через правую ноздрю 3 цикла и через левую ноздрю 3 цикла.

4) Со временем удлиняйте интервалы циклов дыхания и следите затем, чтобы все три составляющие (вдох, пауза, выдох, пауза) были одной длины: 4-4-4-4 или 10-10-10.

Духовный уровень – 4D: Ценности и смыслы

«нет смысла = нет энергии»

Моя миссия



Мои ценности



Мои цели



Самым опасным в теме эмоционального истощения является выгорание на уровне смыслов. Именно на него нужно обращать особенное внимание и возвращать свои смыслы и ценности в проекте.

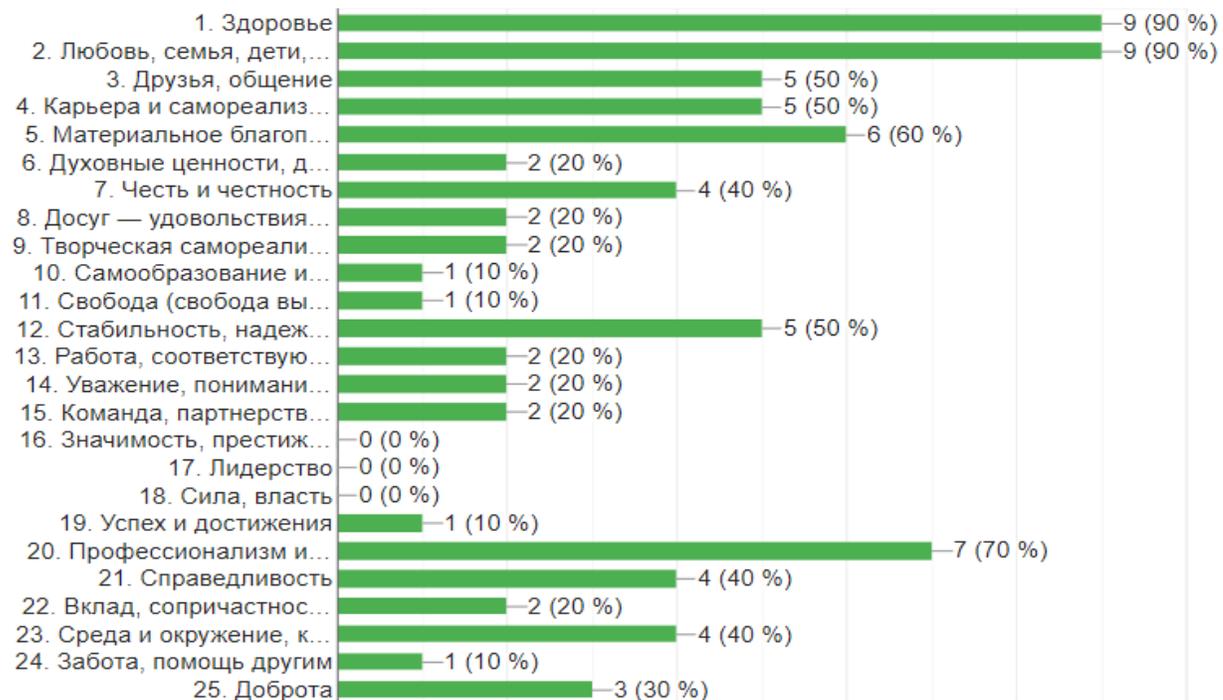
SQ (soul quotient) – коэффициент духовного уровня человека.

Духовный уровень – 4D: Управление по ценностям

3. Отметьте, пожалуйста, 7 наиболее важных для Вас ценностей

Копировать

10 ответов



То, что мы разделяем, то, что нам дорого – вдохновляет нас и помогает достигать более высоких результатов.

Совпадение или созвучие ценностей сотрудника и компании дает синергетический эффект и усиливает результат управления.

Наши ценности – профессионализм, сопереживание, честность и командная работа.

Просто почувствуйте энергию и смысл этих ценностей. Как они отзываются в вас? Настоящие ценности дают потрясающие результаты!



Мы помогаем людям быть здоровыми и красивыми, а значит делаем их жизнь лучше и счастливее!

Практика №5.

Ценности и смыслы



В чем
моя миссия?

В чем моя личная
мотивация?

В чем высший смысл моей
работы? Какое благо приносит моя
деятельность?

Какие личные ценности я могу реализовать
благодаря этому бизнесу / компании в которой
работаю?

Какие ценности компании мне созвучны?

“
Стать лидером – это то же самое, что
стать собой. Это настолько же просто,
насколько это сложно
”

Уоррен Беннис (Warren Bennis),
профессор и известный ученый,
исследовавший вопросы лидерства.

Повышайте свой **уровень энергии** и **уровень энергии ваших команд**

Пусть **ваша внутренняя движущая сила** даст вам сильный импульс к достижению поставленных целей, к новым свершениям, прогрессу, развитию, творчеству, обеспечивая рост и развитие вашей компании.



Станьте **лидером с высоким уровнем жизненной силы**. Станьте компанией, в которой сотрудники ощущают **сильную** и **позитивную энергию лидера**, **энергию развития**, где они объединены общими целями и ценностями, где поддерживается их многогранность, где заботятся об их ментальном и физическом здоровье.



Тогда, сотрудники будут **фонтанировать идеями**, открыто **выражать свои мысли**, брать на себя **оправданный риск** и работать максимально эффективно.

Ошибки и трудности станут возможностями, изменения к лучшему – **непрерывным процессом!**

Энергия – топливо для развития и успеха лидера, команд и компаний.

Если мой уровень VQ увеличится на **30%** и уровень VQ сотрудников, предположим, на **20%**, то как тогда увеличится эффективность вашей компании?

Что сегодня для меня было **наиболее полезным?**



Как полученные знания и практики помогут мне **повысить свой VQ?**

Какое **важное** осознание пришло ко мне сегодня?

Что я могу сделать, чтобы обеспечить **рост VQ сотрудников?**

Что из практик я **беру в работу** для себя и своей команды?

Что я могу сделать для этого уже **сегодня?**



Роста, развития и повышения энергии вам, вашим командам и компаниям!

Спасибо за внимание!



Семеновских Оксана Александровна



<https://vk.com/sem.coach>



+7-920-061-29-39



@sem.coach

ПЕРСОНА  ПРОЗРЕНИЕ
С Е Т Ъ М Е Д И Ц И Н С К И Х К Л И Н И К

<https://www.personaclinic.ru/>



Atma People

<https://atmapeople.online/>