

# ЧЕК-ЛИСТ

## Как вы сегодня?

### Чек-лист заботы о себе для тех, кто заботится о других

**Всем, кто работает в HR:** помогает новичкам на старте, подбирает людей, ведет кадровое делопроизводство, поддерживает команды как HR-партнер, занимается обучением, развитием или руководит HR-отделом.

В работе HR много того, что вдохновляет, и много того, что требует сил. Этот чек-лист поможет заметить, когда ресурс снижается, и вовремя его восполнить.

#### 1 Диагностика

Что из этого вы заметили за собой в последние 2 недели?

##### Тело и энергия:

Отдых не восстанавливает, сон стал хуже, сложно отключиться от работы вечером.

01

##### Эмоции:

Чаше «держу лицо», когда внутри другое; после сложных разговоров чувствую опустошение; стало труднее сочувствовать.

02

##### Смысл и опора:

Кажется, что усилий много, а результата мало; иногда приходится делать то, с чем внутренне не согласна.

03

#### 2 Как поддержать себя прямо сейчас

Выберите хотя бы одно действие и попробуйте на этой неделе.

- ★ В конце рабочего дня запишите, что осталось сделать, и отпустите до завтра.
- ★ После эмоционально тяжелого разговора — пройдитеесь, подышите, выпейте воды, выгляните в окно, послушайте музыку, сделайте что-то простое и приятное. Съешьте шоколадку, в конце концов.
- ★ Верните себе то, что наполняет вне работы: спорт, природа, музыка, любимая еда, теплый разговор — то, что подходит именно вам.
- ★ Относитесь к отдыху не как к награде, а как к необходимой части дня наравне с работой — сделайте перерыв прямо сейчас, и пусть все дела подождут.

#### 3 Восстанавливающие упражнения

Попробуйте одну практику из списка, которая откликается больше всего. Это уже поможет восстановить душевное равновесие.

##### Выгрузка на бумагу

В конце трудного дня напишите за 10 минут всё, что крутится в голове — без цензуры, без структуры, для себя. Не перечитывать. Бумагу выбросить. Сам процесс помогает ослабить напряжение.

##### Факт или интерпретация

Если появляются тревожные мысли, то спрашивайте себя: это факт или моя интерпретация? Если интерпретация — попробуйте сформулировать, что на самом деле происходит, в чем факты. Это помогает не раскручивать тревогу и возвращает ощущение опоры.

##### Доброта для себя

В трудный момент говорите себе то, что сказали бы коллеге для поддержки. Это снижает самокритику и помогает быстрее восстанавливаться.

##### Нет

Я не справляюсь

Надо просто собраться

Все справляются, а я нет

##### Да

Сейчас мне трудно, и это нормально

Я делаю, что могу в этих условиях

У меня своя нагрузка и свой контекст

##### Три хороших момента

Каждый вечер записывайте три вещи за день, которые были хорошими, даже маленькие (вкусный кофе, удачный разговор, теплое солнце). Это тренирует умение замечать не только трудное, но и ресурсное.

##### Круг поддержки

Создайте свой круг поддержки: 1–2 человека, с которыми можно открыто и безопасно делиться переживаниями, не боясь оценки. Даже короткий разговор раз в пару недель снимет напряжение и вернет ощущение, что вы не одни.

*Периодически возвращайтесь к этому чек-листу — через неделю, месяц или в трудный день. Помните, что даже одно маленькое действие в сторону заботы о себе восстановит ваши силы. Забота о других — это работа, которая требует внутреннего ресурса. И этот ресурс не бесконечен. Вы не должны быть в порядке всегда, но важно замечать, когда становится труднее, и обращаться за помощью или поддержкой.*

**Команда «Потока» — с заботой о тех, для кого мы разрабатываем наши продукты** ❤️

