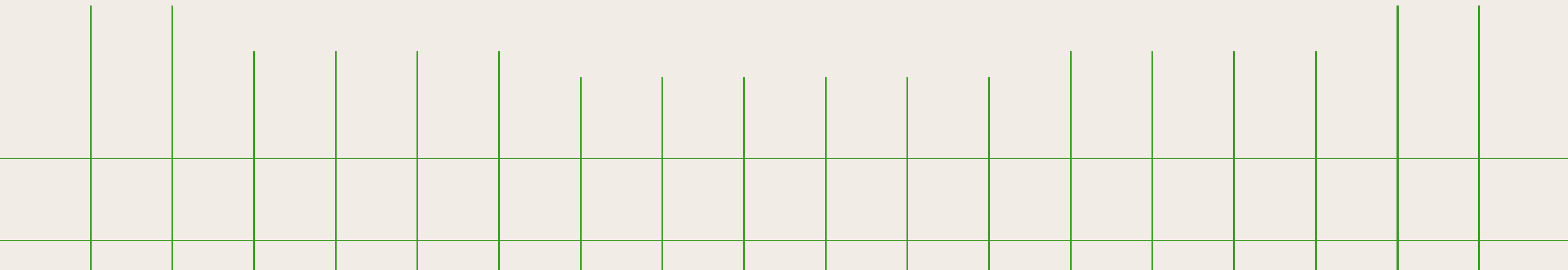


# Бухгалтер в огне: Остановим стресс и выгорание



# Проверим звук и видео





# Организационные вопросы

- Продолжительность 1,5 часа
- Активное участие в чате – нужна ваша включенность!
- Ответу на ваши вопросы
- Анкетирование





Пришло время **знания превращать в умения (навыки) и быть стрессоустойчивым.**



# Давайте знакомиться!

1, Кем работаете?

# Давайте знакомиться!

2. Сколько лет в профессии?



# Елена Сергеева

1.

Руководитель консультационно-образовательного Центра «Ю-Софт» - налоговый консультант, юрист  
Коуч международной ассоциации профессиональных коучей APC

2.

25 лет практического опыта в консалтинговом и образовательном бизнесе ( Бухгалтерия и Налоги. Юриспруденция.  
Коучинг в сфере стресса и выгорания сотрудников ).

3.

10 лет опыт работы в бухгалтерии.  
Автор независимого исследования эмоционального состояния у бухгалтеров.



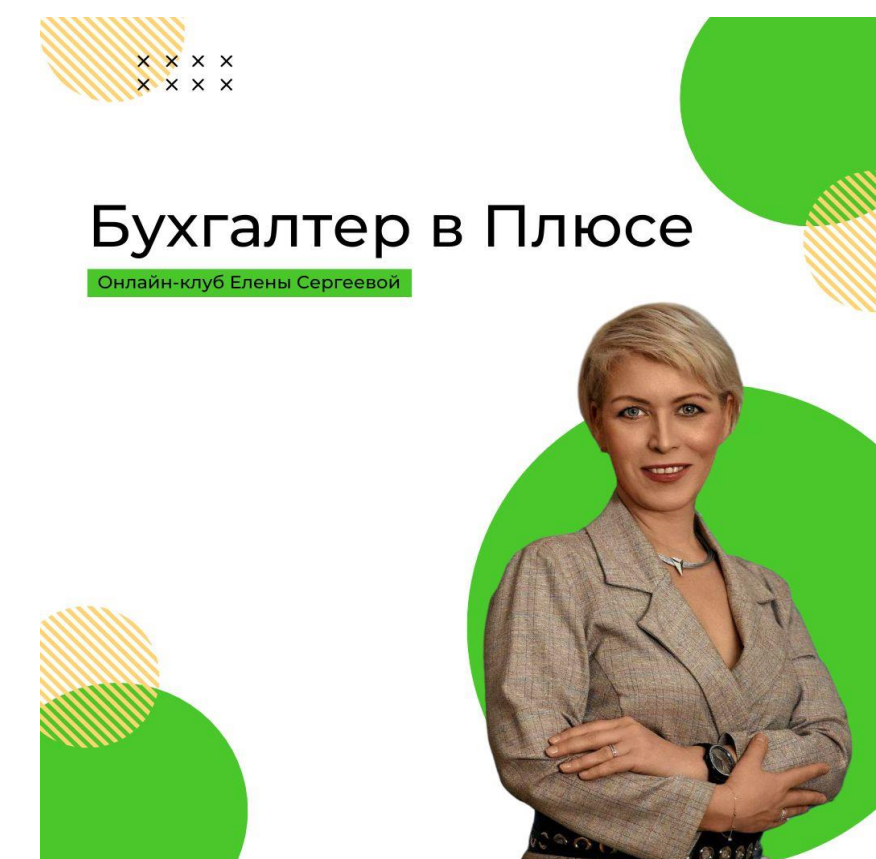


Автор книги «Бухгалтер в Плюсе: сфера  
здоровье»





Ведущий Telegram-канала:  
[@mosbuhgalter](https://www.instagram.com/mosbuhgalter) «Бухгалтер в Плюсе»



Ведущий подкаста «Бухгалтер Выдыхай!»  
[mosbuhg.mave.digital](https://mosbuhg.mave.digital)





Документы  
об образовании:





## Награды и благодарности :

- Орден «Гражданин России»
- Лауреат национальной премии «Элита экономики»
- Многократный обладатель знака «Человек года Ю-Софт»
- «Серебряная» и «Золотая» звезда КонсультантПлюс





# О чем сегодня встреча

- Итоги исследования эмоционального фона бухгалтеров: объективные показатели и статистика профессионального стресса ( расскажу про результаты исследования, будет немного статистики)
- Главные факторы стресса в повседневной работе бухгалтера ( на основе опроса от бухгалтеров)
- Как бухгалтеру повысить стрессоустойчивость ( расскажу про курс и как пользоваться гайдом Самопомощи)
- Экспресс-диагностика уровня стресса и выгорания (эмоционального истощения)

# Немного статистики (Итоги исследования эмоционального фона бухгалтеров)

В Телеграмм канале «Бухгалтер в Плюсе»  
с сентября 2024 по сентябрь 2025 года

2 исследования по уровню стресса и  
выгорания.



# Результаты сентябрь 2024 (1-е исследование)

Стресс:	Выгорание:
Высокий уровень: 11,5%	Критический уровень: 42,3%
Средний уровень: 69,7%	Высокий уровень: 23,1%
Низкий уровень: 18,8%	<b>65,4% бухгалтеров находились на высокой или критической стадии профессионального выгорания.</b>

## Результаты сентябрь 2025 (2-е исследование)

### Стресс:

Высокий уровень: 28%  
(рост более чем в 2 раза!)

Средний уровень: 54%  
(снижение за счет  
перехода в высокий/низкий  
уровень)

Низкий уровень: 18%

### Выгорание:

Критический уровень: 52%

Высокий уровень: 28%

**78% бухгалтеров находятся на  
высокой или критической стадии  
профессионального выгорания**

## Как проводилось исследование:

этап 1 анализ типов бухгалтеров и их взаимосвязь с уровнем стресса и профессионального выгорания.

этап 2 тест на определение уровня стресса .  
Критический 155 баллов, Высокий 200 баллов

этап 3 тест на определение уровня выгорания  
Критический от 25 баллов, Высокий 33 баллов



# Психотип бухгалтера

Большинство специалистов относятся к типу "чувствительный интроверт" или "консерватор"

**Чувствительный интроверт - 48%**

ценит комфортную атмосферу и поддержку

**Консерватор/хранитель - 35%**

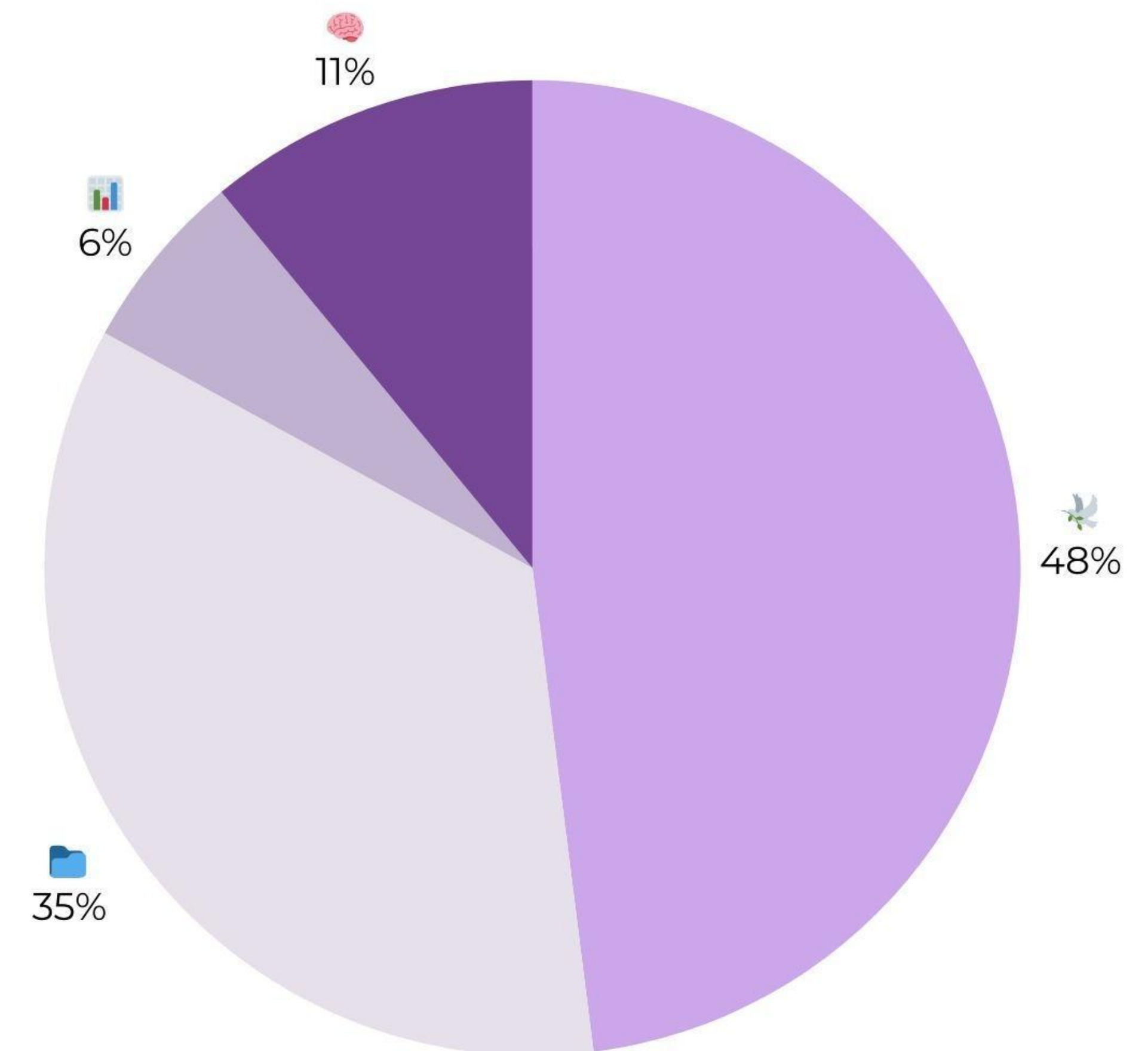
внимателен к деталям, методичен, пунктуал

**Администратор - 6%**

организованный, ориентирован на достижение целей

**Творческий - 11%**

ценит новизну и генерацию идей



# Как узнать про себя «какой я бухгалтер?»



1. Сканируйте или перейдите по ссылке
2. После вебинара пройдите тест из 11 вопросов

Долго не анализируйте: нет правильных и неправильных  
ОТВЕТОВ

3. В конце текста будут даны рекомендации

Результаты  
2-го исследования:  
  
уровни стресса  
и выгорания  
взаимосвязаны

Психотип	Доля	Стресс	Выгорание	Риск
Чувствительные интроверты	48%	142	24	87%
Консерваторы/ хранители	35%	121	19	71%
Администраторы	6%	115	17	65%
Творческие бухгалтеры	11%	98	14	30%



**Прочитать исследование и рекомендации для  
самостоятельной работы со стрессом и выгоранием  
(в том числе для работодателей)**



# Опишите человека, который является, с вашей точки зрения, стрессоустойчивым?

- Как он выглядит?
- Как общается с окружением?
- Что думает о себе и об окружении?
- Как организован его день?



**Стрессоустойчивый человек отличается  
определенными чертами характера, поведения  
и образа жизни,**

***Что позволяет эффективно справляться с  
трудностями и сохранять эмоциональное  
равновесие даже в сложных ситуациях***

# Описание такого человека

## Внешний вид

- Спокойный и уравновешенный – понимает и управляет своими эмоциями
- Открытый и дружелюбный взгляд
- Прямая осанка и уверенность движений
- Удобная одежда, соответствующая ситуации



# Описание такого человека

## Общение с окружающими

- Умеет внимательно слушать собеседника
- Проявляет уважение и терпимость к чужим мнениям
- Выстраивает конструктивное взаимодействие и сотрудничество ( даже в конфликтных ситуациях)
- Создает атмосферу доверия и поддержки

# Описание такого человека

## Организация дня

- Рациональное распределение нагрузки и приоритетов.
- Забота о качественном сне и правильном питании и баланс между работой и личной жизнью.
- Регулярная физическая активность для поддержания здоровья.
- Умение планировать и организовывать свое время



# Описание такого человека

## Самооценка и отношение к окружающим

- Реалистичное восприятие собственных возможностей и ограничений – знает свои сильные стороны
- Признание ценности опыта и мнения других людей
- Готовность к обучению и развитию новых навыков
- Открытость новым впечатлениям и позитивный настрой

# Главные факторы стресса в повседневной работе бухгалтера



# Топ-причины стресса:

- Множество стрессовых ситуаций (60%) - постоянное нервное напряжение
- Большие объемы работы (50%) - хроническая перегрузка
- Частые изменения в законах (50%) - необходимость постоянного обучения

Бухгалтер в Плюсе | Клуб Елены Серге...

10 причин стресса у бухгалтеров:

Анонимный опрос

10% №1. Нет карьерного роста



20% №2. Заложник одного участка



20% №3. Низкая оплата труда



50% №4. Большие объемы работы



20% №5. Жёсткие дедлайны



30% №6. Технические трудности



20% №7. Недостаток квалификации



60% №8. Множество стрессовых ситуаций



40% №9. Мало времени на отдых



50% №10. Частые изменения в законах



- Технические трудности (30%) - устаревшее ПО, сбои систем
- Мало времени на отдых (40%) - нарушение баланса между работой и личной жизнью
- Заложник одного участка (20%) - отсутствие проф.развития
- Низкая оплата труда (20%) - несоответствие нагрузки и вознаграждения
- Недостаток квалификации (20%) - чувство профессиональной неполноценности
- Жесткие дедлайны (20%) - постоянное давление временных рамок

## Бухгалтер в Плюсе | Клуб Елены Серге...

### 10 причин стресса у бухгалтеров:

Анонимный опрос

10% №1. Нет карьерного роста



20% №2. Заложник одного участка

20% №3. Низкая оплата труда

50% №4. Большие объемы работы



20% №5. Жёсткие дедлайны

30% №6. Технические трудности

20% №7. Недостаток квалификации

60% №8. Множество стрессовых ситуаций

40% №9. Мало времени на отдых

50% №10. Частые изменения в законах



**Стресс носит многофакторный характер - это не только рабочая нагрузка**

Бухгалтер в Плюсе | Клуб Елены Серге...

10 причин стресса у бухгалтеров:

Анонимный опрос

10% №1. Нет карьерного роста



20% №2. Заложник одного участка



20% №3. Низкая оплата труда



50% №4. Большие объемы работы



20% №5. Жёсткие дедлайны



30% №6. Технические трудности



20% №7. Недостаток квалификации



60% №8. Множество стрессовых ситуаций



40% №9. Мало времени на отдых



50% №10. Частые изменения в законах

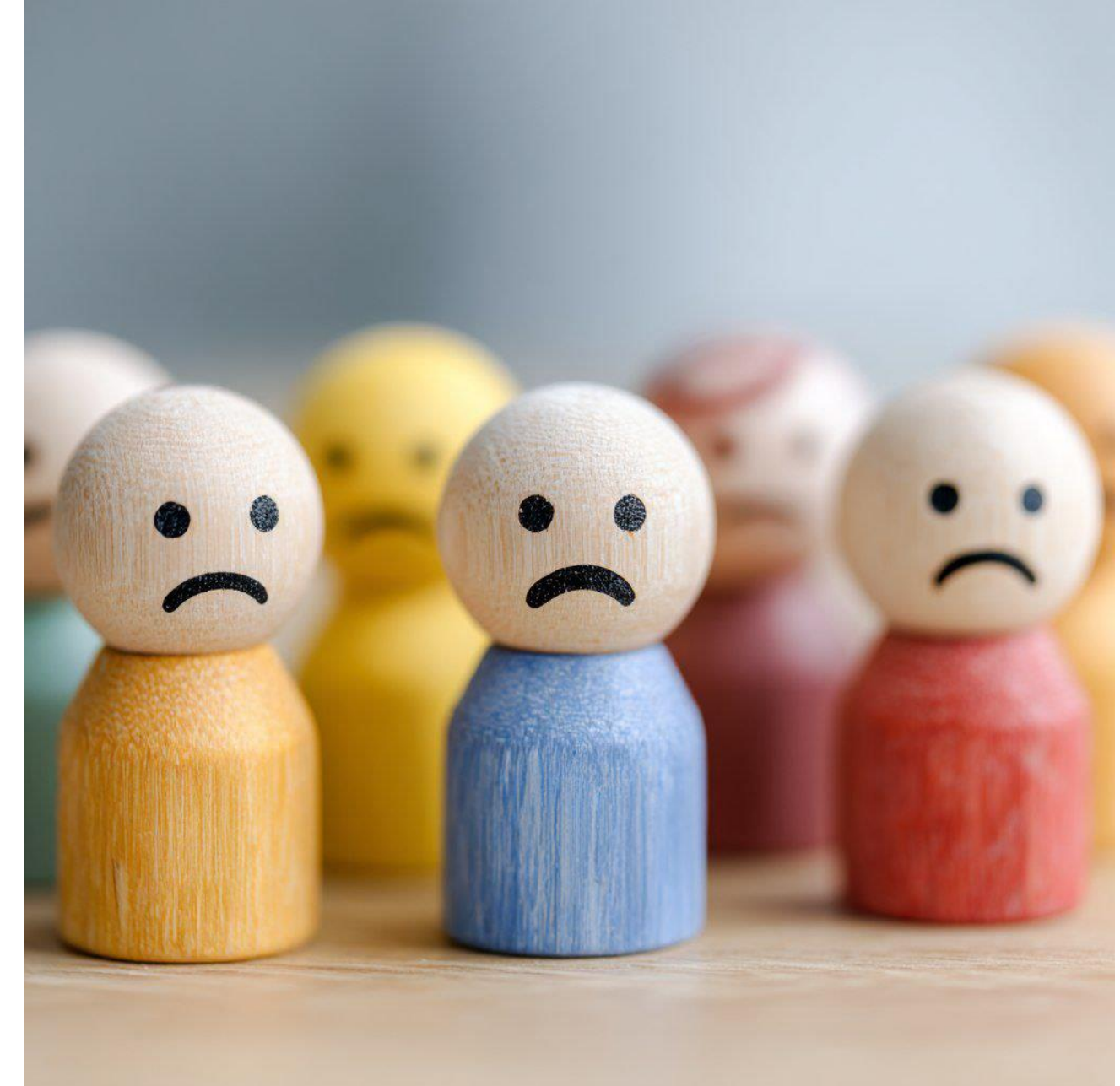




**В 2021 году ВОЗ официально признала выгорание болезнью, и внесла его в МКБ-11.**

**Синдром эмоционального выгорания — развитие психологической защиты организма в ответ на постоянный стресс, усталость и переутомление.**

**При постоянном контакте с раздражителями организм может дать тяжелую ответную реакцию в виде: эмоционального истощения, слабости и апатии.**



За сухими цифрами стоят реальные люди:  
почти **8 из 10** бухгалтеров находятся в состоянии **высокого** или  
критического профессионального выгорания.

**Состояние ухудшается, не достаточно слушать  
информацию, пора действовать!**

# Как бухгалтеру повысить стрессоустойчивость



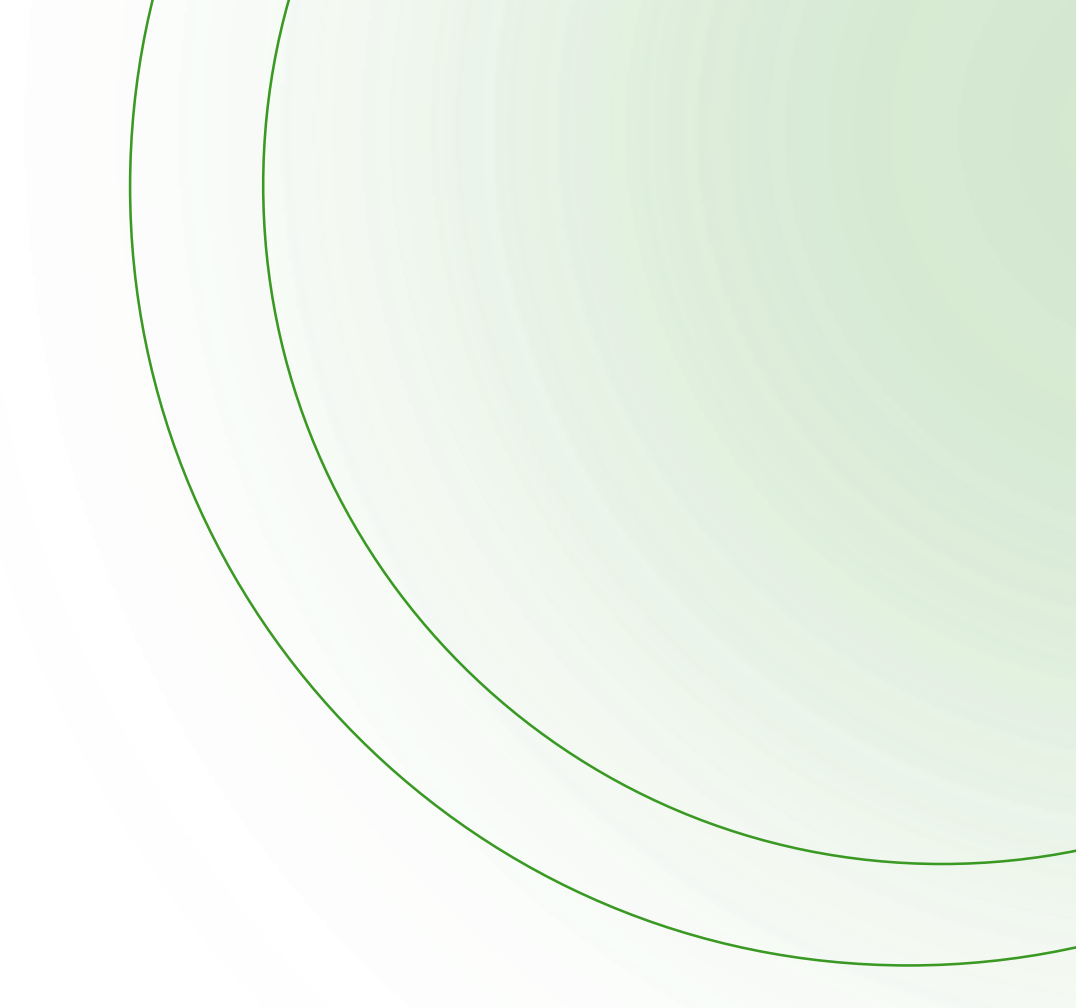
## Экспресс тест:

Хроническое перенапряжение в теле, мысли в голове, усталость

1. Нехватка времени для любимых занятий и семьи
2. Конфликты с близкими и коллегами из-за накопленной физической и моральной усталости.
3. Нарушение сна, ухудшение самочувствия, потеря концентрации
4. Постоянное чувство неуверенности, страха ошибок
5. Мысли о смене профессии

## Если хотите сделать шаг на встречу к себе и в результате:

- . Ощутить энергию и уверенность в собственных силах
- . Овладеть техниками преодоления усталости и эмоционального истощения
- . Научиться выходить победителем из конфликтов экологичными способами и планировать задачи и расставлять приоритеты без дедлайнов
- . Вернуть вкус к жизни, найдя правильное соотношение между работой и личной жизнью
- . Укрепить стрессоустойчивость



**1. Система восстановления эмоционального состояния для бухгалтеров**

**2. Регулярный комплекс действий по повышению стрессоустойчивости**





# 3 способа восстановления и понижения уровня стресса

**Прочитать рекомендации  
из исследования**

Самостоятельная работа – проверенные  
временем упражнения

**Скачать гид самопомощи**

В течение 14 дней каждый день делаете упражнения и  
после 14 дней проверьте изменения через тест

**Участвовать в курсе**

**Вместе будем подбирать инструменты для  
восстановления спокойствия и повышения  
стрессоустойчивости**

**1 декабря старт Курса: Стресс в большом городе: Как бухгалтеру вернуть спокойствие?**

**Цель курса:** Помочь справиться с хроническим стрессом, восстановить ресурсное состояние и вернуть баланс между профессиональной и личной жизнью.

**Курс практический - 14 дней будем вместе подбирать для каждого участника инструменты для восстановления и повышения уровня стрессоустойчивости**

# Курс Стресс в большом городе. Как бухгалтеру вернуть спокойствие?

## Что будет на курсе:

- 2 онлайн-встречи (1 декабря и 17 декабря 2025 г.)
- 10 модулей. На каждом модуле упражнения, тесты, чек-листы
- Поддержка в Telegram-группе (навыки, рефлексия, общение, обратная связь)
- Доступ к материалам и группе навсегда
- Возможность задать вопросы и получить ответы



## Кому подойдет курс:

- кто любит профессию бухгалтер
- кто хочет быть хозяином/хозяйкой своему эмоционального состояния и своей жизни
- кто хочет долго оставаться «здоровой» правой рукой в организации
- У кого есть планы расти в профессии бухгалтер без выгорания

## Кому НЕ подойдет курс:

- кто ищет волшебную таблетку , надеясь что самом собой все изменится
- кто не готов обратить внимание на себя и свое состояние
- кто не готов делать практические действия по улучшению своего состояния

# Программа курса

## Онлайн-встреча № 1 - 1 декабря

Познакомимся, создадим комфортную атмосферу взаимодействия, сделаем упражнение

**Что получите после встречи:**

План по достижению цели во время курса

Экспресс-техники для восстановления от стресса



# Модуль 1. Что такое стресс и его влияние на человека?

**Цель:** Понимание сути стресса, особенностей физиологических реакций организма и влияния стресса на разные сферы жизни.

**Задача:** Научиться распознавать признаки стресса и понимать их причины.

## **Основные темы:**

Определение стресса, функции и механизмы развития

Краткосрочный и хронический стресс: различия и последствия

Влияние стресса на физическое здоровье, эмоции, мышление и поведение

# Модуль 2. Личные стрессовые триггеры

**Цель:** Идентификация индивидуальных факторов стресса и разработка способов нейтрализации негативных воздействий.

**Задача:** Определить личные стрессовые зоны и разработать стратегии минимизации негативного воздействия.

## **Основные темы:**

Источники стресса: внешние и внутренние факторы

Индивидуальные модели восприятия и реагирования на стресс

Методы выявления собственных стрессовых триггеров и способы адаптации к ним

# Модуль 3. Физиологические реакции на стресс

**Цель:** Изучение изменений, происходящих в организме под воздействием стресса, и освоение базовых приемов физического самоконтроля.

**Задача:** Овладеть методами снятия мышечного напряжения и улучшения общего самочувствия.

## **Основные темы:**

Механизмы напряжения мышц, дыхания и биохимических процессов при стрессе

Средства регуляции физического состояния: дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, физическая активность

Распознавание первых признаков телесного стресса



# Модуль 4. Эмоциональные и когнитивные реакции на стресс

**Цель:** Улучшение понимания взаимосвязи эмоций и мышления в ситуациях стресса, формирование навыков осознанного контроля чувств и рационального принятия решений

**Задача:** Освоить инструменты нормализации эмоционального фона и выработки позитивного подхода к рабочим проблемам.

## **Основные темы:**

Особенности мыслительных процессов и принятие решений в состоянии стресса

Эмоциональный отклик на события и методы коррекции негатива

Психологическая устойчивость и изменение восприятия стрессовых ситуаций

# Модуль 5. Стратегии управления стрессом

**Цель:** Обучение методикам краткосрочного и долгосрочного контроля стресса и созданию собственной системы профилактики перегрузок.

**Задача:** Разработка собственной стратегии противостояния ежедневному профессиональному стрессу.

## **Основные темы:**

Простые приемы быстрого успокоения в критической ситуации

Долгосрочные профилактические меры против хронического стресса

Формирование личного набора инструментов для преодоления стресса

# Модуль 6. Работа с привычками и образом жизни

**Цель:** Ознакомление с влиянием образа жизни на уровень стрессоустойчивости и обучение практике формирования полезных привычек.

**Задача:** Изменить образ жизни и повысить личную устойчивость к стрессорам.

## **Основные темы:**

Значение здорового питания, качественного сна и регулярной физической нагрузки

Информационная гигиена и борьба с информационной перегрузкой

Пути изменения привычек и внедрение здоровых практик

# Модуль 7. Коммуникация в условиях стресса

**Цель:** Подготовка к эффективным коммуникациям даже в условиях повышенных нагрузок и психологического дискомфорта.

**Задача:** Научиться вести диалог в сложных рабочих ситуациях.

## **Основные темы:**

Специфика коммуникации под давлением: конфликты, недопонимание, невербальное восприятие

Правила конструктивного взаимодействия в стрессовых обстоятельствах

Преодоление коммуникативных барьеров и поддержка взаимопонимания



# Модуль 8. Продуктивность и стрессоустойчивость

**Цель:** Показать связь между уровнем стресса и производительностью труда, научить находить баланс между нагрузкой и восстановлением ресурса.

**Задача:** Выстроить собственный режим труда и отдыха, обеспечивающий максимальную производительность.

## **Основные темы:**

Причины снижения работоспособности вследствие стресса

Оптимизация временных затрат и управление энергией

Эффективные практики защиты от переутомления и эмоционального истощения

# Модуль 9. Практики восстановления и профилактика стресса

**Цель:** Освоение комплексных подходов к восстановлению энергетического баланса и профилактике хронической усталости

**Задача:** Регулярно применять методики оздоровления и поддерживать высокий уровень энергии.

## Основные темы:

Методы психофизического восстановления: медитации, арт-терапия, дыхательные упражнения

Ресурсное восстановление и поддержание оптимального жизненного ритма

Социальная поддержка и помощь коллег и близких в снижении стресса

# Модуль 10. Индивидуальный план стресс-менеджмента

**Цель:** Создание собственного комплексного плана борьбы со стрессом, направленного на конкретные профессиональные и личностные цели.

**Задача:** Разработать личный пошаговый план повышения своей стрессоустойчивости, включающий изученные подходы и технологии в процессе курса .

## **Основные темы:**

Персонализация полученных знаний и опыта

Проектирование шагов для укрепления стрессоустойчивости

Мониторинг прогресса и коррекция действий

## Онлайн-встреча № 2

Подведем итоги, проведем инвентаризацию нового состояния построим новые шаги на пути:



**«Быть стрессоустойчивым»**





**13500 руб.**

**В честь Профессионального праздника «День бухгалтера»**

Специальная цена **6900 руб.** действует до 25 ноября 2025



## Как оплатить курс

Вариант 1: + в чат – **пришлем счет.**

Вариант 2: через Личный кабинет **ссылка в чате.**





**Дополнительный Подарок для первых 20  
участников курса:**

**Бесплатная 20-минутная коуч-сессия  
по теме стресс и выгорание**





**И еще один подарок:**

**Упражнение ресурсное место**

## Как скачать

- ГИД по самонастройке
- Презентацию

Прочитать исследование с упражнениями



**Ваши Вопросы**



Мы всегда рядом:

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!**

Переходите по ссылке

<https://t.me/+7ybq9eaTuq5iNzUy>

или отсканируйте QR-код:



Станьте частью нашего сообщества и повысьте свою  
экспертизу в бухгалтерском деле вместе с  
«Бухгалтером в Плюсе»!