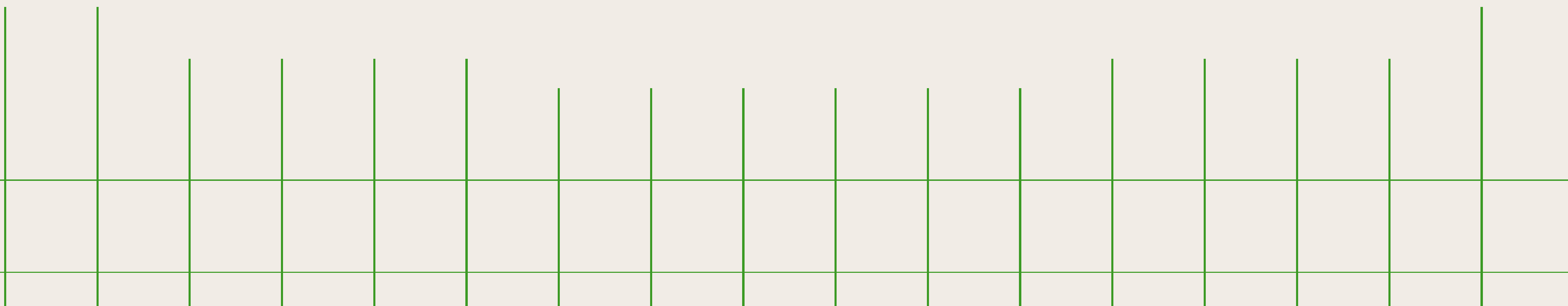


Стресс-факторы на рабочем месте:

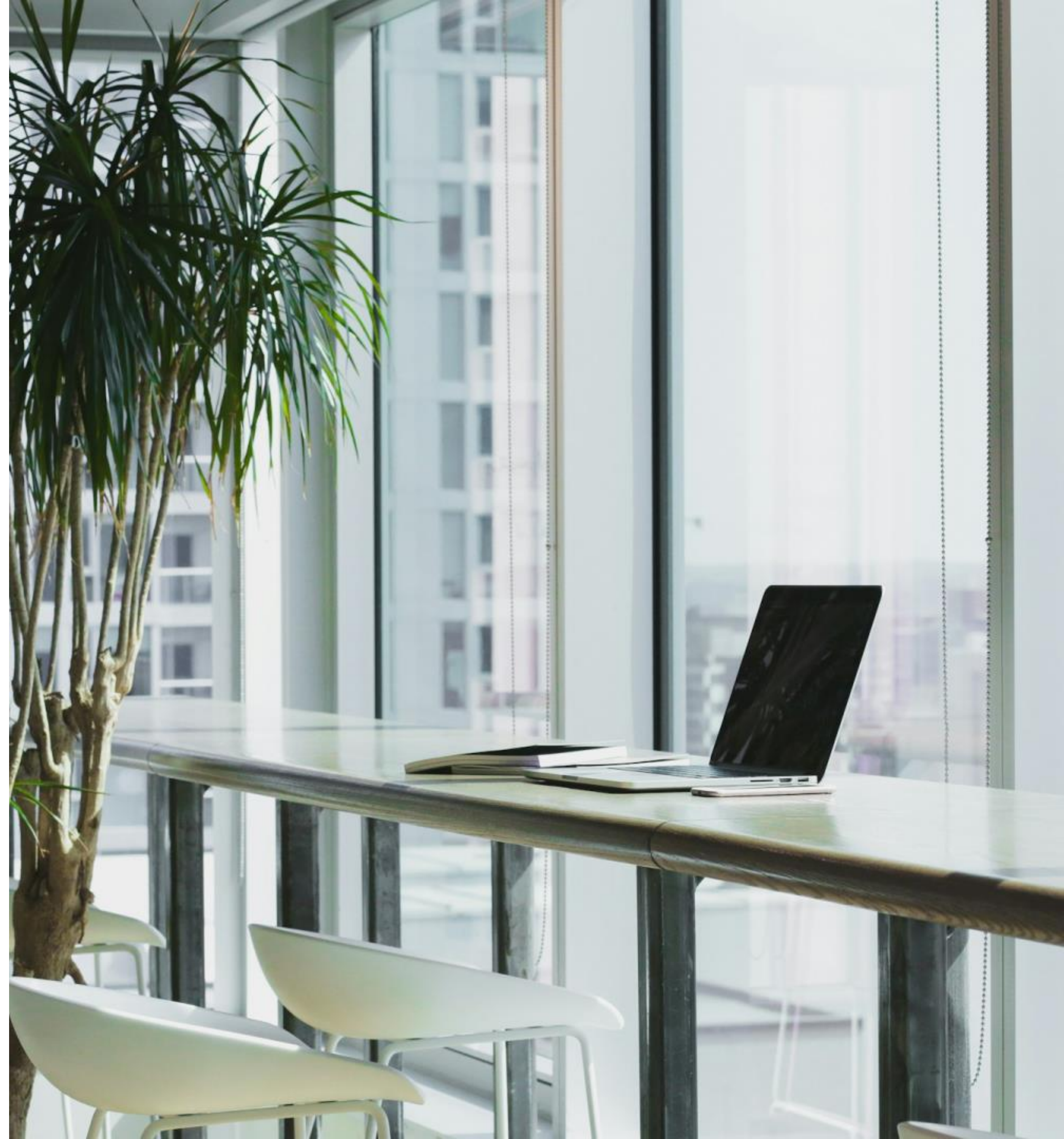
Техники самопомощи

Проверим звук и видео



Организационные вопросы

- Продолжительность встречи 2 часа
- Активное участие— нужна ваша включенность в чате — это не лекция
- Вопросы пишите во вкладку вопросы



1. Стресс факторы на работе → эмоциональное и телесное напряжение → конфликты

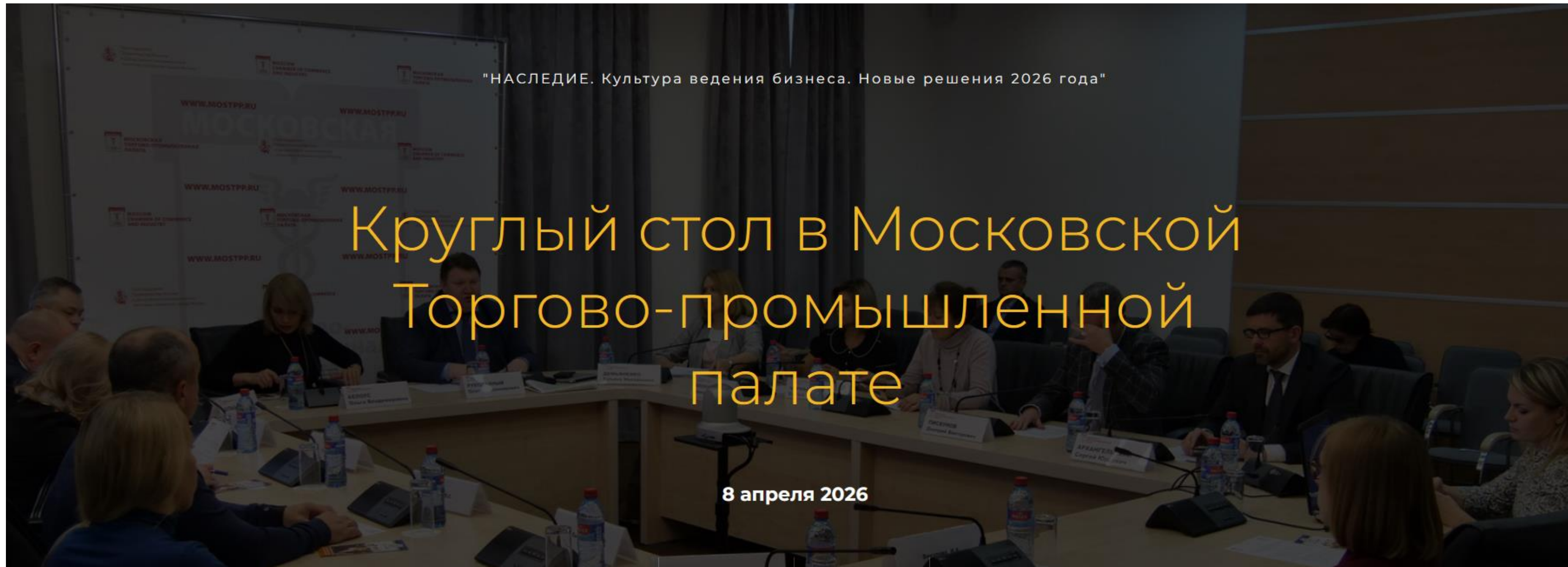
4. Нужны инструменты
восстановления внутреннего
эмоционального состояния прямо
на рабочем месте



2. Без восстановления внутреннего
состояния → хронический стресс →
выгорание

3. Выгорание → изменение стиля жизни, а также
нарушение баланса в сферах жизни

Эмоциональное состояние в бизнесе 2026

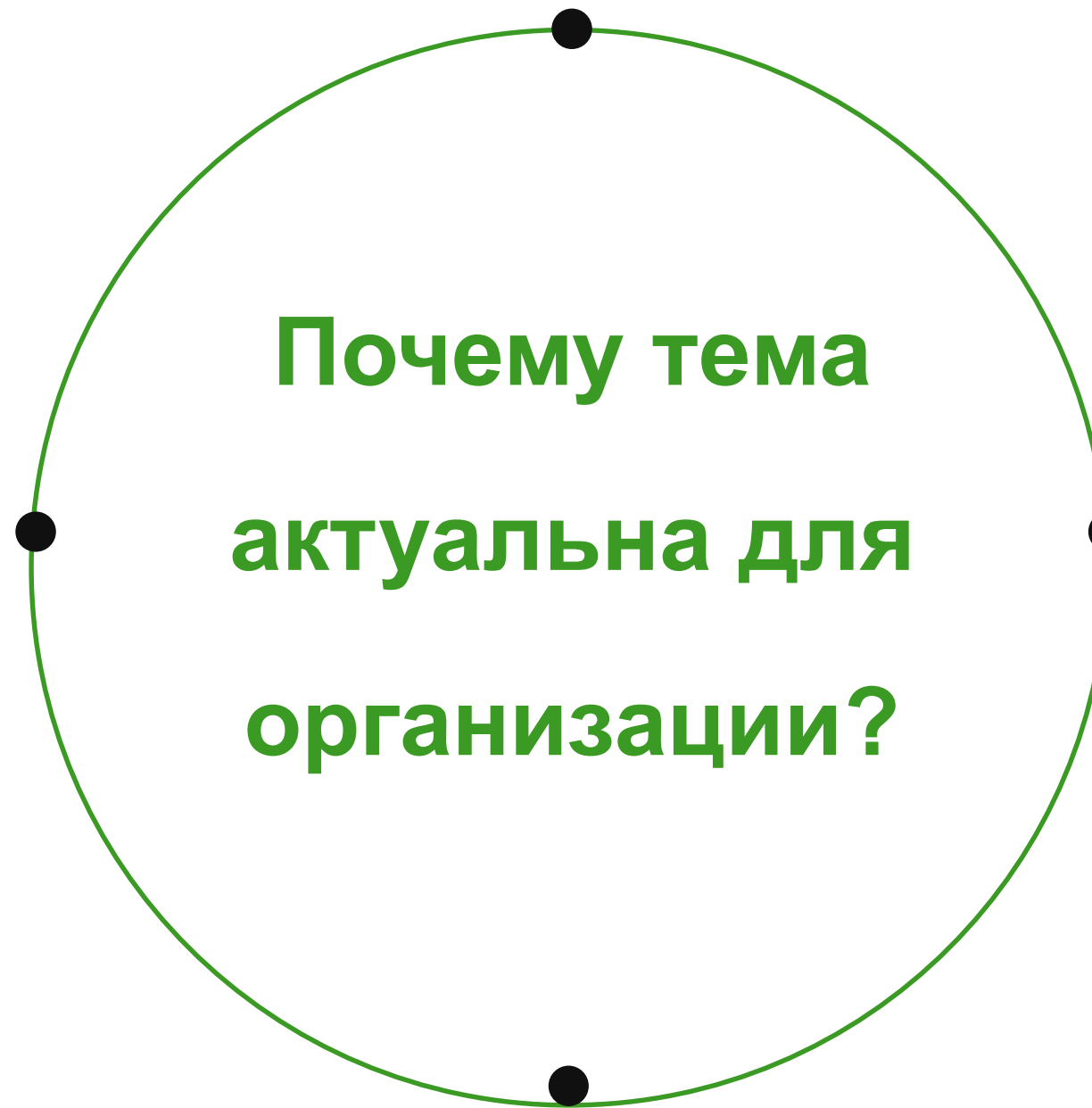


**Сергеева
Елена, г.
Москва**

- ◆ Автор книги «Бухгалтер в Плюсе: сфера здоровье»
- ◆ Коуч международной ассоциации профессиональных коучей АРС для руководителей и ключевых сотрудников Компаний и предпринимателей Основатель сообществ: «Психология Предпринимателя», «Бухгалтер в Плюсе», «Гармония Жизни».

1. Рост уровня профессионального стресса

4. Профилактика негативных последствий для организации



2. Влияние стресса на здоровье и продуктивность

3. Необходимость развития навыков самопомощи, поиск инструментов

Давайте знакомиться!

Елена Сергеева

1.

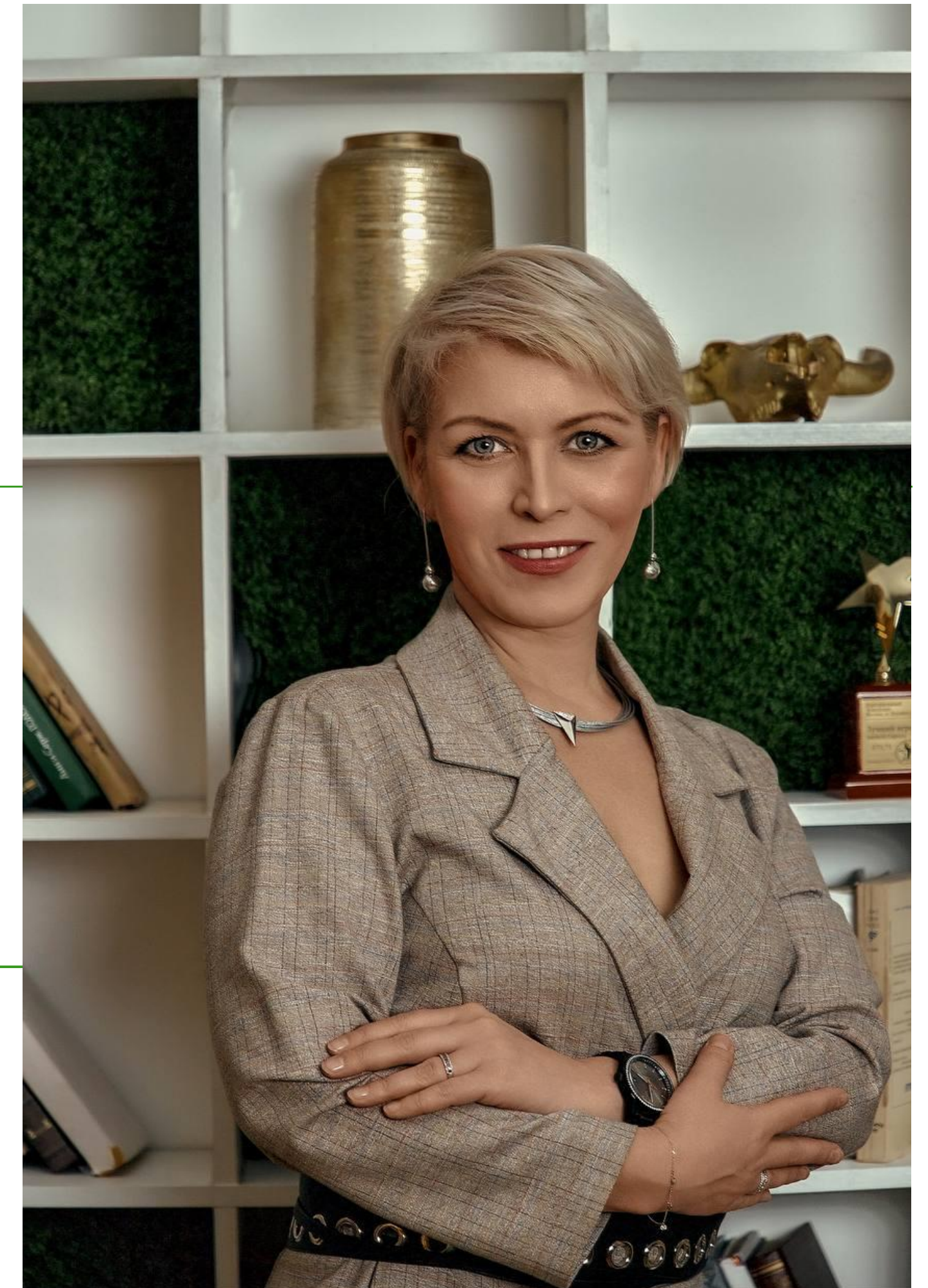
Руководитель консультационно-образовательного Центра «Ю-Софт» - налоговый консультант, юрист, психолог коуч международной ассоциации профессиональных коучей APC

2.

Почти 30 лет опыта в консалтинговом и образовательном бизнесе
Более 5 лет в Психологии и Коучинге , помогаю восстанавливаться после стресса и выгорания руководителям и ключевым сотрудникам – индивидуально и в группе.

3.

Автор независимого исследования эмоционального состояния у бухгалтеров. Подробнее <https://clck.ru/3Tk2Tz>



Автор книги «Бухгалтер в Плюсе: сфера здоровье»

Раскрываю методику «Колесо баланса» применительно к жизни бухгалтера, предлагая практические инструменты для достижения гармонии в 8 ключевых сферах жизни — от здоровья и карьеры до духовного роста.

Особое внимание в этом выпуске уделяется профилактике профессионального выгорания и развитию навыков эмоционального интеллекта.

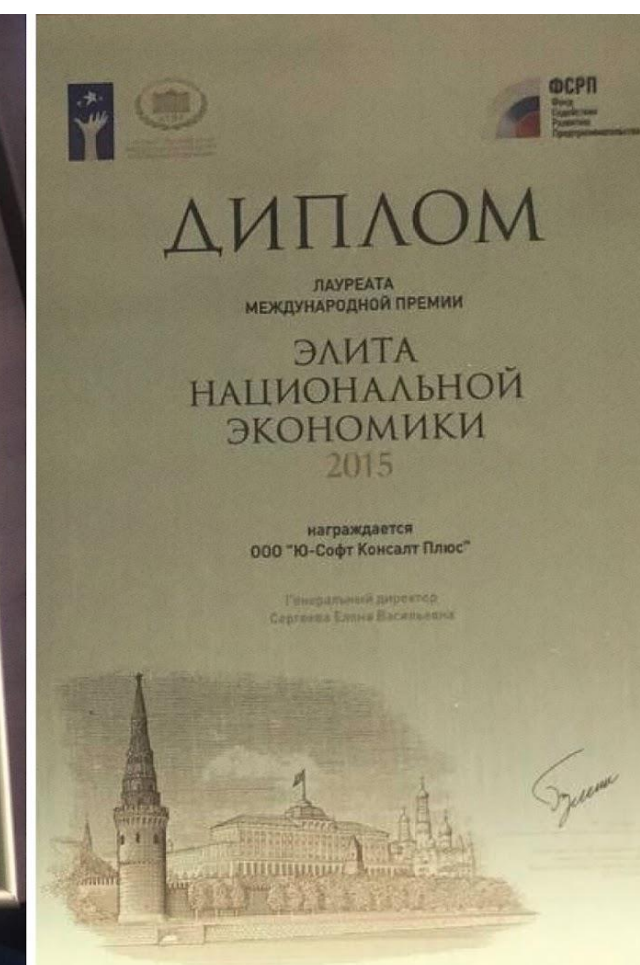


Документы об образовании:



Награды и благодарности :

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



Программа встречи

- Что нужно знать о стрессе
- Экспресс-тестирование уровня стресса
- Техники самопомощи во время сложных периодов
- Подарки
- Ответы на вопросы

Что такое стресс, выгорание стресс-факторы

Основоположник теории стресса – эндокринолог Ганс Селье.

2 вида стресса:

- ◆ Эустресс - мобилизующий, продуктивный, есть период восстановления.
- ◆ Дистресс - негативный, истощающий.

Стресс состоит из 3 элементов:

1. Стрессоры (событие, факт, неприятный разговор, обида, несчастье, травма и т.д)
2. Реакции на стрессоры
3. Поведение, которое человек использует для разрешения ситуации.

3 стадии стресса:

1. тревога (беспокойство)
2. адаптация (привыкание жить в напряжении)
3. истощение (проявляются соматические заболевания).

Мозг, тело, эмоции при стрессе

Мозг реагирует на стресс мгновенным запуском системы «бей, беги, замри», выделяются гормоны: адреналин, норадреналин и кортизол.

Моментальная реакция (секунды): адреналин и норадреналин дают резкий прилив энергии, готовят тело к действию.

Среднесрочная поддержка (минуты/часы): кортизол поддерживает уровень энергии, регулирует давление и иммунитет, позволяя организму выдерживать нагрузку.

Конечная цель – сохранить внутреннее равновесие в условиях угрозы, дать организму шанс выжить и восстановиться.

В норме после устранения стресса уровень гормонов возвращается к норме.

При хроническом стрессе этот механизм может нарушаться, приводя к истощению и заболеваниям.

Эмоции - работают как сигнальная система, указывая на опасность (страх), правильность действий (радость) или необходимость изменений (гнев/печаль), помогая быстро оценить ситуацию без долгого анализа. **Если подавлять эмоции – пружина «взорвётся» или эмоции накопятся в теле и будут воздействовать на внутренние органы.**

Эмоциональное выгорание — это состояние хронического истощения (физического, умственного, эмоционального), возникающее из-за длительного хронического стресса.

Более подробно о данном состоянии пишу в статьях, например:

Выгорание — не приговор: системный подход к восстановлению и профилактике

<https://www.b17.ru/article/906618/>

«Бухгалтеры на грани — 2025»: что изменилось за год и почему ситуация стала критической

<https://vc.ru/mosbuhgalter>

Основные эмоциональные проявления при стрессе:

Тревога и беспокойство: постоянное ощущение опасности, ожидание худшего.

Раздражительность и гнев: вспыльчивость, агрессия, невозможность сдерживать эмоции.

Апатия и подавленность: равнодушие к вещам, которые раньше приносили радость, снижение интереса к жизни.

Чувство страха: базовая эмоция, запускающая механизм защиты, но при хроническом стрессе вызывающая панику.

Эмоциональная отстраненность: чувство отгороженности от мира, «притупление» эмоций.

Чувство беспомощности: ощущение потери контроля над ситуацией.

Снижение когнитивных функций: растерянность, проблемы с памятью, невозможность сосредоточиться

Различия в длительности: благодарность может длиться около 7 минут, гнев — 8, радость — 10, а печаль — до 12 минут.

Почему мы чувствуем их дольше: Если эмоция длится часами или днями – это настроение или чувство, поддерживаемое постоянным **прокручиванием ситуации в голове**

«Правило 90 секунд»: Нейроанатом Джилл Болт Тейлор объясняет, что за 1,5 минуты эмоция проходит через нервную систему и тело, **если её не «подкармливать» мыслями.**

Стресс-факторы — это те самые стрессоры (люди, события и условия), которые вызывают у человека напряжение (в теле и эмоционально). На рабочем месте их может быть очень много.

**Какой стресс-фактор на работе
вызывает у вас наибольшее
напряжение?**

Основные стресс-факторы на работе:

1. Информационная перегрузка: огромный поток задач, писем, сообщений.
2. Нехватка времени и дедлайны: постоянное ощущение «гонки».
3. Неопределённость: неясные цели, смена руководства или стратегии.
4. Межличностные конфликты: сложные отношения с коллегами или руководством.
5. Отсутствие контроля: когда вы не можете влиять на решения, касающиеся вашей работы.
6. Уровень оплаты труда или отсутствие признания, ощущение недооцененности.

Стресс-факторы у бухгалтеров – участников закрытого канала «Бухгалтер в Плюсе»

Лидеры стрессогенных факторов

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

Организационные проблемы

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

Карьерные ограничения

- Нет карьерного роста (10%) - отсутствие перспектив развития

Вывод из опроса: стресс на рабочем месте носит многофакторный характер - это не только рабочая нагрузка, но и системные проблемы организации труда.

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



Экспресс-тестирование уровня стресса

1. Часто ли вы чувствуете усталость уже в начале рабочего дня?
2. Бывает ли так, что вы не можете «отключиться» от рабочих мыслей вечером или в выходные?
3. Испытываете ли вы раздражение или тревогу при мысли о предстоящих задачах?
4. Бывает ли такое, что после неприятного разговора испытываете дрожь в частях тела, неприятные ощущения в желудке, сжатые челюсти, кулаки или что-то похожее?
5. Замечаете ли Вы, что читая текст или слушая собеседника есть ощущение «тумана в голове» или не можете воспроизвести диалог?
6. Заметили ли вы за последнее время ухудшение сна или аппетита из-за работы?
7. Чувствуете ли вы, что ваша продуктивность снизилась?

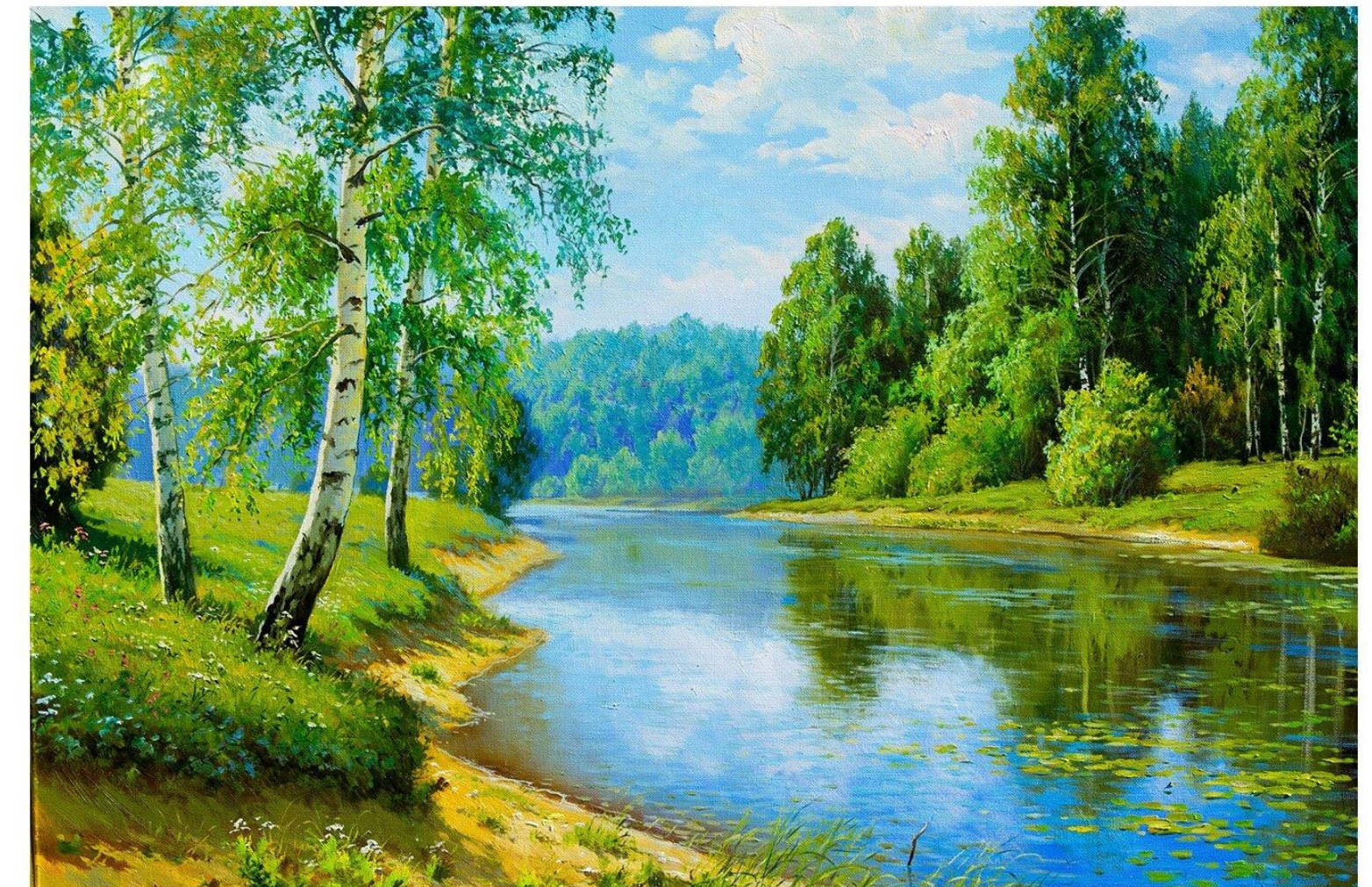
3 и более «Да» - сигнал о том, что уровень стресса высок и пора найти инструменты для самоподдержки

Техники самопомощи во время сложных периодов

Блок 1: Поддерживающие фразы и визуализация:

После бури всегда приходит штиль. Так будет не всегда. Все проходит и это пройдет

«Мое ресурсное место»



Блок 2: Техники быстрого реагирования для использования прямо на рабочем месте

1. Техника «Заземление» (5-4-3-2-1).

Когда чувствуете приступ тревоги или паники, остановитесь на минуту.

- Назовите 5 вещей, которые вы видите вокруг себя (монитор, чашка, цветок).
- Назовите 4 вещи, которые вы можете потрогать (поверхность стола, ткань одежды).
- Назовите 3 звука, которые вы слышите (шум компьютера, голоса за стеной).
- Назовите 2 запаха (запах кофе или парфюма).
- Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус (сделайте глоток воды).

2. Дыхание по квадрату.

Самый быстрый способ успокоить нервную систему.

- Вдох на 4 счёта.
- Задержка дыхания на 4 счёта.
- Выдох на 4 счёта.
- Задержка на 4 счёта.

Повторите цикл 5–7 раз. Это можно делать даже во время совещания, если чувствуете, что тело сигнализирует «SOS»

Блок 3: работа с телом (стресс часто копится в мышцах: шея, плечи, голова, живот – «телесный панцирь»).

1. Чистим пространство: наводим порядок на столе, рвем бумагу, рисуем карандашом.

2. Техника «Сброс пара»: Сядьте прямо. Сделайте глубокий вдох и на выдохе резко опустите плечи вниз, как бы сбрасывая груз. Повторите несколько раз.

3. Прогрессивная мышечная релаксация для снятия физического напряжения (мини-версия).

Поочередно напрягайте и расслабляйте группы мышц. Например: сильно сожмите кулаки на 5 секунд — расслабьте. Затем напрягите икры — расслабьте. Это помогает снять физическое напряжение.

Блок 4: Работа с мыслями

Техника «Стоп-мысль»

Если в голове крутится негативная мысль («Я не справлюсь», «Всё пропало»), мысленно скажите себе громкое «СТОП!».

И сразу же замените эту мысль на конструктивную: «Что конкретно я могу сделать прямо сейчас?».

Декомпозиция задач - большой проект вызывает стресс своей масштабностью. Разбейте его на мельчайшие шаги. Выпишите их на листок. Вычёркивание даже маленьких дел даёт мозгу сигнал о прогрессе и снижает тревогу.

Блок 5: Работа с неидеально выполненными задачами (проектами), даже если это была командная работа

- **Запишите сложности:** Возьмите лист бумаги или откройте заметки и честно перечислите, с какими трудностями столкнулись.
Это поможет «выгрузить» тревожные мысли и увидеть картину со стороны. А затем составьте себе чек-лист что помогло справиться или что поможет в дальнейшие отчетные периоды исключить ситуации.
- **Продумайте решения:** Напротив каждой сложности напишите, как можно действовать в следующий раз, чтобы избежать повторения. Такой подход превращает стресс в опыт и снижает тревожность на будущее.
- **Благодарность себе:** составьте список того, что у вас получилось хорошо.
Похвалите себя за проделанную работу - это укрепляет уверенность и снижает внутреннее напряжение.
- Экологичная обратная связь команде (коллеге и даже себе, детям партнеру). **Принцип бутерброда**
Верхний слой (позитив)- что получилось хорошо, за что можно похвалить.
Начинка (конструктивная критика) - то, что требует улучшения, над чем нужно поработать.
Нижний слой (позитив) - вера в человека, поддержка, общее позитивное впечатление.

**Какая из предложенных техник
вызвала отклик?**



**Привычка укрепляется приблизительно 21 дней,
в одиночку сложнее**
Приглашаю в сообщество «Стресс в большом городе»

Канал для предпринимателей, руководителей и ключевых сотрудников компаний.

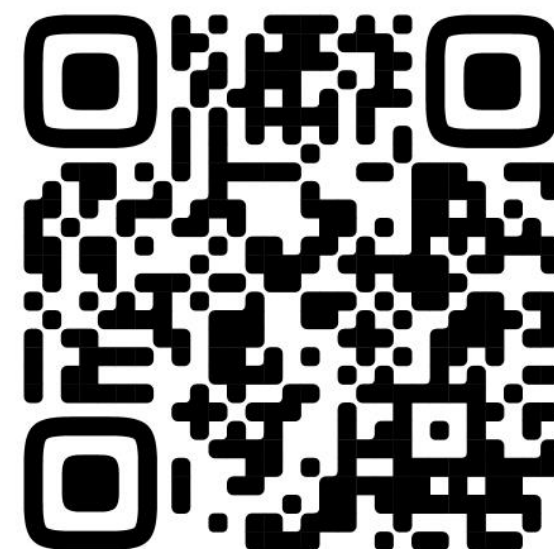
Восстановление через действия, а не «мысле мешалку».

Учим мозг работать без выгорания.

Здесь нет «воды» и эзотерики — только рабочие техники для сохранения фокуса и спокойствия на работе и в жизни:

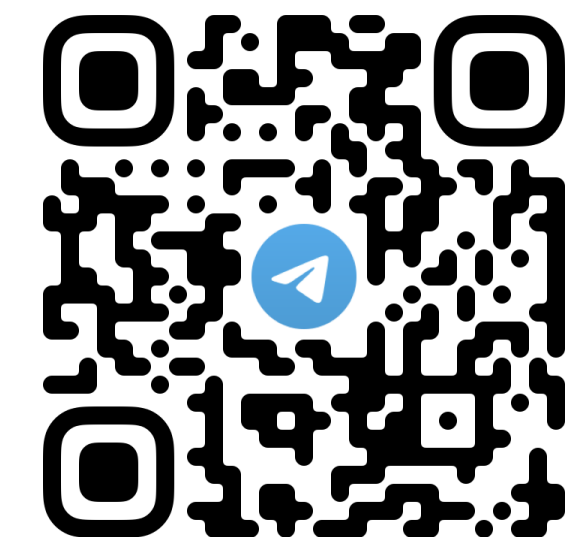
- ✓ Практические упражнения для снятия напряжения и возвращения вкуса жизни.
- ✓ Консультации от психолога и коуча
- ✓ Подарки для самопознания и роста

Создадим стрессоустойчивость и продуктивность во всех сферах жизни вместе!



MAX <https://clc.li/aMwBf>

ТГ <https://clc.li/RzrLu>



Ваши вопросы