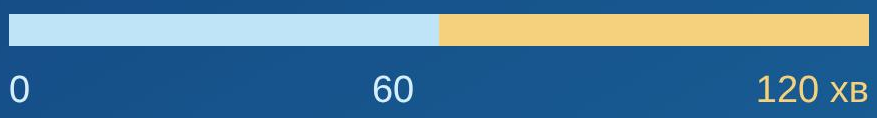
Чому я зараз працюю з людиною

2 години,

а не одну

і що відбувається в кожній з них





Лоліта Богданова

клінічний психолог-травматерапевт,
коуч-консультант Harrison Assessments

@lolita_bogdanova

1 година · стабілізація

2 година · рішення

ЛЮДИНА ПРИХОДИТЬ У СТРЕСІ

У стресі неможливо ясно думати

...і шукати рішення, хоч як сильно людина цього хоче. Мозок зайнятий тим, щоб захищатися.

в стресі навіть просте питання

«А чого ти хочеш натомість?»

здається складним або навіть дивним...

@lolita_bogdanova

1 година · стабілізація

2 година · рішення

ПЕРША ГОДИНА

Стабілізація стану

Терапевтична частина зустрічі - знімаємо напругу й виводимо нервову систему зі стану стресу.

У цьому мені допомагають:

EMDR-терапія
навички роботи з травматичним досвідом

Протоколи Роберта Міллера
робота з болем і страхом

@lolita_bogdanova

1 година · стабілізація

2 година · рішення

Людина видихає напругу

- тіло розслабляється
- голос стає повільнішим
- думки — послідовними й завершеними

Тепер «заспокоєний мозок» здатен зосередитися, по-справжньому думати й шукати рішення.

@lolita_bogdanova

1 година · стабілізація

2 година · рішення

ДРУГА ГОДИНА

Пошук відповідей

вже у більш коучинговому форматі

Спочатку уточнюємо, чого людина насправді хоче:

«Яка зараз ситуація і як би вона мала вирішитися в ідеалі?»

ВІД РОЗМИТОГО — ДО КОНКРЕТНОГО

Бажання часто дуже розмиті:

«хочу, щоб стало легше»

«хочу знову планувати хоча б на місяць уперед»

«хочу перестати прокидатися о 4-й ранку з думками про роботу»

«...і серед ночі не хапатися за телефон, щоб перевірити новини»

Що означає «легше» саме для вас?

Що має змінитися?

Чого хочеться натомість?

1 година · стабілізація

2 година · рішення

НА ЩО Я ВПЛИВАЮ, А НА ЩО — НІ

Розділяємо

НЕ ВПЛИВАЮ

- коли закінчиться війна
- прилетить сьогодні чи ні
- рішення власників щодо скорочень

ВПЛИВАЮ

- що робити з відпусткою, яку відкладаєте другий рік
- скільки разів на день гортати стрічку
- оновити резюме, поговорити з HR і знайомими

@lolita_bogdanova

1 година · стабілізація

2 година · рішення

ГОЛОВНЕ

Ми виснажуємося саме від спроби втримати те, що втримати неможливо.

А на те, на що ми справді впливаємо, сил уже майже не лишається.

Тому важливо фокусуватися на тому, на що я точно впливаю й можу змінити, а решту приймати як факт і гнучко до цього адаптуватися.

@lolita_bogdanova

Ф О К У С

Коли зрозуміло, на що я впливаю, —

скласти план уже не так і важко

- як я впораюся з нічним пробудженням — замість гортати новини до ранку
- з якої розмови почну зміни в команді
- як переставлю графік тижня, щоб з'явилася година відпочинку
- з чого почну зміну кар'єри

Людина йде з планом ***на 1–2 тижні***

1 година · стабілізація

2 година · рішення

Якщо вам зараз теж потрібна така підтримка

Напишіть мені в особисті — домовимося про коротку зустріч-знайомство в Zoom.

Написати в Telegram

Та поділіться цим дописом з тими, кому теж зараз бракує ясності й опори.



ЛОЛІТА БОГДАНОВА

клінічний психолог-травматерапевт,
коуч-консультант Harrison

@lolita_bogdanova

+38 (050) 945-31-19