

Лоліта Богданова

КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ-ТРАВМАТЕРАПЕВТ,
КОУЧ-КОНСУЛЬТАНТ HARRISON ASSESSMENTS

ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ РОБОЧИХ СИТУАЦІЙ

Хто я зараз і заради чого?

Як швидко зорієнтуватися і визначити свою позицію, коли ситуація зачепила просто зараз



Зупиняюся → налаштовую думки → маю інший результат

*Як працює **автоматична реакція***

Тригер
Що сталося?

Образ і думки
Що я побачив/ла? Що подумав/ла?

Емоції і тіло
Що я відчув/ла? Де це в тілі?

Поведінка
Що я зробив/ла або хотів/ла зробити?

Результат
До чого це призвело? Чи закриті мої потреби?

Реакцію запускає не лише думка, а й образ
Я тільки побачив/ла людину, і вона мені вже не подобається або, навпаки, дуже подобається. Я ще не зрозумів/ла чому, але образ уже дав мені інформацію.

Усе це відбувається за секунди і несвідомо.
Помітити цей ланцюжок означає зробити перший крок до змін.

Приклад · як це відбувається на автоматі

Колега відмовився готувати звіт

Ситуація	Четвер, вечір. Колега пише в робочий чат: «Я не буду робити цей звіт, це не моя задача». А цей звіт мені дуже потрібен до п'ятниці.
Думки	*«Ну звісно. Йому просто все одно. Я тут тягну весь проєкт, а він „не моя задача“. Схоже, що він мене взагалі не поважає. Якби на моєму місці був хтось інший, він би точно так не відмовив...»*
Емоції і тіло	Злість 7/10, образа 6/10. Жар в обличчі, стиснуті щелепи, автоматично пишу різку відповідь.
Поведінка	Або різко відповідаю: «Це твоя задача, і мені потрібен цей звіт до п'ятниці. Це не обговорюється». Або мовчки закриваю чат і сиджу над звітом сама, бо від злості взяла цю задачу на себе.
Результат	Напруга в команді, я перевантажена, хто за що відповідає, так і лишається незрозумілим. Наступного разу все повториться знову.

Як я перелаштовуюся

Автоматична реакція чи моя позиція

НА АВТОМАТІ
образ і думки запускають усе інше

Образ і думки
«мене не поважають»

Емоції і тіло
злість, жар в обличчі

Поведінка
різкість або мовчки сам/а

Результат
ціль віддаляється

ЗУПИНЯЮСЬ
приймаю рішення не діяти на автоматі

1 · Вимірюю емоцію

Наскільки сильно зачепило, від 1 до 10?

2 · Якщо вище 5

Спершу видихаю і розслабляю тіло. Відповідаю пізніше.

3 · Питаю себе

Хто я зараз? Заради чого? Йдеться про задачу та процес чи про мене особисто? Яким/якою мені бути?

МОЯ ПОЗИЦІЯ
налаштовую думки, і за ними змінюється все інше

Нові думки

Роль, мета, задача. Відокремлюю себе від процесу, щоб не переходити на особисті образи

Інші емоції і тіло

Спокій і зібраність. Думки чіткіші, і я розумію, як краще діяти, щоб досягти бажаного

Інша поведінка

Питаю в людини про причини відмови, нагадую про фокус на результаті й домовляюся про спільне рішення

Інший результат

Мета досягнута, мої потреби закриті

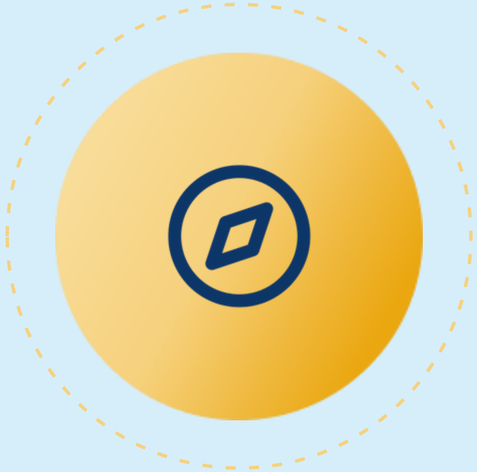
Лоліта Богданова · клінічний психолог-травматерапевт, коуч-консультант Harrison Assessments

ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО ТЕ, ЯК

Зорієнтуватися і сформувати свою позицію

Коли треба відповісти просто зараз: у чаті, на мітингу, у розмові. Займає хвилину-дві.

Спершу розбираємо після (ABCD), потім вчимося орієнтуватися в моменті.



	Питаю себе	Підказка
0 Пауза	Що зі мною зараз відбувається? Наскільки сильно зачепило? Оцініть силу реакції від 1 до 10.	*Якщо вище 5, не відповідайте одразу: «Повернуся до тебе за 10 хвилин».*
1 Моя роль	Хто я в цій ситуації? За що я відповідаю?	*«Я відповідаю за цей проєкт», «я керівник/ця цього напрямку», «я тут просто як колега», «я експерт/ка в цьому процесі».*
2 Мета і результат	Заради чого я тут? Який результат мені зараз потрібен? Які потреби, мої і команди, за ним стоять?	*Одним реченням, щоб тримати його в голові всю розмову.*
3 Задача, а не я	Яку задачу я (або ми) зараз вирішуємо? А яку задачу вирішує інша людина? Які в неї можуть бути причини не погоджуватися зі мною?	*Відмовляють не мені, а відмовляються робити задачу. Причини людини мені треба зрозуміти.*
4 Мій фокус	Яким/якою мені варто бути в цій розмові? На чому тримати увагу, щоб досягти потрібного результату?	*Що наближає до результату, беремо. Що ні, відкладаємо: зараз це не важливо.*
5 Моя дія	Яка відповідь чи дії наблизять мене до результату і не зіпсують стосунки, якщо вони мені важливі?	*Перевірка: ця фраза веде до мети чи захищає мене від неприємних відчуттів та емоцій?*

І ТОДІ ЗМІНЮЄТЬСЯ:

- **Емоції і тіло** спокій, ясність
- **Яким/якою я стаю** зібраним/ою, чітким/ою
- **Поведінка** домовляюся
- **Результат** мета і потреби закриті

Лоліта Богданова · клінічний психолог-травматерапевт, коуч-консультант Harrison Assessments

Моя позиція: хто я зараз і заради чого?

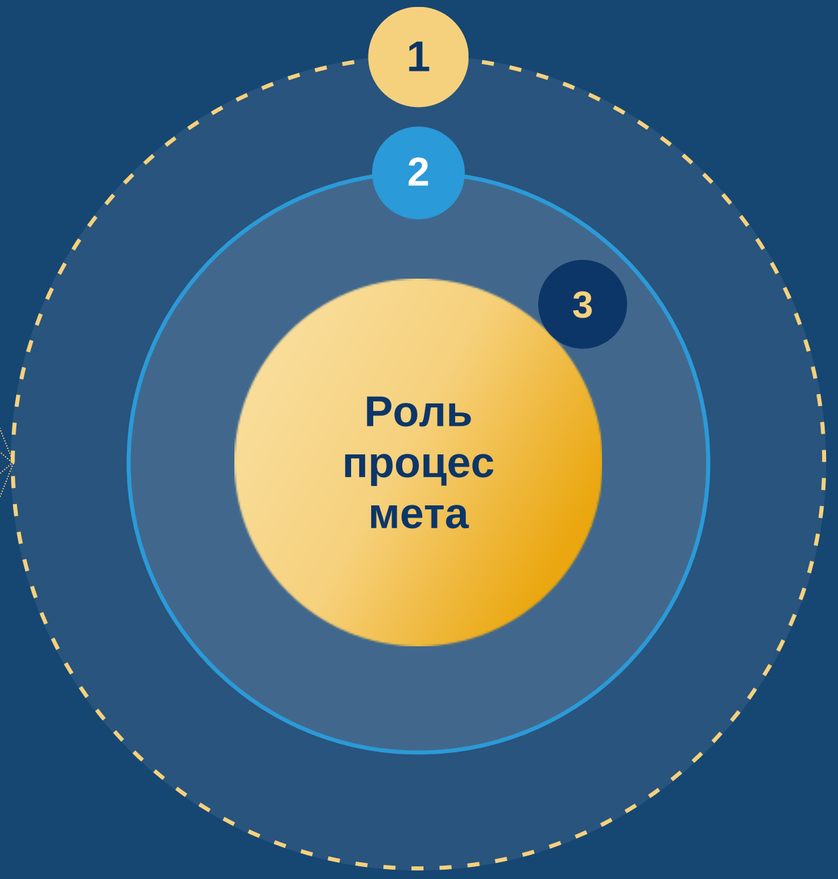
0	**Пауза**	Помічаю: мене емоційно зачепило, злість 7/10, це вище 5. Тому не відповідаю одразу. Видихаю та розслабляю тіло.
1	**Моя роль**	Я відповідаю за цей проєкт і процес.
2	**Моя мета**	Отримати цей звіт до п'ятниці і розподілити задачі між людьми в команді, щоб ми встигли все зробити до вівторка.
3	**Задача, а не я**	Ситуація стосується процесу, а не мене як особистості, тому я відділяю себе від процесу. Людина відмовилася робити задачу, і в неї на це є свої причини, які мені треба зрозуміти, щоб домовитися, як досягти мети.
4	**Мій фокус**	Спокійна, чітка, сфокусована на результаті. Те, що веде до звіту і розподілу задач, беремо. Решту відкладаємо.
5	**Відповідь**	*«Бачу, що з цим звітом є питання. Давай за 10 хвилин обговоримо, що саме не так. Нам важливо здати його до п'ятниці і зрозуміло розподілити задачі в команді».*

Ключова ідея цієї практики · фільтр, що відділяє мене від процесу

*Не я проти тебе, **а ми і задача***

ЩО ЗВУЧИТЬ НА ЕМОЦІЯХ

- *«Це не моя задача»*
- *«Мене ніхто не попередив»*
- *«Ти завжди так робиш»*
- *«У мене немає часу»*



1 Це не про мене
Людина говорить про своє ставлення і бачення процесу.

2 Помічаю свою реакцію
Образа, захист, бажання довести. Видихаю і не вмикаюся в боротьбу.

3 Роль · процес · мета
Що наближає до результату, беремо. Всі «не…» відкладаємо і шукаємо рішення.



***Ми і задача:** дивимося на процес і разом рухаємося до спільної цілі.*

Заповніть заздалегідь для типових робочих ситуацій

МІЙ ШАБЛОН

Моя картка-орієнтир



Де мене часто зачіпає

У яких робочих ситуаціях я реагую на автоматі?



Моя роль

За що я відповідаю в цих ситуаціях?



Моя мета і результат

Заради чого я там? Який результат мені потрібен?



Моя фраза-опора

Наприклад: «Це про задачу і процес, а не про мене».



Яким/якою я хочу бути

Спокійним/ою, чітким/ою, ...



Моя перша фраза

З чого я почну розмову, щоб повернути її до цілі?

Збережіть у телефоні перед складною розмовою

*Шпаргалка: **як зорієнтуватися***

0

Пауза
Що зі мною зараз?
Вище 5: спершу видих

1

Хто я зараз?
За що я відповідаю?

2

Заради чого?
Яка мета і результат?

3

Задача, а не я
Відділяю себе і процес. Які в людини причини?

4

Мій фокус
Це веде до результату?

5

Моя дія
Що наблизить до мети?

Фраза-опора: *«Це про задачу і результат, а не про мене. Що зараз наблизить нас до спільної цілі?»*

Чому так сталося і про що домовитися на майбутнє

Наслідок: що прозвучало	Причина: що не спрацювало в процесі	Домовленість: що змінюємо, щоб не повторювалося
«Це не моя задача»	Не було чіткого розподілу ролей і відповідальності	Фіксуємо, хто за що відповідає, і записуємо це в план проєкту
«Мене ніхто не попередив»	Інформація не дійшла вчасно, немає правила, як повідомляти	Домовляємося, хто, кому, коли і де повідомляє про зміни
«У мене немає часу»	Пріоритети і навантаження не узгодили заздалегідь	Перед новою задачею звіряємо пріоритети і реальне навантаження
«Ти завжди так робиш»	Збій повторюється, але його раніше не обговорювали	Називаємо, що саме повторюється, і змінюємо цей крок процесу

Емоційна фраза часто лише наслідок. ***Шукаємо не винного, а причину в процесі, яку можна змінити.***