

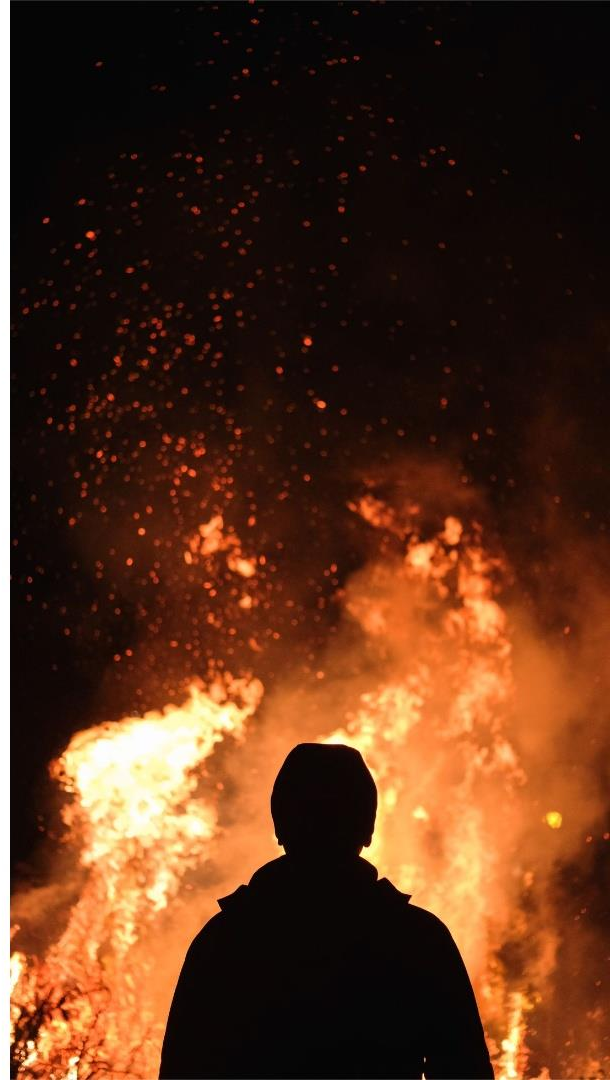


МНИАП

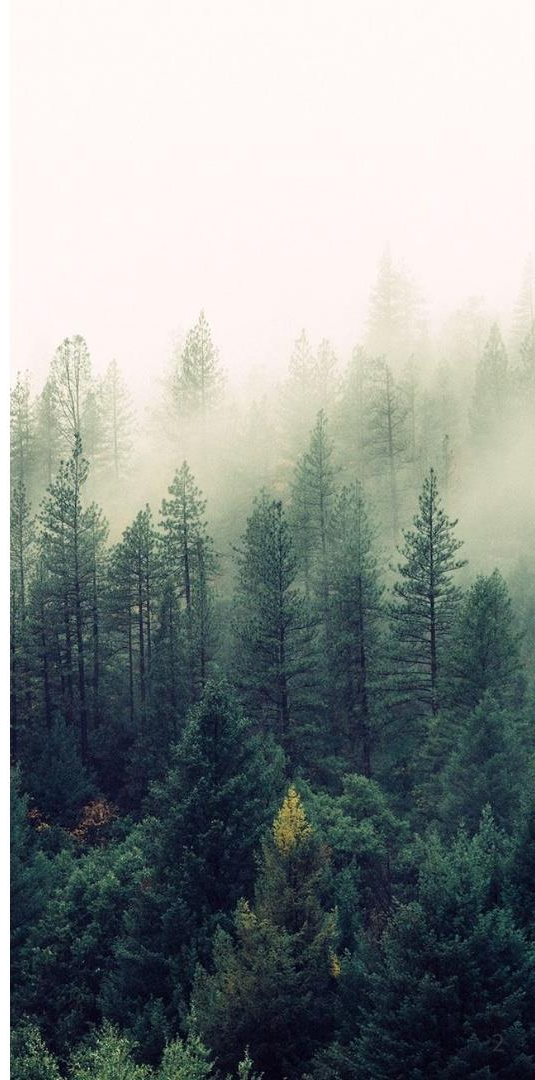
Профессиональное выгорание:

Риски для
высокотехнологичного бизнеса

2021



- **Профессиональное выгорание - состояние умственного, физического и эмоционального истощения, вызванное длительным стрессом и долгой, напряженной работой**
- **Профессиональное выгорание широко распространено среди сотрудников высокотехнологичных компаний, а также стартапов. Для этих видов бизнеса характерна высокая интенсивность труда сотрудников**
- **Основные рекомендации по борьбе с выгоранием - признать проблему, использовать методы психологической поддержки, последовательно снижать влияние факторов, ведущих к профессиональному выгоранию сотрудников**



Страдаете ли вы от выгорания на работе?

На основании данных опросов около 75 тыс. сотрудников различных hi-tech компаний проведенных кадровой платформой Blind

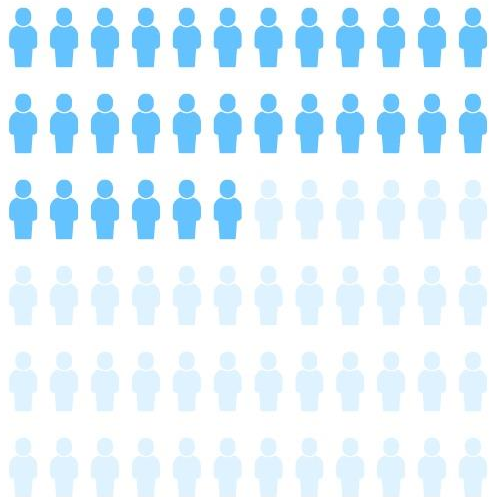
57.16% 

ДА

Основные причины профессионального выгорания

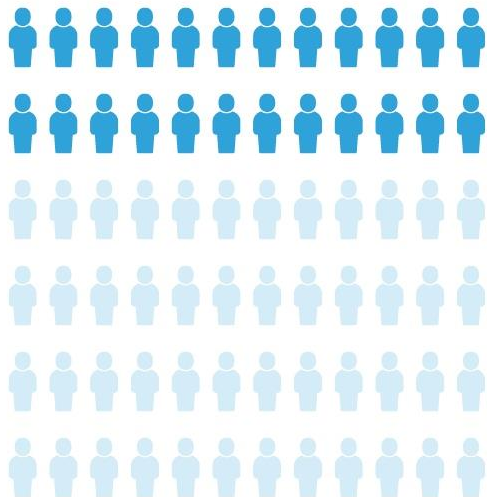
На основании исследования Kronos

41%



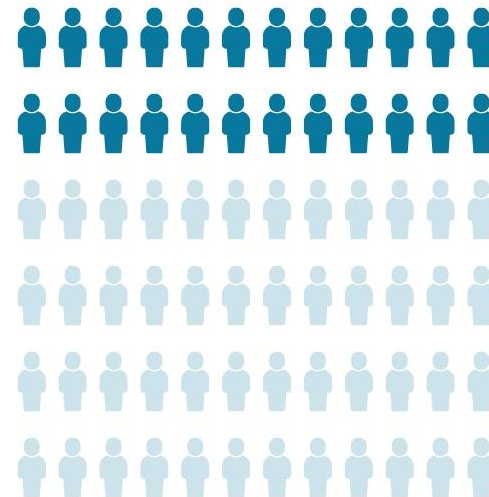
Несправедливое
вознаграждение

32%



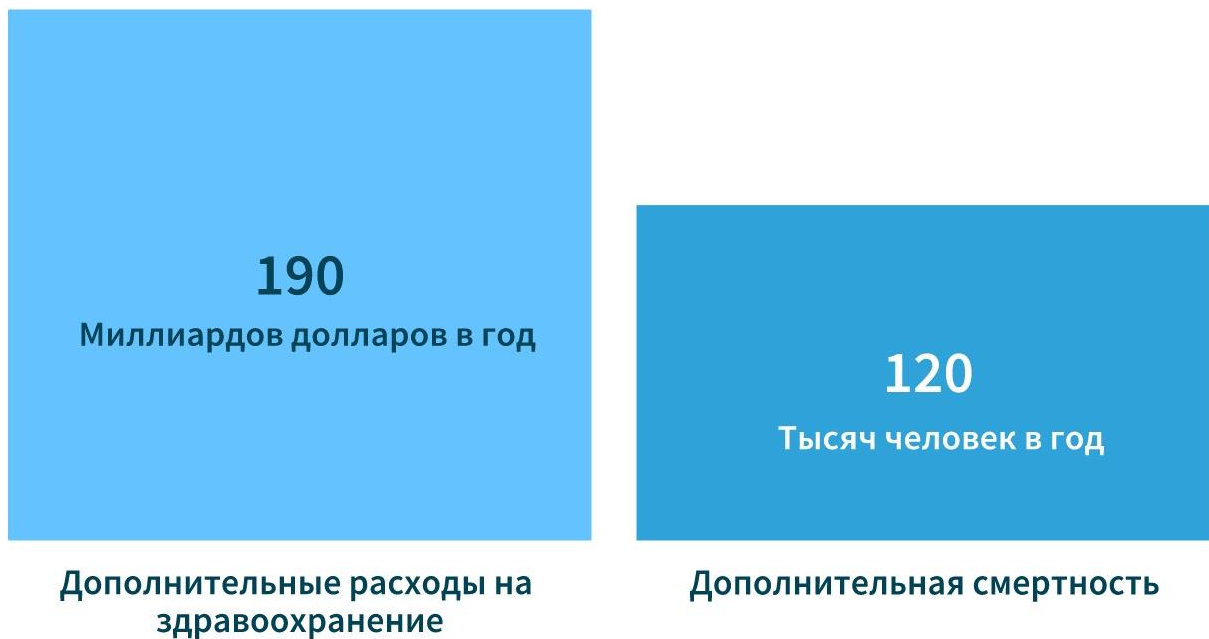
Необоснованно высокая
нагрузка

32%



Слишком много
сверхурочных

Последствия стресса на работе для глобальной экономики



Борьба с профессиональным выгоранием

инструменты для работодателя

- Признание проблемы и готовность работать персонально с каждым из сотрудников
- Усиление HR службы, введение в штат профессионального психолога
- Развитие обратной связи от сотрудников к руководителям и собственникам



Борьба с профессиональным выгоранием

Рекомендации для сотрудников

- Не забывать про отпуск и “цифровой детокс” на выходных
- Соблюдать график рабочего и свободного времени.
- Не замыкаться на работе, расширять круг интересов: отпуск, хобби и др.



Борьба с профессиональным выгоранием

Рекомендации для HR

- Использовать возможности дистанционного режима работы
- Обеспечить эффективную работу кадровых лифтов, возможность больше зарабатывать, обучаться для заинтересованных и активных сотрудников
- Оптимально использовать рабочее время сотрудников, избегать ненужных переработок и сверхурочных
- Эффективно но ненавязчиво поддерживать командный дух

