

# **Управление работоспособностью персонала как основа роста производительности труда**



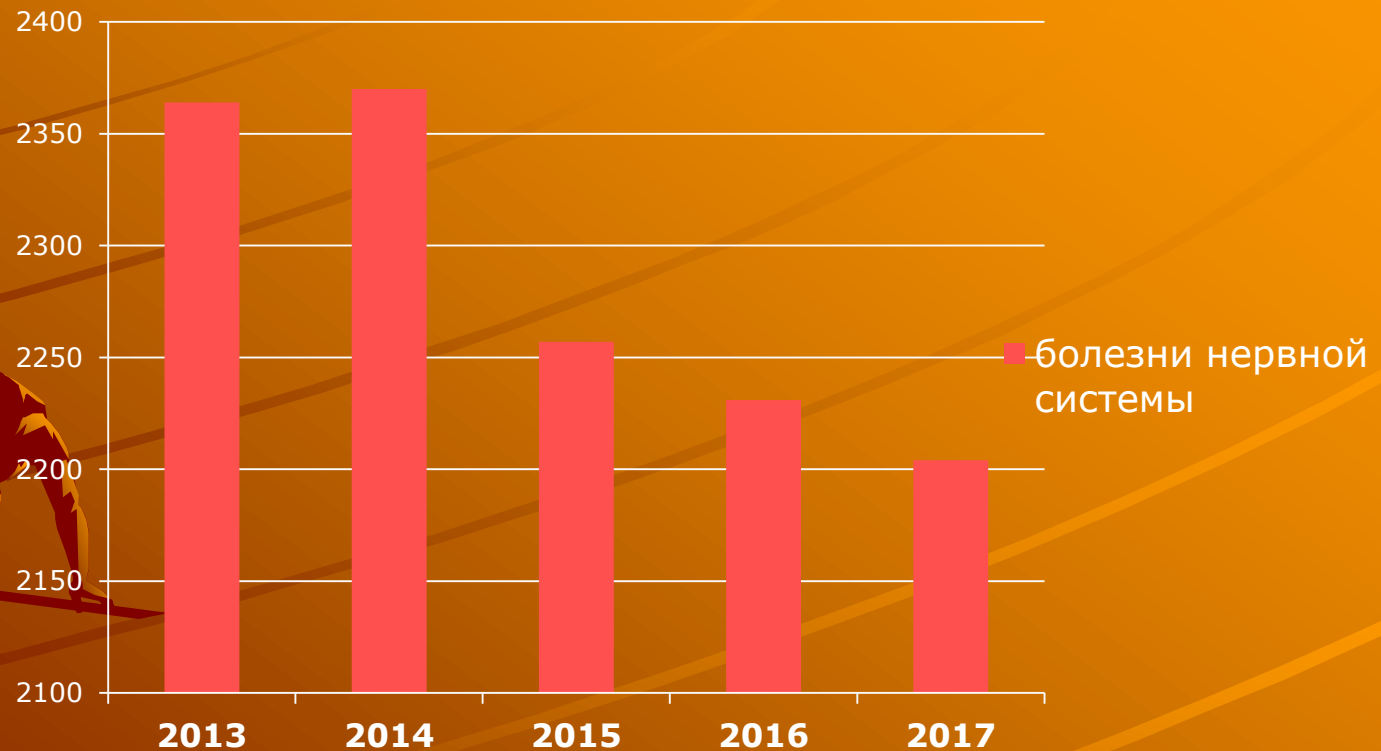
**НАЗАРОВА УЛЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА**

**ДИРЕКТОР ГАОУ ДПО РБ «УЧЕБНЫЙ  
ЦЕНТР ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ» , Д.Э.Н.**

# Как современный мир влияет на работоспособность человека

- ◆ По данным ВОЗ депрессия на первом месте в мире среди причин неявки на работу, на втором – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности ( ежегодно около 150 млн. человек в мире лишаются трудоспособности из-за депрессии), к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди всех заболеваний (обогнав инфекционные и сердечно - сосудистые заболевания)
- ◆ По данным МОТ : стресс - одна из причин повышенной смертности, уровень смертности на рабочих местах превышает смертельный травматизм на производстве
- ◆ 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, 40 млн. из 147 млн. рабочих в странах Евросоюза страдают от стрессов, в США 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса
- ◆ От постоянных стрессов почти 80% людей зарабатывают синдром хронической усталости (быстрая утомляемость, частые головные боли, бессонница, конфликтность)

# Заболеваемость населения России в 2013-2017гг.( тыс.чел.)\*



\*Источник: Данные Минздрава России, расчет Росстата

# Стресс и эмоциональное выгорание

Стресс

Невроз

Депрессия



Эмоциональное  
выгорание

Эмоциональное  
истощение

Деперсонализация

Снижение  
самооценки

## Риски снижения работоспособности в следствии стрессового фактора

- ✦ Падает концентрация (рост травматизма, ошибки)
- ✦ Хроническая усталость
- ✦ Снижаются математические способности (до 30% в условиях стресса)
- ✦ Выключаются зеркальные нейроны, падает способность к обучению и к конструктивной коммуникации
- ✦ Усиливаются внутренние и внешние конфликты

# Причины стресса:

- ◆ Ухудшение жизни больше чем на 15%
- ◆ Прохождение целочисленной границы
- ◆ Закон Т.Сойера (Ли Ченг) – как только негативное событие происходит 3-й раз – начинается паника

# Повышение работоспособности сотрудников



Работа со  
стрессом

Работа с  
энергетикой



# Ключевые программы производительности труда

- ◆ Energy Management

- ◆ Стресс-менеджмент

- ◆ Тайм-менеджмент

- ◆ Mind fitness





# Energy Management

◆ Energy Management  
это:

Инструменты  
управления  
собственной  
энергией и  
энергией  
подчинённых

◆ От кого пошло:

- Д.Лоэр и Т.Шварц  
«Жизнь на полной  
мощности» (2010  
г.)

# Атлас новых профессий (Сколково, 2014 г., Ст. 138)

Тренер по Майнд-Фитнесу\*

◆ Специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др. ) с учетом особенностей психотипа и задач пользователя.

◆\* Появится после 2020 г.

# MIND FITNESS

## 3 причины актуализации:


1. Цифровые технологии снижают актуальность запоминания и устного счёта
2. Многофакторность и вариабельность мира усложняет принятие решений
3. Ускоренная многозадачность «расплавляет» мозг



Тимоти Голви

## «Работа как внутренняя игра»

✦ *«Общее в превосходстве и в спорте и в работе можно резюмировать двумя словами: фокус внимания. Фокус - это квинтэссенция самой высокой результативности в любом виде деятельности, не зависимо от уровня навыков или возраста действующего лица»*

A silhouette of a sprinter in a starting crouch on a track, positioned behind the text in the lower-left area of the slide.