



Казахстанский сервис онлайн-терапии

С какими запросами сотрудники приходят к психологу?

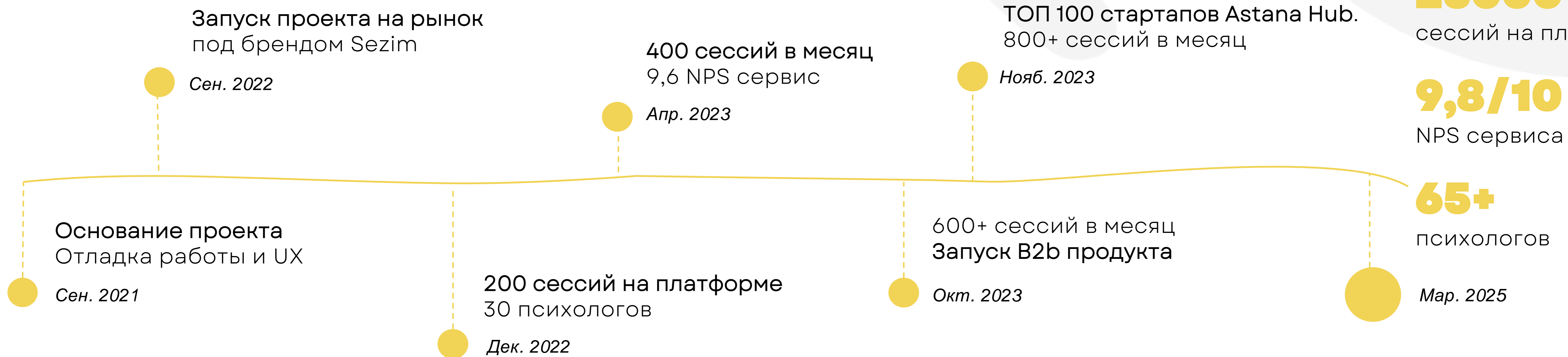
О важных культурных особенностях и как с ними работать, чтобы сократить текучку кадров.

#сзаботойолюдях





Казахстанский сервис поиска и подбора психологов, основной целью которого является сделать качественную терапию доступной, а знания в теме шире.



25 000 +
посетителей сайта в мес.

23000 +
сессий на платформе

9,8/10
NPS сервиса

65+
психологов



и еще 12 компаний
(предпочли сохранить конфиденциальность)

Что скрывается за самыми популярными запросами?

1. Тревожность / Самооценка

«Если я скажу свое мнение – меня уволят»

«Руководству нельзя перечить, нужно делать, что они говорят»

«Я не уверен в своих компетенциях и ценности»

2. Отношения и личная жизнь

Не имеет отношения к нашей дискуссии.

3. Эмоциональное выгорание

«Я делаю много ненужной работы»

«Меня никто не слышит, никому ничего не надо»

«Меня ничего не вдохновляет больше – я не знаю куда иду»

4. Стресс

«Если я не буду брать на себя много работы – меня уволят»

«Все всегда надо вчера (проблема в процессах)»

50%

Испытывают усталость и нежелание идти с утра на работу



Что объединяет эти запросы?

Советское культурное наследие – молчать, терпеть, подчиняться, не перечить. Конформизм.

Отсутствие культуры заботы о ментальном здоровье. Некоторые до сих пор думают что депрессию «придумали» в Америке, чтобы ничего не делать.

«Займись делом – дурь пройдет» (о депрессии)

«Стерпится – слюбится».

«Ты что, больной?» (о намерении пойти к психологу)

«Терпи – казаком станешь».

«Рот закрой, старшие говорят».

«Ты еще мал, чтобы рассуждать».



всего

19%

Готовы обсуждать свои переживания с руководителем и верят, что их услышат.

Порочный круг убеждений

Mental HEALTH has it's "viruses" to cure

Ситуация

Есть проблема /
неудовлетворенность

Мысль

Если я скажу, будут
негативные последствия

Эмоция

Страх, тревога, злость

Результат

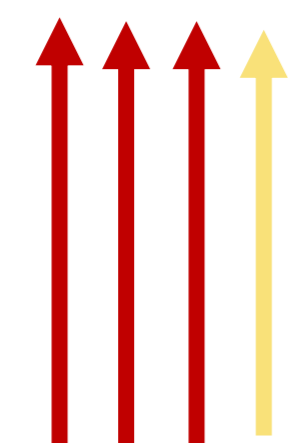
Низкая вовлеченность.
Пассивная агрессия.
Сплетни и козни.

Последствия

Усталость. Демотивация.
Разочарование.

Реакция

Подавить эмоции и
сохранить статус кво



Как работать с этой особенностью?

1. **Образование – поднимать проблему:** цикл лекций и тренингов по теме

Нормализовать тему заботы ментальном здоровье и ограниченности человеческого ресурса. Строить знание об особенностях мышления и когнитивных искажениях.

2. **One to one встречи саморазвития заботы**

Обсуждение сложностей, барьеров, неуверенности, переживаний и страхов людей и команды. Работа с ними.

3. **Тренинги эмоционального интеллекта для C level**

Видеть, чувствовать, замечать. Строить правильный диалог и процессы.

Управление – это про направление людей. Сколько специалистов, которые на самом деле умеют направлять людей?

KPI на текучку стоит у HR, а уходят люди от руководителей

4. **Забота о ментальном состоянии и предоставление бенефитов**

Внедрить культуру заботы. Показывать, что вы заботитесь. Интересоваться состоянием – исследования. Давать возможности – покрытие личной терапии.

36%

Не чувствуют своей значимости, не чувствуют, что компания о них заботится, что они важны.



**A problem unspoken is a
problem unsolved.**

**Empower them to speak
and to truly listen.**



У каждой организации свои вирусы

Вот некоторые примеры с чем нам приходилось работать

Адаптация к изменениям

Эмоциональный интеллект руководителей

Управление эмоциями

Коммуникация между C level

Ненасильственное общение

Стрессоустойчивость

Делегирование

Сохранение отношений при дистанционном формате работы

Вера в себя: Постановка целей для собственного развития

Страх землетрясений

Нематериальная мотивация команды

Управленческие навыки

Управление конфликтами

Выгорание в колл-центрах



Контакты



Алан Ибраим
CEO

+7 776 425 41 10
alan@sez.im



давайте **вместе**
создавать культуру,
основанную на
поддержке

Forbes KAZAKHSTAN

Tribune

inform
buro

BLUE SCREEN

365
INFO.KZ

NUR KZ

Digital
Business

КУРСИВ