

Управлять стрессом и тренировать интуицию: как прокачать soft skills

Работодатели обращают все больше внимания на то, способны ли их сотрудники справляться со стрессом, находить нестандартные решения и выстраивать общение. Развить гибкие навыки помогут специальные методики

Биология стресса

Мир становится все менее дружелюбным по отношению к адаптивным механизмам, которые человек накопил за миллионы лет эволюции. Полезные навыки отбирались тысячелетиями, а наша реальность изменилась до неузнаваемости за всего 200 лет. Переломным моментом стала индустриальная революция. При этом темпы технологического прогресса только нарастают, как и объем изменений в жизни и поведении. Биологически человек не готов к таким изменениям, поэтому возникает риск психосоматической дезадаптации. Свидетельство тому — рост числа тех, кто прибегает к помощи психологов. В корпоративной среде HR-менеджеры активно обсуждают программы wellbeing (призванные разными способами обеспечивать благополучие сотрудников. — «РБК Pro») как средство борьбы со стрессогенными факторами.

Пора признать, что мир не станет простым, однозначным и одномерным. Это мы должны приспособиться к его сложности, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, а в конечном счете и стрессом. Для этого сначала нужно разобраться в том, как устроена стрессовая реакция с точки зрения биологии. Это продукт миллионов лет эволюции, реакция «бей или беги», нацеленная на выживание индивида в угрожающей его жизни ситуации. Современный горожанин редко оказывается в условиях, когда надо убежать от хищника

или вступить в бой за свою жизнь. Тем не менее мы продолжаем реагировать на многие стимулы, используя тот же стрессовый механизм, что и наши далекие предки. Он заряжает тело, сердечно-сосудистую и дыхательную системы на интенсивную физическую активность.

Стрессовую реакцию вызывает все новое и неизвестное — это потенциальная угроза, поэтому лучше быть настороже и не расслабляться. Вот мы и не расслабляемся. А если дополнить картину жизни современного человека постоянной спешкой, сверхзадачами, желанием все успеть и достичь успеха в социуме, то становится понятно, почему многие уже давно живут в состоянии хронического стресса.

Как управлять стрессом

Итак, реакция стресса чаще всего развивается из-за восприятия факторов, которые не несут безусловной угрозы для жизни. При этом все по-разному реагируют на одни и те же обстоятельства. И если мы не властны над внешней средой, которая всегда будет преподносить сюрпризы, то вполне можем научиться осознанно воспринимать обстоятельства и правильно относиться к проблемам. А восприятие и отношение во многом будут определять реакцию организма.

В профессиональной сфере изменения поджидают сотрудника на каждом шагу, будь то реструктуризация бизнеса, сделки слияний и поглощений или смена стратегии. Все это может обернуться увольнением, переходом на новую должность или в другую компанию, а иногда и сменой профессии. Как реагировать на эти изменения, зависит от самого работника.

Не так давно я лично была свидетельницей драматических изменений: компания меняла стратегию, продавала часть бизнеса другому игроку рынка, и в результате почти год персонал не знал, чего ждать дальше. Для меня это тоже был непростой период: предстояло покинуть компанию, в которой проработала почти 20 лет. Но я постаралась вынести полезные уроки: во-первых, подумала, что вредно так долго работать в одной компании, а во-вторых, постаралась увидеть в сложившейся ситуации новые возможности. Результатом стали творческий подъем и вышедшая в 2020 году книга «Wellbeing. Управление стрессом и развитие креативности».

Ключевой навык в управлении стрессом — осознанность. Недаром широкую известность приобрела программа MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction, программа снижения стресса на основе практики осознанности), которую разработал американский профессор медицины Джон Кабат-Зинн. Она включает медитации, занятия йогой, осознанное выполнение любых бытовых действий, а также теоретический блок. Программа была создана в 1979 году и к настоящему времени подтвердила свою эффективность как в борьбе со стрессом, так и в избавлении от симптомов ряда патологических состояний.

Второе важное направление для развития навыков стрессоустойчивости и конструктивного поведения — это когнитивно-поведенческая терапия. Она позволяет поменять модель поведения через обучение правильной реакции на стресс, которая поможет справляться с трудностями и интерпретировать внешние стимулы как возможности, а не как угрозы. С помощью когнитивно-поведенческой модели можно менять свои мысли и поведение, а в результате и внешние обстоятельства.

В последнее время практики осознанности занимают все больше места в корпоративной культуре. Бизнес активно использует их для формирования навыков креативности, стрессоустойчивости и адаптивности у сотрудников.

Тренировка для креативности

В мире искусственных алгоритмов умение находить нестандартные решения становится конкурентным преимуществом. Все великие бренды были созданы благодаря полету фантазии и способности придумать инновацию, о которой потребитель не успел даже помечтать. Поэтому компании так охотятся за сотрудниками, умеющими думать нестандартно. Именно им работодатель часто отдает предпочтение перед более опытными кандидатами.

Основатель позитивной психологии Михай Чиксентмихайи утверждает, что творчество и «жизнь в потоке» — важная составляющая благополучия и счастья. Человек находится «в потоке», когда его таланты и способности нацелены на решение чрезвычайно трудной задачи, но при этом задача решается. Те, кто чем-либо увлечен, чаще чувствуют вдохновение и эмоциональный подъем.

В наше время креативное мышление и творчество перестали быть уделом представителей творческих профессий. Теперь это базовое умение для каждого, кто планирует успешно адаптироваться к новым условиям. К счастью, доказано, что креативное мышление — это не талант и дар, а такой же навык, как другие. Его можно развить до хорошего уровня, понимая основные законы мышления и пользуясь инструментами поиска нестандартных решений.

Дэвид Келли, основатель дизайн-компании IDEO и школы дизайна d.school в Стэнфордском университете, развивает в студентах креативность с помощью собственной методики. Его занятия прежде всего стимулируют дивергентное мышление, которое подразумевает поиск множества решений: ведь чтобы выбрать наилучшее, их должно быть много. Наблюдение, заимствование идей из других индустрий, умение формулировать и переформулировать вопросы — все это увеличивает шансы придумать нечто новое.

От интуиции к аналитике

Интуиция — это тоже не врожденное качество, а тренируемая способность, которая складывается из жизненного опыта, знаний, наблюдательности и осознанности. За интуитивно принятым решением обычно стоит огромное количество вычислений. Мозг производит их молниеносно на подсознательном уровне.

Творческий процесс можно представить себе как сочетание сознательной и бессознательной когнитивной деятельности, где подготовка и сбор данных — сознательный процесс, а инкубация идей происходит путем перебора ассоциативных связей. Именно поэтому идеи часто рождаются во время отдыха, сна или творческого ничегонеделания. Современному человеку трудно осознать, что чередование когнитивного ритма работы мозга способствует творчеству и периоды включенного сознания нужно чередовать с расслаблением. Тем не менее именно аналитически мыслящим важно научиться создавать себе правильные условия для инкубации идей.

Инструменты креативности

Существует огромное количество инструментов и техник для генерации новых идей: фрирайтинг, проективные методики, направленные ассоциации, использование метафор и образов в качестве триггеров. Все это можно применять как в индивидуальных, так и в групповых форматах для поиска решений (мозговые штурмы, воркшопы, стратегические сессии).

Часто новое знание открывается при работе в междисциплинарных командах, ведь самые интересные идеи рождаются на стыке индустрий и областей знаний.

Эмоциональный интеллект и маршмеллоу

С точки зрения Дэниела Гоулмана, автора бестселлера об эмоциональном интеллекте, те, кто умеет управлять своими эмоциями и хорошо понимает чувства других, получают преимущество во всех сферах жизни. При этом степень развития эмоционального интеллекта гораздо точнее определяет будущее человека и его благополучие, чем коэффициент умственного развития.

Уолтер Мишел, автор знаменитого маршмеллоу-теста, исследовал поведение детей дошкольного возраста. Их ставили перед дилеммой: давали одно маршмеллоу (разновидность зефира) и обещали через 20 минут дать еще одно при условии, что подождут и не съедят предложенную сладость сразу. Многолетние наблюдения за детьми, прошедшими тест, показали, что действия дошкольников, боровшихся с искушением в ожидании двойного вознаграждения, могут предсказать многое в их жизни. Так, молодые люди 27–32 лет, которые демонстрировали в детстве наибольшую выдержку в ходе маршмеллоу-тестов, имели

оптимальный индекс массы тела, эффективнее добивались своих целей и успешнее боролись с разочарованиями. Судя по всему, умение управлять своими желаниями помогало им достигать отсроченных выгод и выстраивать жизнь в соответствии с долгосрочными целями.

Умение справиться с острой эмоциональной реакцией — один из ключевых навыков адаптации. Это счастливое качество позволяет не только легче позиционировать себя в социуме, но и оставаться здоровым. А умение распознавать чувства других помогает устанавливать контакт и поддерживать взаимоотношения с окружающими. Лидер, который обладает эмпатией, добивается успеха в бизнесе, гармонизируя цели компании с потребностями и целями сотрудников.

Об авторах

Марина Безуглова, кандидат медицинских наук, исполнительный директор в Ipsos Healthcare в Центральной и Восточной Европе

Подробнее на РБК:

<https://pro.rbc.ru/news/5e5530659a794724120fdda7>