



команда роста на аутсорсе  
для системного улучшения ключевых метрик

# Аудит-лист профилактики выгорания для основателя: 50+ пунктов с баллами и планом действий

Системная оценка состояния и персонализированный план для устойчивого развития

## Введение: Зачем этот аудит?

Выгорание основателя — это не просто усталость, а медицински признанный синдром, который может разрушить не только ваше здоровье, но и бизнес (ВОЗ, МКБ-11). Этот аудит-лист поможет вам системно оценить свое текущее состояние по ключевым областям, влияющим на выгорание, выявить слабые места и составить конкретный план действий. Отвечайте честно, это инструмент для вашего благополучия и успеха вашей компании.

Для каждого утверждения выберите оценку по шкале от 1 до 5:

- 1 – Никогда / Совершенно не согласен
- 2 – Редко / Скорее не согласен
- 3 – Иногда / Частично согласен
- 4 – Часто / Скорее согласен
- 5 – Всегда / Полностью согласен

## 1. Рабочие процессы

- Я регулярно делегирую задачи, которые не требуют моего прямого участия.  
Позволяет высвободить время для стратегических задач.
- У меня есть четко обозначенные нерабочие часы, которые я соблюдаю.  
Помогает мозгу переключаться в режим отдыха.
- Я использую систему управления задачами (Trello, Kaiten, Asana и т.д.) для планирования и отслеживания работы.  
Снижает ментальную нагрузку и хаос.
- Я регулярно пересматриваю свои приоритеты и отказываюсь от непериприоритетных задач.  
Фокусировка на важном, а не срочном (Матрица Эйзенхауэра).
- Я автоматизирую рутинные задачи (CRM, автоответы, сервисы постинга).  
Экономит время и энергию.
- Я умею говорить «нет» новым проектам или задачам, если они перегружают мой график.  
Защищает личные границы и ресурс.
- Я регулярно провожу «цифровой детокс» (отключение от рабочих чатов/почты) в нерабочее время.  
Предотвращает технологическую перегрузку.

- Я чувствую, что моя работа имеет смысл и соответствует моим ценностям.  
Потеря смысла – один из факторов выгорания.
- Я не работаю по выходным и в отпуске, если это не форс-мажор.  
Ключевой фактор восстановления.
- Я регулярно оцениваю свою продуктивность и вношу коррективы в рабочие процессы.  
Помогает оптимизировать нагрузку.
- Я не боюсь просить о помощи или совете у коллег/партнеров.  
Снижает чувство одиночества и груз ответственности.
- Я устанавливаю реалистичные сроки для задач и проектов.  
Предотвращает постоянное ощущение нехватки времени.

## 2. Личные границы и отдых

- У меня есть хобби или увлечения, не связанные с работой, которым я уделяю время еженедельно.  
Помогает переключаться и получать позитивные эмоции.
- Я провожу качественное время с семьей и друзьями, не отвлекаясь на работу.  
Укрепляет социальные связи и дает эмоциональную поддержку.
- Я беру полноценный отпуск не реже одного раза в год (не менее 7 дней).  
Важно для глубокой перезагрузки.
- Я не проверяю рабочую почту и мессенджеры перед сном.  
Улучшает качество сна.
- У меня есть ритуал «завершения рабочего дня» (например, прогулка, чтение книги).  
Помогает мозгу сигнализировать об окончании работы.
- Я не чувствую вины за то, что отдыхаю или развлекаюсь.  
Важно для психологического благополучия.
- Я умею полностью отключаться от рабочих мыслей во время отдыха.  
Позволяет восстановить ментальные ресурсы.
- Мои близкие понимают и уважают мои личные границы и потребность в отдыхе.  
Поддержка окружения критически важна.
- Я планирую свой отдых так же тщательно, как и рабочие встречи.  
Придает отдыху важность и гарантирует его наличие.
- Я регулярно делаю короткие перерывы в течение рабочего дня.  
Помогает избежать переутомления и сохранить концентрацию.

## 3. Физическое здоровье

- Я занимаюсь спортом или физической активностью не менее 3 раз в неделю по 30–40 минут.  
Регулярная активность – мощный антидепрессант.
- Я сплю 7-8 часов в сутки.  
Критически важно для восстановления мозга (пик выработки мелатонина до 3-4 утра).
- Я ложусь спать до 23:00.  
Оптимально для циркадных ритмов.
- Мой рацион питания сбалансирован, я избегаю фастфуда и избытка сахара.  
Обеспечивает организм энергией и нутриентами.
- Я пью достаточно воды в течение дня.  
Важно для общего самочувствия и когнитивных функций.

- Я не злоупотребляю кофеином или энергетиками для поддержания работоспособности.  
Маскируют усталость, но не решают проблему.
- Я регулярно прохожу медицинские осмотры.  
Позволяет выявить проблемы со здоровьем на ранней стадии.
- Я обращаю внимание на сигналы своего тела (головные боли, проблемы с пищеварением и т.д.).  
Раннее распознавание физических симптомов выгорания.
- Я стараюсь проводить время на свежем воздухе ежедневно.  
Улучшает настроение и насыщает организм кислородом.
- Я не ем перед сном, чтобы не нарушать пищеварение и сон.  
Способствует качественному сну.

#### 4. Психологическое благополучие

- Я чувствую себя эмоционально стабильно большую часть времени.  
Отсутствие резких перепадов настроения.
- Я могу открыто выражать свои эмоции (не подавлять их).  
Важно для ментального здоровья.
- Я не испытываю хронического чувства тревоги или беспокойства.  
Тревога – частый спутник выгорания.
- Я верю в свои способности и ощущаю профессиональную компетентность.  
Противоположность редукции профессиональных достижений.
- Я не отношусь к клиентам или сотрудникам цинично или отстраненно.  
Отсутствие деперсонализации.
- Я могу находить позитивные моменты даже в сложных ситуациях.  
Позитивное мышление как защита от стресса.
- Я практикую осознанность или медитацию (даже 5-10 минут в день).  
Помогает снизить стресс и улучшить концентрацию (Meditopia).
- Я веду дневник благодарности или рефлексии.  
Смещает фокус на позитив и помогает обрабатывать мысли.
- Я умею отпускать контроль над тем, что не могу изменить.  
Снижает беспокойство и чувство бессилия.
- Я не критикую себя чрезмерно за ошибки или неудачи.  
Самосострадание важно для устойчивости.
- Я чувствую, что у меня есть контроль над своей жизнью и работой.  
Ощущение контроля снижает стресс.
- Я регулярно отмечаю свои достижения, даже небольшие.  
Помогает поддерживать мотивацию и самооценку.

#### 5. Система поддержки

- У меня есть доверенные люди (друзья, семья), с которыми я могу обсудить свои проблемы.  
Социальная поддержка – ключевой фактор.
- Я являюсь частью бизнес-сообщества или mastermind-группы.  
Обмен опытом и осознание, что вы не одиноки (TenChat).
- Я не стесняюсь обращаться за профессиональной помощью (психолог, коуч), если чувствую в этом необходимость.

Признак силы, а не слабости.

- Моя команда достаточно автономна, чтобы работать без моего постоянного контроля.

Позволяет делегировать и брать отпуск.

- Я регулярно получаю обратную связь от команды и клиентов.

Помогает чувствовать себя вовлеченным и ценным.

- У меня есть ментор или наставник, к которому я могу обратиться за советом.

Ценный источник опыта и поддержки.

- Я чувствую, что моя семья поддерживает меня в моих начинаниях.

Эмоциональная опора.

- Я умею просить о помощи и принимать ее.

Важный навык для основателя.

- Я не изолирую себя от общества, даже когда чувствую себя плохо.

Социализация помогает бороться с депрессией.

- Я знаю, куда обратиться за помощью в случае кризисной ситуации (личной или деловой).

Создает чувство безопасности.

## Итоги и план действий

Просуммируйте баллы по каждой секции. Низкие баллы (менее 30-35 на секцию) указывают на области, требующие немедленного внимания. Высокие баллы (более 40-45 на секцию) говорят о том, что вы хорошо справляетесь в этой области.

Вспомните опросник профессионального выгорания Маслач (MBI), который измеряет эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Если вы обнаружили у себя признаки хронической усталости, цинизма и обесценивания успехов, это серьезный повод для действий. MBI-GS (General Survey) подходит для работников любых сфер, включая менеджеров, и широко используется в России (Водопьянова, НИПНИ им. Бехтерева). Помните, что MBI не является клиническим диагнозом, и результаты должен интерпретировать специалист (психолог или психиатр).

Теперь, исходя из ваших ответов и комментариев, выберите 5-7 ключевых шагов, которые вы предпримете для улучшения своего состояния. Будьте конкретны, укажите сроки и ответственного (если применимо).

Пример:

1. Настроить уведомления в мессенджерах для отключения после 19:00. Срок: до конца недели. Ответственный: Я.
2. Записаться на пробную тренировку в спортзал. Срок: до следующей среды. Ответственный: Я.
3. Делегировать еженедельную отчетность по продажам менеджеру. Срок: до конца месяца. Ответственный: Я / Менеджер.

## Сводный план действий

№	Действие	Срок	Ответственный	Комментарий
1				
2				
3				
4				

№	Действие	Срок	Ответственный	Комментарий
5				
6				
7				

## Приоритет улучшения по секциям

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. Рабочие процессы             | Низкий / Средний / Высокий |
| 2. Личные границы и отдых       | Низкий / Средний / Высокий |
| 3. Физическое здоровье          | Низкий / Средний / Высокий |
| 4. Психологическое благополучие | Низкий / Средний / Высокий |
| 5. Система поддержки            | Низкий / Средний / Высокий |

# Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

