



команда роста на аутсорсе
для системного улучшения ключевых метрик

Планировщик психологического восстановления предпринимателя

Практический инструмент для структурирования процесса психологического восстановления после провала в бизнесе.

Мониторинг эмоционального состояния

Неделя	Настроение (1-10)	Уровень стресса (1-10)	Уровень энергии (1-10)	Заметки
Неделя 1				
Неделя 2				
Неделя 3				
Неделя 4				

Дневник 'Проживание эмоций'

Дата:

Что я чувствую сейчас?

С чем это связано?

Что я могу сделать для себя прямо сейчас?

Дата:

Что я чувствую сейчас?

С чем это связано?

Что я могу сделать для себя прямо сейчас?

Дата:

Что я чувствую сейчас?

С чем это связано?

Что я могу сделать для себя прямо сейчас?

План 'Тайм-аут и перезагрузка' (2-4 недели)

Направление	Конкретные действия	Срок	Отметка о выполнении
Физическое восстановление	Нормализация сна (7-9 часов)	Ежедневно	
Физическое восстановление	Сбалансированное питание	Ежедневно	
Физическое восстановление	Физическая активность (спорт, прогулки)	3-5 раз в неделю	
Ментальное восстановление	Медитации/дыхательные практики	Ежедневно	
Ментальное восстановление	Хобби/творчество	2-3 раза в неделю	
Ментальное восстановление	Чтение (не по работе)	Ежедневно	
Социальное восстановление	Встречи с близкими/друзьями	1-2 раза в неделю	
Социальное восстановление	Обращение за поддержкой (психолог, ментор)	По необходимости	

Матрица 'Мои ресурсы и поддержка'

Тип ресурса/поддержки	Кто/что может помочь	Как я могу попросить о помощи?	Дата обращения
Финансовая			
Эмоциональная			
Профессиональная (совет, опыт)			
Юридическая			
Другое			

Упражнение 'Переосмысление провала'

Подумайте о своем провале, используя три нарратива (повествовательные стратегии), которые помогают пережить неудачу и восстановиться. Наиболее устойчивыми оказываются те, кто гибко сочетает эти нарративы: сначала защищает себя, затем извлекает уроки и, наконец, интегрирует опыт в свою личную историю (исследование среди предпринимателей Кремниевой долины).

1. Защитный нарратив: Снизить чувство вины и стыда, сохранить самооценку в острый период.

* Что из произошедшего было вне моего контроля? (Например, внешние факторы, такие как девальвация национальной валюты, проблемы с платежной дисциплиной партнеров, общее снижение потребительского спроса — до 62% производителей и 85% ритейлеров планируют увеличивать вложения в онлайн-торговлю после кризиса, что говорит о влиянии внешних факторов на бизнес-модели) (NielsenIQ).

* Какие обстоятельства сложились не в мою пользу?

2. Трансформационный нарратив: Осмыслить неудачу как опыт роста, восстановить доверие к себе.

- * Какие уроки я извлек из этой ситуации?
 - * Как этот опыт сделал меня сильнее или мудрее?
 - * Какие новые навыки или понимания я приобрел?
3. Аутентичный нарратив: Честно принять ошибки, найти личный смысл и внутреннюю устойчивость.
- * Какие мои собственные решения или действия привели к провалу?
 - * Что я готов признать своей ответственностью?
 - * Как этот провал вписывается в мой общий жизненный и предпринимательский путь? Какой смысл я могу найти в этом опыте?

План действий по саморазвитию и повышению стрессоустойчивости

Изучить методы управления стрессом

Например, техники осознанности, дыхательные практики. Ментальная устойчивость входит в топ-3 ключевых навыков современного руководителя (Всемирный экономический форум).

Прочитать книги по психологии предпринимательства

Например, 'Психология успешного предпринимателя' Андрея Миллиардова или 'Начни с Почему' Саймона Синека.

Пройти курсы по эмоциональному интеллекту

Помогает осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других, что важно для принятия взвешенных решений и построения отношений (Simuran-psychology.ru).

Развивать навыки делегирования и снижения гиперконтроля

Позволяет снизить уровень выгорания и тревожности, особенно в условиях высокой неопределенности (Евгений Терехин, психолог).

Найти ментора или присоединиться к бизнес-сообществу

Общение с предпринимателями, пережившими провалы, дает ценную поддержку и опыт.

Разработать систему 'подушки безопасности'

Финансовой, временной, кадровой для будущих проектов.

Практиковать 'планирование АБВ'

План А (основной), План Б (запасной), План В (сценарий полного провала и восстановления).

Больше интересного в нашем блоге



развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями

Получить пользу

