



Державний навчальний заклад  
«Бердянський машинобудівний професійний ліцей»

# Резилієнтний лідер у дії

Як справлятися зі стресом, не втратити себе та вести за собою інших.

Практичний психолог Катерина Подорожко  
Від теорії до практики збереження ресурсу.

Скляна ваза –  
Розіб'ється від удару



Тенісний м'яч –  
Відскочить знову

# Психологічний термостат. Діагностика перенапруги



1. Чи гримаєте ви дверима, коли незадоволені виходите з кімнати?
2. Чи дратують вас речі, що розставлені по кімнаті, і які ви постійно зачіпляєте, проходячи повз них?
3. Чи втрачаєте ви контроль над собою під час диспуту з іншими?
4. Чи перериваєте співрозмовника під час розмови?
5. Чи розмахуєте руками під час розмови?
6. Ви можете втримати кінчиками пальців аркуш паперу так, щоб він не тремтів?
7. Чи іноді говорите ви самі з собою?
8. Чи можуть вас образити незначні дрібниці?
9. Чи довго ви не можете заснути ввечері?

Лідер повинен знати свою «температуру»

# Парадокс лідерського ресурсу

Є одна чесна правда: ви не можете бути опорою для інших, якщо самі без опори.



## Пастка:

Життя в режимі «потім відпочину»  
або «зараз не до мене».



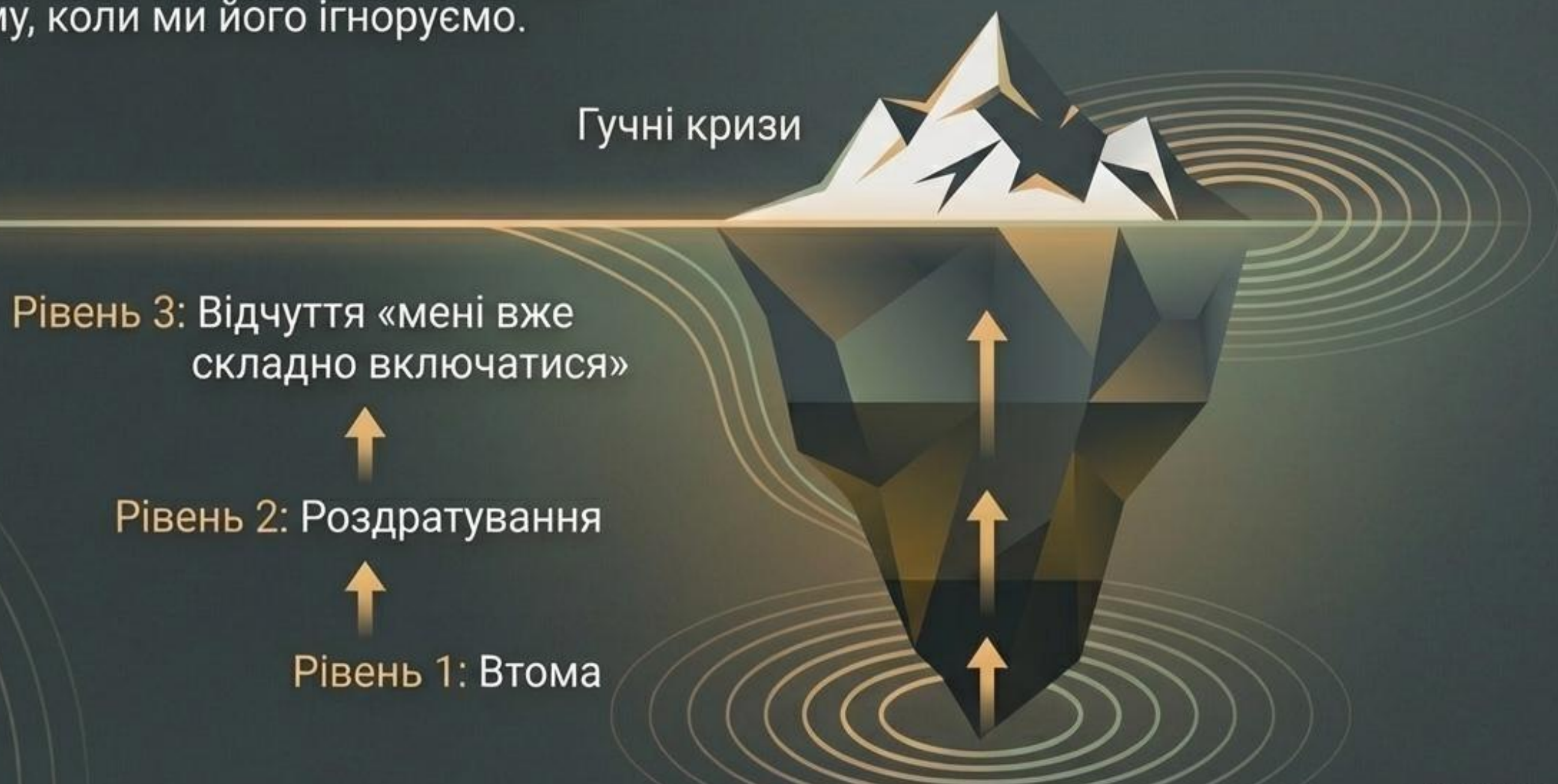
## Реальність:

«Потім» не настає ніколи.

**Турбота про себе — це не слабкість.**  
**Це відповідальність лідера.**

# Стрес не приходить ГОЛОСНО.

Він приходить тихо. І проблема не в самому стресі, а в тому, коли ми його ігноруємо.



# Чесний CHECK-IN



**Де я зараз?**

**Що мені потрібно прямо зараз, щоб повернутися в «вікно толерантності»?**

**Чи можу я відкласти одну задачу, щоб зберегти свій ресурс?**

# Механіка вибору: Пауза як сила

Між ситуацією і вашою реакцією є кілька секунд.  
Саме там знаходиться ваша сила як лідера.



*Іноді, щоб не зірватися,  
потрібно не більше сили.  
А трохи паузи.*

# Алгоритм швидкого реагування



Ваша суперсила — у паузі між стимулом і реакцією.

# Інструмент, який завжди з вами



Зробіть 2-3 цикли прямо зараз. Зверніть увагу, як змінюється ваш стан.

# Повернення у «Вікно толерантності»

Коли рівень тривоги вибиває з колії, використовуйте заземлення «5-4-3-2-1»:



5: Речей, які ви зараз бачите навколо себе.



4: Речі, яких ви можете фізично торкнутися.



3: Звуки, які ви можете почути в цей момент.



2: Запахи, які ви можете відчути.



1: Смак (зробіть ковток води або чаю).

Це буквально перемикає мигдалину (центр тривоги) з режиму загрози на режим стабільності.

# Мій енергетичний баланс

## ТІЛО

ТІЛО: Ваш фізичний стан, здоров'я, енергія та матеріальні потреби.

## ЕМОЦІЇ

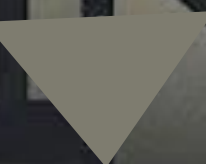
Світ ваших почуттів, емоційний інтелект, внутрішній спокій та реакції.

## РОЗУМ

РОЗУМ: Когнітивні здібності, логіка, навчання, плани та переконання.

## СТОСУНКИ

СТОСУНКИ: Зв'язки з іншими, комунікація, любов, соціальний контекст.



# Слова, які тримають (Резилієнтність у дії)

Уявіть ситуацію: команда втомлена, а дедлайн близько.

Виснажливий підхід / Автоматична реакція

«Давайте швидше,  
ми не встигаємо!»

(Наслідок: Створює паніку та хаос)

Підтримуючий підхід / Усвідомлена реакція

«Я бачу, що всім непросто.  
Давайте разом подумаємо,  
як це пройти.»

(Наслідок: Створює опору та довіру)

Довіра народжується там, де лідер поруч.

# Навігація в кризу: Комунікація через модель «4 Р»

Як підтримувати психологічну безпеку,  
коли ніхто не знає відповідей.

**Presence (Присутність)**  
«Я тут, я вас чую, це важливо.»

**Plan (План)**  
Окресліть маленькі кроки  
на найближчий час.



**Picture (Картина)**  
Чесно скажіть, що відомо, а що – ні.

**Promise (Обіцянка)**  
Пообіцяйте постійно тримати  
команду в курсі.

*Команди більше довіряють чесності про  
невизначеність, ніж фальшивій впевненості.*

**Кейс А**  
**«Паралізований керівник»**

Андрій — директор відділу в ІТ-компанії. Після раптового скорочення бюджету він має звільнити 3 з 12 членів команди. Він не спить ночами, уникає зустрічей з командою і відкладає рішення вже 3 тижні. Команда помітила його відстороненість і починає будувати власні теорії про майбутнє.

**Кейс Б**  
**«Надміцна» керівниця**

Тетяна — керівниця медичного підрозділу. Вона ніколи не показує стресу, завжди говорить «все під контролем», не просить допомоги. Вона пишається тим, що «тримається». Але в неї починаються хронічні головні болі, вона стала різкішою з командою, а її зам нещодавно подав у відставку, пояснивши: «Неможливо поруч із людиною, яка не допускає, що щось може бути складним».

**Кейс В**  
**Токсична позитивність**

Команда стартапу переживає кризовий квартал. Інвестор скоротив фінансування. CEO Максим на кожній нараді говорить: «Все буде добре! Ми — команда мрії, ми впораємось!» Але члени команди тихо між собою кажуть: «Він або не розуміє, наскільки все серйозно, або приховує правду». Довіра падає.

# Бути лідером — це не завжди про силу.

Іноді це про той момент, коли ти дуже втомлений,  
але продовжуєш відповідати на повідомлення.

Коли в тебе немає ресурсу — але ти  
підтримуєш інших.

Коли тобі складно — але ти не показуєш цього.

І в якийсь момент з'являється тиха  
думка: «А хто підтримає мене?»



# ЕКСТРЕМАЛЬНА ВАЛІЗА

УСВІДОМЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ СТРАТЕГІЙ САМОДОПОМОГИ



## МУЗИКА

Мелодії, що дають силу



## РУХИ

Вправи та активність



## СПОГАДИ

Моменти радості



## ЗАПАХИ

Аромати спокою



## ФОТО ТА ОБРАЗИ

Візуальна опора



## ВИСЛОВИ

Слова, що підтримують



## ДОТИК

Приємні текстури



## КРАПЛІ

За призначенням лікаря



РЕВІЗІЯ ДОСВІДУ

КОНКРЕТИЗАЦІЯ РЕСУРСІВ

ЗАВЖДИ ПОРУЧ

# Одне просте питання на сьогодні

Запитайте себе просто зараз:  
«Що мені зараз потрібно?»  
— і дайте собі це.

Резилієнтний лідер — це не той, хто не падає, а той,  
хто піднімається — і допомагає піднятися іншим.

Дякую вам 