

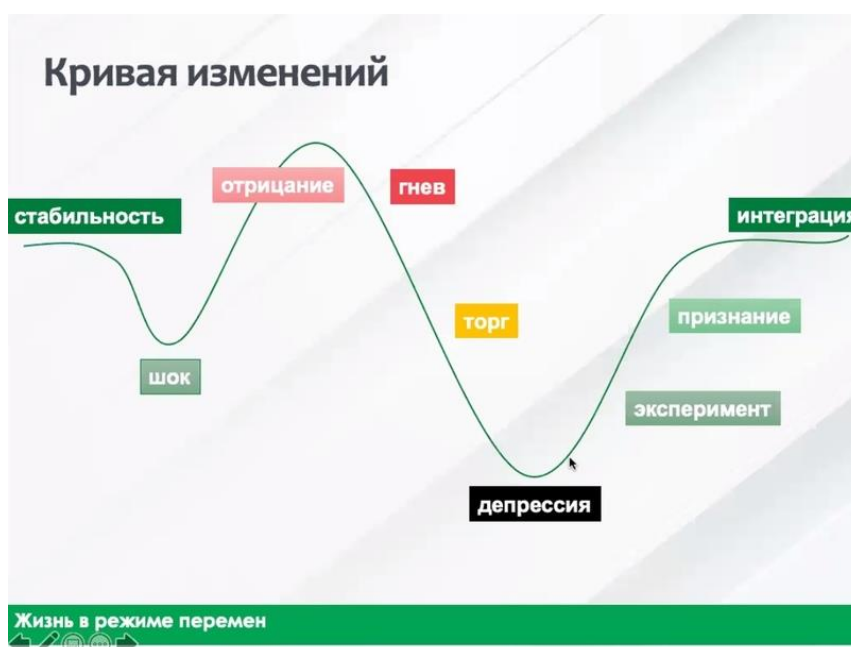
## Управление изменениями: как принять удалёнку и другие перемены

20 апреля в 9:00 Корпоративным учебным Центром Волго-Вятского Сбербанка для студентов кафедры общей и педагогической психологии ВлГУ был проведён вебинар на тему «Управление изменениями: как принять удалёнку и другие перемены». Онлайн-конференция состоялась на платформе ZOOM.

Ведущая вебинара — Вероника Рыулец — предложила обратить внимание на следующие злободневные вопросы:

1. Что же происходит с нами во время изоляции?
2. Как быстрее адаптироваться к новым условиям?
3. Чем и как мы можем помочь себе, своим родным и близким?

В рамках вебинара была рассмотрена «Кривая изменений», разработанная Элизабет Кюблер-Росс, и стадии принятия перемен в жизни, что весьма актуально на данный момент. Кроме того, были обозначены способы, позволяющие ускорить прохождение каждой из стадий. Участники смогли определить на какой из стадий каждый из них находится и поделиться собственной копинг-стратегией.



По формуле готовности к изменениям Дейвида Глейчера и Ричарда Бекхарда у частников была возможность рассчитать индекс успешности изменений.



Затем были обозначены первые шаги, которые стоит предпринять в условиях изоляции для скорейшей адаптации и продуктивной жизни:

1. Отметить полезные, реальные плюсы сложившейся ситуации, пусть и совсем незначительные.
2. Расставить приоритеты: разбить задачи на важные, требующие решения сейчас, и на те, что можно отложить.
3. Определиться с каналами связи и наладить их.
4. Мобилизовать имеющиеся ресурсы, которые необходимы для продолжения своей трудовой и учебной деятельности в режиме самоизоляции (компьютер, соответствующее ПО, организация рабочего места).
5. Поддерживать режим, который вы соблюдали до карантина (офисная одежда, соблюдение рабочего графика, отдельное рабочее место).
6. Устроить свой быт таким образом, чтобы он не мешал осуществлению учебной и профессиональной деятельности.

## Первые шаги



- Задачи: что именно важно и нужно сделать
- Коммуникации: каналы связи, правила общения
- Ресурсы: компьютер, ПО, рабочее место
- Режим
- Быт

Жизнь в режиме перемен

Участники вебинара узнали о наиболее эффективных способах преодоления различных и не всегда позитивных эмоциональных состояний, в том числе вызванных сменой привычного образа жизни. Кроме того, у участников сложился определённый план действий, способствующий организации своей учебной и профессиональной деятельности на достойном уровне.

Вебинар оказался несомненно нужным обучающим контентом, расширившим представления участников о возможностях управления собственными состояниями в новых жизненных обстоятельствах.