



Best Practices & Case studies

**Нейротехнологии
как управление
собой и командой**

Елена Лазарева

HR KAZAKHSTAN
FORUM
HRD IDEA EXCHANGE & NETWORKING EVENT

Основатель Центра развития
эмоционального интеллекта RightNow

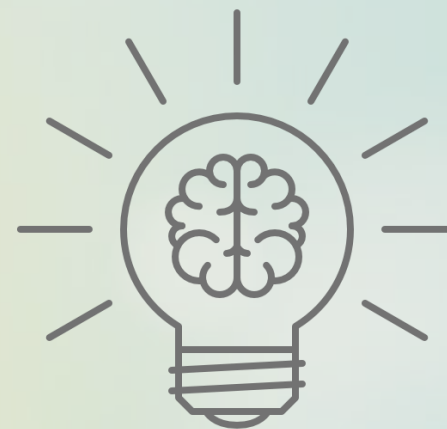
[#hrforum_kommesk](https://www.instagram.com/hrforum_kommesk)

& NETWORKING EVENT



KAZAKHSTAN

HRD IDEA EXCHANGE & NETWORKING EVENT



#hrforum_kommesk

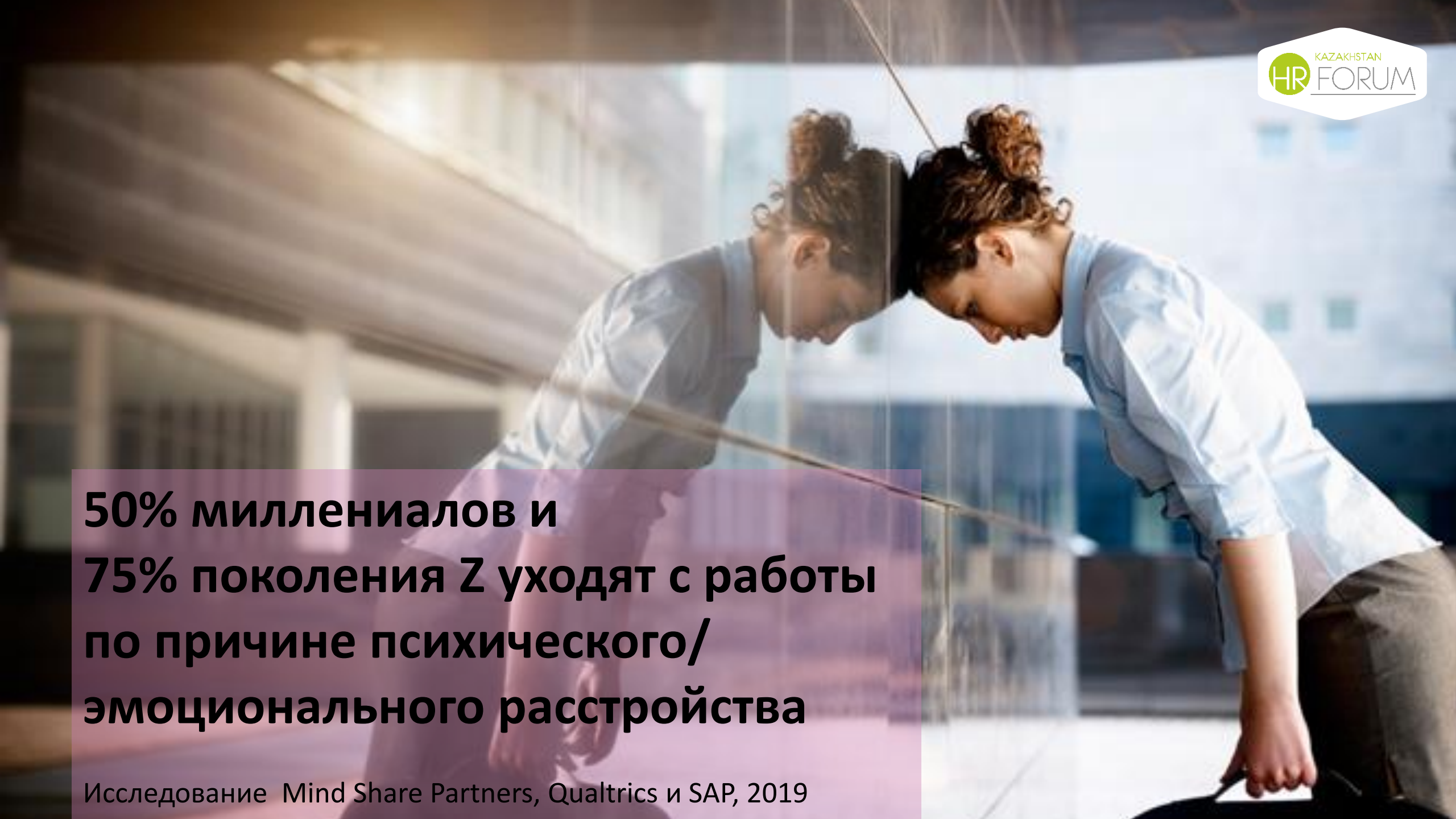
НЕЙРОТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ СОБОЙ И КОМАНДОЙ

HRD IDEA EXCHANGE
& NETWORKING EVENT

forum_kommesk

KAZAKHSTAN

ЕЛЕНА ЛАЗАРЕВА, Коуч PCC ICF

The background image shows two women in light blue business shirts and dark trousers leaning their heads against a glass wall. They are looking down, and their bodies are slightly hunched, suggesting a sense of stress or exhaustion. The setting appears to be a modern office building with large windows and a bright, slightly blurred background.

**50% миллениалов и
75% поколения Z уходят с работы
по причине психического/
эмоционального расстройства**

Исследование Mind Share Partners, Qualtrics и SAP, 2019

Привет от КАПИТАНА ОЧЕВИДНОСТЬ

Недостаток КРЕАТИВНОСТИ
и новых решений



Низкая ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
и мотивация



Низкая ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ
и качество работы



& NETWORKING EVENT

ВСЕ РЕШЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ НА ЭМОЦИЯХ

#hrforum_kommesk

**КАЧЕСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО РЕШЕНИЯ**

forum_kommesk

KAZAKHSTAN

Ричард Талер — американский экономист. Лауреат премии по экономике памяти Альфреда Нобеля 2017 года за вклад в область поведенческой экономики.

ЭВОЛЮЦИЯ HR технологий

АРМИЯ

ИЕРАРХИЯ / ДИРЕКТИВНОСТЬ
ВЫСОКИЙ РИСК / ПРАВИЛА / ПРОЦЕДУРЫ

ВАЖНЫ ЕГО ДЕЙСТВИЯ

СТРАХ наказания
ВИНА если нарушил
РАДОСТЬ при достижения цели

HR

МАРКЕТИНГ

ИЗМЕНЕНИЯ РЫНКА / КОНКУРЕНЦИЯ
ПОТРЕБИТЕЛЬ=ВЫБИРАТЕЛЬ

ВАЖНЫ ЕГО РЕШЕНИЯ

ИНТЕРЕС
РАДОСТЬ
ДОВЕРИЕ

МАРКЕТИНГ



БРЕНД ПРОДУКТА



CUSTOMER EXPERIENCE



НЕЙРОМАРКЕТИНГ

HR



БРЭНД РАБОТОДАТЕЛЯ



EMPLOYEE EXPERIENCE



НЕЙРОМЕНЕДЖМЕНТ









МИР НЕ ФИЗИЧЕСКИЙ, А МЕНТАЛЬНЫЙ!
Мы живем в мире сети идей,
созданных электрическими зарядами и
химическими реакциями.

НЕЙРОМЕНЕДЖМЕНТ

НЕЙРОБИОЛОГИЯ



МЕНЕДЖМЕНТ



ПСИХИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

& NETWORKING EVENT

МОЗГ СОЗДАЕТ ЭМОЦИЮ

#hrforum_kommesk

АНАЛИЗИРУЯ НАШ НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ

HRD IDEA EXCHANGE
& NETWORKING EVENT

forum_kommesk

KAZAKHSTAN

HR FORUM

ЭВОЛЮЦИЯ К EMPLOYEE EXPERIENCE

ПРАКТИЧНОСТЬ

Что сотруднику необходимо для работы?



ПРОДУКТИВНОСТЬ

Что необходимо, чтобы сотрудник работал лучше и быстрее?



ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Как мы можем сделать сотрудника счастливее, чтобы он работал лучше?



ВПЕЧАТЛЕНИЯ
ОПЫТ

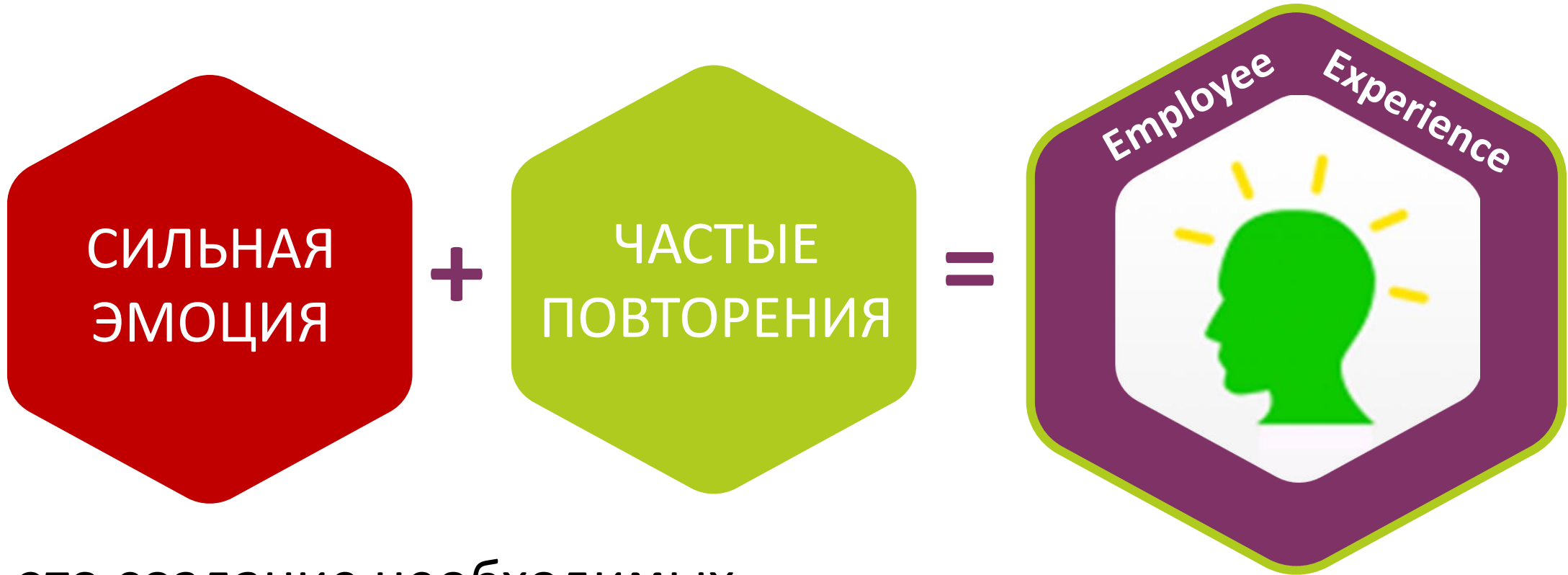
Какую компанию мы должны создать, чтобы люди ХОТЕЛИ проявить себя, а не должны были.



Важно создавать ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАРЯЖЕННЫЙ, ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ!

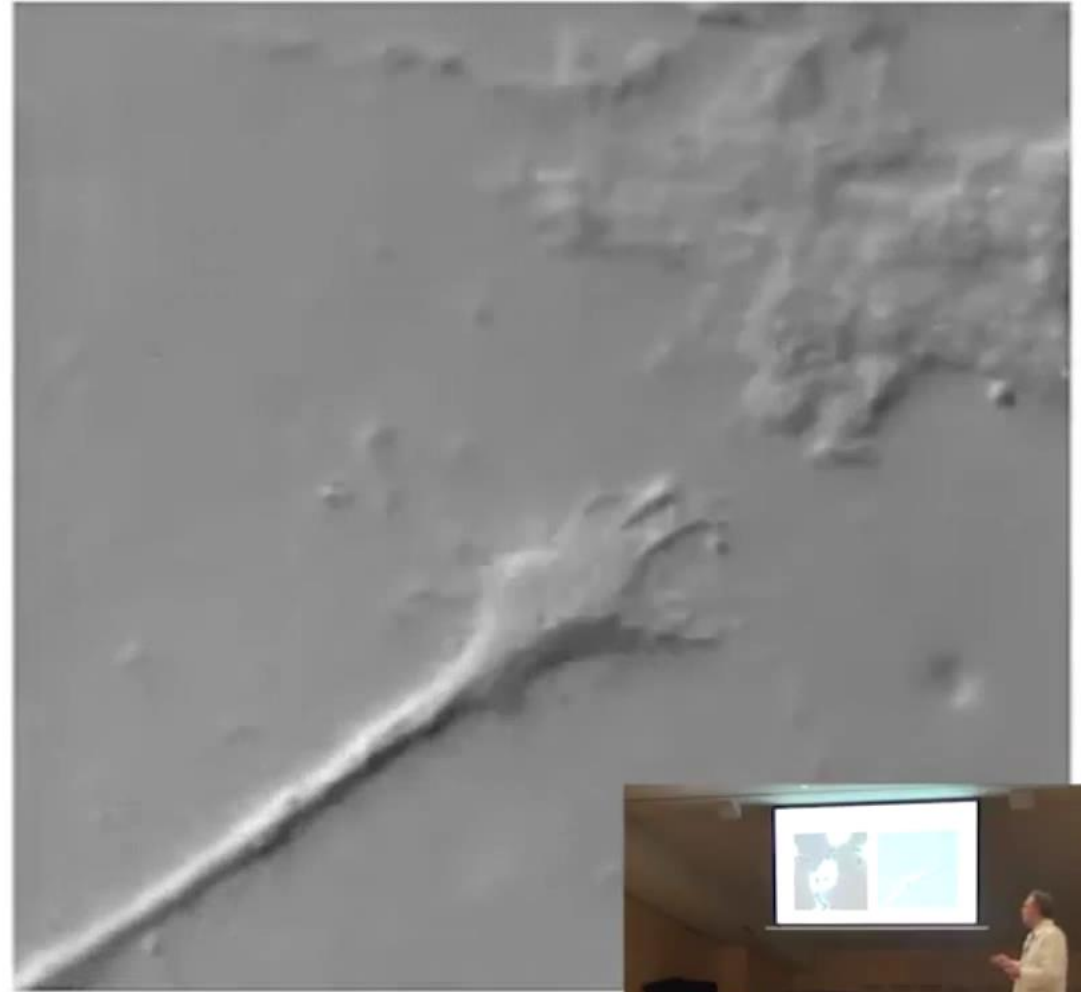
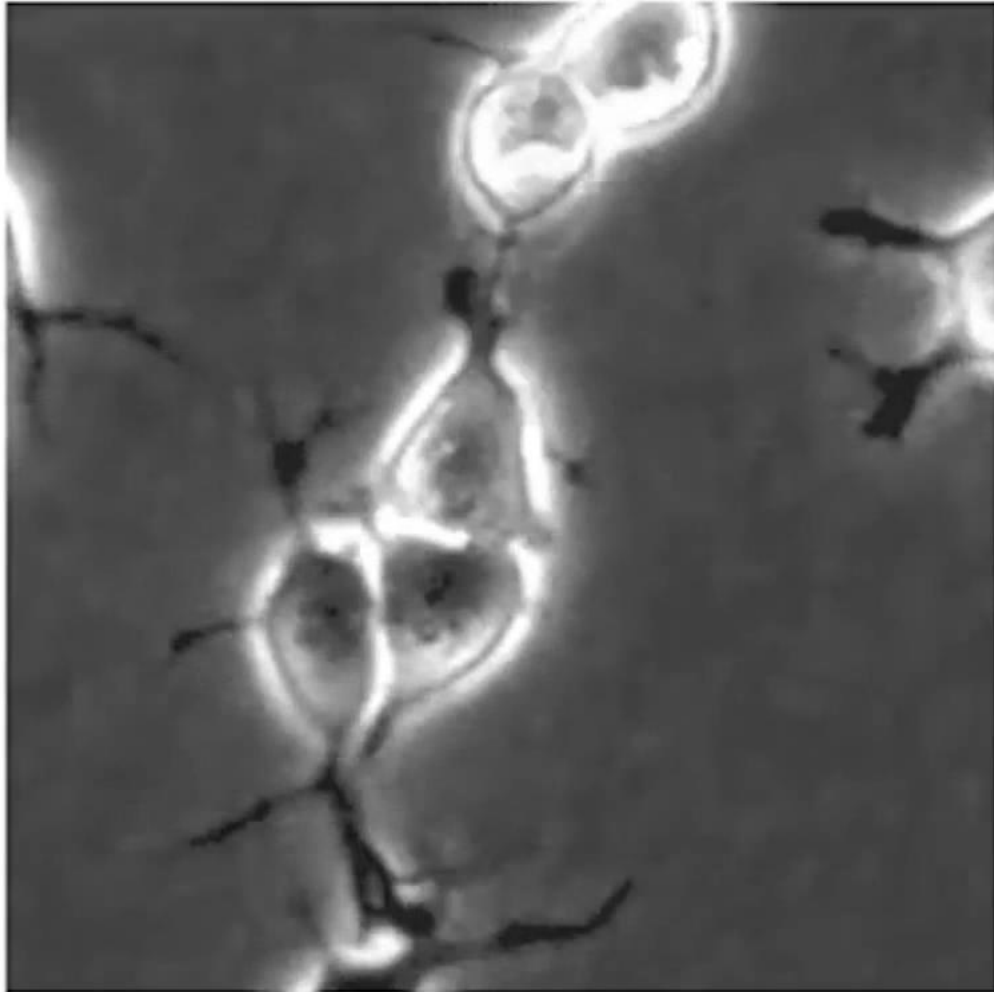


ВЛИЯНИЕ НА СОЗДАНИЕ НУЖНОГО ОПЫТА



это создание необходимых
КРЕПКИХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ

ФОРМИРОВАНИЕ НОВОЙ НЕЙРОННОЙ СВЯЗИ



& NETWORKING EVENT

ОПЫТ ЭМОЦИОНАЛЬНО БЕЗОПАСНОЙ КУЛЬТУРЫ

#hrforum_kommesk

Как запрограммировать?

HRD IDEA EXCHANGE

& NETWORKING EVENT

forum_kommesk

KAZAKHSTAN

HR FORUM

Имплантация ПРОЦЕССОРА в мозг человека



ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗОПАСНОЙ КУЛЬТУРЫ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ГИГИЕНА

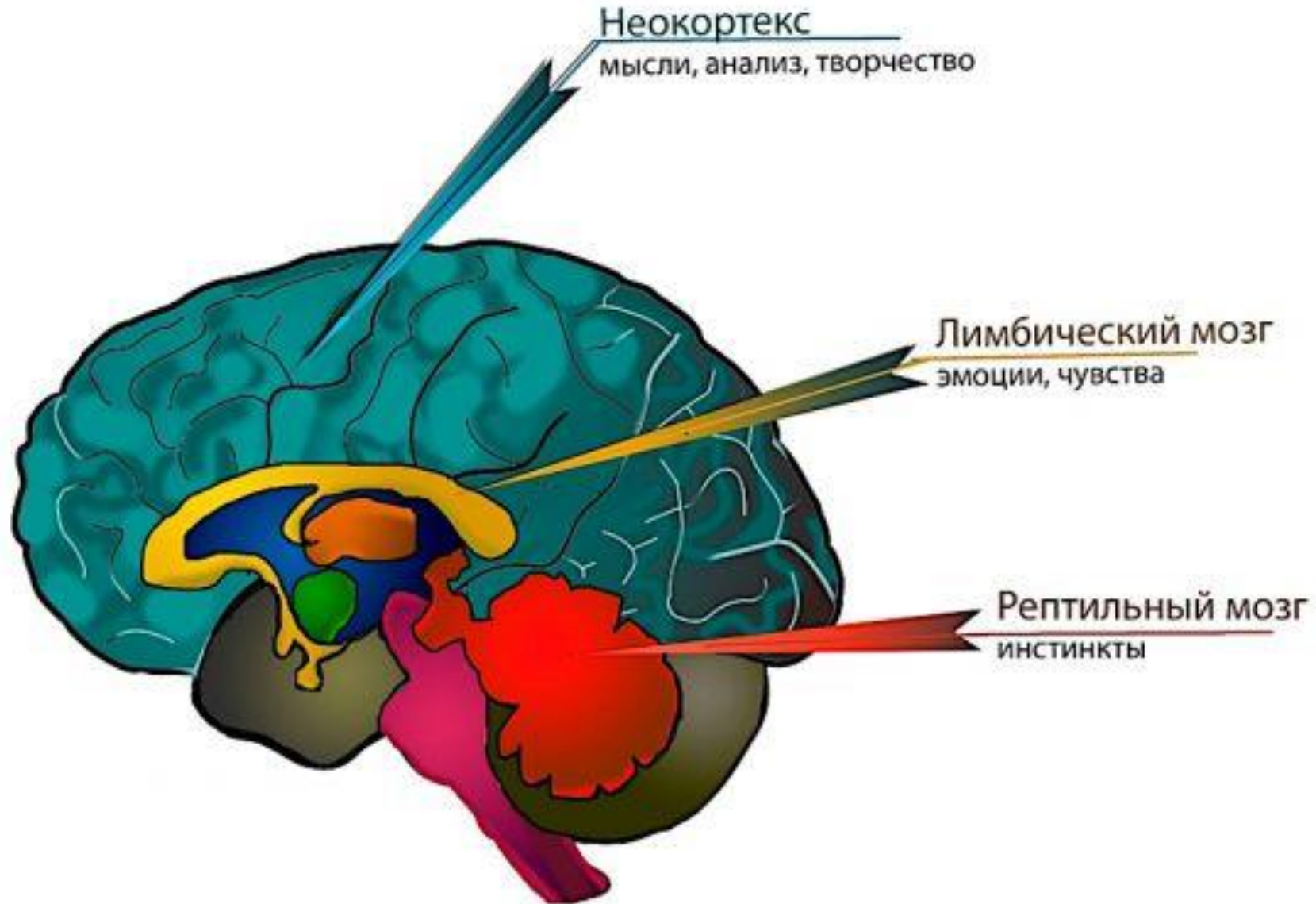


ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
КОМПЕТЕНТНОСТЬ



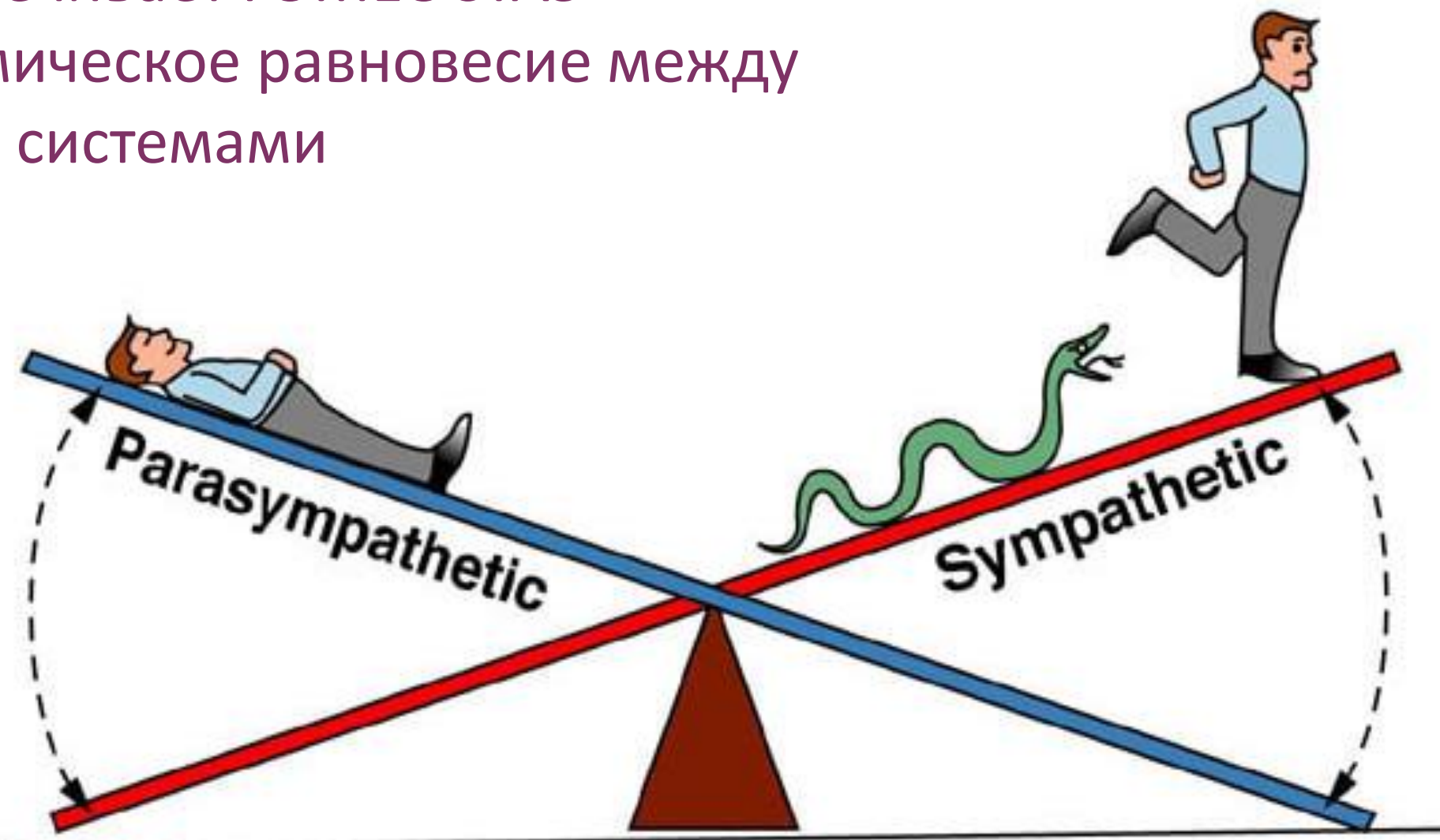
ГИБКИЕ КОММУНИКАЦИИ

ТРИЕДИНАЯ МОДЕЛЬ МОЗГА Маклина



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

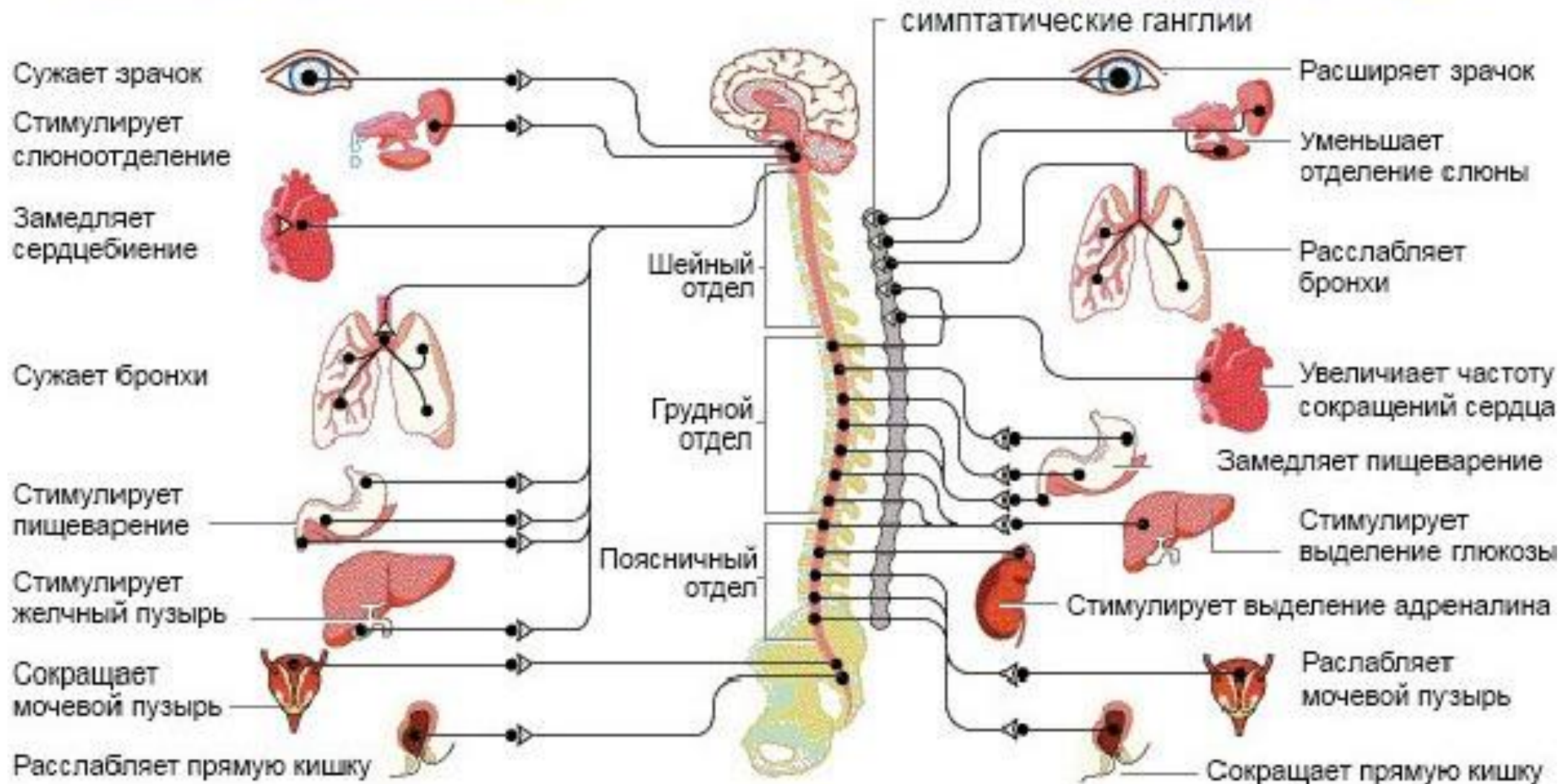
Обеспечивает ГОМЕОСТАЗ –
динамическое равновесие между
двумя системами



ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Парасимпатический отдел

Симпатический отдел



Парасимпатическая нервная система стимулирует **взрослый нейрогенез** (образование новых нейронов)... ощущение благополучия, правильное функционирование иммунной системы, а также когнитивную, эмоциональную и перцептивную открытость. Именно тогда наши нейронные пути наиболее активны, именно тогда мы максимально открыты новым возможностям, творчеству и труду.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

ПАРАСИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ НС	СИМПАТИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ НС
Rest & Digest / Отдыхай и переваривай	Fight or Flight / Бей или беги
Серотонин Окситацин Эндорфин	Кортизол Адреналин / Норадреналин Дофамин
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	ЭУСТРЕСС - ДИСТРЕСС
Качественный сон Йога/массаж/Дыхание Прогулки/Приятные разговоры Медитации и Ментальные практики	Достижение цели Отстаивание границ Борьба с угрозой Защита от угрозы Оценка рисков

НАШЕМУ МОЗГУ НУЖНА ЭНЕРГИЯ

СТРЕСС КОМАНДЫ=1,5*Стресс руководителя руководителя



ПЛАНИРОВАТЬ 5 видов отдыха/удовольствий

Каждый день

Каждую неделю

Каждый месяц

Каждый квартал

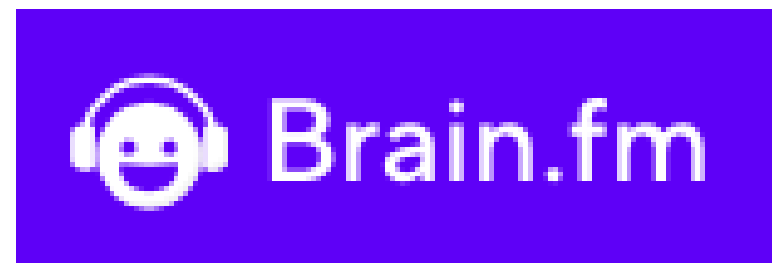
Каждый год



6 КЛЮЧЕЙ к ВОССТАНОВЛЕНИЮ



НАСТРАИВАТЬ МОЗГ НА РАБОТУ



focus@will

УПРАВЛЯТЬ МОТИВАЦИЕЙ как в видео игре



ЦЕЛЬ

делить на короткие «СПРИНТЫ»



ПОВЫШАТЬ

уровень сложности



«ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ»

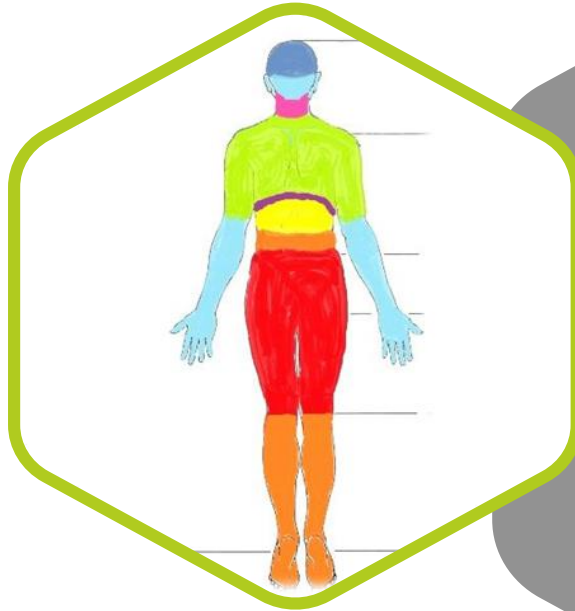
даже за маленькие победы

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

ТРИАДА СОСТОЯНИЯ



ТЕЛО



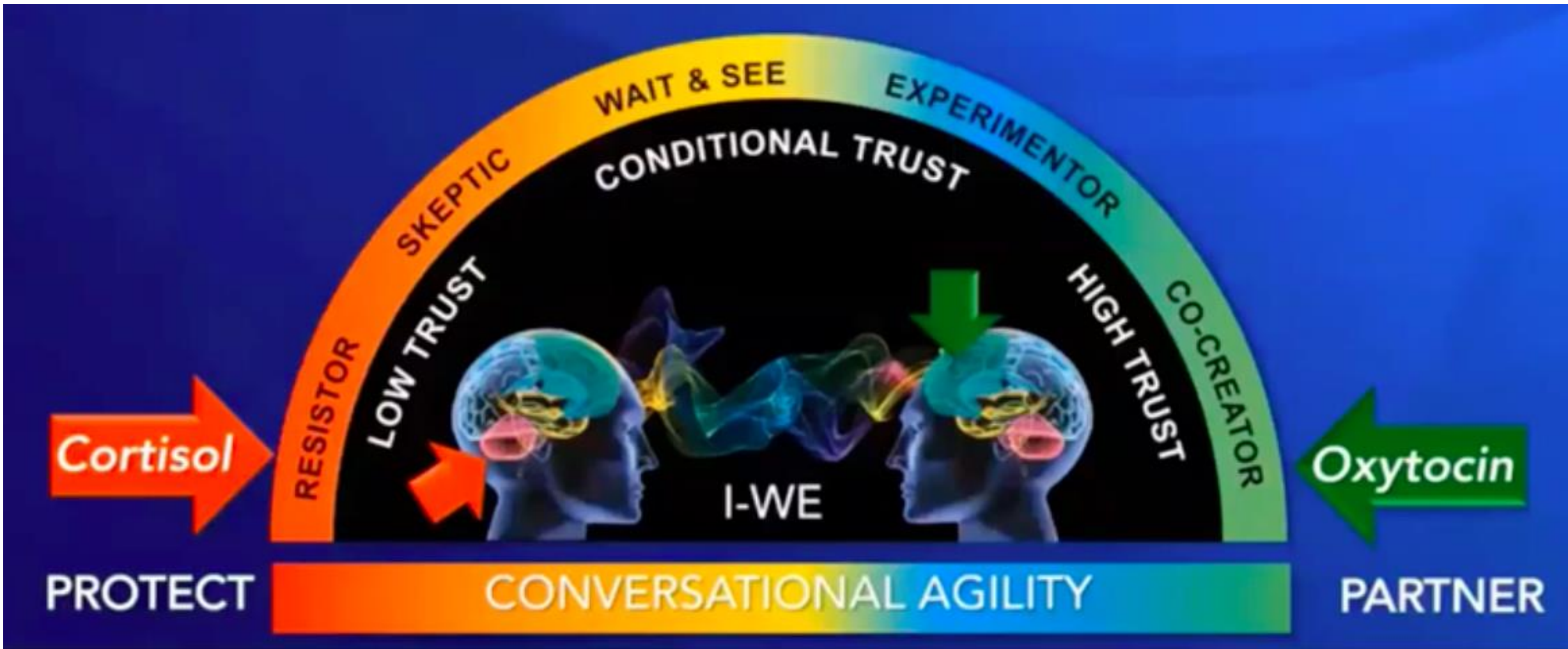
ФОКУС



СЛОВА

ГИБКОСТЬ В КОММУНИКАЦИЯХ

От защиты к партнерству





Yelena@Lazareva.pro
+7 700 580 80 80