

## ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ СОСТОЯНИИ

Ресурс:



**Энергия**

Ценность:

**Каждый день становится лучше**

Суть:

Каждому из нас важно заботиться о сохранении энергии. Для того, чтобы оставаться надежной опорой для себя, коллег и близких, чтобы сохранять сосредоточенность и эффективность.

Ваша энергия — это важнейший для вас ресурс, поэтому о нем важно беспокоиться в первую очередь.

● **Фокусируйтесь на анализе своего состояния**, переспрашивайте себя, достаточно ли у вас сейчас энергии, чувствуете ли вы силы.

● Сосредоточьтесь на вещах, которые **зависят от вас и помогают вам оставаться уверенными**, пополняют энергию.

● **Внимательно относитесь к отслеживанию своей продуктивности**. Делайте паузы в работе, которые позволят ее поддерживать, перераспределяйте ресурсы.

● **Не стесняйтесь обращаться за помощью**: людям важно быть востребованными. Таким образом вы не только решите собственные переживания, но и дадите возможность другим почувствовать себя нужными.

● **Помните, что больше всего энергии мы теряем от:**

- Негативных эмоций;
- Попыток повлиять на абстрактные или неизменяемые вещи;
- Желания управлять тем, что не находится в области нашего управления.



## СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ЦЕЛИ

Ресурс:



**Цели и задачи**

Ценность:

**Умный результат**

Суть:

Для того, чтобы продолжать движение, важно сфокусироваться на цели. Понимание вектора помогает расставлять приоритеты, получать удовлетворение от реализуемых действий. Вашим коллегам важно, что каждый член команды нацелен на получение результата.

● **Уделите время целеполаганию**, согласуйте ближайшие шаги со стратегическими целями.

● Если есть зоны, которых изменения затронули наибольшим образом, и вы не владеете достаточным контекстом, отложите их и **сосредоточьте усилия там, где задачи очевидны**.

● **Осознанно и проактивно координируйте работу**, чаще калибруйте действия, обсуждайте ТЗ и формат результата с коллегами.

● **Делайте все, что можете и что находится в вашей сфере ответственности**. От вашего вклада зависит общий результат.

● **Помните, что эффективность бизнеса зависит от каждого из нас:**

- Расфокусированность одного элемента системы влияет на темп и результат всего процесса.
- Каждый из нас в полной мере несет ответственность за решения, которые затрагивают его часть работы.
- Стоит формировать свои решения, транслировать проактивный подход, не ждать внешних или готовых решений извне.



## ОБЩАЙТЕСЬ С КОМАНДОЙ

Ресурс:



**Рабочие отношения**

Ценность:

**Сплоченная команда**

Суть:

Каждый из нас — профессионал, но только, работая вместе, мы создаем наш неповторимый результат. Коллегам всегда важно получать поддержку от членов команды. Особенно в период нестабильности надежность требуется как никогда.

● **Будьте внимательны к своим коллегам**. Поддерживайте контакт, общайтесь, задавайте вопросы.

● Если вы замечаете, что продуктивность падает или человек замыкается в себе, **поддержите его, предложите помощь, помогите сфокусироваться на работе**, обсудите задачи и трудности.

● **Давайте людям личное пространство**: некоторые переживают трудности наедине, восполняя ресурс работоспособности. Просто напомните им, что вы рядом, и оставьте в покое.

● **Помните, что эффективная работа возможна только в команде:**

- Отсутствие координации и общения приводит к тому, что люди начинают мешать друг другу.
- Коллегам важно опираться на ваши результаты, чтобы достигать своих.
- Иногда для сохранения отношений лучше отойти в сторону и отложить решение на потом.



## УПРАВЛЯЙТЕ ДВИЖЕНИЕМ

Ресурс:



Сохраняем то, что дорого

Ценность:

Безопасность без компромиссов

Суть:

В период быстрых изменений существует риск принять неправильное решение или невовремя принять решение необходимое. Поэтому безопасность становится безоговорочным приоритетом.

Договоритесь с коллегами и близкими **о приоритете безопасности**. Главное — сохранить то ценное, что вы имеете — отношения, достижения, ресурсы.

Принимая решения, **спрашивайте себя**, рискуете ли вы потерять что-то важное, что ценное вы можете приобрести, стоит ли цель риска.

**Выдерживайте разумный уровень безопасности**, не замыкайтесь в бездействии. Спрашивайте себя также, не упускаете ли вы шанс получить что-то ценное.

**Продолжайте делать то, что делали**, и это даст вам наиболее предсказуемый результат.

**Помните об источниках безопасности:**

- Договоренность с людьми, которые поддерживают вас;
- Следование правилам и проверенным рекомендациям;
- Сохранение связи с реальностью и здравым смыслом;
- Избегание эмоциональных решений.



## ПОЗАБОТЬСЯ О СВЯЗЯХ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СИБУРА

Ресурс:



Внешние связи

Ценность:

Партнерство

Суть:

Мы особенно ценим тех, кто сохраняет доброжелательность, открытость и надежную устойчивость тогда, когда остальные теряются. Наши партнеры уважают нас за нашу этичность, ответственность и приверженность обязательствам.

Окажите внимание **вашим контрагентам**, находящимся за пределами СИБУРа. Пусть они знают, что вы твердо стоите на ногах и готовы их поддержать.

Сохраняйте и **укрепляйте репутацию СИБУРа**, которая выработывалась годами. Нет никаких причин отказываться от устоявшихся принципов.

Вам будут особенно благодарны, если вы сможете **добавить устойчивости партнерам**, которые переживают изменения тяжелее, чем вы. Помогите им сориентироваться и привести в порядок свое эмоциональное состояние.

Найдите повод **поблагодарить партнера**.

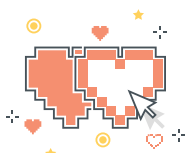
**Помните о рисках в отношениях с партнерами:**

- Некоторые противоречия не нужно обсуждать, позвольте людям иметь собственное мнение.
- Некоторые свои взгляды не обязательно высказывать.
- Не требуйте от людей многого. Позвольте им проявить медлительность и слабость.
- Не относитесь критично к ошибкам. Они неизбежны.



## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ОКРУЖАЮЩИМ

Ресурс:



Человеческие отношения

Ценность:

Взаиморезерпение

Суть:

Человеческие отношения уязвимы для противоречий. Поэтому те отношения, которые складывались сами собой, иногда требуют усилий для их поддержания. Старайтесь ради отношений, потому что от них зависит качество нашей жизни. Сегодня сдержанность и взаиморезерпение важны для сохранения ценностей и команды.

Будьте внимательны к **противоречиям и ярким эмоциям**. Если разговор становится напряженным, значит, человек небезразличен к теме.

Позвольте себе не добиваться согласия с вашим мнением. Если человек выходит из себя, соглашайтесь.

Вместо спора **проявите интерес и внимание** к позиции собеседника. Найдите то, с чем вы можете согласиться.

**Цените разнообразие мнений**, будьте терпимы к тому, с чем не согласны. Это поможет вам сохранить общение на другие темы.

**Помните, что теплые отношения уязвимы:**

- В споре не переходите на личности. Будьте этичны в любом разговоре.
- Одно мнение не определяет человека. Можно не соглашаться в одном вопросе и быть единомышленниками во всех остальных.
- Не продолжайте разговор, если он не складывается. Пауза позволит успокоиться, обдумать и принять взвешенное решение.