

Командна робота
колективу в умовах
воєнного часу: соціально-
психологічні виклики,
особливості, дії.

завідувачка відділення клінічної психології,
учена секретарка, психологиня,
кандидат психологічних наук

Анастасія КАБАНЦЕВА



Правила роботи під час зустрічі

- **Вимкнений мікрофон та увімкнене відео.** Мікрофон працює тільки за потреби, камера включена постійно.
- **Відкритість до сприйняття.** Готові почути нове, закріпити відоме, а також розширити і вдосконалити.
- **Активність.** Брати активну участь у тому, що відбувається.
- **“Тут і тепер”.** Обговорювати тільки ті питання, які значимі саме в цей проміжок часу.
- **Щирість.** Говорити тільки те, що думаєте і відчуваєте з приводу того, що відбувається.
- **Персоніфікація висловлювань.** Висвітлювати тільки власну позицію: “Я думаю ...” чи Марія мене не зрозуміла ...”.
- **Один мікрофон.** Не перебивати один одного, навіть при обговоренні дуже цікавої теми.
- **Самоаналіз.** Аналізувати отриману інформацію, осмислювати труднощі. Кожен має право поділитися своїми враженнями і відчуттями.
- **Форма взаємодії.** Чат-листування, відео-спілкування.



Робота організації “Труднощі і Ко”



«Командна робота настільки важлива, що практично неможливо досягти висот ваших здібностей або заробити бажаних грошей, не досягнувши успіху в команді»



Брайан Трейсі,
*канадсько-американський письменник із саморозвитку,
оратор-мотиватор, підприємець, психолог*



Мотиваційний аспект та місія зустрічі

Місія: розкрити потенціал кожного учасника і примножити ефективність спільної роботи в умовах воєнного часу.

Завдання:

- Обговорити сучасні умови роботи та визначити актуальні складнощі праці.
- Розширити коло знань про командну роботу.
- Практичним шляхом визначити ключові компоненти успішної командної роботи в умовах воєнного часу.

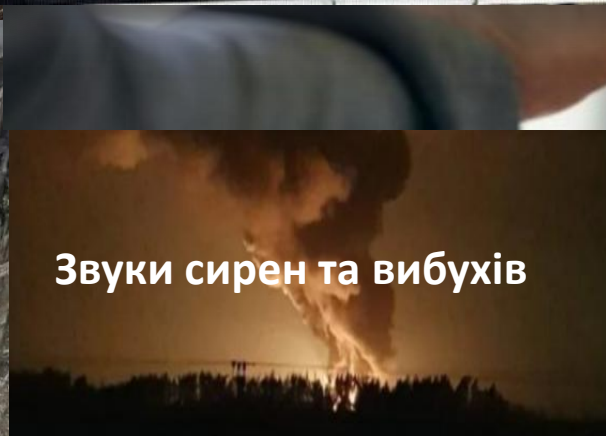


Запитання до аудиторії

Чи змінились у Вас умови роботи в період воєнного стану?



Переважні події з 24 лютого 2022 року



Сучасні умови життя та праці



- Вибухи
- Руйнування
- Звуки сирени
- Особиста небезпека



Ненормальні умови для здійснення професійної діяльності, але... **ЖИТТЯ** продовжується ...

- Страх
- Тривога
- Занепокоєння
- Відчай
- Ненависть
-

Виклики і джерела протистояння під час війни



Складнощі змін

- ритм життя і його наповнення;
- безпека і психологічний комфорт для себе і своїх близьких;
- матеріальне забезпечення;
- робота та умови праці;
- зміни в харчуванні;
- місце проживання та побутові умови;
- **СТРАХ НЕВІДОМОГО МАЙБУТНЬОГО.**

Ресурси для адаптації

- досвід, знання, вміння;
- професійна діяльність (усвідомлена діяльність, що має сенс);
- заробітна плата;
- соціальне оточення (колеги);
- Ваше бажання

АДАПТУВАТИСЯ

або ...

Так як було, вже точно не буде



НЕБАЖАННЯ
приспосовуватися до довкілля

ДЕЗАДАПТАЦІЯ

зниження чи втрата контролю над своїм
станом через вплив стресу, який за силою
переживання чи тривалості перевищує
регуляторні можливості людини

Ознаки і наслідки дезадаптації



- порушення сприйняття простору та часу;
- порушення пам'яті, уваги, мислення;
- прояв незвичайних психічних станів;
- виражені вегетативні реакції (АТ, серцебиття, температура тіла, пітливість, запаморочення тощо).

Зміни поведінки та ефективності професійної діяльності

Погіршення якості життя



Алгоритм дій при впливі тривалого стресу

1. Самоспостереження / спостереження

2. Оцінка актуального стану

Стан умовної рівноваги,
гармонії, самовідновлення

АДАПТАЦІЯ

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ,
підтримка оптимального
самопочуття

Стан розбалансованості та
виснаження

ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Медико-психологічна
допомога

**Коли Ви в сприятливому стані (в ресурсі) Ви є більш
корисними для себе і суспільства. А ресурси потрібно
знаходити і відновлювати.**

Джерела відновлення ресурсів



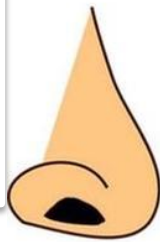
✓ Які Ваші джерела відновлення власних ресурсів?

✓ Що саме Вам допомагає відновити свої сили?

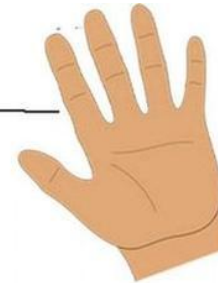
Сприятливі зовнішні фактори для примноження особистісних ресурсів

Особистісні ресурси допомагають впоратися зі стресом, зберігати спокій, приймати вірні рішення в надзвичайних ситуаціях.

Запашна кавка,
улюблений
парфум,
свіже повітря



тепла ванна,
приємна ковдра,
обійми та
погладжування.



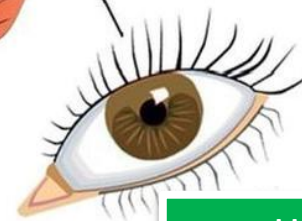
Приємна музика,
гарна розмова
з близькою людиною



Смачна їжа,
улюблені
страви.



Чудова погода,
забавлянки домашніх
улюбленців,
зіркове небо.





Ергатична система

“Людина - праця - професійне середовище”

- Суб'єкт професійного середовища:
- **Особистість**
- **Трудовий колектив**
- **Команда**

Людина

Праця

- **Цілеспрямована діяльність зі створення матеріальних і духовних благ, необхідних для задоволення потреб суспільства.**

- *соціальні, матеріальні та духовні умови професійної діяльності:*
- **конкретна ситуація** (розвиваюча, деградуюча);
- **способи організації та реалізації взаємодії;**
- **зміст взаємодії;**
- **готовність до взаємодії;**
- **внутрішньоособистісні умови до прийняття;**
- **міжособистісні відносини;**
- **екологічність.**

Професійне середовище

Професійна діяльність - це ресурс збереження психічного здоров'я і психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Особистість



- людина, що володіє унікальним набором якостей, властивостей і психічних процесів, індивідуальними здібностями і досвідом, набутих в соціумі.

Кожна людина, фахівець, професіонал - унікальна істота суспільства. Важливо розуміти власну унікальність і її користь для оточуючих.

Колектив



Колектив - група працівників, об'єднаних певними правилами, традиціями, постійним складом.

Особливості колективу:

- має спільні інтереси, особисті стосунки;
- відсутність спільної мети;
- кожний співробітник працює над своїм завданням.

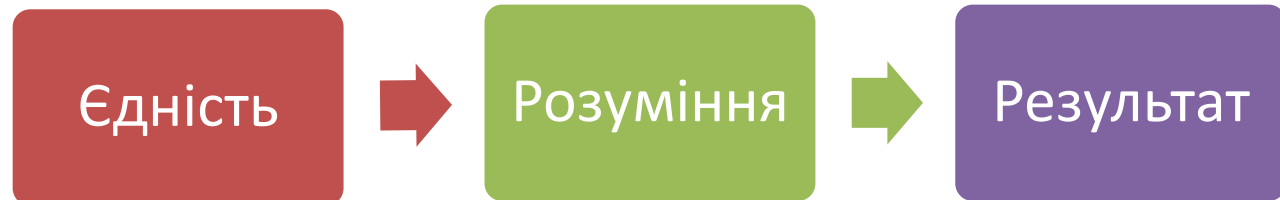
Команда



- **Команда** – це єдність колективу у розумінні, якого результату потрібно досягти.

Особливості команди:

- група співробітників, які довіряють один одному;
- розраховують на допомогу та підтримку;
- рухаються в одному напрямку до мети.



Отже, ...

Особистість

- людина, що володіє унікальним набором якостей і досвідом

Колектив

- Група людей, що об'єднані певними правилами, але відсутня спільна мета

Команда

- виражена цільова спрямованість і інтенсивна взаємодія між членами групи



Мрія кожного керівника....

працювати з командним

КОЛЕКТИВОМ

Передумови формування команди



- **Наявність єдиного лідера.**
- **Бажання кожного члена команди принести користь у загальну справу.**
- **Урахування ступеню турбулентності зовнішнього середовища (невизначеності та ризикованості). *Чим вище рівень турбулентності, тим більша потреба в адаптації, вмінні гнучко й раціонально діяти.***



Особливості командної роботи

Переваги

- **підвищення якості** управлінських рішень;
- **скорочення часу** на пошук оптимальних рішень;
- **зосередження** на досягненні мети;
- **орієнтація** на результат;
- **гнучкість** розподілу завдань;
- **активізація** співпраці;
- **створення** творчої атмосфери;
- **зростання** кваліфікаційного рівня;
- **згуртування** членів колективу;
- **підвищення** мотивації;
- **скорочення** плинності кадрів;
- **запобігання** опору змінам.

Недоліки

- **витрати** часу на створення команди;
- **поширення** доступу до конфіденційної інформації;
- **затримка** прийняття рішення;
- **зниження** мотивації індивідуального успіху;
- **підвищення** відповідальності;
- **домінування** позицій визнаних авторитетів;
- **суперництво** між членами команди.



Різнорідна група має перевагу у створенні дієвої команди

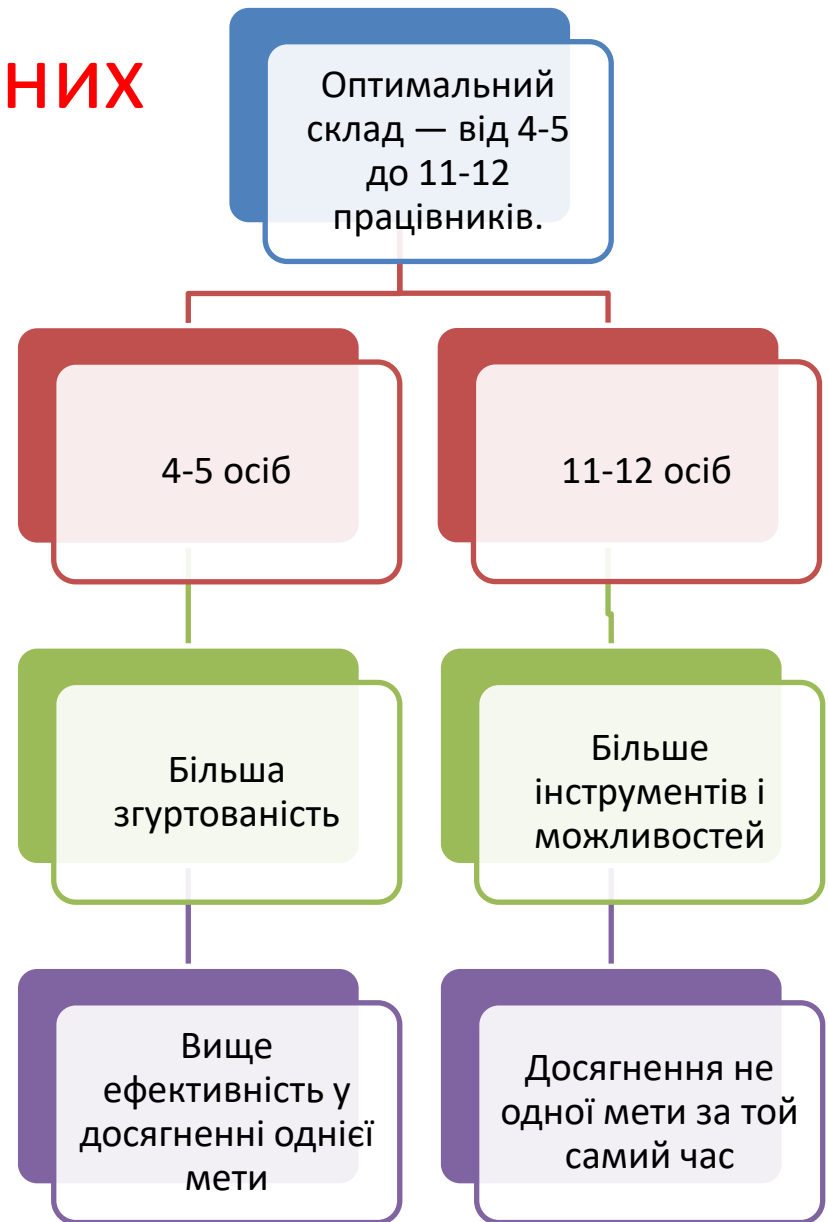
Бажано, щоб команда складалася з учасників, які відрізняються за:

- профілем знань;
- віком;
- стажем роботи;
- наявним досвідом;
- статтю.



Особливості різних команди

Еволюційно ми вижили, бо групувались у маленькі зграї — мобільні і з одним лідером.





Команда великого колективу



Успіх великого колективу залежить від змоги реалізувати
командну роботу

Примітка: СП – структурний підрозділ

Головна особливість командної роботи



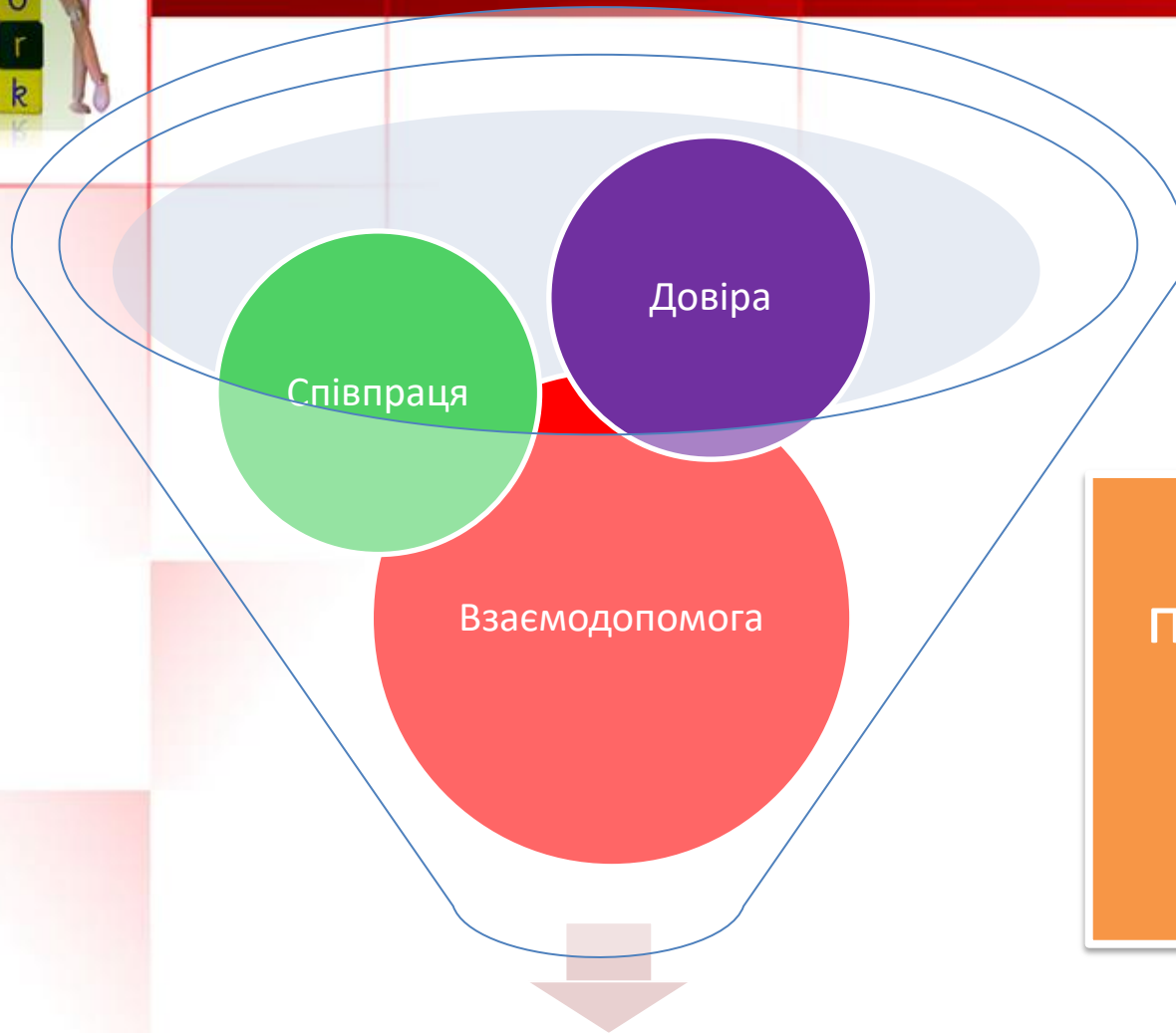
Немає

- **Окремих інтересів керівництва та підлеглих.**

Існує

- **Праця на досягнення спільних завдань та цілей.**

Основні компоненти командної роботи



За яким принципом обирати членів команди?

Висока результативність команди



Успіх закладу



Історія успіху Генрі Форда

- Зібратися разом – це начало.
- Триматися разом – це прогрес.
- Працювати разом – це успіх.



американський промисловець **Генрі Форд**

Колесо команди



Командне лідерство і мотиваційна спрямованість



Командне
лідерство



Мотиваційна
спрямованість



Мотивація
на
командний
результат

- **Командне лідерство** - це особливий спосіб мислення та поведінки. Воно дозволяє швидко та ефективно організувати роботу команди, створювати загальний результат.
- **Мотиваційна спрямованість** – це властивість особистості, що характеризується основними потребами, інтересами, мотивами, установками, цінностями, схильностями.

Лідерство у команді



- Персонал закладу – це **футбольна команда**: всі повинні грати як одне ціле, а не як скопище яскравих особистостей.



Команда зірок
ЧИ
зіркова
команда???

Кожний гарний капітан піклується про мотивацію членів своєї команди

Мотивація співробітників (учасників команди)

- сприятливі умови праці і психологічний клімат;
- можливість навчатися новому, удосконалюватися;
- своєчасна заробітна плата, премії;
- публічне заохочення заслуг працівників;
- додаткові вихідні дні за інтенсивність праці;
- організація спортивних заходів;
- турбота про членів сімей співробітників;
- корпоративні заходи, туристичні поїздки;
- формування традицій.



Фактори, що знижують успіх командної роботи



нерозуміння цінностей закладу;

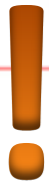
власні амбіції вище загальних інтересів
(закладу, колективу);

відсутність критичного мислення та невміння
цінувати те добре що є в теперішньому часі;

надмірна емоційність, провокування
конфліктних ситуацій;

вважати себе незамінним.

Перепони реалізації командної роботи



Системи руйнуються не через те, що середовище є несприятливим, а тому, що вони не є достатньо консолідованими для успішного проходження періоду кризи.

Конфлікти руйнують команди



- Що означає “конфлікт” для Вас?
- Які асоціації викликає у Вас слово “конфлікт”?

Завдання. Пригадайте власні конфліктні ситуації і у міні-групах визначить фактори виникнення конфліктів.

Час обговорення: 10 хвилин

Модель "Айсберга"



- Видима інформація
- Факти «на поверхні»
- Тема розмови
- Свідоме сприйняття
- Раціональність

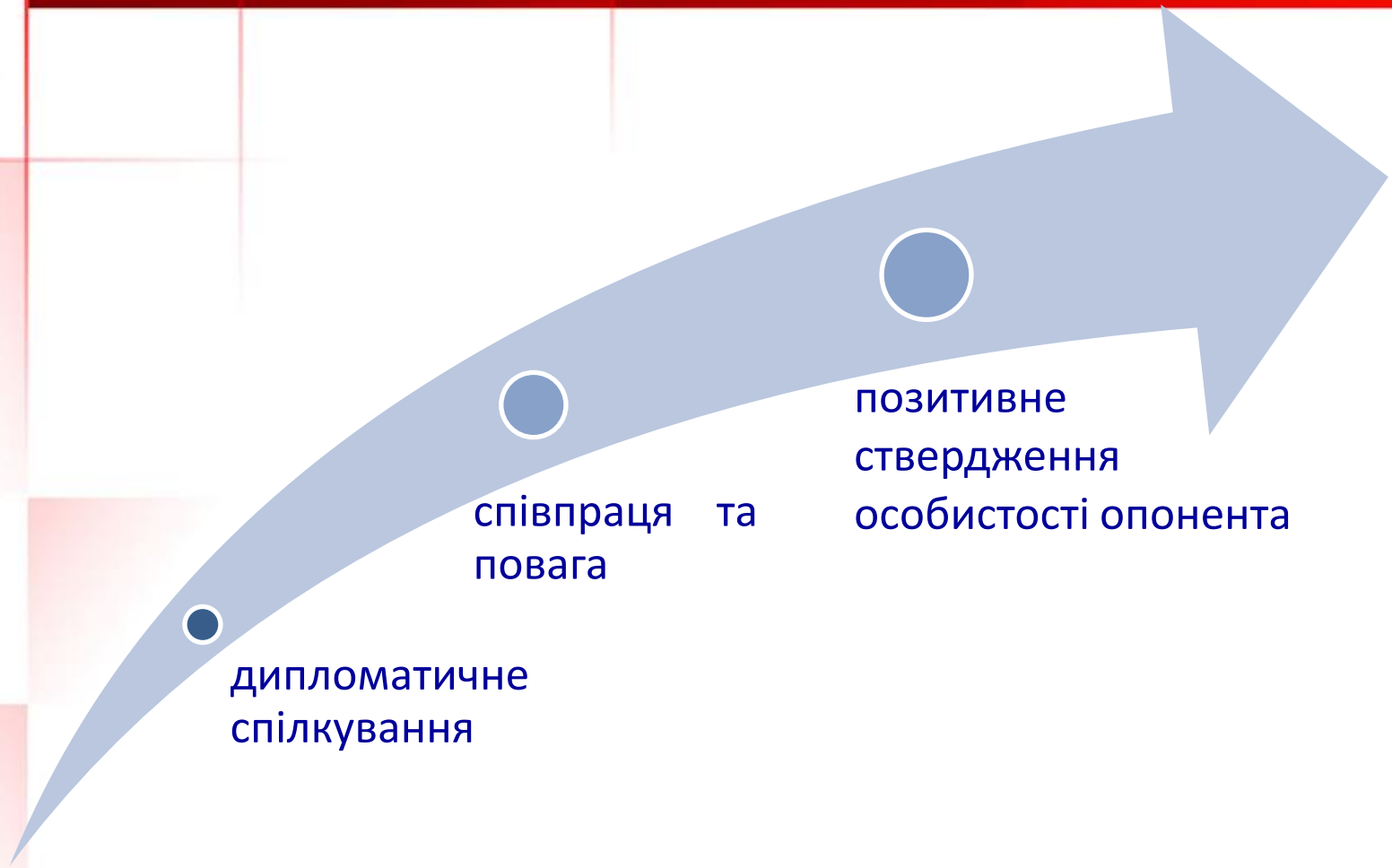
- Емоції
- Потреби
- Прагнення
- Цінності
- Принципи
- Відношення
- Упередження
- Інстинкти

Основні фактори конфлікту:

- ✓ невміння спілкуватися
- ✓ невміння співпрацювати
- ✓ відсутність позитивного утвердження іншої особистості



Шляхи врегулювання конфлікту



дипломатичне спілкування

співпраця та повага

позитивне ствердження особистості опонента



Кожна особистість – це окрема фігура



Особистість

- людина, що **володіє унікальним набором якостей, властивостей і психічних процесів**, індивідуальними здібностями і досвідом, набутих в соціумі.

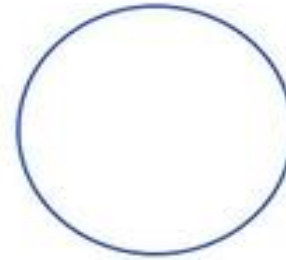
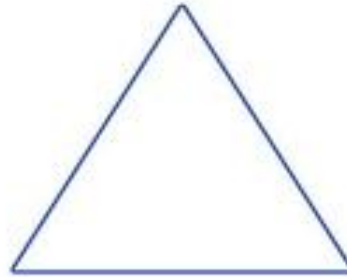
Кожна людина, фахівець, професіонал - унікальна істота суспільства. Важливо розуміти власну унікальність і її користь для оточуючих.

Усвідомлення

унікальності іншого –

запорука консолідації командної роботи.

Психогеометрія – метод успішного командотворення



1. Оберіть одну фігуру, яка найбільш Вам подобається.
2. Прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами.

Особи круга



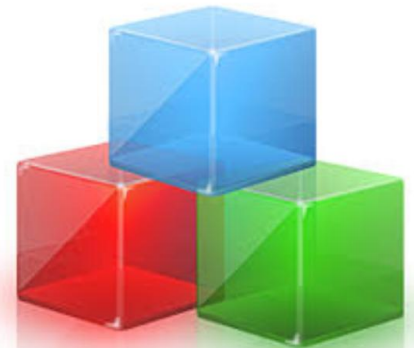
- Найкращі комунікатори. Добре вміють взаємодіяти з оточуючими та будувати відносини. Відчувають чужу радість і відчувають чужий біль, як свій власний.



Особи квадрата



- Зазвичай стримані, стійкі й неймовірно витривалі особистості. Люблять і вміють підтримувати порядок та структуру, для них важливим є виконання правил.



Особи трикутника



- Енергійні, впевнені в собі сильні особистості, прагматичні. Зазвичай гарно знають свої цілі та вміють їх досягати.



Особи зигзагу



- Творчі натури, іноді захоплені відірваними від реальності ідеями, але завжди готові придумати новий проєкт і дуже швидко реагують на щось нове.



Особи прямокутника



- Всім серцем прагнуть змінити все на краще і підключають свої найкращі якості: допитливий розум, сміливість. Відкриті для нового і готові вбирати знання для крутих змін.
- Прямокутник – стан зміни. Тимчасова форма особистості.



Остання фігура



- Фігура, що посіла у Вас останнє, п'яте, місце вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.





Робота у міні-групах





Завдання для кожної групи

- ✓ **Перша група** – визначить внутрішні і зовнішні перепони, що заважають ефективній роботі команди.
- ✓ **Друга група** – запропонуйте, що можна зробити для того, щоб емоційна атмосфера завжди була позитивною, а команда згуртованою.
- ✓ **Третя група** – висвітлить норми та правила, за якими повинна існувати хороша команда та що має бути, щоб у команді завжди були порядок і структура.
- ✓ **Четверта група** – запропонуйте заходи, що допоможуть команді швидше та ефективніше досягати мети і завдання, що стоять перед нею.
- ✓ **П'ята група** – презентуйте як команді стати максимально творчою та швидко реагувати на зміни у зовнішньому світі.



Обговорення підготовлених завдань



Правила створення і роботи команди

- **Різноманітність.** Залучати різних учасників.
- **Розуміння.** Перевіряти чи всі учасники команди правильно розуміють суть проблеми.
- **Організованість.** Заздалегідь визначити методи роботи в команді.
- **Чіткість.** Проговорити завдання кожного учасника.
- **Доступність.** Здійснювати обмін інформацією та документами між усіма учасниками.
- **Контактність.** Своєчасно повідомляти про нові аспекти, обставини, умови.
- **Пріоритетність і послідовність.** Визначати пріоритети та ретельно готуватися до обговорення проблеми в команді.
- **Етапність.** Планувати послідовність обговорення, визначати пріоритети та відокремлювати етапи роботи.
- **Строковість.** Визначати ліміт часу на кожний етап та стежити за дотриманням термінів.
- **Аргументованість.** Критика висловлених думок не повинна переходити в осуд.
- **Постійний розвиток та вдосконалення.** Фахове удосконалення та оволодіння навичками ефективної взаємодії та комунікації; розв'язання, попередження конфліктів.

Якості, найважливіші для міжособистісного спілкування

Запишіть наведені якості та оцініть на скільки вони розвинуті у Вас від 0 до 7.

Емпатія

- вміння бачити світ очима інших, розуміти його так само, як вони, приймати вчинки з їх же позицій

Доброзичливість

- здатність не лише відчувати, а й показувати своє доброзичливе ставлення, повагу, симпатію, вміння приймати їх навіть тоді, коли не схвалюєш їхні вчинки, готовність підтримувати інших.

Автентичність

- вміння бути природним у стосунках, не ховатися за масками чи ролями, здатність бути самим собою у контактах з оточуючими.



Якості, найважливіші для міжособистісного спілкування

Запишіть наведені якості та оцініть на скільки вони розвинуті у Вас від 0 до 7.

Конкретність

- відмова від загальних міркувань, багатозначних і незрозумілих міркувань та зауважень, вміння говорити про свої конкретні переживання, думки, дії, готовність відповідати однозначно на запитання.

Ініціативність

- схильність, щоб «йти вперед», а не лише реагувати на те, що роблять інші, здатність встановлювати контакти, готовність братися за якісь справи у ситуації, яка потребує активного втручання.

Безпосередність

- вміння говорити та діяти без залучення третіх осіб; відкрита демонстрація свого ставлення до проблем, людей.



Якості, найважливіші для міжособистісного спілкування

Запишіть наведені якості та оцініть на скільки вони розвинуті у Вас від 0 до 7.

Відкритість

- готовність відкрити іншим свій внутрішній світ і тверда переконаність, що відкритість сприяє встановленню здорових та міцних відносин з оточуючими.



Прийняття почуття

- відсутність страху при безпосередньому зіткненні зі своїми почуттями чи почуттями інших людей, вміння висловлювати і готовність приймати емоційні реакції інших.



Самопізнання

- дослідницьке ставлення до власного життя та поведінки, готовність приймати від оточуючих будь-яку інформацію про те, як вони сприймають тебе, але при цьому бути автором своєї самооцінки;



Ключові компоненти командної роботи в умовах воєнного часу



- **Терпіння та толерантність.** Стрес на кожного впливає по-різному і може змінювати когнітивні функції, емоційні та поведінкові реакції.
- **Гуманність.** Чуйність, увага до членів команди, повага до людської особистості; добре ставлення до всього живого.
- **Відповідальність.** Брати на себе виконання певної роботи та нести відповідальність за її виконання.
- **Вдячність.** Визнання отриманого добра, захоплюватися життям. Проявляти вдячність, здійснювати дрібні прояви уваги.

Вдячність – це позитивна енергія, яка працює за законом відображення. Ви отримуєте те, що віддаєте.





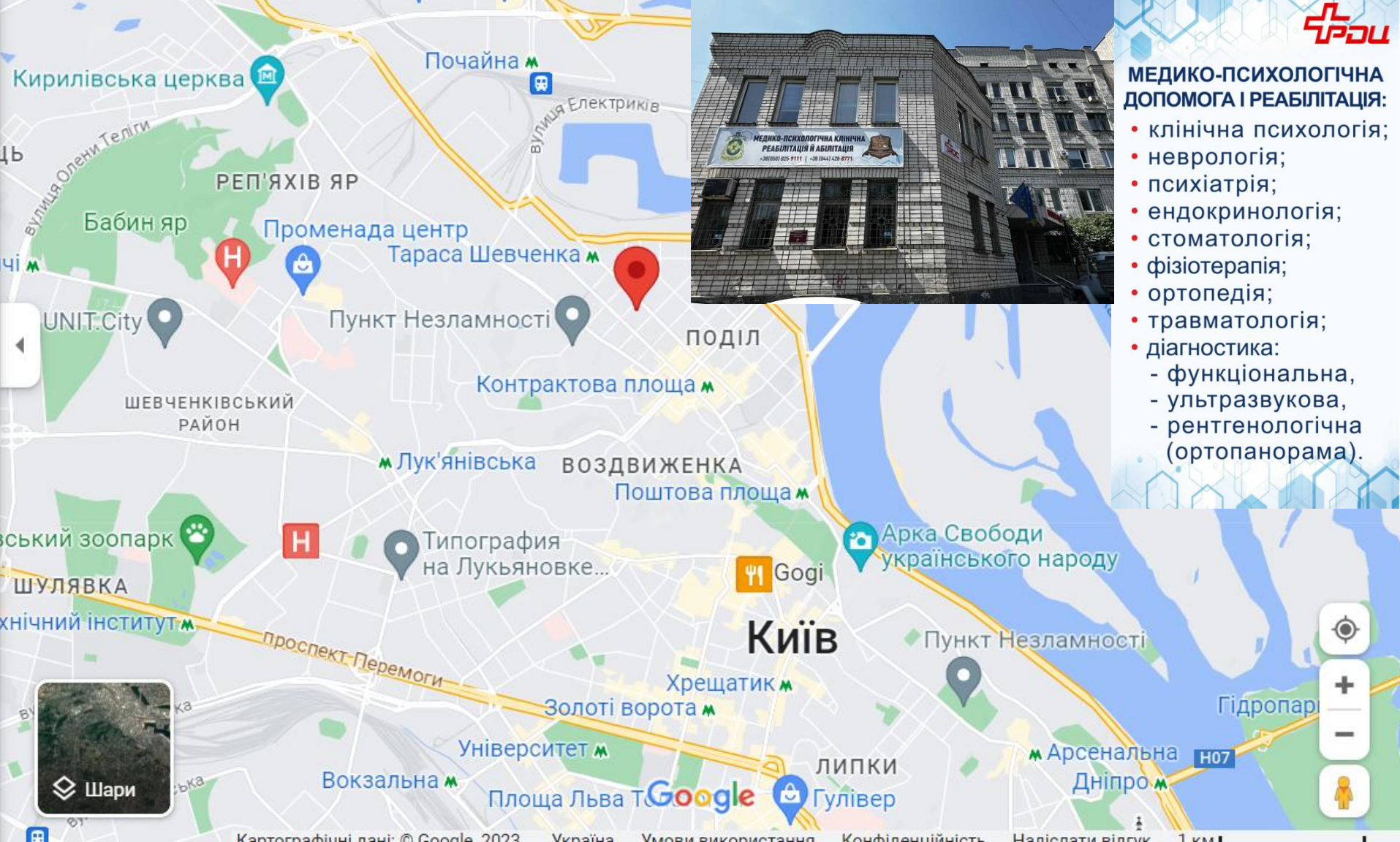
Зворотній зв'язок від зустрічі

Командна робота колективу в умовах
воєнного часу: соціально-психологічні
виклики, особливості, дії.



Ваші:

- думки;
- враження;
- пропозиції.



МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА І РЕАБІЛІТАЦІЯ:

- клінічна психологія;
- неврологія;
- психіатрія;
- ендокринологія;
- стоматологія;
- фізіотерапія;
- ортопедія;
- травматологія;
- діагностика:
 - функціональна,
 - ультразвукова,
 - рентгенологічна (ортопанорама).

Київська філія ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України»

**04071, м. Київ, вул. Межигірська, 43, тел. (044) 428-87-71,
+38050-825-91-11, +38098-035-78-00**



Дякую за увагу!

Пам'ятайте!

Секрет сильної команди:

- ✓ *взаємодоповнення;*
- ✓ *беззаперечна повага;*
- ✓ *перманентний розвиток.*

**МИРУ ТА УСПІХУ ВСІМ
НАМ!**

Контактна інформація:
Анастасія Кабанцева,
avk111-111@ukr.net