

**Я**ндекс

Яндекс

От любимой работы  
тоже устают

Олеся Маренкова,  
обучение и развитие, Яндекс

# О чём поговорим



- › Любимая работа – это реальность?
- › От чего мы устаем
- › Восстановление сил
- › Поддерживающая энергию рабочая среда

Любимая работа



# Составляющие любимой работы



■ Значимая цель и понятные правила игры

› Зачем я это делаю?

› Как я это делаю?

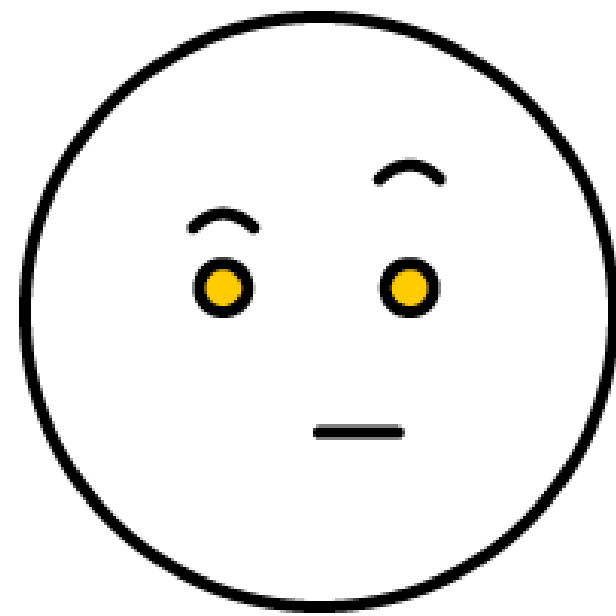
■ Баланс умений и сложности решаемых задач

■ Оперативная обратная связь

От чего мы устаём



# 6 причин усталости



- › Однообразность
- › Частые переключения
- › Анонимность
- › Ненужность
- › Отсутствие критериев
- › Эффект снежного кома

# Из симптома в синдром



- › Привычка в этом жить
- › Отсутствие желания что-то менять
- › Хроническая усталость



Что делать?

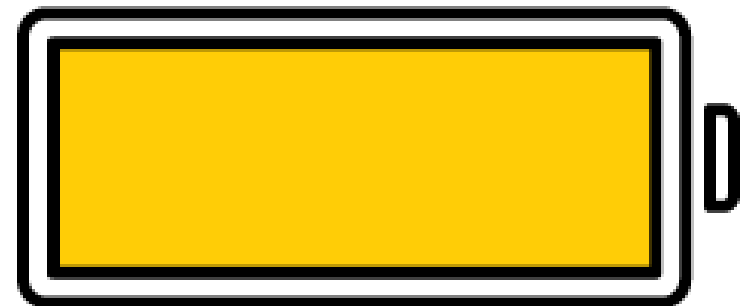


# Что делать?



- › Признать
- › Проанализировать
- › Выбрать 1-3 ближайших действий
- › Зафиксировать результат
- › Восстановить силы

# Восстановление сил



- › Отпуск
- › Смена деятельности
- › Жизнь кроме работы
- › Режим работы и отдыха

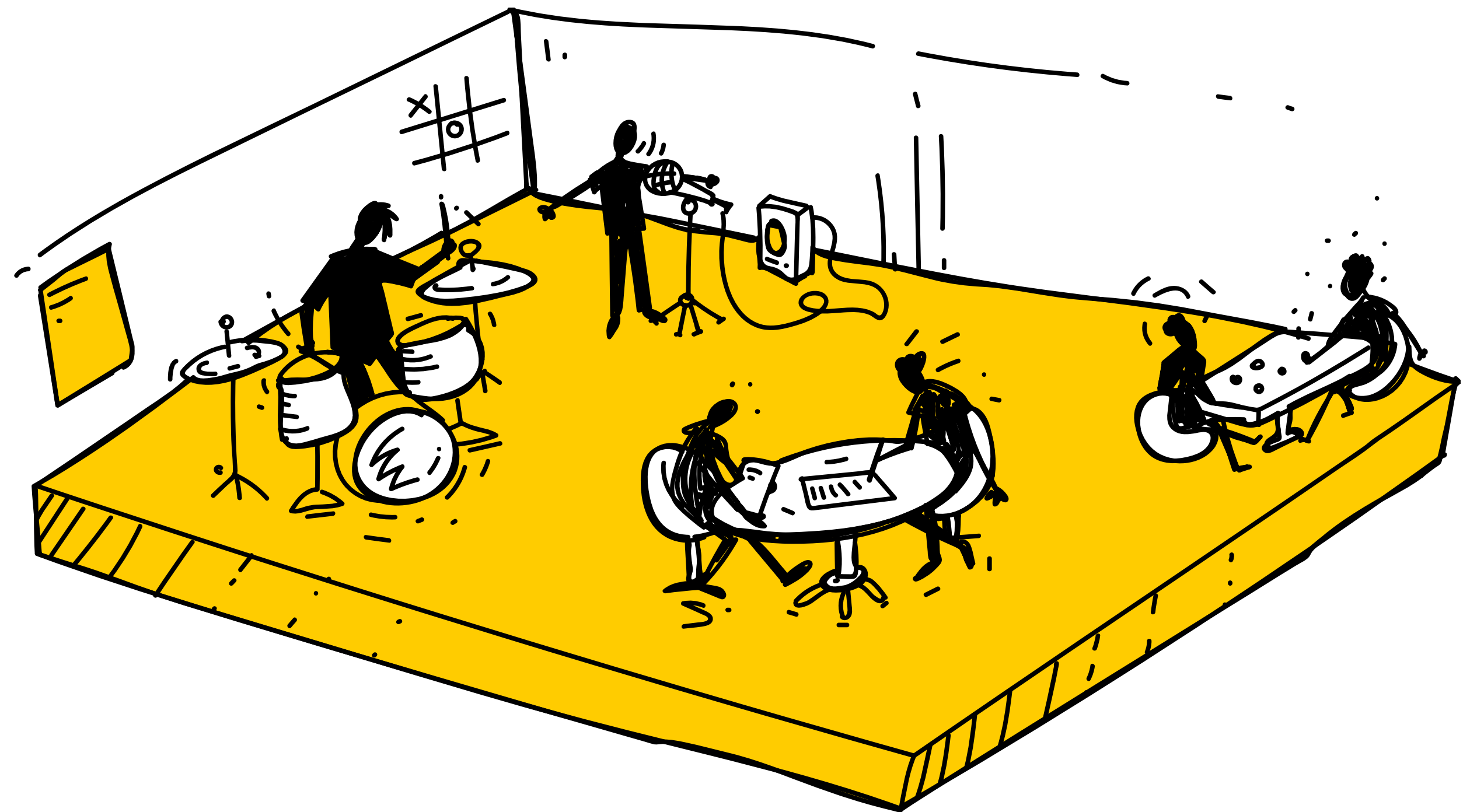
Поддерживающая  
энергию рабочая среда



# Там, где рамки не нужны, их нет

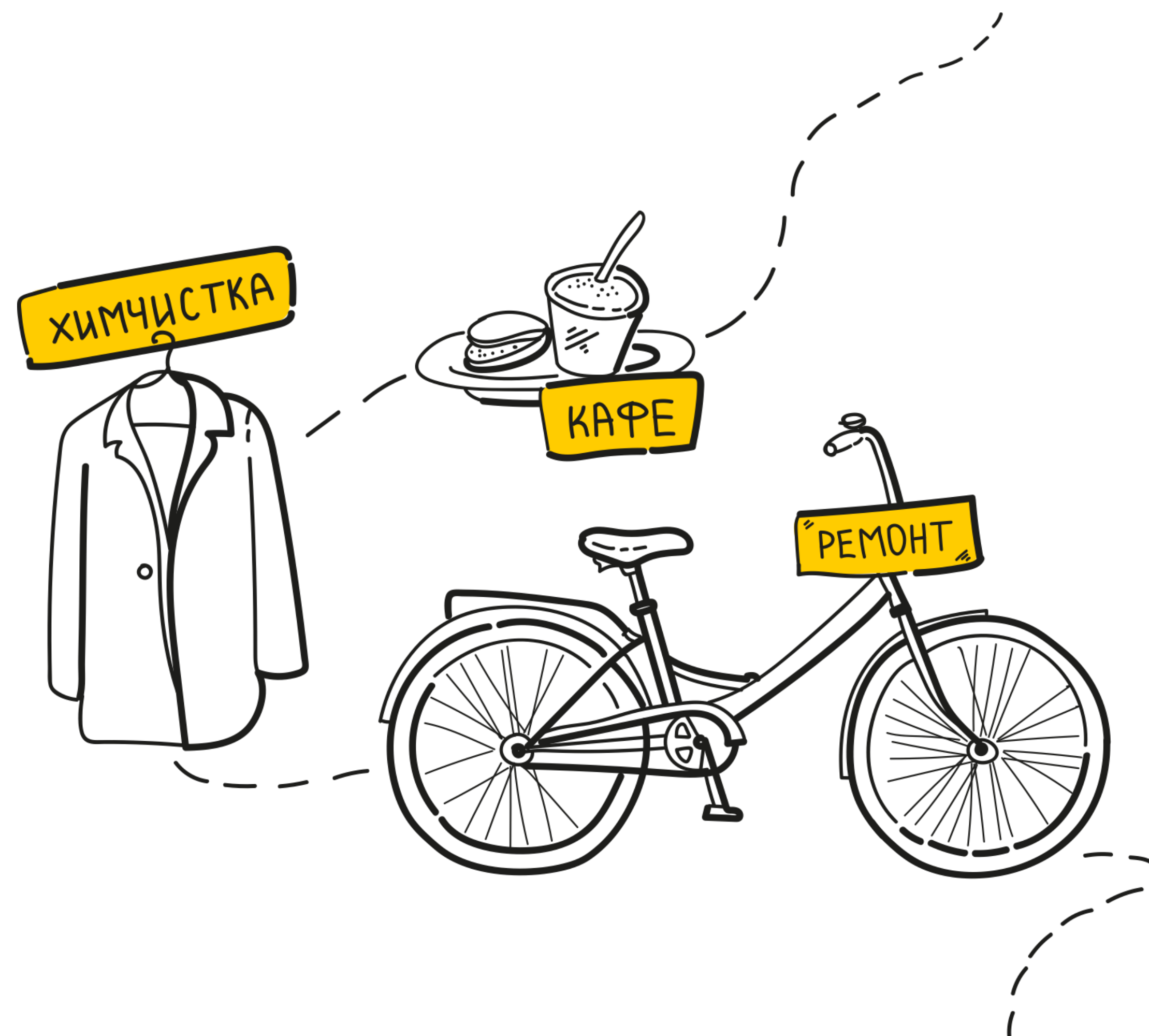
## Рабочее пространство

- › Свободный график работы
- › Свободное рабочее место
- › Свободный стиль одежды



# Не выходя из офиса

- › Кафе и рестораны рядом с офисом
- › Скидки и специальные предложения для сотрудников рядом с офисами и не только
- › Прямо внутри офиса:  
химчистка, ремонт велосипедов,  
ремонт одежды, доставка,  
врач, спорт



# Открыто обсуждать идеи



... в том числе с большими начальниками

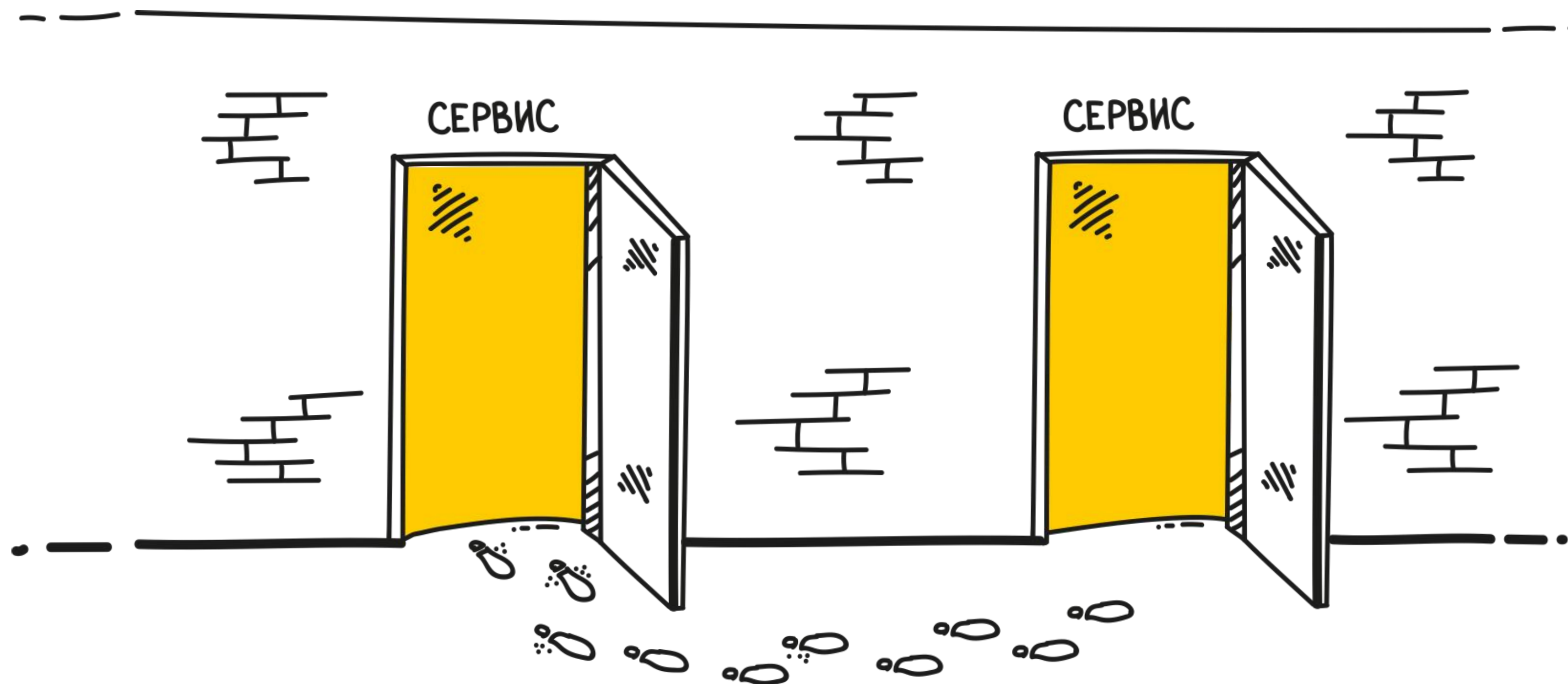
# Свобода и открытая среда

Клубы Этушки – обо всём на свете  
(более 500 штук)

- › Жизнь в Яндексе
- › Профессии и технологии
- › Продукты и сервисы
- › Досуг и развлечения



Заниматься тем,  
что действительно интересно



# Делаем работу любимой



- › Итоги
- › Feedback
- › Цели
- › Амбициозные задачи

# Составляющие любимой работы



- Значимая цель и понятные правила игры
- Баланс умений и сложности решаемых задач
- Оперативная обратная связь

# Вопросы?

Олеся Маренкова

Обучение и развитие, Яндекс



[olvladis@yandex-team.ru](mailto:olvladis@yandex-team.ru)



+7 903 276-41-04