
Прежде чем начать

Урок 0, в котором вы узнаете, кто такие Мила, Катя и Сергей и почему выгорают даже те, у кого все отлично

Прежде чем начать

Урок 0,

в котором вы узнаете, кто такие Мила, Катя и Сергей и почему выгорают даже те, у кого все отлично

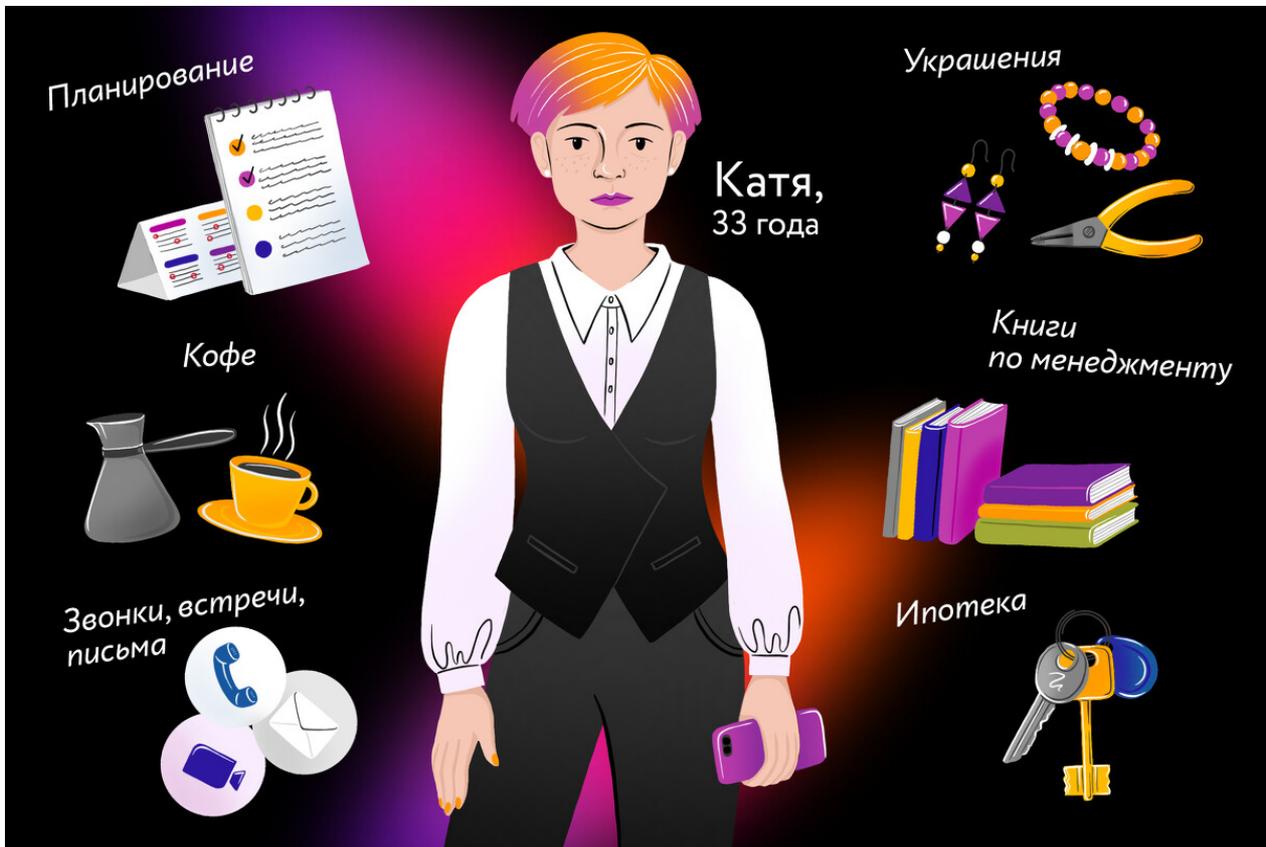
Здравствуйтесь.

Скоро стартует курс «Выгорание». Рады, что вы с нами. Уроки и вебинары готовы, мы начинаем. Но сначала давайте познакомимся.

Вместе с нами курс будут проходить три героя: Катя, Мила и Сергей. У каждого из них — своя история. На их примере будет проще понять, почему даже любимая работа или семья могут привести к выгоранию. А еще сможем понаблюдать, помогают ли

героям советы и упражнения курса, — и примерить их опыт на себя.

Катя, 33 года



КОЛИЧЕСТВО ЖИЗНЕЙ

Пять лет назад Катя приехала в Москву из маленького городка. Она была полна энтузиазма: устроилась менеджером в крупную компанию, а уже через год стала начальником отдела продаж. Теперь она коммерческий директор. Многие завидуют Кате: смелая, успешная и всегда добивается своего.

Сначала Катя была счастлива: весь мир у ее ног. Она фонтанировала идеями, работала почти без выходных и совмещала отпуска с командировками. Но теперь ей все чаще кажется, что силы на исходе. Она чувствует себя в ловушке: чем

больше делает, тем больше появляется дел. Остановиться Катя не может: у нее ипотека, пожилые родители и большие амбиции.



«Раньше я мечтала о собственном бизнесе, но теперь сомневаюсь, что потяну. Хочется серфить на Бали, а не вот это все».

Катя

Поделиться проблемами не с кем: близкие друзья остались в родном городе, любимый человек тоже пашет с утра до ночи. Обсуждать чувства с коллегами Катя не привыкла — вдруг сочтут за слабость. А на общение вне работы времени совсем нет.

Сергей, 36 лет



КОЛИЧЕСТВО ЖИЗНЕЙ

Сергей — программист. Увлёкся ещё подростком и с тех пор всегда «сидит в компьютере». Сначала брал частные проекты — выбирал посложнее и поинтереснее. Когда женился, захотелось стабильности, поэтому устроился в крупную корпорацию.

Должность хорошая, но львиная доля времени уходит на отчеты, согласования и совещания. Чтобы не заскучать (да и заработать), Сергей продолжает работать со старыми клиентами: днем трудится по найму, а вечерами делает проекты «для своих».

Год назад родился сын. Сергей был счастлив, но к усталости от работы прибавилась усталость от бессонных ночей.

Да и на работе давление усилилось: грозят сокращениями, требуют еще больше отчетов. Жена, которая раньше поддерживала и вдохновляла, теперь упрекает мужа в том, что он не уделяет

времени ребенку, не помогает по дому. Стали чаще ссориться.
Сергея чувствует себя на грани.



«Говорить о себе я не умею, жаловаться тем более. Привык решать проблемы сам. Сейчас хочу просто найти выход из вечной гонки и не навредить семье».
Сергей

Мила, 29 лет



КОЛИЧЕСТВО ЖИЗНЕЙ

Мила — мама двух дочек: старшей 3 года, младшей 6 месяцев. По профессии она бизнес-аналитик, но уже 4 года в декрете.

Мила уверена, что вытасила счастливый билет: любящий муж, чудесные девочки, уютная квартира. Она старается быть отличной мамой и женой: не грузит мужа домашними делами, ухаживает за свекровью, изучает детскую психологию, чтобы дать дочкам лучшее. Иногда Мила чувствует, что устала, но старается не подавать виду, ведь муж работает гораздо больше.

Раньше Мила много общалась, легко заводила друзей. Теперь круг общения сузился до пары соседок-мамочек. Созваниваясь со старыми подругами, Мила старается поменьше рассказывать о себе: кому интересно слушать про пеленки и ветрянку? Все важные события как будто остались где-то там, в мире, куда Мила потеряла доступ. Теперь она и сама не знает, чего хочет, о чем мечтает. Жизнь превратилась в день сурка.



«Часто накатывает тревога, плохо спится. Но это, наверное, просто осенняя хандра. Надо попить витамины».

Мила

Герои очень разные, но все они в какой-то момент почувствовали, что жизнь свернула не туда. Вроде бы все в порядке, а счастья нет, да и сил искать его тоже. Что они делают не так и как научиться замечать тревожные звоночки в своей жизни? Об этом и будем

говорить на курсе. Разобраться во всем поможет психолог Мария Данина.

Мария, 34 года



Мария — кандидат психологических наук, основатель проекта Psychodemia, практикующий психолог. С 2008 года работает в сфере профилактики и здоровьесбережения, разрабатывает программы и курсы для поддержания эмоционального и физического здоровья.



«Я считаю, что стрессоустойчивость — это первое, чему нужно обучать детей в школе наряду с предметными дисциплинами. Ведь именно депрессия, выгорание и потеря интереса к жизни — главный барьер на пути к полной, осмысленной и успешной жизни. Я за бережное и доброе отношение к себе и против систем, в которых к людям относятся как к функциям».

Мария

В уроках курса Мила, Катя и Сергей будут следовать советам Марии и рассказывать, как они себя чувствуют и какие трудности возникают на этом пути. Если вы заметили сходство с кем-то из героев, можете ориентироваться на их опыт. Если нет, то просто представьте, что смотрите сериал ;)

До скорого.

Команда МИФ.Курсов