ЧЕК-ЛИСТ • РАЗ В КВАРТАЛ • РУКОВОДИТЕЛЬ ИЛИ КОМАНДА АНОНИМНО

Аудит организационных стрессоров

Стресс-менеджмент не работает, если система создаёт больше угроз, чем человек может компенсировать. Аудит ищет причины стресса в устройстве работы, а не в людях.

Команда / подразделение _____

Период _____

Заполнил ☐ руководитель ☐ команда

0 нет **1** частично **2** да, это есть

Посчитайте сумму по каждому блоку и перенесите в итоговую таблицу. Начинайте с 1–2 блоков с наибольшей долей баллов.

1 Нагрузка и темп

Сумма: ____ из 10

Стрессор	0	1	2
Объём работы растёт, а людей, времени и бюджета не прибавляется	☐	☐	☐
Постоянные «горящие» сроки	☐	☐	☐
Работы слишком мало, или она не задействует навыки людей	☐	☐	☐
«Срочно всё и сразу», постоянные прерывания и многозадачность	☐	☐	☐
Лишние совещания, согласования, бюрократия	☐	☐	☐

2 График и границы

Сумма: ____ из 6

Стрессор	0	1	2
От людей ждут ответа вечером и в выходные	☐	☐	☐
Длинный или непредсказуемый рабочий день, переработки как норма	☐	☐	☐
Отпуска копятся или проходят «на связи»	☐	☐	☐

3 Контроль и автономия

Сумма: ____ из 6

Стрессор	0	1	2
Люди не влияют на то, как и в каком темпе делать работу	☐	☐	☐
Микроменеджмент	☐	☐	☐
Решения спускаются сверху без обсуждения и объяснений	☐	☐	☐

4 Роль и ясность

Сумма: ____ из 8

Стрессор	0	1	2
Неясно, кто за что отвечает	☐	☐	☐
Разные руководители требуют противоречащего друг другу	☐	☐	☐
Цели и приоритеты размыты или постоянно меняются	☐	☐	☐
Ответственность за других людей без нужных полномочий	☐	☐	☐

5 Поддержка, ресурсы, признание

Сумма: ____ из 8

Стрессор	0	1	2
Результаты не замечают и не признают	☐	☐	☐
Вознаграждение не соответствует усилиям	☐	☐	☐
Не хватает поддержки руководителя и коллег	☐	☐	☐
Нет нужного оборудования, информации, обучения	☐	☐	☐

6 Отношения и культура

Сумма: ____ из 8

Стрессор	0	1	2
Нет права на ошибку, при сбоях ищут виноватых	☐	☐	☐
Культура «только результат», баланс работы и жизни игнорируется	☐	☐	☐
Конфликты, грубость, травля остаются без реакции	☐	☐	☐
Люди работают изолированно, мало общения	☐	☐	☐

7 Справедливость и смысл

Сумма: ____ из 6

Стрессор	0	1	2
Правила, нагрузка и продвижение распределяются неравно	☐	☐	☐
Работа расходится с ценностями людей, есть этические конфликты	☐	☐	☐
Люди не видят результата и пользы своей работы	☐	☐	☐

8 Изменения и перспективы

Сумма: ____ из 6

Стрессор	0	1	2
Изменения проводятся без объяснения причин и без участия команды	☐	☐	☐
Реорганизации, неуверенность в сохранении работы	☐	☐	☐
Нет перспектив роста и развития	☐	☐	☐

9 Условия работы

Сумма: ____ из 2

Стрессор	0	1	2
Шум, плохое освещение, неудобное место, неисправная техника	☐	☐	☐

10 Работа и дом

Сумма: ____ из 2

Стрессор	0	1	2
Требования работы конфликтуют с семьёй, нет гибкости в графике	☐	☐	☐

Итоги аудита

Блок	Максимум	Балл	Приоритет
1. Нагрузка и темп	10	_____	☐
2. График и границы	6	_____	☐
3. Контроль и автономия	6	_____	☐
4. Роль и ясность	8	_____	☐
5. Поддержка, ресурсы, признание	8	_____	☐
6. Отношения и культура	8	_____	☐
7. Справедливость и смысл	6	_____	☐
8. Изменения и перспективы	6	_____	☐
9. Условия работы	2	_____	☐
10. Работа и дом	2	_____	☐
Всего	**62**	_____	

Блоки разного размера, поэтому сравнивайте долю: балл ÷ максимум. Отметьте 1–2 блока с наибольшей долей.

План действий

Блок-приоритет и главный стрессор в нём

Что мы перестанем делать

Одно малое заметное улучшение и кто за него отвечает

Срок

Дата следующего аудита