ЧЕК-ЛИСТ • ОДИН ЛИСТ НА ОДНОГО СОТРУДНИКА • РАЗ В НЕДЕЛЮ

Сигналы стресса сотрудника

Только то, что руководитель может заметить сам: в поведении, в работе, в разговорах. Заполнение — 3–5 минут.

Сотрудник _____ Неделя _____ Руководитель _____

И иногда, единично **Ч** 2–3 раза в неделю **Е** ежедневно не замечали — оставьте пустым

Зона сферы: только «И» — **зелёная**, есть «Ч» — **жёлтая**, есть «Е» — **красная**. Итоговая зона — по худшей сфере.

Тело и здоровье

Сигнал	№	И	Ч	Е
Выглядит уставшим, жалуется, что не отдохнул за выходные или отпуск	1	☐	☐	☐
Жалуется на сон	2	☐	☐	☐
Жалуется на боли в шее, спине, голове	3, 5	☐	☐	☐
Частые или затяжные больничные	10	☐	☐	☐
Постукивает ногой или пальцами, не может усидеть	12	☐	☐	☐
Больше кофе или курения, заметно изменилось питание	14, 7	☐	☐	☐
Заметная неряшливость	15	☐	☐	☐

Деятельность и достижения

Сигнал	№	И	Ч	Е
Переспрашивает, теряет нить, «туман в голове»	16	☐	☐	☐
Забывает договорённости, пропускает встречи	17	☐	☐	☐
Тянет с решениями, избегает выбора	18	☐	☐	☐
Перестал предлагать идеи	19	☐	☐	☐
Срывает сроки, падают объём и качество	20	☐	☐	☐
Больше ошибок, чем обычно	21	☐	☐	☐
Опоздания, внезапные отгулы, пропуск общих совещаний	22	☐	☐	☐
Присутствует, но не вовлечён	23	☐	☐	☐
Задерживается допоздна «чтобы успеть»	24	☐	☐	☐
Откладывает задачи, «не видит» их	26	☐	☐	☐
Говорит: «Я и так делаю всё, что могу», «Опять меняются требования»	28	☐	☐	☐

Контакты и отношения

Сигнал	№	И	Ч	Е
Срывается, повышает голос, резко реагирует на мелочи	29	☐	☐	☐
Скачки настроения, нервный смех	30	☐	☐	☐
Придирается к коллегам	31	☐	☐	☐
Избегает обедов и неформального общения, выключает камеру	32	☐	☐	☐
Перестал приходить с вопросами и проблемами, уходит от сложных тем	34	☐	☐	☐
Сарказм, колкости, отказывается помогать	35	☐	☐	☐
Перекладывает ответственность на смежников	38	☐	☐	☐
Формален и холоден с клиентами и коллегами	39	☐	☐	☐
Его настроение «расходится» по команде	41	☐	☐	☐

Смысл и будущее

Сигнал	№	И	Ч	Е
Нервно реагирует на новые сообщения и письма	42	☐	☐	☐
«Всё пропало», «проект провалится» при мелком отклонении	44	☐	☐	☐
Возвращается к старым ошибкам и неприятным разговорам	45	☐	☐	☐
«Или идеально, или провал», «должен всё сделать сам»	46, 49	☐	☐	☐
«Ничего не изменится, что ни делай»	51	☐	☐	☐
Грусть, слёзы, подавленность	52	☐	☐	☐
Безразличие к работе	54	☐	☐	☐
Обесценивает свою работу: «кому это нужно»	56	☐	☐	☐

Сводка недели

Тело и здоровье	Деятельность	Контакты	Смысл и будущее
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

Итоговая зона: ○ зелёная ○ жёлтая ○ красная

Недель подряд в жёлтой/красной: ____

Зелёная

- Поддерживать автономию и ясность целей
- Признавать вклад
- Убирать мелкие барьеры

Жёлтая

- 1-on-1 «Спроси дважды»
- Перераспределить задачи, перенести сроки
- Worry Time, 10-секундное дыхание

Красная

- Сразу разгрузить, предложить отгулы
- Корпоративная поддержка (EAP) или специалист
- Проверить порог ниже

Проверка порога

- [ ] Сигналы держатся дольше 3–4 недель и не проходят после выходных
- [ ] Резкая смена привычного поведения: замкнулся, стал циничным, грубые ошибки
- [ ] Истощение + цинизм + ощущение, что работа не получается

Факты для разговора 1-on-1

Наблюдения, а не оценки: «два отчёта сданы с задержкой», а не «ты стал срывать сроки».

Договорённости по итогам 1-on-1

1–2 конкретных шага на неделю и дата следующей встречи.

Дата разговора _____

Дата контрольной встречи _____