ОПАНУЙ СВОЇ ЕМОЦІЇ
НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Авторська методика емоційної саморегуляції «Чотири кроки»

Озирнись ➔ Оціни ➔ Опануй ➔ Обери

Олена Синьогуб
психолог І категорії
Виробничий підрозділ "Локомотивне депо Харків-Сортувальний"
філії "Локомотивна компанія" АТ «Укрзалізниця»

ВИРОБНИЧИЙ ВИКЛИК

Наша залізниця працює в умовах постійної психологічної напруги.

- Повітряні тривоги та обстріли
- Надзвичайні ситуації та висока відповідальність
- Конфліктні ситуації
- Втома та емоційне виснаження

“Усе це безпосередньо впливає на концентрацію, комунікацію та якість прийняття рішень нашими працівниками.”

Проблема: відсутність простого інструменту, який можна застосувати безпосередньо в момент емоційного напруження.



МОЄ БАЧЕННЯ ЗМІН

Методика «Чотири кроки»

ОЗИРНИСЬ

Що відбувається навколо мене прямо зараз?

ОЦІНИ

Що я відчуваю всередині і наскільки сильно?

ОПАНУЙ

Що допоможе мені швидко стабілізуватися?

ОБЕРИ

Як я свідомо хочу діяти далі?

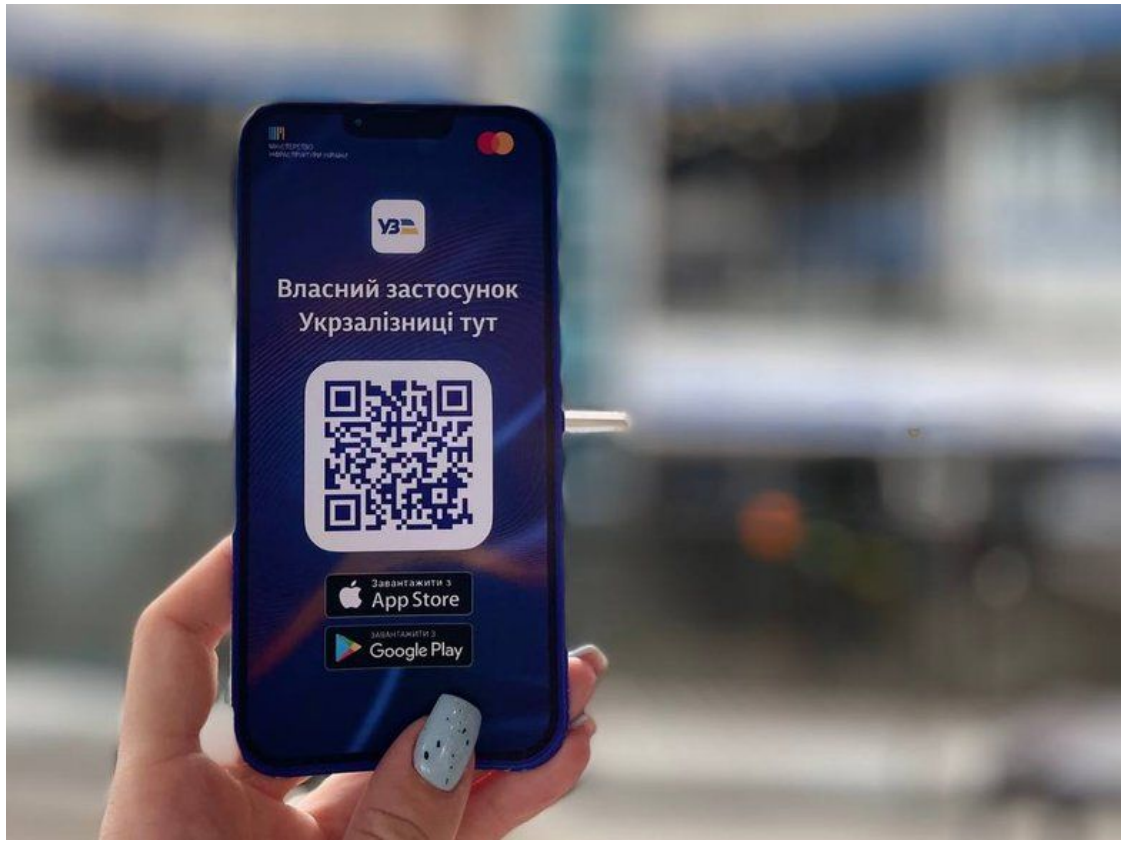
Емоція → Усвідомлення → Саморегуляція → Свідоме рішення

"Це не просто психологічна консультація. Це алгоритм, який працівник може використати самостійно за кілька хвилин."

ПОШУК РІШЕНЬ НА INNOTRANS

Мета на InnoTrans: знайти цифрові рішення для інтеграції методики «Чотири кроки» у мобільний застосунок для працівників УЗ.

- Цифрова оцінка емоційного стану
- Короткі вправи саморегуляції
- Персональні рекомендації
- Емоційний щоденник
- Алгоритми допомоги після стресової події
- Можливість швидко зв'язатися з психологом
- Анонімна статистика емоційного стану персоналу



ОЧІКУВАНИЙ ЕФЕКТ ДЛЯ УЗ



ДЛЯ ПРАЦІВНИКА

- Швидкий інструмент самодопомоги
- Краща емоційна саморегуляція
- Зниження імпульсивних реакцій



ДЛЯ КОМПАНІЇ (УЗ)

- Підвищення психологічної стійкості персоналу
- Підтримка безпечної поведінки
- Цифровізація підтримки
- Масштабування на різні підрозділи



ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

- Сучасний цифровий інструмент роботи
- Раннє виявлення потреби в допомозі
- Профілактична робота замість роботи лише з наслідками

РОЗКРИТТЯ ПОТЕНЦІАЛУ

Від емоції — до усвідомленого рішення.

Методика «Чотири кроки» може стати основою цифрового інструменту психологічної стійкості працівників Укрзалізниці.

“Моя мета — не створити ще один застосунок. Моя мета — створити простий інструмент, який допомагатиме залізничнику зберігати внутрішню стійкість тоді, коли від нього залежить безпека інших людей.”

