

**Хожяева Татьяна Сергеевна**

ментор, нейрокоуч, заместитель генерального директора

ГБУ «Агентство инноваций города Москвы»

г. Москва

**КОУЧИНГ, НАСТАВНИЧЕСТВО И НЕЙРОПРАКТИКИ:  
ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА  
ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СОТРУДНИКОВ ГОСУЧРЕЖДЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье представлен опыт проведения с сотрудниками государственного учреждения четырехнедельной программы, направленной на стабилизацию эмоционального состояния, снижение уровня стресса и профилактику выгорания. Программа сочетает в себе элементы коучинга, наставничества и нейропрактик, включает в себя работу с когнитивными и телесными процессами, направленную на стабилизацию психоэмоционального состояния и формирование устойчивых нейронных связей. Результаты программы показывают значительное улучшение эмоционального состояния участников, рост их устойчивости к стрессу и повышение продуктивности. Для оценки эффективности программы использовались широко известные диагностические инструменты, которые позволили объективно измерить изменения в эмоциональном состоянии участников. В статье подробно рассматриваются методология, этапы и ключевые результаты программы.

**Ключевые слова:** коучинг, наставничество, нейропрактики, нейронные связи, выгорание, стресс, интегративный подход, нейроспринт, метод нейроинтеграции, когнитивно-поведенческая терапия, государственное управление.

Современные государственные организации сталкиваются с высоким уровнем стресса и профессионального выгорания среди сотрудников. Люди ощущают хроническую усталость, тревожность, снижение мотивации и потерю интереса к работе. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила синдром выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-11) как явление, связанное с работой. Исследование компании Gallup

(2022) показало, что 67% сотрудников сталкиваются с эмоциональным выгоранием на работе, а уровень стресса в 2022 году достиг рекордных 44%. Анализ данных компании Naus (2023) свидетельствует, что 68% сотрудников, испытывающих выгорание, решают проблему увольнением. Таким образом, эмоциональное выгорание не только снижает продуктивность персонала, но и увеличивает текучесть кадров, что влечет дополнительные затраты для организаций.

Будучи заместителем руководителя «Агентства инноваций Москвы», я ежедневно наблюдаю, как сотрудники испытывают сложности с тем, чтобы справиться с высокой нагрузкой и хронической усталостью. Люди приходят на работу уставшими, демотивированными, им трудно сосредоточиться и находить решения в сложных ситуациях. Традиционные методы управления персоналом не всегда эффективны в решении этих проблем, поэтому я решила реализовать интегративный подход, объединяющий инструменты планирования, коучинга, наставничества, нейропрактик и элементов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), который предлагает новые возможности для повышения эффективности и улучшения психологического состояния сотрудников.

Основу подхода составляет *метод нейроинтеграции*, который включает в себя работу с когнитивными и телесными процессами, направленную на стабилизацию психоэмоционального состояния и формирование устойчивых нейронных связей. Данный метод был разработан Институтом нейроинтеграции (<https://ru.neurointegration.org>) и активно используется для профилактики эмоционального выгорания и повышения эффективности сотрудников.

С конца июля 2024 года в течение четырех недель 20 сотрудников «Агентства инноваций Москвы» проходили программу, включающую три ключевых элемента.

Коучинг и наставничество. Регулярные индивидуальные и групповые сессии со мной, наставником и коучем, сертифицированным тренером, которые помогали участникам выявить стрессовые триггеры, сформулировать личные и профессиональные цели, развить эмоциональный интеллект и повысить осознанность в принятии решений.

Нейропрактики. Включали ежедневные упражнения по управлению стрессом, дыхательные и телесные техники, практики заземления и осознанности, направленные на стабилизацию психоэмоционального состояния и развитие навыков саморегуляции.

Структурированное планирование. Каждый участник проходил трехнедельный цикл работы с целями в формате нейроспринта: забота о физическом и ментальном здоровье, реализация профессиональных задач и создание позитивных эмоций. Метод позволял минимизировать перегрузки и создать оптимальный баланс между работой и личной жизнью.

В программе приняли участие 20 сотрудников: средний возраст 39 лет, средний срок работы в организации 8 лет. Диагностика на старте программы показала, что 67% участников находились в состоянии депрессии разной степени тяжести (от умеренной до тяжелой), а 33% испытывали выраженную тревожность. Основные жалобы сотрудников включали:

- упадок сил, отсутствие желания к деятельности, подавленность и раздражительность;
- высокую тревожность, неусидчивость, снижение концентрации, эмоциональные срывы;
- постоянную усталость, апатию и ощущение бессмысленности своей работы;
- низкую мотивацию, самосаботаж и внутренние страхи, усиливающиеся в стрессовых ситуациях.

На старте исследования было выявлено, что 83% участников имели неоптимальные показатели по нейробалансу, а 50% находились в состояниях, сопровождающих выгорание, от 55 до 80% времени. Средний показатель нахождения в ресурсном состоянии (зоне интеграции) составлял менее 40% времени.

Для оценки эмоционального состояния участников использовались следующие методы:

- PHQ-8 (Patient Health Questionnaire-8) – инструмент для диагностики депрессии, основанный на критериях DSM-IV. Разработан в рамках системы

PRIME-MD (Primary Care Evaluation of Mental Disorders) и широко применяется в клинической практике и научных исследованиях. Позволяет определить выраженность депрессивных симптомов за последние две недели. Итоговый балл варьируется от 0 до 24, где высокие значения указывают на более тяжелую депрессию;

– GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – инструмент самоотчета для диагностики генерализованного тревожного расстройства и оценки уровня тревожности. Разработан исследователями Pfizer, валидизирован для клинической диагностики и исследований. Итоговый балл варьируется от 0 до 21, где высокие значения соответствуют выраженной тревожности;

– шкала НейроБаланса – инструмент, разработанный Институтом нейроинтеграции, оценивающий уровень активации нервной системы и баланс между состояниями перегрузки и ресурсности. Позволяет мониторить психоэмоциональное состояние участников в динамике.

Этапы реализации программы включали:

– диагностику состояния участников. До старта программы проводилось первичное тестирование по шкалам PHQ-8, GAD-7 и НейроБаланса, анализ текущего состояния участников;

– обучение и подготовка. Так называемая «нулевая» подготовительная неделя программы была посвящена разъяснению основ нейропрактик, механизмов работы мозга и влияния стресса на поведение;

– практическое внедрение. В течение трех недель участники ежедневно делали нейропрактики и каждую неделю участвовали в коучинговых сессиях и групповых обсуждениях;

– промежуточный анализ. Еженедельный мониторинг изменений состояния участников, корректировка подходов;

– итоговая оценка. Повторное диагностическое тестирование, которое осуществлялось на четвертой неделе программы, и анализ ее эффективности.

После завершения программы количество сотрудников с признаками депрессии снизилось до 16%, а с тревожностью – до 16%. Доля участников,

находящихся в ресурсном состоянии («зона интеграции»), увеличилась на 35%, что привело к приросту продуктивного времени на 56 часов ежемесячно.

Участники отмечали, что стали лучше осознавать свое эмоциональное состояние, эффективнее управлять стрессом и проявлять больше внимания к мелочам. Многие сообщили, что начали задавать себе вопросы о своих чувствах и действиях, что помогло им выстраивать более здоровую коммуникацию и управлять эмоциями в сложных ситуациях.

Проведенная программа продемонстрировала высокую эффективность в снижении уровня тревожности и профилактике выгорания среди сотрудников государственных организаций. Интеграция коучинга, наставничества и нейропрактик позволила создать сбалансированную систему поддержки персонала, повысить мотивацию и продуктивность сотрудников. Этот кейс подтверждает важность комплексного подхода в управлении стрессом и формировании устойчивых профессиональных сообществ. Данный опыт может быть рекомендован к внедрению в других государственных и корпоративных структурах.

### *Список литературы*

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Международная классификация болезней (МКБ-11). – 2019.
2. Gallup. State of the Global Workplace (2022).
3. Hays. Global Skills Report (2023).
4. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. (2001). The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure. *Journal of General Internal Medicine*.
5. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Löwe B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*.
6. О методе нейроинтеграции, нейроспринтах и шкале нейробаланса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.neurointegration.org/> (дата обращения: 24.02.2025).