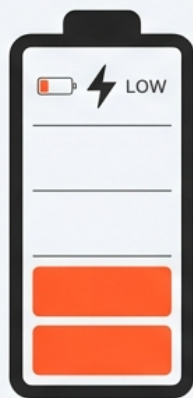


1. Физиологический ресурс



Основа: Сон, восстановление, здоровье, уровень телесного напряжения.



Dashboard Alert

Симптомы дефицита:

Раздражительность
«на ровном месте»

Резкое падение качества
мышления

Желание всё упростить,
«лишь бы отвязались»

2. Когнитивный ресурс



Основа: Ясность мышления, стратегическое удержание картины, способность выбирать (а не тушить пожары).

Истощается от: постоянных микрорешений, отсутствия приоритетов, глубокой операционки.



Dashboard Alert

Классический маркер:

«Весь день был занят, но не сделал ничего важного»

3. Эмоциональный ресурс



Основа: Контейнирование эмоций команды, сложные разговоры, конфликты, баланс лояльности и разочарования.

∞ **Ловушка:** «Мне нельзя быть слабым» → хроническое подавление эмоций → выгорание.



Dashboard Alert

Симптомы дефицита:

Цинизм и холодность к людям.

4. Социальный ресурс



Основа: Поддержка, возможность «разгрузаться», доверие, партнёрство.

Важный момент: У руководителей часто нет равных, с кем можно честно говорить.

Dashboard Alert

Симптомы дефицита:

Всё приходится держать внутри

Усиливается ощущение одиночества

Решения становятся жёстче, чем нужно

5. Смысловой ресурс



Основа: Внутренний ответ на вопрос «почему я здесь». Ощущение ценности своей роли. Внутреннее согласие с ценой, которую я плачу за эту работу.

Dashboard Alert

Главный маркер дефицита:

**«Вроде всё
нормально,
но пусто»**

Правило: Ресурсы не взаимозаменяемы

Нельзя «поспать»
вместо поиска смысла.



Нельзя «мотивацией»
закрыть физиологическое
истощение.

Нельзя стратегией компенсировать
эмоциональное выгорание.

Как руководители выгорают (Каскад выгорания)

