



Енергія  
твого успіху

# Дайджест NRG Review

## У цьому випуску:

Колонка редактора. Про що пропонує поговорити Інна Воротникова	2 стр.	Як шукати та знайти роботу: 15 кроків до офера мрії. Покроковий чекліст від Harry Monday	8 стр.
Що змінилося в правилах бронювання від мобілізації: головні нововведення	3 стр.	Як вивчати англійські слова: 7 методів	13 стр.
Про пошук роботи та самопідтримку	6 стр.	На фоні масових звільнень. Екстопменеджер Microsoft порадив, як писати про роботу в LinkedIn	17 стр.



# Дорогі друзі,

З вами я, Інна Воротникова, і мій дайджест новин.

Це вже четверта весна, коли я повторюю собі:  
«Ну вже точно цього разу настане мир».  
Щоразу навесні мій рівень оптимізму та віри  
зростає, і я намагаюся втримати його якнайдовше.  
Як же я хочу миру та нашої перемоги, щоб ми  
повернулися до звичних турбот і мирного життя.  
Просто вірю і тримаюся за цю віру.

У цьому дайджесті пропоную поговорити про таке:



- 1 Що змінилося в правилах бронювання від мобілізації: головні нововведення
- 2 Про пошук роботи та самопідтримку
- 3 Як шукати та знайти роботу: 15 кроків до офера мрії
- 4 Вивчення англійської. Поради
- 5 Як писати про роботу в LinkedIn
- 6 Кілька чесних запитань. Що робити, коли продуктивність дорівнює нулю

І трохи самореклами :)

Я почала активно писати у своєму Facebook – заглядайте сюди

<https://www.facebook.com/share/1AbZrL2fGH/?mibextid=wwXlfr>

Мені важлива ваша думка: що вам подобається, що варто покращити, а, можливо, від чогось варто відмовитися? Буду вдячна за ваші відгуки!

На зв'язку!

З повагою -

**Інна Воротникова**



# ЩО ЗМІНИЛОСЯ В ПРАВИЛАХ БРОНЮВАННЯ ВІД МОБІЛІЗАЦІЇ



## ГОЛОВНІ НОВОВВЕДЕННЯ

За матеріалами rbc.ua

Марія Кучерявець

**К**абмін нещодавно ухвалив зміни до порядку бронювання військовозобов'язаних від мобілізації, а також дозволив підприємствам, які ще не встигли підтвердити критичність та перебронювати своїх працівників, зробити це до 31 березня. До цієї дати «бронь» у працівників таких підприємств залишатиметься чинною. РБК-Україна в матеріалі нижче зібрало головні нововведення.

### Головні нововведення:

**Швидке анулювання відстрочок.** Тепер їх можна буде скасовувати раз на 5 днів, а не раз на місяць.

**Урахування мобілізованих.** Під час розрахунку дозволених обсягів бронювання будуть враховуватися мобілізовані після 18 травня 2024 року.

**Оновлені підходи до розрахунку зарплати.** Через перехід на щомісячну звітність середню зарплату підприємства тепер розраховуватимуть за останній календарний місяць, а не за квартал.

**Автоматична перевірка зарплати.** Пенсійний фонд та Мінцифри мають протягом місяця налагодити електронний обмін даними для автоматичної перевірки відповідності зарплати працівників (від 20 тисяч гривень) вимогам бронювання.

Важливо: подати заяву на бронювання працівників можна виключно через портал «Дія». Це означає, що керів-



никам підприємств більше не потрібно оформлювати паперові накази - процес відбувається повністю в електронному форматі.

При цьому, якщо працівник уже був заброньований, перед поданням нової заявки попереднє бронювання необхідно анулювати.

### Як подати заяву на бронювання працівників через «Дію»:

- Авторизуватися на порталі «Дія».
- Обрати послугу «Бронювання працівників» та натиснути «Подати заяву».
- Внести необхідні дані працівників.
- Підтвердити рівень їхньої заробітної плати.
- Перевірити заявку та підписати її (це має зробити керівник підприємства або уповноважений підписант).
- Очікувати результату - повідомлення про розгляд заявки надійде на електронну пошту та портал «Дія».

Підтверджене бронювання буде відображатися у застосунку Резерв+. Якщо бронювання надано після оновлення статусу критично важливого підприємства, воно діятиме на період дії критичності - до 1 року.

Статус критично важливого підприємства можуть отримати компанії, які відповідають трьом критеріям, визначеним урядом. Два з них є обов'язковими:

- середня зарплата працівників не менше 20 000 грн;
  - відсутність заборгованості зі сплати податків та ЄСВ.
- Третій критерій підприємство може обрати один з таких:
- сплата податків і зборів понад 1,5 млн євро на рік (еквівалент у гривнях);

- валютні надходження понад 32 млн євро на рік (крім пазик і кредитів);
- стратегічне значення для економіки і безпеки держави (визначене урядовим переліком, ПКМУ № 83 від 04.03.2015);
- важливе значення для окремої галузі економіки чи територіальної громади (критерії визначаються відповідними державними органами, ОВА);
- статус резидента Дія.City;
- постачання електронних комунікаційних послуг із певним рівнем доходу.

### Як отримати статус критично важливого підприємства:

- Визначити профільний орган (Міненерго, Мінцифри, Мінагро тощо).
- Підготувати та подати документи (фінансові звіти, довідки про зарплату та податкову дисципліну).
- Подати заявку до відповідного органу та дочекатися рішення (до 10 робочих днів).
- Отримати офіційне підтвердження.

Нагадаємо, восени 2024 року після повідомлень про аномальне зростання кількості критично важливих підприємств та заброньованих працівників, уряд провів аудит підприємств, які мають право бронювати своїх працівників.

За словами прем'єр-міністра Дениса Шмигала, «перевірка виявила низку проблемних моментів», однак деталей він не уточнив.

У той же день уряд ухвалив рішення щодо зміни критеріїв бронювання працівників від мобілізації. Також були







оновлені критерії визначення критичності підприємств. Вони зокрема передбачають, що регіональні та галузеві критерії критичності підприємств погоджуватимуться з Міністерством оборони та Міністерством економіки.

Таким чином, для тих, хто вже мав «бронь» запровадили перехідний період на нові умови до 28 лютого, щоб до цієї дати всі підприємства поновили бронювання своїх працівників згідно з новими умовами незалежно від того, як і коли воно відбувалося.

Однак днями Кабмін на засіданні продовжив дедлайн до 31 березня. Як пояснив Шмигаль, таке рішення було ухвалено через російську масштабну кібератаку на українські реєстри. Оскільки внаслідок цілеспрямованої атаки тимчасово зупинено роботу державних реєстрів, зокрема в застосунку «Дія» не працювала частина сервісів.

Додамо, що станом на січень 2025 року за офіційними даними наразі в Україні мають «бронь» від мобілізації 900-950 тисяч військовозобов'язаних громадян.

*Під час підготовки матеріалу використовувалися: пресслужба Міністерства економіки України та Facebook-сторінка Чернігівського обласного ТЦК та СП.*





# ПРО ПОШУК РОБОТИ

## ТА САМОПІДТРИМКУ

За матеріалами facebook.com

Alena Dolinnaya

**Н**апередодні вихідних хочу поговорити про способи самопідтримки для тих, хто, як і я, зараз у пошуку роботи.

Колись десь прочитала, що аби знайти хорошу пропозицію, інколи потрібно кілька місяців працювати на фултайм... над пошуком роботи.

І це правда. Більше того, у цей час немає звичних робочих рутин.

Ти постійно перемикаєш увагу: досліджуєш нові теми, знайомишся з різними компаніями та людьми. А ще отримуєш відмови або взагалі не чуєш фідбеку. А без відчутного результату все більше накриває втомою.

Тому мені важливо підтримувати себе на цьому шляху усвідомлено й системно. Поділюся власними способами.

### Фіксуйте реальні кроки

Важливо, щоб пошук роботи відбувався не лише “у голові”. Щовечора записуйте, що саме зроблено. На скільки вакансій відгукнулися? Де розмістили резюме? Чи були співбесіди? Можливо, познайомились з рекрутерами в Lp чи тренувались проходити співбесіду англійською (mock interview)?

Такі записи займають трохи більше 5 хвилин. І водночас це сильне нагадування, що ви рухаєтесь до

мети, навіть якщо результат не завжди відчувається одразу.

### Реалістичне планування

Після підсумків дня приділіть ще кілька хвилин пріоритетам на завтра. Головний принцип тут – «без фанатизму». Оберіть 3 справи, які рухають вас уперед.

#### Наприклад:

- Відгукнутись на вакансії, відібрані напередодні (персоналізовані cover letters), та знайти ще 3-4 цікаві на наступний день.
  - Відправити листи у 2-3 компанії, де зараз немає вакансій для вас, але вам би дійсно хотілося з ними співпрацювати (unsolicited applications).
  - Пройти 1 модуль навчального курсу за спеціальністю.
- Це реальні кроки, які достатні для одного дня. Адже у нас марафон, а не спринт, правда?

Якщо впраєтесь із запланованим раніше – можна зазирнути до необов'язкового списку «Що ще зробити для себе». А потім решта його пунктів стане пріоритетами на наступні дні.

### Дбайте про тіло й самопочуття

Встановіть “робочі години” пошуку за розумним графіком: у цей час працюєте хард-хард, а скажімо вранці та ввечері – відпочиваєте повноцінно без докорів сумління.

Харчування і сон – вчасно, це теж про фокус і витривалість.



Додавайте фізичну активність (прогулянки, спорт, танці – що ближче). Мені допомагає зал, плавання і коли немає залу - вихід вдень хоч на півгодини подивитись на сонце. Ці базові речі не менш важливі, ніж оновлене резюме, адже допомагають не вигоріти на півдорозі.

### Не соромтеся просити підтримки

Діліться з близькими, з тими, хто в ресурсі й може підставити дружнє плече. Якщо з дитинства звикли “ховатися в мушлю” і проживати складнощі на самоті (як я)), це може спрацювати й цього разу.

Але, можливо, прийшов час спробувати й інші стратегії? Піти до людей. До -своїх- людей. Дуже часто це зцілює та дає сили продовжувати.

Ось такі мої способи бути в тонусі, поки йду до омріяної класної роботи. Головне – пам'ятати, що ти робиш все можливе, і рано чи пізно це принесе плоди.

А як ви підтримуєте себе під час пошуку? Діліться в коментарях – будемо підживлювати одне одного ідеями





# ЯК ШУКАТИ ТА ЗНАЙТИ РОБОТУ: 15 КРОКІВ ДО ОФЕРА МРІЇ

## Покроковий чекліст від Happy Monday



За матеріалами [happy monday.ua](https://happy monday.ua)

До чекліста <https://happy monday.ua/cheklist-yak-shukaty-ta-znajty-robotu>

**С**ьогодні не достатньо просто надіслати резюме на кілька вакансій, щоб отримати бажаний офер. Пошук роботи — це теж робота, яка вимагає усвідомленого ставлення, проактивного підходу та залучення максимальної кількості ресурсів.

### З чого почати та які кроки є обов'язковими для успіху?

Щоб допомогти вам знайти роботу мрії, ми зробили безплатний чекліст для пошуку роботи. Покрокова інструкція буде доступна у вашому кабінеті пошукача після реєстрації на сайті Happy Monday.

### З чого складається чекліст

Він охоплює 15 кроків, кожен із яких наближає вас до офера. В середині ви знайдете короткий варіант чекліста, який можете роздрукувати, щоб завжди тримати перед очима й відмічати виконані пункти. А також ми детальніше розбираємо кожен пункт із чекліста, дамо корисні посилання й поради.





Чекліст

# Як шукати та знайти роботу:

15 кроків до офера мрії



2024 рік  
[happytonday.ua](http://happytonday.ua)

## Крок 1: Поставте ціль

Звісно, глобальна й кінцева мета будь-якого пошуку роботи — отримати офер. Але якщо цю мету не конкретизувати, ви ризикуєте розпорошувати увагу на вакансії, які не відповідають вашим вимогам, даремно витратити дорогоцінний час і звільнитися недовзі після працевлаштування.

Щоб сформулювати чітку й зрозумілу ціль вашого пошуку, потрібно почати з аналізу власних побажань щодо майбутньої роботи та компанії, а саме:

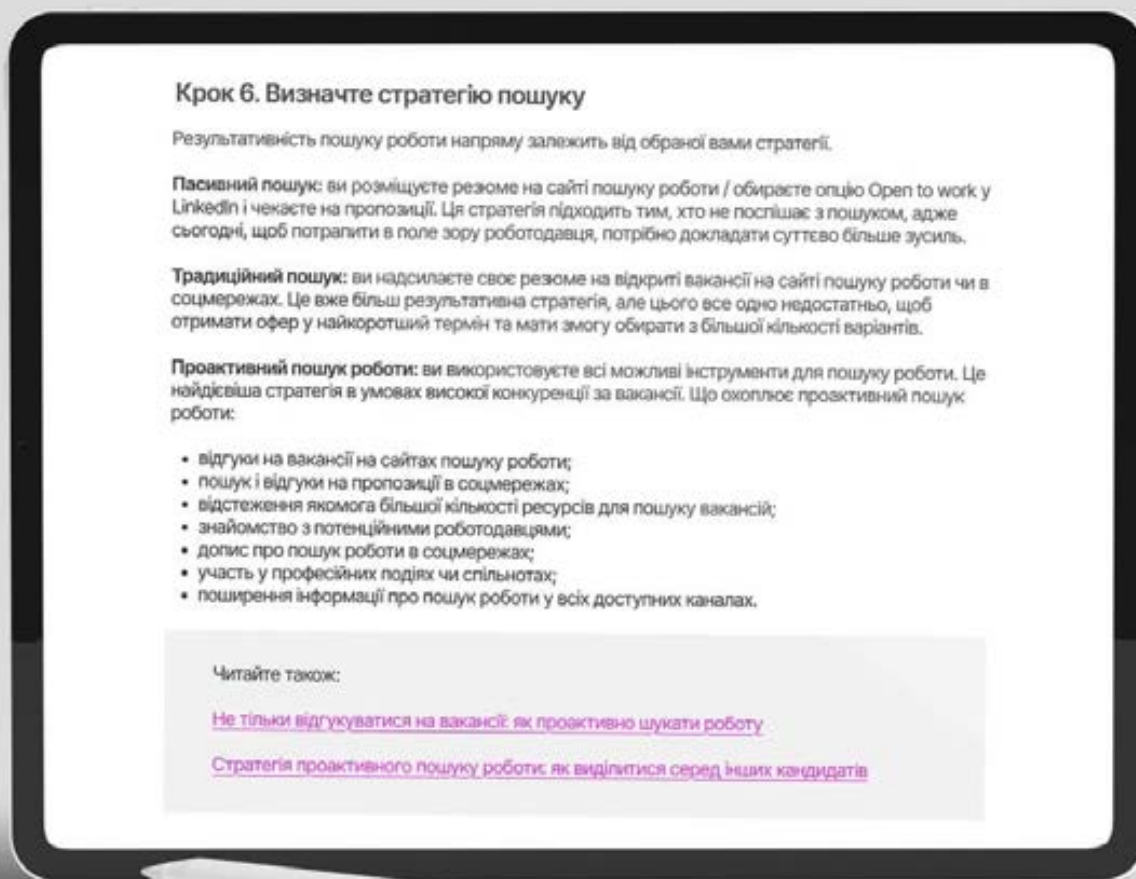
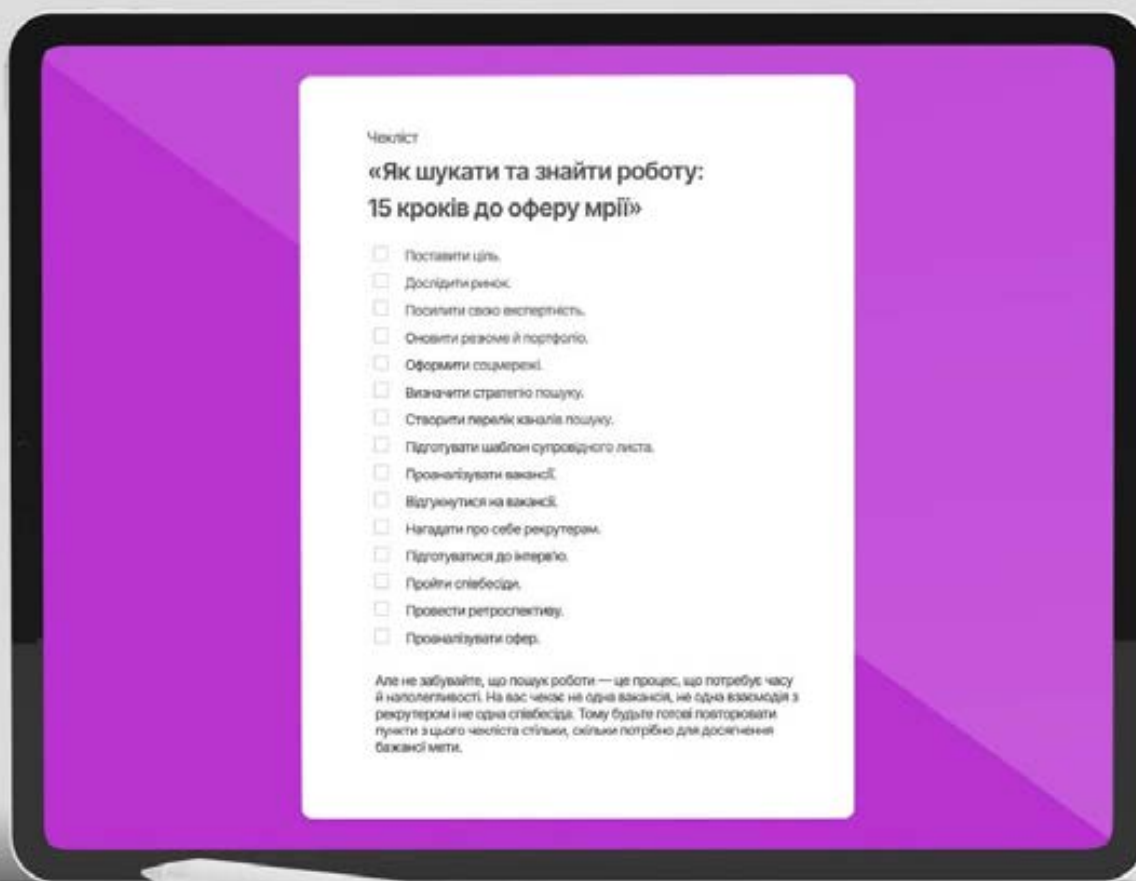
- ким ви хочете працювати;
- які обов'язки готові виконувати, а які ні;
- якою ви бачите компанію мрії — її сферу діяльності, розмір, локацію;
- на яку винагороду ви розраховуєте;
- який формат роботи та графік вас влаштує;
- що для вас важливо в колегах і керівництві, які цінності вам близькі;
- як ви хотіли б розвиватися на робочому місці, які наступні кар'єрні кроки плануєте.

Давши відповіді на ці запитання, ви зможете зрозуміти, якою буде ідеальна для вас вакансія, і чітко сформулювати свою мету пошуку. Важливо бути максимально конкретним. Для цього можна використовувати методіку постановки цілей SMART, згідно з якою ваша мета має бути конкретною, вимірюваною, досяжною, релевантною та обмеженою в часі. Наприклад: «Хочу в найближчі три місяці знайти роботу копірайтером у креативній агенції з крутими проєктами, неформальною культурою та гнучким графіком і заробляти від 1000\$ на місяць».

Після формулювання глобальної мети ви можете розбити її на менші підцілі. Це, власне, і є формат нашого чекліста — покрокова інструкція для пошуку роботи.

Читайте також: [Як ставити SMART-цілі, аби досягти успіху: поради та приклади](#)





## Крок 9. Аналізуйте вакансії

Відгукуватися абсолютно на всі вакансії підряд — не найкраща стратегія, адже це тільки витрачає ваш час на нерелевантні пропозиції. На що звертати увагу у вакансіях, щоб переконатися, що пропозиція вам підходить?

- **Опис обов'язків.** Має насторожити, коли роботодавець шукає людину, яка відповідатиме за все й одразу. Відгукуючись на вакансію, ви маєте бути готовим виконувати всі перелічені завдання, тож краще ще на етапі роздумів вирішити, чи підходять вам запропоновані обов'язки та чи готові ви бути людиною-оркестром.
- **Вимоги до кандидата.** Переконайтеся, що ви відповідаєте вимогам роботодавця. Як ми вже казали, це необов'язково має бути 100% відповідність — досить відповісти вимогам на 90%, а 10% лишити собі як зону розвитку на посаді. Але зверніть увагу: вимогам, зазначеним у вакансії як обов'язкові, варто відповісти на 100%.
- **Локація і формат роботи.** Якщо вакансія передбачає релокацію в іншу країну, а ви не плануєте переїжджати, або для компанії важлива робота в офісі, а ви віддасте перевагу дистанційці, з таким роботодавцем вам навряд чи по дорозі. Тож краще звернути увагу на ці моменти ще на етапі розгляду вакансії.
- **Зарплата.** На жаль, не всі роботодавці зазначають зарплату у вакансіях з різних причин: хтось хоче відштовхнутися від компетенцій кандидата, у когось це конфіденційна інформація. Якщо ви не хочете витрачати час на вакансії з невідомою змінною, краще відразу ігнорувати такі пропозиції або прописувати бажану для себе суму в резюме чи супровідному листі.
- **Умови відгуку.** Часто у вакансії зазначаються умови, які обов'язково треба виконати для відгуку на вакансію. Наприклад, додати портфоліо, рекомендації чи надіслати відгук із якоюсь певною темою. Якщо не звернути на це увагу, роботодавець може навіть не розглянути ваше резюме.
- **Роботодавець.** Перш ніж відправити резюме, варто також дізнатися більше про роботодавця: зайти на сайт і соцмережі компанії, пошукати відгуки в інтернеті чи через знайомих, почитати, що пишуть про компанію ЗМІ. Це допоможе, по-перше, не натрапити на шахраїв, а по-друге — дозволить зрозуміти, чи підходите ви з роботодавцем одне одному.

## Крок 12. Готуйтеся до співбесід

Нерідко кандидати нехтують підготовкою до співбесіди: або послідають і згадують про неї в останній момент, або просто не дуже розуміють, як і навіщо взагалі готуватися. Це може спричинити різні проблеми на співбесіді, наприклад:

- вас просять розказати про себе, а ви губитесь і не знаєте, про що розповідати;
- рекрутер ставить нетипове запитання, і ви не можете придумати відповідь;
- роботодавець запитує, що вам цікаво дізнатися про позицію та компанію, а ви не маєте жодних запитань;
- ви страшенно хвилюєтесь, плутаєтесь у думках, і це псує перше враження про вас.

Отже, якщо ви ставитесь до пошуку роботи усвідомлено та націлені на гарний результат, готуватися до співбесіди потрібно обов'язково. Що має охоплювати підготовка до співбесіди:

- дізнайтеся більше про компанію;
- підготуйте самопрезентацію;
- продумайте відповіді на типові запитання;
- поміркуюте, як говоритимете про бажану зарплату;
- підготуйте список запитань для роботодавця;
- потренуйтеся проходити співбесіду перед дзеркалом чи за допомогою онлайн-тренажерів;

Читайте також:

[Як підготуватися до самопрезентації на співбесіді?](#)

[Що говорити на співбесіді: відповіді на типові запитання](#)

[Як обговорювати зарплату на співбесіді](#)

[Співбесіда для двох: 7 причин ставити питання рекрутеру](#)

[За крок від офера: 7 безплатних онлайн-тренажерів для співбесід](#)



## Вам потрібен цей чекліст, якщо:

- ви давно шукали роботу й не знаєте, як зараз побудований цей процес;
- ви хочете переконатися, що робите все можливе для пошуку роботи;
- ви шукаєте роботу вже тривалий час і не маєте результату;
- вам потрібна покрокова інструкція, щоб почати пошук;
- ви звикли шукати роботу пасивним способом — розмістивши резюме на джоб-сайтах чи просто відгукуючись на вакансії (так, цього вже недостатньо!).

## Чому саме наш чекліст?

Бо ми маємо чималу експертизу в цьому питанні, оскільки допомагаємо людям шукати роботу: публікуємо креативні й диджитал-вакансії, знайомимо з перевіреними компаніями та створюємо контент на тему пошуку роботи.

### У чеклісті ви знайдете:

- перелік кроків для пошуку роботи;
- детальніше розписаний кожен крок;
- посилання на корисні статті для глибшого ознайомлення.

## Як шукати та знайти роботу: 15 кроків до офера мрії

Не зволікайте — переглядайте покроковий чекліст, щоб знайти вакансію мрії, відгукнутися на неї та дочекатися офера. Чекліст буде доступний після реєстрації в особистому кабінеті.

До чекліста <https://happy monday.ua/checlist-yak-shukaty-ta-znajty-robotu>

## Найпоширеніші запитання

### Як отримати доступ до чекліста?

Просто зареєструватися на платформі Happy Monday. Якщо у вас уже є акаунт, чекліст автоматично з'явиться у вашому кабінеті.

### Де я можу знайти чекліст?

Необхідно увійти у «Мій кабінет» на сайті Happy Monday (кнопка «Увійти» у верхньому правому куті сайту), ввести

e-mail та пароль чи створити акаунт, якщо у вас його немає. У розділі «Мої покупки» буде доступний гайд. Або просто перейдіть у «Мої покупки», якщо ви вже увійшли у свій обліковий запис на сайті.

### Що робити, якщо чекліст не відкривається?

Просимо звернутися за електронною адресою [info@happy monday.ua](mailto:info@happy monday.ua). Ми зробимо все можливе, щоб у найкоротші терміни чекліст знову став вам доступний.

### Як я можу використовувати чекліст?

Ви можете використовувати чекліст в особистих цілях будь-яким способом. Забороняється передавати чекліст іншим особам чи розміщувати його в інтернеті для загального користування.

Ви самостійно несете відповідальність за вказані порушення та інші порушення прав інтелектуальної власності відповідно до Цивільного кодексу, Кримінального кодексу України та Закону України «Про авторське право та суміжні права».

### Додаткові можливості

Ми впевнені, що комплексний підхід забезпечує найкращий результат.

Радимо звернути увагу на інші наші продукти, щоб отримати значну перевагу серед інших пошукачів.

### Як скласти ідеальне резюме

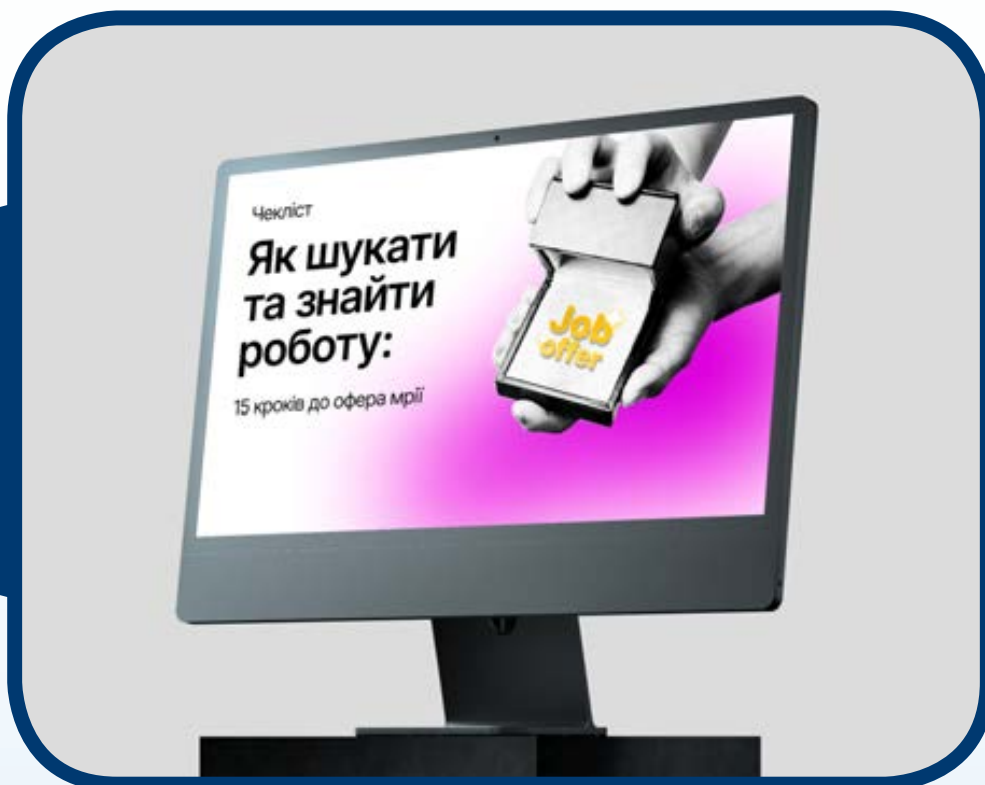
Вичерпний онлайн-гайд, який охоплює всі етапи створення резюме: від вибору формату до написання кожного блоку й розв'язання окремих кейсів.

Детальніше <https://happy monday.ua/yak-stvority-idealne-rezyume>

### Як успішно пройти співбесіду

Вичерпний онлайн-гайд, який охоплює все, що потрібно знати для вдалого проходження співбесіди: від розуміння кожного з її етапів до рекомендацій щодо конкретних ситуацій.

Детальніше <https://happy monday.ua/yak-uspishno-proity-spivbesidu>







Каріна  
Драган,

Викладачка  
англійської мови  
та авторка проекту  
InterestEnglish

# Як вивчати англійські слова: 7 методів

«сокіабле»

«кукумбер»

«тхроугх»

«бікукле»



[happy monday.ua](http://happy monday.ua)



Ми звикли зазубрювати слова під час вивчення англійської,  
але без практичного використання вони швидко забуваються.

Як вивчати мову ефективніше та запам'ятовувати більше нових слів,  
розповідаємо у картках.



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



[https://www.instagram.com/nrg.recruiting\\_agency](https://www.instagram.com/nrg.recruiting_agency)



<https://t.me/agencynrg>

## 1. Метод контексту



Обов'язково використовуйте нові слова у реченнях. На мій погляд, це найдієвіший метод. Адже ще у дитинстві ми вчилися говорити, складаючи речення, а не записуючи слова у словник.

## 2. Метод асоціацій



Придумайте слово українською, яке звучить схоже, та / або використайте англійське слово у ситуації, яка добре запам'ятовується, хай навіть і безглуздій, і повторіть його мінімум тричі. Так один мій студент не міг запам'ятати слово *trousers*, і ми придумали смішну й легку асоціацію: «Страус носить *trousers*». Щоразу, як я говорила цю фразу, студент посміхався і згадував слово.

## 3. Візуалізація



Записуйте слова на стікерах та розвішуйте по всьому дому, можна також підбирати для кожного слова яскраві картинки в інтернеті.

## 4. Метод інтервальних повторень



Є статистика, яка показує, що слово запам'ятовується повністю, коли ви стикаєтесь із ним 4-5 разів. Тому я раджу не засмучуватись, якщо ви не запам'ятовуєте його з першої чи другої спроби, а продовжувати повторювати його час від часу.

## 5. Блокнот для вивчення слів



Можна завести блокнот (або гугл-документ) і записувати туди усі нові слова — так вони будуть в одному місці і буде зрозумілий прогрес у їх вивченні.

## 6. Використання мобільних додатків



Найпопулярніші — Quizlet, Duolingo, 3000 Words, Memrise тощо. Наприклад, Quizlet — це додаток для вивчення нових слів. Слова ви вносите самі або можете пошукати готові посилання інших учасників та викладачів. Є 7 режимів вивчення слів, два з яких — ігрові. Додаток візуально поступається іншим більш яскравим сервісам, але свою функцію виконує справно. А Duolingo — це додаток для вивчення слів якраз у ігровій формі. Додаток дуже яскравий + там багато сучасного контенту.

## 7. Пасивне вивчення



Можна дивитися англійськомовні серіали в оригіналі, відео на Youtube або слухати подкасти — наприклад «6 minute English» від BBC.

## Як запам'ятовувати слова?

Підходьте до вивчення кожного слова комплексно. Вивчаючи його, записуйте:

- ✓ переклад, вимову, транскрипцію;
- ✓ визначення слова англійською (такі словники, як Longman вам у поміч);
- ✓ етимологію слова (дізнавшись про походження, можна зрозуміти специфіку слова, що полегшить ваше сприйняття);
- ✓ яка це частина мови (допомагає використовувати правильну форму слова і формувати багато інших — наприклад, від дієслова inform можна створити іменник information та прикметник informative);





## Як запам'ятовувати слова?

- ✓ 1-2 синоніми чи антоніми (наприклад, синоніми до слова clean можуть бути наступні: *spotless, hygienic, pure*, а антонім у даному випадку — *dirty*) — безперечно, у кожного слова є свої особливості і не всі синоніми можуть відповідати тій чи іншій ситуації, але стати у нагоді у складну хвилину точно зможуть;
- ✓ сталі вирази з цим словом, конструкції, ідіоми (якщо такі є) — цю інформацію надають багато онлайн-словників.



Записуйте до кожного слова хоча б 2-3 додаткові параметри — це точно виправдає себе у довгостроковій перспективі.





# НА ФОНІ МАСОВИХ ЗВІЛЬНЕНЬ

Екстопменеджер Microsoft порадив,  
як писати про роботу в LinkedIn



Колишній віцепрезидент Microsoft Кріс Вільямс

За матеріалами MC.today

**Вероніка Ворожко**  
Редакторка новин MC.today

**В**ас звільнили як неефективного чи через токсичного боса? Чи варто говорити про свої емоції у соцмережах і, головне, як це зробити? На ці питання відповів колишній віцепрезидент HR у Microsoft.

Кріс Вільямс має 40-річний досвід на керівних посадах. За свою кар'єру він бачив чимало дописів про звільнення в LinkedIn. Деякі з них були суцільним хаосом, а деякі більш позитивними. Ось що він порадив Business Insider щодо публікацій у соцмережах.

## Будьте обережні, розповідаючи про роботу в мережі

Правило №1 для соцмереж, незалежно від того, говорите ви про роботу чи ні, – будьте обережні, адже анонімність

неможлива. Краще не говоріть нічого такого, з чим би ви не хотіли асоціюватися, особливо в LinkedIn.

Також будьте обережні зі спалюванням мостів. Агресивна критика вашої компанії, особливо окремих осіб, спровокує зворотну реакцію. Оприлюднення конфіденційної інформації також легко може призвести до серйозних наслідків.

Навіть якщо ви не отримаєте реакції колишнього роботодавця, це може вплинути на потенційних. Адже тоді вони будуть задумуватись, чи потрібна співпраця з вами. І тут ідеться не про вдумливу критику, а про безглузду тираду.

## Скарги на роботу в LinkedIn не допоможуть

Допис у LinkedIn не змінить того, що ви вже без роботи, а ваш токсичний керівник так і залишиться керівником. Навіть якщо ви викриваєте жахливу поведінку, про неї майже напевно вже знали. Компанія свідомо вирішила повісити на вас ярлик і звільнити або залишити токсичного боса.



Хоча LinkedIn має мільйони експертів майже на всі теми, будьте обережні з порадами, які ви отримуєте. Багато хто з найактивніших користувачів платформи просто хоче продати вам свою книгу, курс або послугу.

### **Висловлювання в соціальних мережах все ще можуть бути корисними**

Публікація в соцмережах може допомогти вивільнити емоції. До того ж чіткий, добре написаний і продуманий допис багато говорить про вас і вашу здатність донести свою думку, тож така публікація може добре показати вас.

Вдалий допис у соціальних мережах – це найкраща ваша реклама. Але за умови, що він не є токсичнішим, ніж поведінка, яка його спричинила.



# КІЛЬКА ЧЕСНИХ ЗАПИТАНЬ



## ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПРОДУКТИВНІСТЬ ДОРІВНЮЄ НУЛЮ

За матеріалами [life.nv.ua](https://life.nv.ua)

### Тетяна Шерман

Коуч, магістр реклами та зв'язків з громадськістю, автор Першої Школи емоційного інтелекту в Україні

### Почніть зі свідомого піклування про свій емоційний стан

Виконання планів продажу, маржинальність, задоволеність клієнтів, залучення співробітників — бізнес можна порівняти з виснажливими перегонами за десятками показників ефективності. При цьому я щодня стикаюсь з розпачем керівників та звичайних працівників, які щосили намагаються знайти нові методи підвищення власної та командної продуктивності. Часто вони хочуть цього дійсно щиро і як результат заганяють себе у виснаження, дефіцит енергії та небажання кудись рухатись взагалі.

Давайте трохи поміркуємо. iPhone — модний телефон, який можна ефективно використовувати: і платіж зробити, і таксі викликати, і відеодзвінок провести, і квитки купити тощо. Але якщо він розряджений, то пе-

ретворюється на 200 г металу. Фактично некорисного металу. Інший приклад: Tesla — сучасний автомобіль, на якому ви можете досить швидко та комфортно поїхати на зустріч з друзями, на відпочинок тощо. Але за яких умов? Коли він заряджений. А коли ні? Тоді це просто 2000 кг металу. Так і людина: лише якщо заряджена, наповнена енергією, може робити що завгодно — створювати бізнес, будувати стосунки, реалізовувати себе та втілювати своє призначення в життя.

Тож не думайте про підвищення продуктивності в традиційному розумінні (більше працювати, змінювати процеси, оптимізувати тощо) — це не допоможе. Замисліться над корінною причиною, яка впливає на все. І ця причина — це енергія, стан, в якому ви знаходитесь. Можемо називати його ресурсним, чи натхненним, чи ще якось. Лише робота з рівнем енергії збільшить продуктивність не на годину або на день, а в довгостроковій перспективі. І наша відповідальність — це свідоме піклування про свій стан (а якщо ви керівник — то і про стан вашої команди).



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



[https://www.instagram.com/nrg.recruiting\\_agency](https://www.instagram.com/nrg.recruiting_agency)



<https://t.me/agencynrg>





**Замисліться  
над корінною  
причиною**

А для того, щоб усвідомити цей стан і дійсно підвищити продуктивність, пропонуємо поставити собі кілька чесних запитань:

1. Ідентифікуйте: «Який рівень енергії я відчуваю по десятибальній шкалі? В якому стані я зараз — спокійному, активному, гнівливому, дратівливому, байдужому? Чи ресурсний він для мене? А який ресурсний?».
2. Перевіряйте мотивацію (яка дуже сильно впливає на рівень енергії): «Чи хочу я взагалі працювати та чогось досягати?». Дивіться в корінь та шукайте відповідь на запитання навіщо це вам, що зміниться в вашому житті.
3. Зробіть чекап фізичного здоров'я: «В якому стані мій організм?». Це фундамент фізичної енергії.
4. Усвідомте, який стан ви транслюєте: «Які слова я говорю своїм колегам, співробітникам? Про що вони здебільшого?». Запитайте у тих, хто вас оточує, — ви мотиватор чи демотиватор?
5. Усвідомте, які емоції транслюєте: «Як я поведусь з близькими? Як проводжу зустрічі, наради на роботі? На чому фокус моєї уваги? Я шукаю, вірю, творю? Чи я знецінюю, бурчу, випромінюю негатив?».
6. Аналізуйте та трансформуйте: «Чи роблю я висновки? Як я розбираю негативні ситуації, які трапляються? Чи відпускаю минуле, збагатившись досвідом?».
7. Фільтруйте оточення: «Хто мене оточує і як мої рідні, колеги, знайомі впливають на мене? З ким хочу бути поряд, а з ким ні та чому? Як я даю зворотний зв'язок?».
8. Надихайтесь: «В чому я знаходжу розраду, де беру енергію, що мене надихає? Що я запланую особисто для себе та буду робити це регулярно?».

І це далеко не весь перелік запитань, але ідею, впевнена, ви зрозуміли.

Також варто усвідомлювати та пам'ятати, що депресивні розлади часто починаються з уваги. Де ваша увага? Коли ми фокусуємося на сумних, тривожних людях та ідеях, то з часом починаємо вірити, що світ негативний, сумний, безнадійний тощо. Ми відчуваємо, що ніщо більше не радує, все набридло, ніщо не надихає, — так ми потрапляємо

мо у пастку ангедонії. Ангедонія — це значне зниження або повна втрата здатності відчувати задоволення, особливо від діяльності, яка раніше його приносила. Такий стан вважається головним симптомом клінічної депресії, отже, вам може знадобитися професійна допомога. Що можна зробити самостійно?

1. Згадайте своє дитинство. Що ви тоді могли робити годинами (коли ще не було гаджетів) і вас за вуха від цього було не відривати? Почніть робити це зараз.
2. Фокусуйтеся на задоволенні. Випишіть 30 речей, які приносять вам задоволення. Фіксуйте все, що спадає на думку: нюхати квіти, дивитися, як іде дощ, пити каву, стрибнути в калюжу, їхати на велосипеді. Старайтеся виконувати щонайменше три пункти щодня. Пам'ятайте, що наша мета — відновити баланс тих нейромедіаторів, які зазвичай називають гормонами радості та щастя.
3. Дякуємо і ще раз дякуємо. Щойно піймали себе на негативній думці — одразу починайте дякувати. Шукайте те, за що можете сказати «спасибі». Спочатку це будуть лише думки, а буквально за кілька хвилин ви почнете дійсно відчувати вдячність. Перед сном згадуйте, за що та кому ви вдячні сьогодні. Навіть якщо не змогли відчути це в той момент, у вас буде ще одна можливість пережити вдячність, згадуючи про це.
4. Спілкуємося з друзями. Наша потреба дружити пов'язана з хімією мозку. Під час спілкування виробляються нейромедіатори, які відповідають за гарний настрій, відчуття прихильності, підтримки. Тож проводьте час у компанії друзів і відчувайте задоволення.
5. Навантажуємо своє тіло. Тільки лінивий не говорив, що спорт корисний для здоров'я. Та знати й робити — не одне й те ж саме. Гуляйте, бігайте, плавайте, танцюйте — знайдіть свій спорт, який стане вашим хобі. Група науковців з Гарвардської медичної школи виявила зв'язок між фізичною активністю та зниженням рівня сигналів стресу в організмі. Згідно з ВООЗ, дорослим необхідно щонайменше 150 — 300 хвилин фізичних вправ середньої інтенсивності, або 75 — 150 хвилин інтенсивних фізичних навантажень щотижня.

Пам'ятайте: від вашого настрою залежить рівень енергії, а від рівня енергії — ефективність роботи, тож вчимося свідомо керувати власним станом. І ви здивуєтесь, як неодмінно підвищиться ваша продуктивність.







## Енергія ТВОГО УСПІХУ

Випуск №  
**2**  
**(116)**  
(від 11.3.2025)

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!  
Свої побажання та пропозиції  
надсилайте на e-mail:  
[i.vorotnikova@nrg.ua](mailto:i.vorotnikova@nrg.ua)

Контактні телефони:  
+38 050 327 98 88  
+38 044 594 30 98



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



[https://www.instagram.com/nrg.recruiting\\_agency](https://www.instagram.com/nrg.recruiting_agency)



<https://t.me/agencynrg>