



Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025 «ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ: ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»

Что убивает мотивацию? Как не сдаваться и достигать результатов

Матвиевская Ольга Владимировна

к.м.н., врач невролог, психотерапевт, психиатр

президент МООИ «МосОРС»

генеральный директор ОООИБРС



17 мая 2025 года

Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025 «ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ: ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»



О чем мы сегодня будем говорить:

- Что такое мотивация
- Что убивает мотивацию
- Как не сдаваться и где брать силы



Правила общения:

- Общаемся в режиме диалога
- Голосуем, пишем в чат, говорим в микрофон



Возьмите листок бумаги и ручку / карандаш

Светофор мотивации



**Поднимите виртуальную руку
если прямо сейчас:**

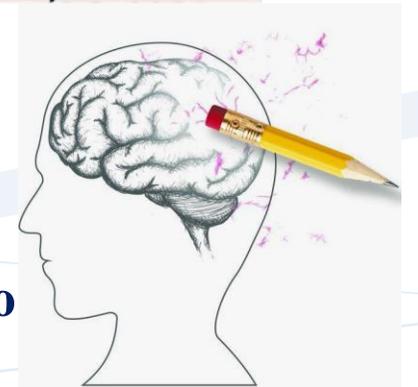
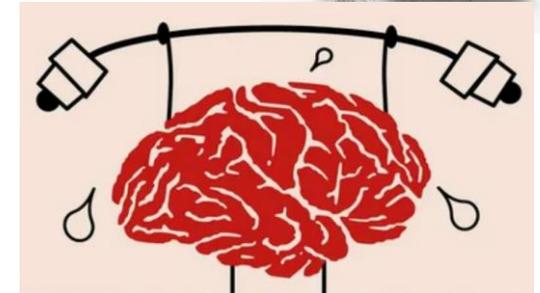
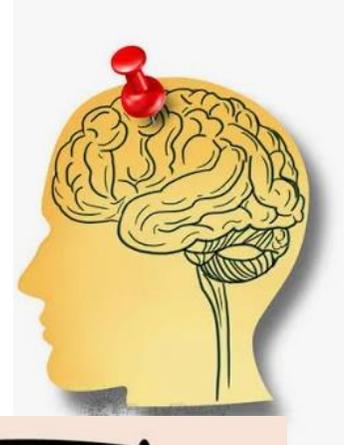
- **Зеленый** – у вас много энергии
- **Желтый** – есть усталость, но вы в строю
- **Красный** – чувствуете истощение

Запишите в свой листок, какой цвет выбрали



Главные «убийцы» мотивации при работе в НКО

- **Выгорание:** эмоциональное истощение, чувство бессилия
- **Ощущение «белки в колесе»:** много работы, а результат незаметен
- **Разочарование в системе:** бюрократия, отсутствие быстрого результата
- **Чувство вины:** «я помогаю недостаточно другим людям»
- **Чувство вины:** «мне не хватает времени для самых близких»
- **Сравнение себя с другими:** «кажется, что у кого-то получается лучше»
- **Физическая усталость и болезнь:** симптомы мешают быть «на коне»
- **Потребительское отношение благополучателей, приходящих за помощью**

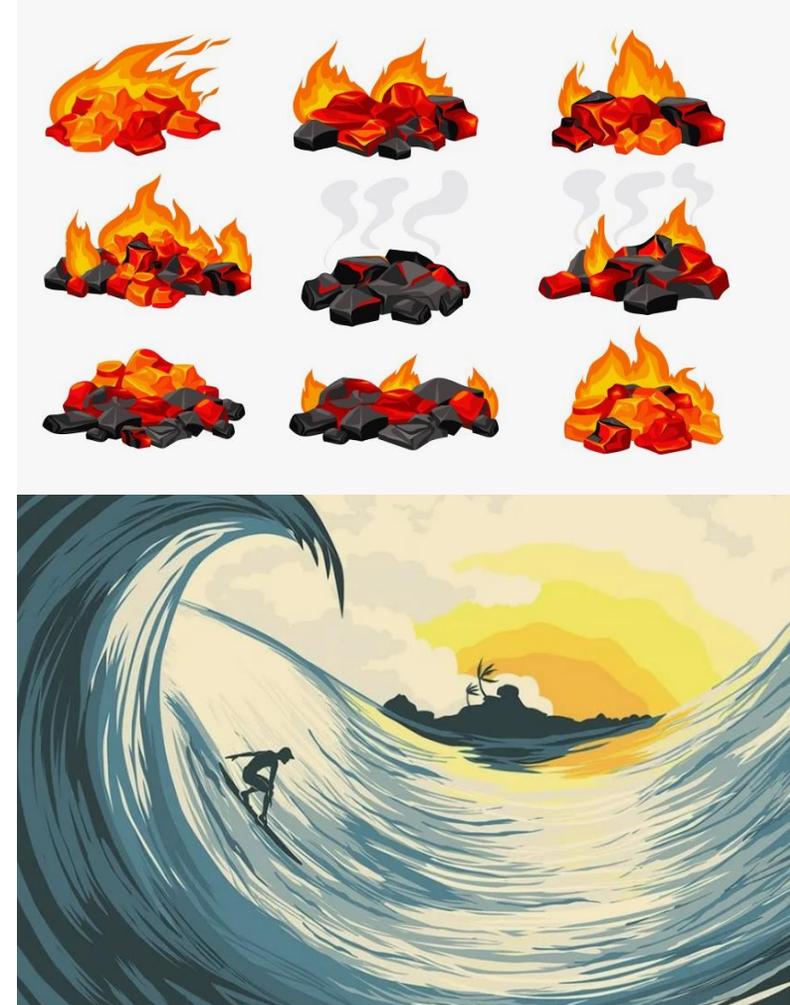


Что такое мотивация при работе в НКО

Мотивация – это **ОГОНЬ** и **ВОДА**

- Мотивация – это **внутренний огонь**, который заставляет нас действовать, даже когда силы на исходе, если владеешь искусством раздувать угли и зажигать себя снова и снова
- Мотивация – это не постоянный поток, а **волны**: важно учиться их ловить

Разбейте свой листок от руки на 3 столбика





Формула мотивации

Мотивация = Энергия (откуда?) + Поддержка (кто рядом?) + Цель (зачем?)

Какие источники есть?

- Физические**
- Эмоциональные**
- Социальные**
- Духовные**
- Креативные**
- Запретные**

На кого я могу опереться?

- Семья**
- Друзья**
- Коллеги**
- Другие активисты**
- Подопечные**
- Никто**
- На самого себя**

Зачем я это делаю?

- Ответы через личную историю**
- Ответы через системный эффект**
- Ответы через миссию**
- Ответы через обратную связь**
- Ответы через сопротивление**

Если один элемент исчезает — остальные его компенсируют

Озаглавьте свои 3 столбика: 1 – энергия, 2 – поддержка, 3 – цель



Энергия: где я ее беру?

Перед вами варианты ответов, выберите два и напишите две цифры в чат

Откуда у меня Энергия?

- 1 – Тело**
- 2 – Эмоции**
- 3 – Люди**
- 4 – Творчество**

Что меня заряжает?

- 5 – Общение**
- 6 – Тишина**
- 7 – Движение**
- 8 – Гнев на несправедливость**

**здесь нет неправильных ответов
ваш ответ должен быть интуитивным**

**Отправьте в чат свои две цифры
Запишите в первый столбик свой ответ словами**

Мотивация = Энергия: откуда ее взять?

ваш ответ должен быть осознанным

1. Физические источники

- Тело: сон, правильное питание, движение
- Режим: чёткие границы работы и отдыха
- Лечение: энергия есть, когда болезнь под контролем

2. Эмоциональные источники

- Радость: музыка, смех, общение
- Грусть: разрешить себе плакать и отпустить
- Гнев: когда я злюсь на несправедливость – это даёт мне силы действовать

3. Социальные источники

- Команда НКО: мне помогает, когда коллега говорит «Ты не один, сделаем вместе»
- Близкие: партнер/семья/друзья, которые верят в вас
- Подопечные и благополучатели: их благодарность — лучший «энергетик»

Отправьте в чат свою цифру
Запишите в первый столбик свой ответ словами

Мотивация = Энергия: откуда ее взять?

4. Духовные/смысловые источники

- **Вера:** я верю, что даже маленькое дело меняет мир
- **Медитация/тишина:** 5 минут в день – «белый шум» съедает силы
- **Природа:** лес, вода, солнце - отличная перезагрузка

5. Креативные источники

ваш ответ должен быть осознанным

- **Творчество:** рисование, ведение дневника, музыка – даже если не умею
- **Новое:** сменю рутину, поволонтерю в другом проекте – это освежает

Отправьте в чат свою цифру

6. «Запретные» источники

Запишите в первый столбик свой ответ словами

- **Злость на систему:** когда я вижу, как всё устроено – это подстёгивает меня
- **Чувство вины:** иногда я помогаю, потому что не могу иначе – и это для меня нормально



Мотивация = Поддержка: кто рядом?

**здесь нет неправильных ответов
ваш ответ должен быть интуитивным**

Ваш круг безопасности:

- 1 – Близкие**
- 2 – Друзья**
- 3 – Коллеги по работе**
- 4 – Подопечные**
- 5 – Сообщество НКО**
- 6 – Вы сами**

Ваш круг поддержки:

- 1 – Семья**
- 2 – Друзья по жизни**
- 3 – Виртуальные друзья**
- 4 – Подопечные**
- 5 – Другие волонтеры**
- 6 – Никто**

**Отправьте в чат свои две цифры
Запишите во второй столбик свой ответ словами**

Мотивация = Поддержка: кто рядом?



1. Личный круг поддержки

- **Близкие: семья, друзья, которые говорят: «Я горжусь тобой»**
- **Домашние животные: их безусловная любовь лечит усталость**
- **Люди с похожим опытом болезни: те, кто по-настоящему понимает**

2. Профессиональная поддержка

ваш ответ должен быть осознанным

- **Коллеги по НКО: те, кто «тушит пожары» вместе с вами**
- **Наставники: опытные волонтеры, которые скажут: «Я тоже через это прошёл»**
- **Психологи/ коучи/ наставники: если эмоции переполняют**

Отправьте в чат свою цифру

3. Подопечные как источник сил

Запишите во второй столбик свой ответ словами

- **Те, кому вы помогли: их благодарность – мощный заряд мотивации**
- **Истории успеха: напоминают, что ваша работа меняет жизни людей**



Мотивация = Поддержка: кто рядом?

**поддержка – это не слабость, это стратегия
ваш ответ должен быть осознанным**

4. Виртуальные сообщества

- **Чаты/форумы:** где можно анонимно выговориться
- **Соцсети:** группы, где делятся лайфхаками (например, как не выгореть)

5. «Неочевидные» поддержки

- **Книги/подкасты/блоги:** мудрость тех, кто был в похожей ситуации
- **Природа:** лес, река, парк – как молчаливый «терапевт»
- **Одиночество**

Отправьте в чат свою цифру

6. Внутренняя опора

Запишите во второй столбик свой ответ словами

- **Вы сами из прошлого:** ваш дневник, фото, где вы уже справлялись с таким
- **Вы сами из будущего:** представьте, как он скажет: «Спасибо, что тогда не сдался»

Цель: зачем я это делаю?

1 - хочу дать другим поддержку, которой мне когда-то не хватило

2 - чтобы система стала чуть более человечной

3 - чтобы самому оставаться человеком

**здесь нет неправильных ответов
ваш ответ должен быть интуитивным**

4 - чтобы никто не проходил через то, через что прошли мы

5 - потому что люди мне благодарны

6 - потому что, если не я, то кто

Отправьте в чат свою цифру

Запишите в третий столбик свой ответ словами

Мотивация = Цель: зачем я это делаю?



ваш ответ должен быть осознанным

1. Ответы через личную историю

- Потому что я знаю, каково это — чувствовать себя беспомощным
- Потому что хочу дать другим поддержку, которой мне когда-то не хватало
- Чтобы хотя бы один человек сегодня почувствовал, что он не один

2. Ответы через системный эффект

- Потому что маленькие действия создают большие изменения
- Чтобы система стала чуть более человечной, даже если это займет годы

3. Ответы через личные ценности

- Потому что для меня важно жить в мире, где люди помогают друг другу
- Чтобы оставаться человеком, который действует, а не жалуется

Отправьте в чат свою цифру
Запишите в третий столбик свой ответ словами



Цель: зачем я это делаю?

4. Ответы через миссию

ваш ответ должен быть осознанным

- Чтобы болезнь не отнимала у людей достоинство
- Чтобы никто не проходил через то, через что прошли мы в нашей НКО

5. Ответы через обратную связь

- Когда я вижу, как наш проект спасает чью-то жизнь, я понимаю ответ, зачем это всё
- Потому что мне уже не раз говорили: «Спасибо, что вы есть», и это здорово

6. Ответы через сопротивление

Отправьте в чат свою цифру

Запишите в третий столбик свой ответ словами

- Потому что, если не я, то кто?
- Чтобы болезнь не диктовала правила — ни мне, ни другим

Как поддержать мотивацию



Мотивация — как костёр: можно разжечь даже в непогоду

- если помнить зачем (цель)
- если беречь и восполнять (энергия)
- если делиться с кем-то (поддержка)

Не ждите «вечного огня», просто подбрасывайте дрова



Мотивация — как волны: за спадом следует подъём

- не плывите против течения, научитесь ловить волну
- волна ушла – время залечь на дно и восстановить силы
- волна пришла – берите сёрфборд и оседлайте гребень



Не сопротивляйтесь волнам, поймите свой поток энергии и подстройтесь под него

Светофор мотивации



**Поднимите виртуальную руку
если прямо сейчас:**

- **Зеленый** – у вас много энергии
- **Желтый** – есть усталость, но вы в строю
- **Красный** – чувствуете истощение

Запишите в свой листок, какой цвет выбрали

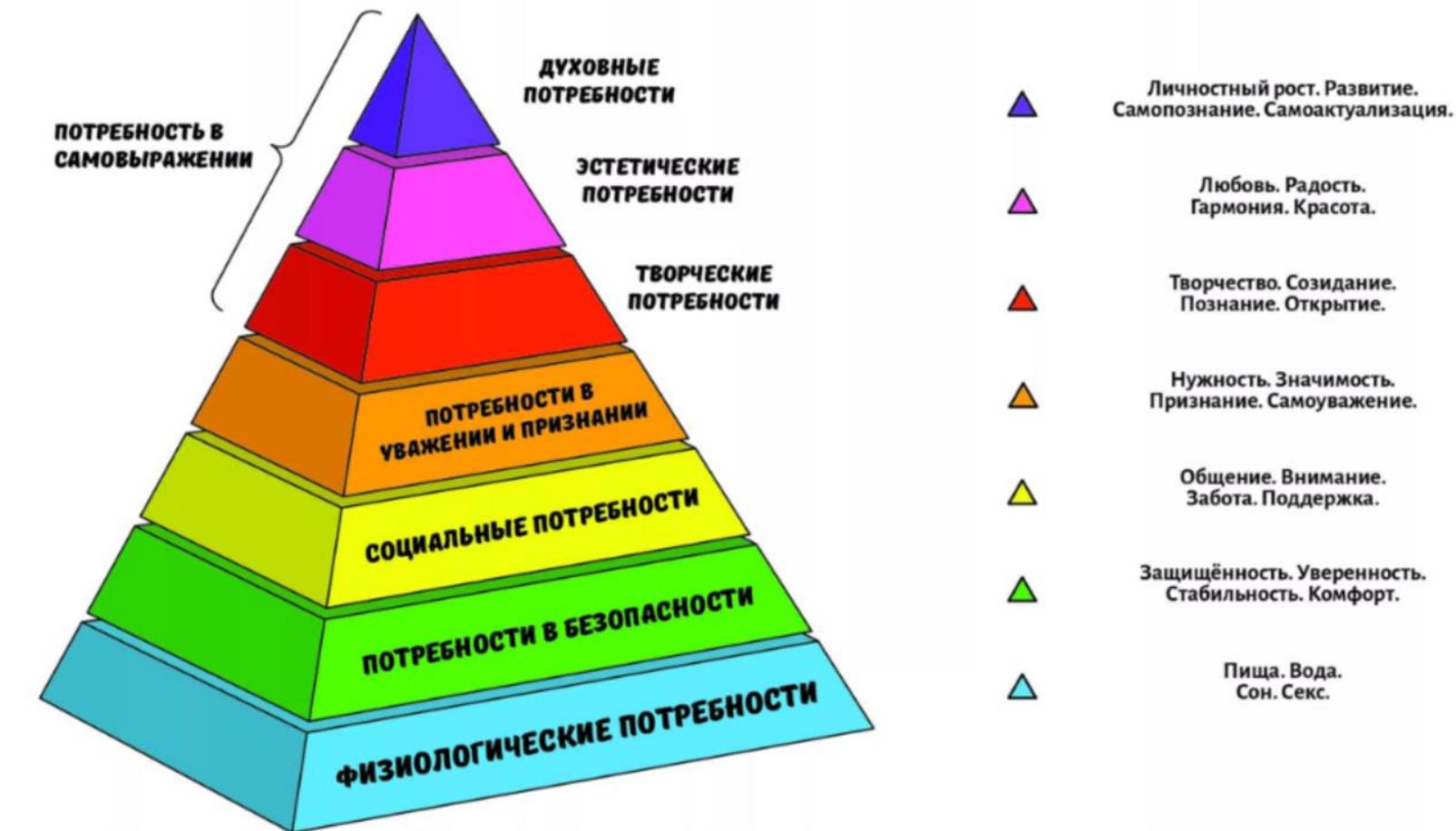
Энергии стало больше? – вы на гребне волны

Стало меньше? – включаем режим энергосбережения



Пирамида А. Маслоу

NOTA BENE



**Ваша работа - это много «невидимых» побед: чья-то боль стала меньше, чья-то надежда – крепче
Мир несправедлив, но именно ваше упрямство меняет правила игры**

Где искать свою мотивацию?



ЦЕЛЬ

Это ваш ответ на вопрос:
- Зачем я это делаю?



ПОДДЕРЖКА

Это ваш ответ на вопрос:
- На кого я могу опереться?

ЭНЕРГИЯ

Это ваш ответ на вопрос:
- Какие источники энергии у меня есть?

Что вам это даст?

- Позволит понять, на каком этапе вы находитесь
- Позволит осознать, куда вы движетесь

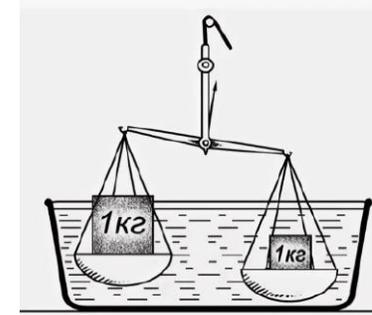
Пирамида моей личной мотивации



ЦЕЛЬ

Это ваш ответ на вопрос: **Зачем я это делаю?**

КЛЮЧ: первая цифра – интуитивный ответ
вторая цифра – осознанный ответ



ПОДДЕРЖКА

Это ваш ответ на вопрос: **На кого я могу опереться?**

КЛЮЧ: первые две цифры – интуитивные ответы
остальные цифры – осознанные ответы



ЭНЕРГИЯ

Это ваш ответ на вопрос: **Какие источники энергии у меня есть?**

КЛЮЧ: первые две цифры – интуитивные ответы
остальные цифры – осознанные ответы

У вас на листе – ваша личная дорожная карта мотивации

Убить «убийцу» мотивации



- **Выгорание:** эмоциональное истощение, чувство бессилия
Вы не можете вылить из пустой чашки: позаботьтесь о себе сначала
- **Ощущение «белки в колесе»:** много работы, а результат незаметен
Нельзя изменить мир за один день, но можно изменить чей-то сегодняшний день
- **Разочарование в системе:** бюрократия, отсутствие быстрого результата
Когда кажется, что всё против вас, помните, что самолёт взлетает против ветра
- **Чувство вины:** «я помогаю недостаточно другим людям»
Ты уже делаешь больше, чем те, кто просто проходит мимо
- **Чувство вины:** «мне не хватает времени для самых близких»
Любовь измеряется не часами, а искренностью каждого короткого момента
- **Сравнение себя с другими:** «кажется, что у кого-то получается лучше»
Если думаете, что слишком малы для этого, попробуйте заснуть с комаром в комнате
- **Физическая усталость и болезнь:** симптомы мешают быть «на коне»
Самое важное – не скорость, а то, что ты не останавливаешься
- **Потребительское отношение благополучателей, приходящих за помощью**
Когда знаешь «зачем», можно выдержать любое «как»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



www.mosors.ru
mosors@mosors.ru



Первый полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2025
«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НКО И СООБЩЕСТВ ПАЦИЕНТОВ:
ТЕНДЕНЦИИ, ИНСТРУМЕНТЫ, ПРАКТИКИ»
<https://forum-vsp.ru/tren-25-1/>