

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ НА БИЗНЕС

**Ачеповская Н.Г.** (Автономное общеобразовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»)

**Научный руководитель** – к.э.н., доцент Гагулина Наталья Львовна (Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский университет ИТМО»)

Проведенное исследование ориентировано на выявление основных факторов, которые исходят от руководителя и влияют на развитие компании. В течение месяца, в исследовании принимали участие предприниматели Санкт-Петербурга. Участников тестировали методом арт-терапии, выявляя влияние на многие процессы, происходящие во время их работы. По результатам тренинга был предложен новый метод построения бизнеса.

**Ключевые слова:** бизнес, исследование, арт-терапия, стресс, психико-профилактика, нейронные связи.

**Введение.** Современным организациям сегодня нужно быстро меняться, чтобы сохранять свое конкурентное преимущество. Новые реалии мира требуют от лидеров и работников компаний быстрой адаптации и новых идей. Очень важно в этот период обращать внимание на эмоциональный интеллект бизнеса.

Самый частый спутник предпринимателя - это стресс, поэтому для опыта была собрана месячная фокус группа людей из 10 человек одного рода деятельности.

В медицинских, образовательных и социальных учреждениях все более активно применяется инновационный подход, как психотерапия искусством (arts therapies). Согласно международной классификации (European Colsortium for arts Therapies Education) в отечественной и зарубежной литературе обычно определяется как совокупность приемов лечебно-реабилитационного и психо-профилактического развития. Как за рубежом, так и в нашей стране пока недостаточно учитываются показания для использования арт-терапии при разных заболеваниях и разных этапах лечебно-реабилитационного процесса, поэтому было принято решение доказать на практике благоприятное влияние творчества на бизнес и жизнь людей.

**Основная часть.** Согласно общему международному определению, арт-терапия является одним из направлений креативной терапии. Она используется как фактор профилактического воздействия, но с преимущественной опорой на одну из модальностей, с помощью которой клиенты выражают себя. Этот метод решает такие проблемы как:

- снижение уровня стресса;
- повышение самооценки и уверенности в своих силах;
- преодоление возрастных кризисов;
- решение семейных конфликтов;
- повышение навыков коммуникации;
- самопознание (лучше понять свои жизненные цели, желания);

- проработка психологических травм;
- преодоление фобий и т.д.

Участники эксперимента зафиксировали свои результаты на первом занятии при помощи таблицы, где им предлагалось оценить каждую из своих сфер жизни. Так же каждый участник зафиксировал свою точку (А) дохода и эмоционального состояния на сегодняшний день.

Тренинг по арт – терапии длился месяц (4 сессии по 3-4 часа). Проводимые встречи имели свою тему:

1. «автопортрет»
2. «прошлое/настоящее/будущее»
3. «мечта/желание»
4. «интуитивное рисование»

**Вывод.** Исследование прошло успешно.

По итогам проводимых встреч появились заметные изменения в состоянии участников эксперимента. Испытуемые научились наслаждаться процессом, а не результатом их достижений, перестали быть зависимыми от результата.

Колесо баланса начало расширяться (здоровье, семья, любовь, яркость жизни, финансы). Точка (Б) дохода у восьми участников группы увеличилась в 2 раза. Как результат - сильная мотивация в их работе, спокойное состояние, наполненность, уверенность в своих силах и возможностях. Производительность и прибыль их компаний в этот месяц выросли в несколько раз. Были открыты новые направления их деятельности, потому что были сформированы новые нейронные связи, и они стали видеть новые возможности, которые раньше просто не замечали.

Есть гигиена здоровья и физического самочувствия: спорт, правильное питание, но также нужно заботиться и о своем эмоциональном фоне.

Например, арт-терапию можно внедрить в корпоративную деятельность компаний во время досуга. Установить зоны расслабления рядом с рабочими зонами сотрудников, где возможно переключить себя на несколько минут лепкой, рисованием. Сделать зону разгрузки со специалистом. Проводить эвенты в формате арт-терапии.