

12. Рамперсад Х. Аутентичный персональный бренд. Продай себя, когда никого не покупают/Хьюберт Рамперсад. М.: Олимп-Бизнес, 2018. 272 с.
13. Рябых А.В. Персональный бренд. Создание и продвижение/А.В. Рябых. М.: Манн, Иванов, Фербер (МИФ), 2015. 140 с.
14. Саленбахер Ю. Создайте личный бренд: как находить возможности, развиваться и выделяться / Юрген Саленбахер; пер. с англ. Анастасии Семиной.-М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 240 с.
15. Семенчук В. 101 способ раскрутки личного бренда: Как делать себе имя / Вячеслав Семенчук .М.: Альпина Пабlishер, 2018. 254 с.

УДК 339.138

М.Я.КРЫЛОВ

*студент направления
«Менеджмент», ТюмГУ,
г. Тюмень
e-mail: Vlone_star@mail.ru*

А.А.ДАНИЛЮК

*старший преподаватель кафедры
менеджмента и бизнеса ТюмГУ,
г. Тюмень
e-mail: a.a.danilyuk@utmn.ru*

ПСИХОЛОГИЯ БРЕНДА ЛИЧНОСТИ: САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛИДЕРОВ МНЕНИЙ

Аннотация: в данной статье раскрываются понятия и взаимосвязи бренда личности, методов саморегуляции негативных эмоций.

Ключевые слова: эмоции, брендинг, бренд личности, стресс, психология, методы саморегуляции стресса, лидер мнений.

Брендинг в современности принято рассматривать как инструмент маркетинга, с помощью которого можно развивать собственный бизнес, либо используя доступные платформы стать успешной медийной персоной, громко заявить о себе. Феномен персонального брендинга заключается в том, что он может создавать новый формат

и фундамент коммуникаций, а также с помощью различных инструментов влиять на культурные и духовные процессы, что дает ему огромный потенциал в современном обществе.

Лидер мнений – человек, имеющий аудиторию, мнение которого в глазах его последователей обладает статусностью и авторитетностью. В российской действительности эта деятельность становится все более и более популярной с помощью современных видеохостингов и информационных площадок.

Поскольку образ лидера мнений способен влиять на общественное сознание, то при построении личного бренда нужно учитывать не только коммерческую выгоду от проектов, но и эмоциональное состояние индивида, так как нервные срывы и подавленное состояние может помешать успешному построению бренда.

Огромный стресс-фактор для данной деятельности – высокая ответственность и давление, оказываемое обществом. В целом можно рассматривать данную деятельность как стрессогенную, поскольку она связана с тревожностью и высоким психологическим напряжением. В связи с этим важно подходить к мониторингу и последующей саморегуляции с должной ответственностью и осознанностью. Составной частью жизнедеятельности данного индивида, как в физическом, так и в психологическом плане, должна стать забота о своем здоровье.

Для того чтобы оптимизировать собственные внутренние переживания принято использовать различные методы (рис.1).

Суть применения методов – улучшение психосоматических взаимодействий (их мобилизация), реабилитация и оптимизация полноценной работы организма.

Применение методик позволит:

- снизить тревогу, страх, раздражительность, конфликтность;
- активизировать память и мышление;
- нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- увеличить эффективность профессиональной деятельности;

Физические методы

- (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);

Биохимические методы

- (фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, витаминных комплексов и т. д.);

Физиологические

- (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);

Психологические

- (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).

Рис1. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия

- обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Для каждого индивида, который имеет склонность и интерес к своему здоровью, необходимо практиковать различные методы. Набор и вариация методов психологической саморегуляции для каждого человека будет различна, поскольку нет универсального метода снижения стресса. Практика и пробный период позволит понять подходят ли те или иные методы. По прошествии пробного периода следует сделать анализ и измерить силу влияния на здоровье. Только так можно подобрать наиболее эффективные и действенные.

Существует множество подходов к классификации методов саморегуляции (рис. 2).

При индивидуальном подходе используются экспресс-методики, которые доступны широкой общественности, не знакомой с

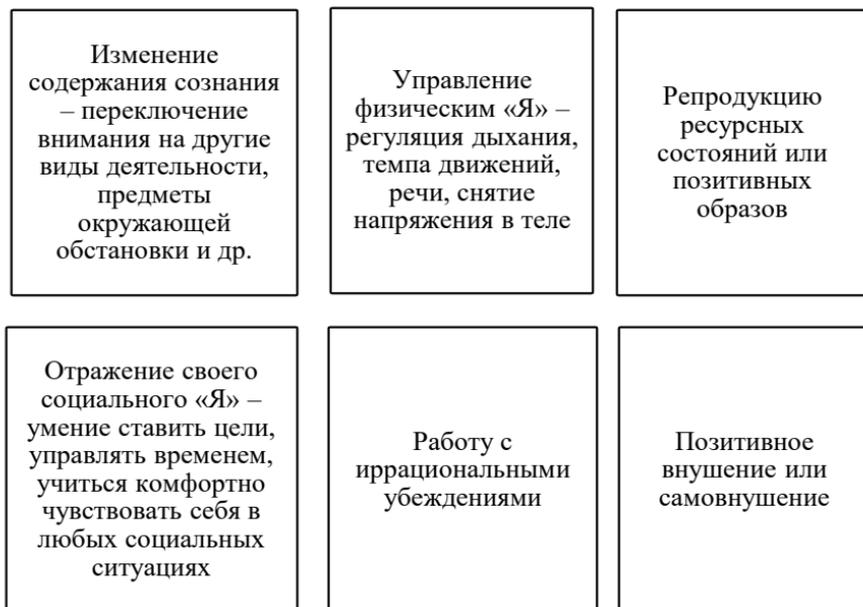


Рис.2. Различные направления психотехник

областью психологических и медицинских дисциплин. Актуальными способами саморегуляции в деятельности лидера мнений будут являться наиболее простые (рис.3).



Рис.3. Пункты простых и актуальных методов саморегуляции лидера мнений

На практике это техники дыхательной гимнастики, релаксации, визуализация и самовнушения, нейролингвистическое программирование.

В условиях рабочей ситуации можно использовать методы быстрого переключения внимания (смена рода деятельности), после чего мозг сможет получить небольшую передышку. Такие переключатели внимания имеют названия дистракторы (переключатели внимания) (рис.4).

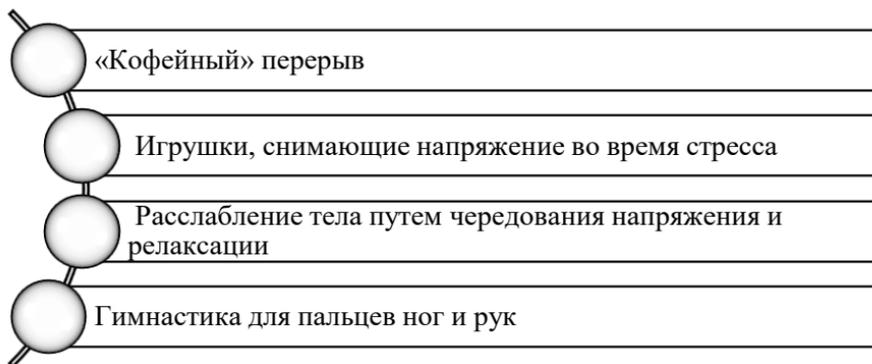


Рис.4. Примеры дистракторов на рабочем месте

Самое быстрое и простое – гимнастика для пальцев ног и рук:

- сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;

- дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;

- попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме. [1]

При завершении рабочего дня неплохо будет:

- завести дневник в котором будут отражены итоги сделанного в течении дня (важно похвалить себя за сделанные усилия и результат даже если он не будет казаться внушительным);

- при завершении работы «забывать» о работе; выйти из роли лидера мнений и вспомнить о других социальных ролях.

Для подбора индивидуальной программы самопомощи можно использовать условную классификацию, которая включает три группы методов (рис.5).

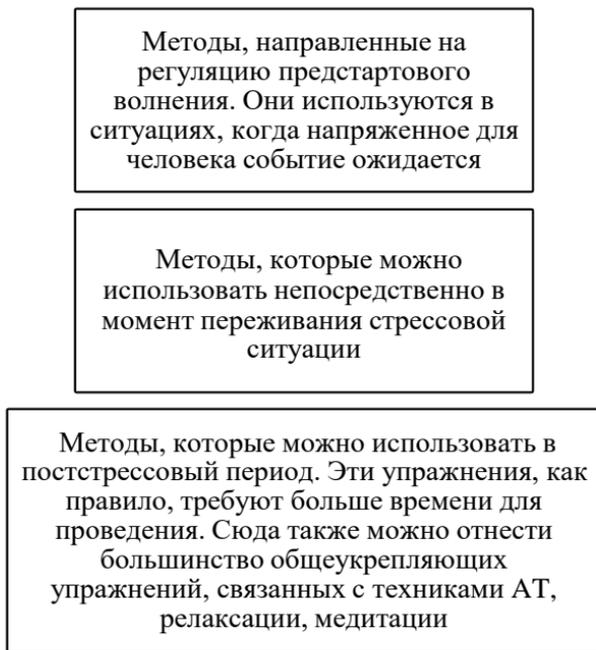


Рис.5. Методы программ самопомощи

Также методы принято делить на три категории (рис.6).

В некоторых компаниях, чьи профессии являются стрессовыми, регулярно практикуются внутриорганизационные тренинги, которые проводят опытные и имеющие квалификацию специалисты в области психологии, физиологии, медицины. Для лидеров мнений обучение методикам проходит на семинарах и тренингах с привлечением авторитетных спикеров в этой области.

Возможные методы саморегуляции до воздействия стрессора

- Дыхательные методики
- Релаксационные техники
- Техники снижения предстартового волнения
- Медитация
- Использование формул самовнушения
- Составление формулы успеха
- Визуализация
- Техники НЛП

Возможные методы саморегуляции во время действия стрессора

- Контроль дыхания
- Нижнее дыхание Диссоциация (взгляд на себя и ситуацию как бы со стороны)
- Симорон-техники
- Техника самоприказов
- Три магических вопроса по Дж. Рейнуотер
- Повторение формулы успеха
- Контроль поведения и внешнего проявления эмоций

Постстрессовая саморегуляция

- Дыхательные методики
- Использование рекомендаций ВОЗ по снятию острого стресса
- Методы визуализации
- Составление формул
- психологической самозащиты
- Медитация
- Техники НЛП
- Анализ причин возникновения стрессовой ситуации, неудачи в состоянии диссоциации

Рис. 6. Возможные методы классификации в зависимости от времени воздействия стрессора

Подводя итог можно подчеркнуть, что лидер мнений и построение своего бренда – важная и значимая деятельность, связанная с

огромным стрессом. Рассмотренные в статье методики нужно применять, основываясь на эмпирических ощущениях и здоровье индивида; их можно применять как в комплексе, так и отдельно. Важным условием применения может стать ухудшение психологического климата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Живага, А. Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации : учебное пособие / А. Ю. Живага. Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. 108 с.
2. Максименко И.В. Персональный брендинг: от коммерческого к культурному феномену. // Культура и образование. 2017. № (26). с. 28-35

УДК 339.138

В.Б. УТЕГЕНОВА

*студентка направления
«Менеджмент», ТюмГУ,
г. Тюмень
e-mail: utegenovav@list.ru*

А.А. ДАНИЛЮК

*старший преподаватель кафедры
менеджмента и бизнеса ТюмГУ,
г. Тюмень
e-mail: a.a.danilyuk@utmn.ru*

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ЛИЧНОГО БРЕНДА HR-МЕНЕДЖЕРА

Аннотация: В статье рассматриваются основные теоретические понятия: компетентность, компетентностный подход, самомаркетинг, модель компетенций. Сформирован алгоритм построения модели компетенций для специалиста по управлению персоналом. Приведены стратегические роли HR-менеджера, а также личные роли. На основании типологии Герчикова В.И. даны рекомендации как продвигать личный бренд в зависимости от типа мотивации. Приведены советы по первым шагам в становлении личного бренда специалиста по управлению персоналом.

Ключевые слова: бренд, HR, управление персоналом, HR-менеджер, специалист по управлению персоналом, компетентностный подход