

# Памятка от Максима Батырева «10 ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВЫЯВИТЬ «ЖЕРТВЕННЫЙ ПАТТЕРН»

Для использования на собеседовании с кандидатами, особенно на руководящие и ресурсно чувствительные позиции

## Наша задача увидеть:

- как человек реагирует на перегрузку;
- как он восстанавливается;
- насколько он способен брать на себя ответственность;
- склонен ли он использовать выгорание как щит от изменений.

### 1. ОПИШИТЕ СИТУАЦИЮ, КОГДА ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С СИЛЬНОЙ ПЕРЕГРУЗКОЙ. ЧТО ВЫ СДЕЛАЛИ?

- ✓ Ищем: активное действие (обратная связь, делегирование, приоритизация)
- ▶ Красный флаг: «Я просто молча тащил. Всегда так было.»

### 2. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА НЕ УСПЕВАЕТЕ В СРОК?

- ✓ Нормально: лёгкое напряжение, желание наладить процесс
- ▶ Жертва: обида, жалоба, обвинения внешних обстоятельств

### 3. КАК ВЫ ВОССТАНАВЛИВАЕТЕ РЕСУРС, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО "БАТАРЕЙКА САДИТСЯ"?

- ✓ Отдых, переключения
- ▶ «Я не могу себе этого позволить» / «Когда-нибудь...»

### 4. ЧТО ВАЖНЕЕ: СДЕЛАТЬ ВСЁ САМОМУ ИЛИ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ? ПОЧЕМУ?

- ✓ Умение просить вовремя
- ▶ Гордость за «героизм»: «Я не умею просить, тащу всё сам»

### 5. ВСПОМНИТЕ ПРИМЕР, КОГДА РУКОВОДСТВО ПОСТУПИЛО С ВАМИ НЕСПРАВЕДЛИВО. КАК ВЫ РЕАГИРОВАЛИ?

- ✓ Обратная связь, разговор
- ▶ Фразы: «Ну, как обычно. Я привык. Терпел. Потом ушёл»

### 6. КОГДА ВЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ БРАЛИ ОТПУСК? КАК ПРОВЕЛИ ЕГО?

- ✓ Регулярность, восстановление
- ▶ «Не брал давно. Мне некогда. Я же незаменимый»

### 7. КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫ "НА ПРЕДЕЛЕ"? ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ?

- ✓ Наблюдение за собой, план действий
- ▶ «Я не слежу. Просто всё рушится»

### 8. КАКУЮ ЗАДАЧУ ВЫ БЫ ТОЧНО НЕ ХОТЕЛИ ВЫПОЛНЯТЬ НА НОВОЙ РАБОТЕ?

- ✓ Честность без обесценивания
- ▶ «Ту, которую никто не ценит, как бы я ни старался» — ищем жалобу, обиду

### 9. БЫВАЛИ ЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ «ЖЕРТВОЙ СИСТЕМЫ»?

- ✓ Саморефлексия, вывод
- ▶ Привычная риторика: «Постоянно. Сверху всё решают, а крайний я»

### 10. ЧТО ВАМ ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ВЫ РАБОТАЕТЕ НЕ ЗРЯ?

- ✓ Результат, влияние, команда
- ▶ «Когда меня хотя бы немного жалеют...»

#### Как использовать:

1. Задавайте 2–3 вопроса из списка на каждом этапе интервью
2. Сравнивайте то, что говорят и как говорят
3. Обращайте внимание на:
  - частоту слов: «все», «никто», «вечно», «всегда»
  - интонации — жаль себя или реально ищет выход?
  - динамику — есть опыт преодоления, или только разговоры про то, сколько на него «навесили»?