

ВЛАДИМИР КРИВЦОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА
ДЕПАРТАМЕНТА
КОРПОРАТИВНЫХ
ФИНАНСОВ ОАО «РЖД»:

УМЕНИЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СВОЁ ВНИМАНИЕ
И ЭМОЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ
ВОПРОСОМ
ПРОФПРИГОДНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО
РУКОВОДИТЕЛЯ

ПОМИМО ОЧЕВИДНЫХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
К СОВРЕМЕННЫМ РУКОВОДИТЕЛЯМ
ПРЕДЪЯВЛЯЮТСЯ ТРЕБОВАНИЯ, НАВЕЯННЫЕ
ВРЕМЕНЕМ: НУЖНО БЫТЬ «В БАЛАНСЕ
И РЕСУРСЕ», ДУМАТЬ О СЕБЕ И О СВОИХ
СОТРУДНИКАХ, РАЗВИВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ.
О ТОМ, НАСКОЛЬКО ЭТО РЕАЛЬНО
И ГДЕ ЗДЕСЬ ПОЛЬЗА, А ГДЕ – ДАНЬ
МОДЕ, МЫ ГОВОРИЛИ С **ВЛАДИМИРОМ
КРИВЦОВЫМ**, ЗАМЕСТИТЕЛЕМ НАЧАЛЬНИКА
ДЕПАРТАМЕНТА КОРПОРАТИВНЫХ
ФИНАНСОВ ОАО «РЖД».



ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ РАНЬШЕ НЕ ДЕЛАЛ

— Владимир, о саморазвитии и развитии своих сотрудников говорят многие, но до дела доходят не все. Что вы предлагаете своим коллегам, чтобы теория о развитии команды становилась практикой?

— В прошлом году я предложил коллегам три ключевых направления для развития: повышение физической энергии, исследование и улучшение привычек питания и самый непростой экспериментальный блок — развитие осознанности, иначе это развитие внимания и контроль эмоций.

Всё было организовано в формате челленджа. Нашей совместной глобальной целью стало подняться на Эльбрус, то есть пройти расстояние в 5600 метров, но не в буквальном смысле, а через активности: нам нужно было собрать 5600 единиц активностей, или зарядов, как мы их назвали. Активности — это любой вид физической нагрузки, в том числе бег, плавание, велосипед да и просто прогулки (шаги).

Главная идея была не в том, чтобы начать заниматься спортом, а в том, чтобы делать то, что ты раньше не делал: если раньше ты ездил на такси от дома до электрички, а сейчас решил пройти пешком, то эта активность записывается в заряд. Это очень заражает других людей: они смотрят, как другие пробуют то, чего раньше никогда не делали. Постепенно к нашей идее присоединились другие коллеги из Департамента.

Аналогичный формат у нас внедрён на программе обучения руководителей финансово-экономического блока. Очень интересно было наблюдать, как сплачивается команда, объединённая общей целью. Я помню, был случай, когда челлендж заканчивался, а участникам не хватало порядка 30% от общей суммы зарядов, и я уже начал готовить подбадривающую речь на закрытие программы. Но произошло что-то невероятное: каждый участник включился в процесс, команда максимально собралась, кто-то вместо привычного времяпровождения за сериалом вышел на прогулку, другой встал в планку; кто постарше — вышел в парк гулять с внуками, высокие руководители оставили водителей и прогулялись 30 минут до работы, заработав нужные для команды заряды. Команда объединилась и достигла общего результата. Справился бы с задачей один участник? Никогда! Даже если бы объединилась половина команды, результат оказался бы недостижим. Поэтому наша программа далеко не про спорт. Это про команду, совместное достижение амбициозных целей

ВСЯ КОМАНДА ВЫПОЛНИЛА ПОСТАВЛЕННЫЕ ЦЕЛИ — НИКТО НЕ СОШЁЛ С НАМЕЧЕННОГО ПУТИ

и саморазвитие. Когда человек понимает, что от него зависит результат всей команды, он начинает мыслить по-другому.

Второе, что мы сделали, это совершенствование наших пищевых привычек. Пригласили знакомого нутрициолога, который рассказал нам теоретические основы осознанного питания. Но просто послушать теорию — это никогда не работает. Поэтому после мастер-класса мы на протяжении нескольких недель встречались с коучем по питанию и адресно задавали вопросы.

МЕДИТАЦИЯ ИЛИ ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ?

— Подозреваю, трек с осознанностью оказался самым непростым.

— Да, это действительно так. Основной задачей было просто показать коллегам, что такое медитация и каково её практическое применение. Особенно это важно сейчас, в период огромных скоростей и сверхсложных экосистем, в которых крайне трудно учесть все факторы, а решение нужно принимать быстро. При этом команда сталкивается с вызовами, к которым её никто не готовил — и это больше не про профессиональные навыки, а про личную зрелость и адаптивность сотрудника.

Кубок корпораций Федерации триатлона России



КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ, ЧТО ОТ НЕГО ЗАВИСИТ РЕЗУЛЬТАТ КОМАНДЫ, ОН НАЧИНАЕТ МЫСЛИТЬ ПО-ДРУГОМУ

С учётом сложности созданных в обществе систем у нас не хватает внимания и ресурсов для адекватного взаимодействия с ними. Поэтому умение контролировать своё внимание и эмоции становится вопросом профпригодности для современного руководителя.

Я попросил своего знакомого провести мастер-класс по медитации, после чего на протяжении пяти недель мы встречались каждые выходные и тренировали внимание по 15 минут. Моя задача была показать, что контроль фокуса и своих эмоций, равно как и любой другой навык, абсолютно прикладной и тренируемый инструмент, способный помочь в работе и в целом в жизни. В этом я убедился на своём примере в период, когда было серьёзное нарушение баланса работы и личной жизни и стресс был нормой. Я чётко понимал, что долго так не может продолжаться, искал инструменты для решения проблемы.

— Мне кажется, в случае с медитацией важно правильно её «упаковать», здесь работает правило: «Как корабль назовёшь, так он и поплывёт».



— Это точно. Пока в России очень специфичное отношение к медитации, для многих она связана с чем-то мистическим или религиозным. Интересно, что когда я предлагал коллегам заняться тренировкой внимания, а не медитацией, у людей была совершенно иная реакция. По факту это почти одно и то же.

Важно также понимать, что **тренировка внимания нужна не всем**. Есть люди, которые моментально всё схватывают, они могут быть максимально сфокусированы долгое время и полностью контролировать свои эмоции, управлять ими, чтобы не перегореть от массы рабочих задач.

Почему, к примеру, говорят, что чем старше мы становимся, тем быстрее пролетает жизнь? Мы перестаем замечать детали, многое происходит на автоматизме. Уже привычный автомобиль, о котором мы раньше так мечтали. Уютный дом, который стал чем-то обыденным — и ровно то же самое в рабочих вопросах. А осознанный подход позволяет нам замечать происходящее, адекватно оценивать ситуацию, наблюдать и слышать. И эти навыки полностью переключаются в работу и эффективность. **Вал рабочих задач решать намного эффективнее, если твоя голова будет по-хорошему «очищена».**

Да, блок по медитациям зашёл сложнее всего, но при этом больше половины людей поняли реальную пользу от этого и начали тренироваться в этом направлении.

— Как продолжили тему развития и сплочения команды в прошлом году?

— Одним из увлечений 2022 года стало перечитывание классической литературы школьной программы. Очень интересно, как меняется восприятие и понимание книг и исторических событий, когда перечитываешь всю школьную программу заново. Так появилась идея организовать в коллективе «Литературный кружок». Мы нашли очень интересного преподавателя, который, по сути, исполняет роль фасилитатора, выводя на интересные мысли по произведению. Таким образом происходит обмен мнениями относительно произведений в контексте исторических событий, поиск параллелей с современностью.

Отдельным блоком стало развитие когнитивных навыков. Совершенно удивительная вещь. Никогда не думал, что есть простые техники, позволяющие запоминать огромные массивы чисел, последовательностей, слов: можно зайти в аудиторию из 100 человек, где тебе предстоит выступить, а по окончании выступления запомнить имена каждого. Звучит фантастично. Или запоминать любое количество чисел в любом направлении. Но есть техники, которые позволяют это делать. Раньше я всегда записывал тексты своих выступлений, а сейчас мне это не нужно — все заметки в голове. Я помню все имена и дни рождения, которые раньше никак не мог запомнить. Инструменты очень прикладные, поэтому решил, что ими нужно поделиться с коллегами.

Также мы продолжили развитие наших спортивных хобби, которые зародились в 2021 году, а именно занятия триатлоном и формирование триатлонного комьюнити.

НЕ ДОСТИЖЕНИЕ, А САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

— Владимир, расскажите подробнее о триатлоне. Я знаю, что это увлечение далеко не для всех, при этом, кстати, в числе его приверженцев очень много крупных бизнесменов, вообще успешных людей.

— Всё так. Триатлон активно развивается среди работников ведущих мировых корпораций, что уже становится неким бизнес-трендом. Я помню, как всё начиналось у нас. Это был конец 2020 года, когда секция нашего физкультурно-спортивного клуба по триатлону состояла из меня и ещё одного энтузиаста. Многие говорили, что секция не разовьётся дальше небольшой локальной команды, так как триатлон довольно капиталоемкий вид спорта, в котором нужна экипировка, велосипед, слоты, а самое главное, нужно время. А про соревнования вообще говорить не стоит, так как есть более опытные и многочисленные команды — компании Росатома и Сбербанка, в составе которых более 300 человек.

Несмотря ни на что, при поддержке РФСО «Локомотив» и Департамента социального развития мы начали работать над собой и популяризировать этот вид спорта. И постепенно начали подтягиваться коллеги со всех регионов, мы сделали крутую форму, команду РЖД начали узнавать на соревнованиях.

В конце 2021 года, когда секция была ещё в стадии формирования, команда РЖД была отмечена кубком как самая перспективная корпоративная команда по версии крупнейшего организатора соревнований в России (IronStar).

Тренировка секции по триатлону Центрального физкультурно-спортивного клуба «Локомотив-Москва»



НА ФИНИШЕ ТЫ ТОЧНО ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ГРАНИЦ БОЛЬШЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

За два года команда выросла с 5 до 116 человек! В августе прошли соревнования корпоративных команд по триатлону, организованные Федерацией триатлона России. В соревнованиях приняли участие такие крупные компании, как Росатом, ВК, «Газпром», «Роснефть», Сбербанк. Несмотря на то что команда РЖД по триатлону относительно молодая, нам удалось завоевать кубок, оставив на втором и третьем местах более опытные и многочисленные команды Росатома и Сбербанка.

— Как думаете, что есть общего у всех, кто занимается триатлоном?

— Мы объединились не для того, чтобы победить других, а для того, чтобы улучшить себя и понять, на что мы способны. Я помню, когда я впервые узнал о полной дистанции IronMan (дистанция, которая включает последовательное прохождение плавательного этапа в 3,8 км, велосипедного на 180 км и бегового — 42 км. — Прим. ред.), я подумал: зачем так убивать себя? Тогда я не мог представить, что можно пройти её с улыбкой на лице и даже особо не устать.

Тем не менее амбициозность задачи подкупала, и мы начали системно готовиться к полной дистанции, в тот момент нас уже было около 10 человек. Раз за разом выходя на старт и преодолевая более сложные дистанции, ты понимаешь, как размываются границы возможного.

Спустя полтора года подготовки команда приняла участие в соревнованиях в Казахстане, где шесть человек с улыбкой прошли полную дистанцию. Шесть человек, которые два года назад и не думали о триатлоне. Кто-то не умел плавать,

Тренировка секции по триатлону Центрального физкультурно-спортивного клуба «Локомотив-Москва»



Триатлон в Завидово

кто-то ни разу после школы не сидел на велосипеде, кто-то максимум бегал один километр.

Я очень горд, что вся команда выполнила поставленные задачи, никто не сошёл с намеченного пути и все прошли гонку в удовольствие и без травм — это ключевая цель нашей группы.

Эмоции на финише невозможно передать словами, но ты точно понимаешь, что границ больше не существует.

— А как это перекладывается на рабочие вопросы?

— Любая дистанция преодолима, когда есть цель и команда. Этот тезис работает как в триатлоне, так и в рабочих вопросах. Как говорится, дорогу осилит идущий, главное — не останавливаться и иметь нужных людей в своем окружении.

Триатлон, как и любой вид спорта, — это про дисциплину. Я сторонник идеи о том, чтобы жизнь была максимально разносторонней. При этом тренировочный план подготовки к полной дистанции включает в себя шесть тренировок в неделю, что требует от тебя больших временных инвестиций. От того, сможешь ли ты организовать свой день так, чтобы хватало времени не только на тренировки и работу, но и на семью, друзей, походы в театр и прочее, зависит уровень твоего счастья и удовлетворённости. Мне удалось структурировать свой день таким образом, чтобы каждый вечер, кроме среды, когда у нас групповая тренировка по плаванию, был посвящён семье. Все активности: чтение, иностранные языки, триатлон — начинаются в пять утра, и к девяти часам я уже полон энергии для решения рабочих вопросов.

Весь вопрос в дисциплине и возможности организации своего дня. К сожалению, если с этим проблемы, то картина противоположная. И здесь вопрос не к триатлону — перекося баланс будет происходить при появлении каждого нового увлечения. HR

