

**Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»**

Мост поколений: преодолеваем коммуникационные барьеры

**Емельянова Ольга, психолог,
директор АНО СПЦ «Фокус»**

Жить в гармонии: поколения и коммуникация в современном мире

- В современном обществе сосуществуют несколько поколений с различными ценностями, стилями общения и ожиданиями. Этот вебинар посвящен пониманию этих различий и разработке стратегий эффективного взаимодействия.

Цель вебинара:

Знакомство участников с ключевыми характеристиками разных поколений, причинами коммуникационных барьеров и способами их преодоления.



Что лежит в основе современной
периодизации поколений?

Развивающийся мир:

современный взгляд

Меняющийся мир, меняющийся человек, меняющееся мышление

SPOD:

устойчивый;
предсказуемый;
простой;
определенный

VUCA:

изменчивый;
неопределенны;
сложный;
неоднозначный

BANI:

хрупкий;
тревожный;
нелинейный;
непостижимый

Как понимание концепции помогает жить в современном мире?

Много картин
мира, фокус на
умении различать
оттенки

Автономность
человека:
самоанализ
ситуации

Радиоанализиров
ание – инструмент
для защиты

Сферы быстрых
изменений:
образование и
технологии

Топовые
университеты
учат как данные
анализировать и
использовать

Университеты
воспитывают
выдержку и
закалку

ВЛИЯНИЕ МЕНЯЮЩЕГОСЯ МИРА



Как трансформируется поведение?



- **Различия в общении:** формальное общение и неформальное, часто через цифровые каналы.
- **Отношение к работе:** ценят преданность компании - баланс между работой и личной жизнью, возможность самореализации.
- **Технологические различия:** трудности и свобода в использовании современных технологий.
- **Ценностные различия:** Разные поколения имеют разные ценности и представления о семье, карьере, отношениях.
- **Разные стили принятия решений:** авторитарность – коллективизм.

Краткий обзор поколений: психологические особенности, плюсы, риски, коммуникации





Молчаливое Поколение (1928-1945)



- **Психологические особенности:** Консервативность, уважение к авторитетам, высокая трудовая этика, дисциплинированность, трудолюбие, патриотизм, сдержанность в выражении эмоций.
- **Плюсы:** Надежность, терпение, умение работать в команде. преданность семье и традиционным ценностям. Склонны к экономии и практичности.
- **Риски:** Нежелание принимать изменения, трудности с адаптацией к новым технологиям.
- **Коммуникация:** Уважение, использование традиционных средств связи, личное общение;



Бэби-бумеры (1946-1964)



- **Психологические особенности:** Оптимизм, высокая мотивация к работе, стремление к успеху.
- **Плюсы:** Опыт, умение работать в команде, лидерство.
- **Риски:** Страх перед технологическими изменениями, трудности в понимании новых подходов.
- **Коммуникация:** Личное общение, открытость, использование более традиционных медиа.



Поколение X (1965-1980)



- **Психологические особенности:** Снижение доверия к авторитетам, стремление к балансу между работой и семьей, самодостаточность, адаптивность;
- **Плюсы:** Гибкость, независимость, здравый смысл, прагматизм, скептицизм;
- **Риски:** Низкая приверженность к организации, склонность к пессимизму;
- **Коммуникация:** Четкость и прямота, использование технологий, но предпочтение личным встречам.



Поколение Y (миллениалы) 1981-1996



- **Психологические особенности:** Упор на работу со смыслом, ориентация на команду, стремление к самореализации и личностному росту, высокие ожидания от жизни и работы, чувствительность к социальным проблемам;
- **Плюсы:** Творчество, гибкость, высокая технологическая грамотность.
- **Риски:** Нереалистичные ожидания, частая смена работы.
- **Коммуникация:** Открытость, использование цифровых платформ, коллективизм;



Поколение Z (1997-2012)



©Емельянова Ольга


- **Психологические особенности:** Высокая технологическая и цифровая грамотность, стремление к индивидуальности, толерантность;
- **Плюсы:** Быстрая адаптация к технологиям, многообразие взглядов, предпринимательский дух, высокая социальная активность, ориентация на баланс между работой и личной жизнью;
- **Риски:** Поверхностная коммуникация, проблемы с личными взаимодействиями;
- **Коммуникация:** Визуальные средства, социальные сети, краткость и четкость сообщений;



Поколение Альфа (2010 – 2025)



- **Психологические особенности:** Цифровое сознание, критическое мышление, увлеченность индивидуализацией, эмоциональная восприимчивость;
- **Плюсы:** Технологическая грамотность, глобальное восприятие, адаптивность;
- **Риски:** Зависимость от технологий, социальная изоляция, давление и стресс из-за конкуренции в социальных сетях;
- **Коммуникация:** визуальные и мультимедийные средства, создавайте пространство для самовыражения, открытость, честность и доступность, сочетание технологии и реальное взаимодействие для полноценного развития.

The background of the slide is a solid blue color with a pattern of numerous 3D cubes. The cubes are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some cubes appearing to float or rise from the bottom right towards the top left. The lighting on the cubes is soft, giving them a three-dimensional appearance.

Практические кейсы на распознавание черт поколений

Событие: Получение диплома

➤ *Поколение Бэби-бумеров (1946-1964):*

Поведение: Сосредоточены на традиционных ценностях, таких как стабильная работа и карьера. Они могут организовать большую семейную встречу, чтобы отпраздновать это событие.

➤ *Поколение X (1965-1980):*

Поведение: Более независимые и прагматичные. Они могут предпочесть небольшую вечеринку с близкими друзьями и семьей, а также начать искать работу сразу после получения диплома.

➤ *Поколение Y (миллениалы, 1981-1996):*

Поведение: Открыты к новым возможностям и часто используют социальные сети для дележа своими достижениями. Они могут организовать вечеринку с друзьями и активно делиться фотографиями в социальных сетях

➤ *Поколение Z (1997-2012):*

Поведение: Технологически подкованные и ориентированные на индивидуальность. Они могут создать видеоролик о своем пути к диплому и разместить его в TikTok, чтобы поделиться с друзьями.

➤ *Поколение Альфа (2012 и позже):*

Поведение: Хотя они еще молоды, их поведение будет формироваться под влиянием технологий. Они могут использовать виртуальную реальность для создания уникального опыта празднования.

Событие: Потеря работы

➤ *Поколение Бэби-бумеров:*

Поведение: Могут воспринимать это как серьезный удар и сосредоточиться на поиске новой стабильной работы, полагаясь на свои связи и опыт.

➤ *Поколение X:*

Поведение: Будут искать альтернативные пути, такие как фриланс или открытие собственного бизнеса, используя свои навыки и опыт.

➤ *Поколение Y:*

Поведение: Могут рассматривать потерю работы как возможность для переосмысления своей карьеры и могут начать изучать новые навыки или даже сменить профессию.

➤ *Поколение Z:*

Поведение: Будут активно использовать социальные сети для поиска новых возможностей и могут рассмотреть варианты удаленной работы или стартапов.

➤ *Поколение Альфа:*

Поведение: Хотя они еще не сталкиваются с этой ситуацией, их подход будет формироваться под влиянием родителей и технологий, возможно, они будут более открыты к нестандартным карьерным путям.

Событие: Создание семьи

➤ *Поколение Бэби-бумеров:*

Поведение: Считают создание семьи важным этапом жизни и могут следовать традиционным путям, таким как брак и покупка дома.

➤ *Поколение X:*

Поведение: Могут быть более гибкими в вопросах семьи, рассматривая различные формы отношений и совместного проживания.

➤ *Поколение Y:*


Поведение: Часто откладывают создание семьи на более поздний срок, сосредоточившись на карьере и личностном развитии.

➤ *Поколение Z:*

Поведение: Могут быть более открытыми к разнообразным формам отношений и менее привязаны к традиционным ожиданиям.

➤ *Поколение Альфа:*

Поведение: Их взгляды на семью будут формироваться под влиянием родителей и общества, возможно, они будут более открыты к различным формам семейных отношений.



Примеры типичного поведения
различных поколений в
контексте сохранения здоровья,
профилактики эмоционального
выгорания и формирования
стрессоустойчивости

Поколение Бэби-бумеров (родились с 1946 по 1964)

- ***Пример жизненной истории:***
Рита, 65 лет, проработала более 40 лет в одной компании. В последние годы на работе она ощущает давление из-за увеличения объёмов задач и недостатка ресурсов.
- ***Поведение - сохранение здоровья:*** Рита предпочитает традиционные методы, такие как регулярные медицинские осмотры и физические упражнения, такие как ходьба или занятия йогой.
- ***Профилактика выгорания:*** Предпочитает общение с коллегами на работе и личные беседы, чтобы поделиться своими проблемами и получить поддержку.
- ***Стрессоустойчивость:*** Использует медитацию и молитву как способы успокоиться и найти внутренний баланс

Поколение X

(родились с 1965 по 1980)

- *Пример жизненной истории:*

Дмитрий, 45 лет, работает менеджером в международной компании. Он сталкивается с трудностями в распределении баланса отдыха и работы, часто подвержен стрессу.

- **Поведение - сохранение здоровья:**

Заинтересован в здоровом питании и периодически посещает тренировки в спортзале.

- **Профилактика выгорания:** Практикует тайм-менеджмент и ставит личные границы, чтобы иметь время для отдыха и хобби.

- **Стрессоустойчивость:** Использует коучинг и профессиональную помощь для управления стрессом.

Миллениалы, поколение Y (родились с 1981 по 1996)

Пример жизненной истории:

- Анна, 30 лет, фрилансер, чем занимается активный поиск баланса между работой и личной жизнью.
- ***Поведение - сохранение здоровья:*** Практикует разнообразные виды физической активности, включая групповые тренировки и занятия на свежем воздухе.
- ***Профилактика выгорания:*** Использует приложения для медитации и осознанности, чтобы справляться со стрессом.
- ***Стрессоустойчивость:*** Активно делится своим опытом через социальные медиа, что помогает ей находить поддержку и взаимопонимание

Поколение Z

(родились с 1997 по 2012)

- *Пример жизненной истории:*

Максим, 20 лет, студент, активно использующий социальные сети и мобильные приложения.

- *Поведение -сохранение здоровья:* Занимается фитнесом и пробует различные диеты, следя за трендами в социальных сетях.

- *Профилактика выгорания:* Использует тенденции лайфстиля, как цифровые детоксикации, чтобы уменьшить стресс от постоянного присутствия в интернете.

- *Стрессоустойчивость:* Обсуждает свои переживания и чувства с друзьями через мессенджеры и социализируется в онлайн-пространстве

Поколение Альфа (с 2012года и позже)

- **Пример жизненной истории:**
Саша, 8 лет, активно вовлечен в разнообразные активности благодаря родителям.
- **Поведение -сохранение здоровья:** Участие в спортивных секциях и кружках, поддерживаемых родителями.
- **Профилактика выгорания:** Дети этого поколения учатся управлять эмоциями благодаря играм и обучающим программам, которые направлены на развитие эмоционального интеллекта.
- **Стрессоустойчивость:** Влияние родителей и образовательных учреждений на подготовку к стрессу через игру и творчество.

Коммуникационные барьеры и стратегии эффективной межпоколенческой КОММУНИКАЦИИ



Рекомендации по устранению конфликтов

- **Понимание ценностей:** Изучите ценности и предпочтения каждого поколения, чтобы лучше понять их поведение.
- **Адаптация стиля общения:** Используйте предпочтительные каналы коммуникации для каждого поколения (например, личные встречи для старших поколений, мессенджеры для молодежи).
- **Обратная связь:** Регулярно запрашивайте обратную связь и учитывайте мнения всех поколений.
- **Обучение и развитие:** Предоставьте возможности для обучения и развития, чтобы помочь старшим поколениям адаптироваться к новым технологиям.
- **Создание совместных проектов:** Поощряйте совместную работу между поколениями для обмена опытом и знаниями.

Молчаливое поколение

Конфликт с поколением	Причины конфликта	Способы коммуникации	Примеры поведения
Бэби-бумеры	Разные ценности, акцент на стабильности vs. изменения	Личное общение, формальные встречи	Ожидание уважения к опыту
Поколение X	Непонимание технологий, различия в подходах к работе	Личное общение, письменные отчеты	Скептицизм к новым идеям
Поколение Y	Разные взгляды на карьеру и работу	Личное общение, электронная почта	Непонимание стремления к гибкости
Поколение Z	Разные подходы к авторитету и иерархии	Личное общение, социальные сети	Непонимание стремления к свободе

Бэби- бумеры

Конфликт с поколением	Причины конфликта	Способы коммуникации	Примеры поведения
Поколение X	Консерватизм vs. прагматизм	Личное общение, формальные встречи	Ожидание лояльности к компании
Поколение Y	Разные подходы к работе и жизни	Личное общение, электронная почта	Непонимание стремления к балансу
Поколение Z	Разные взгляды на карьеру и успех	Личное общение, социальные сети	Непонимание стремления к самовыражению
Поколение X	Консерватизм vs. прагматизм	Личное общение, формальные встречи	Ожидание лояльности к компании

Поколение X

Конфликт с поколением	Причины конфликта	Способы коммуникации	Примеры поведения
Поколение Y	Разные подходы к работе и технологиям	Электронная почта, мессенджеры	Ожидание независимости
Поколение Z	Разные взгляды на карьеру и авторитет	Электронная почта, социальные сети	Непонимание стремления к инновациям

Поколение У

Конфликт с поколением	Причины конфликта	Способы коммуникации	Примеры поведения
Поколение Z	Разные подходы к работе и жизни	Социальные сети, мессенджеры	Ожидание быстрого ответа

**Чек-лист:
Горячие точки
конфликтов
поколения
Альфа с
другими
поколениями**


<i>Поколение</i>	<i>Вероятные конфликты с поколением Альфа</i>	<i>Ценности</i>	<i>Способы коммуникации</i>	<i>Предпочтения в поведении</i>
Поколение Z	Непонимание традиционных ценностей Конфликт в использовании технологий	Индивидуализм инклюзивность	Социальные сети, мессенджеры	Открытость, активное участие
Миллениалы	Разные подходы к работе и обучению Ожидания от технологий	Гибкость, инновации	Электронная почта, мессенджеры	Коллаборация, креативность
Поколение X	Разные взгляды на карьеру и стабильность Конфликт в восприятии авторитета	Баланс работы и жизни, независимость	Личное общение, телефонные звонки	Стремление к стабильности, прагматизм
Бэби-бумеры	Непонимание новых технологий Разные подходы к общению и взаимодействию	Традиционные ценности, работа на результат	Личное общение, формальные встречи	Консерватизм, уважение к опыту

Автономная некоммерческая
организация Социально-
психологический центр
«Фокус»



Емельянова Ольга,
директор

 nkofokus@mail.ru

 8 905 198 21 85

 <http://fokus21.ru>



© Емельянова
О.Н.