

«Прекрасно написанное и чрезвычайно практичное руководство по борьбе со стрессом». — Дэниел Гоулман

КАНДИ ВИНС

ИММУНИТЕТ К ВЫГОРАНИЮ

**Эмоциональный интеллект
для продуктивной работы
без срывов**

перевод
Алексея Захарова

МИОО

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют:

Без стресса

Митху Сторони

Выгорание

Эмили Нагоски и Амелия Нагоски

От выгорания к балансу

Имоджен Далл

Kandi Wiens

Burnout Immunity

How Emotional Intelligence Can
Help You Build Resilience and
Heal Your Relationship with Work

Канди Винс

Иммунитет к выгоранию

Эмоциональный интеллект
для продуктивной работы
без срывов

Перевод с английского
Алексея Захарова

Москва
МИФ
2025

УДК 159.923.2-055.2

ББК 88.37+60.54

B25

На русском языке публикуется впервые

Винс, Канди

B25 Иммуниет к выгоранию. Эмоциональный интеллект для продуктивной работы без срывов / Канди Винс ; пер. с англ. А. Захарова. — Москва : МИФ, 2025. — 352 с.

ISBN 978-5-00214-921-6

Почему некоторым людям с самой напряженной работой в мире удастся избежать эмоционального выгорания, в то время как бесчисленное множество других перегружены на обычной?

Канди Винс, профессор Уортонской школы бизнеса и старший научный сотрудник Пенсильванского университета, объясняет, как повышение эмоционального интеллекта помогает укрепить иммунитет к выгоранию. В этой книге она предлагает идеи и методы, которые повысят вашу эмоциональную устойчивость и помогут справиться со сложностями, превращая препятствия в трамплины.

УДК 159.923.2-055.2

ББК 88.37+60.54

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-921-6

© 2024 by Kandi Wiens
Published by arrangement
with Harper Business,
an imprint of HarperCollins Publishers
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2025

Оглавление

Глава 1. Как освободиться от выгорания	10
Глава 2. Учебный пример: ВУ	
<i>Что делает вас уязвимым для выгорания?</i>	36
Глава 3. Используйте стресс себе на пользу	
<i>Как обрести контроль над ситуацией</i>	
<i>и найти оптимальную точку стресса</i>	93
Глава 4. Сила и перспективы саморегуляции	
<i>Как сохранить эффективность во время стресса</i>	128
Глава 5. Смысл жизни, люди, ценности	
<i>Эффективная алхимия значимых связей</i>	185
Глава 6. Четыре типа мышления,	
которые помогают приобрести иммунитет к выгоранию	
<i>Как убеждения ломают или делают стойкими</i>	231
Глава 7. Рецепт: ВВП	
<i>Восстановление, воссоединение и переосмысление</i>	278
Благодарности	321
Анкета «Риск выгорания»	326
Об авторе	334
Примечания	335