MOSFOCUS

5 2025

MOSCOW IN FOCUS



Kostis: Путь от канапе к полкам

Николай Нидодиров: от Минска до подиумов Азии

Палитра Нейро-Искусства: Как Цвет в Картинах Галины Журкиной Говорит с подсознанием

Пантелеев Максим - о решениях профессионального выгорания

CONTENTS

03
Письмо от Редактора

04
Пантелеев Максим Викторович о причинах и решениях профессионального выгорания

10
Магия art deco в Москве Международный проект «Связь Эпох» возродил магию золотых двадцатых в столице

14
Николай Нидодиров: от Минска до подиумов Азии — путь к собственной модной вселенной

20
La persona awards на побережье Портофино

22
Kostis: путь от канапе к полкам магазинов

28
Фестиваль Моды и Красоты Диляры Прохоровой

30
Палитра Нейро-Искусства: Как Цвет в Картинах Галины Журкиной Говорит с подсознанием

По все вопросам и с предложениями, обращайтесь:

✉ **info@mosfocus.com**



Письмо от Редактора

Уважаемые читатели!

Рады представить вам новый выпуск журнала MosFocus — пространство, где переплетаются мода, бизнес и спорт. В этом номере мы знакомим вас с людьми, которые меняют правила игры в своих сферах.

Вас ждут:

- беседа с Максимом Викторовичем Пантелеевым о профессиональном выгорании и путях его преодоления;
- история Николая Нидодирова — от Минска до подиумов Азии и создания собственной модной вселенной;
- рассказ Kostis о превращении страсти к кулинарии в успешный бизнес;
- погружение в «Нейро-арт палитру» Галины Журкиной и исследование влияния цвета на подсознание.

Мы верим, что эти истории вдохновят вас на новые свершения и подарят ценные идеи.

С тёплыми пожеланиями,
Иван Сафронов
Главный редактор
MosFocus

Пантелеев Максим Викторович о причинах и решениях профессионального выгорания

Пантелеев Максим Викторович — эксперт по трансформации бизнеса и раскрытию человеческого потенциала, практикующий психолог и участник соревнований IRONMAN. Его основная миссия — выявлять скрытые ресурсы команд и топ-менеджеров, формировать устойчивые внутренние опоры. Благодаря авторской методике Максим помогает находить внутренние резервы, преодолевать барьеры и добиваться выдающихся результатов. Он также известен как автор уникальных статей по психологии инклюзии.



Клиентский запрос часто звучит лаконично:

«Я на грани».

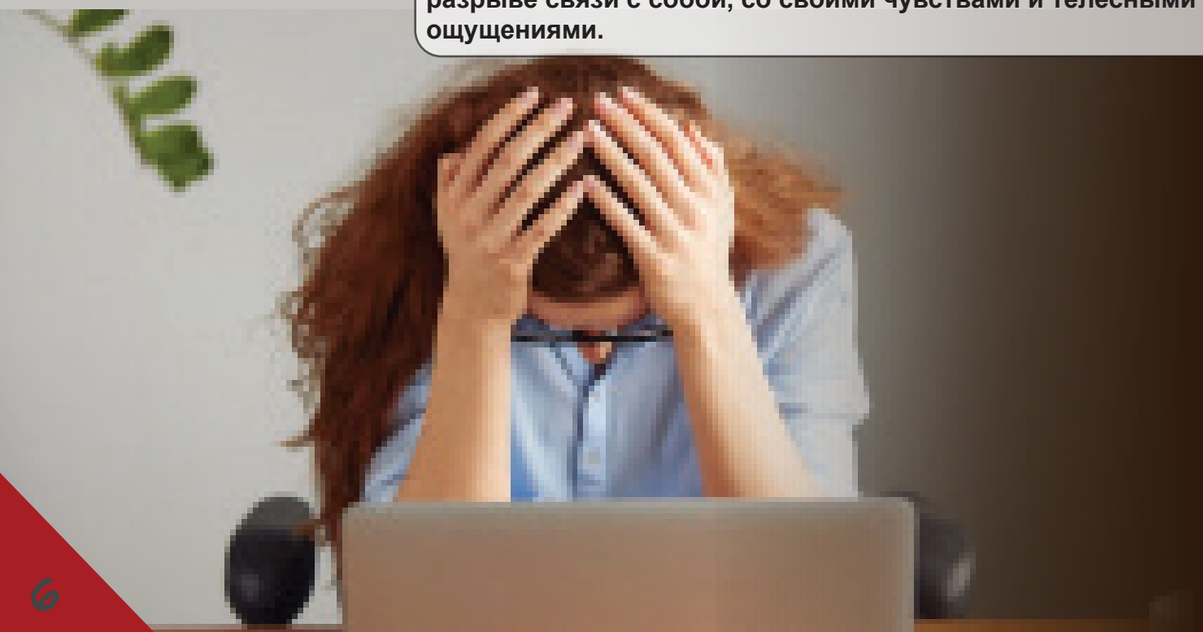
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР РАБОТЫ С ВЫГОРАНИЕМ

По мнению Максима Викторовича, выгорание — это не проявление слабости, а сбой в системе. Профилактика — это не предмет роскоши, а ключевой навык выживания для любого лидера. Психологический кабинет становится для многих тихой гаванью, где можно шаг за шагом восстановить жизненные силы в атмосфере безопасности.

Эксперт отмечает, что сам сталкивался с выгоранием и перегрузкой, и именно регулярная работа с психотерапевтом помогла ему постепенно выйти из этого состояния. Сегодня проблема выгорания руководителей становится всё более актуальной: количество задач растёт, персонал не выдерживает темпа, увеличивается текучка кадров, снижается прибыль, производство тормозится, контрагенты задерживают выплаты, а ставки по контрактам падают. Ответственность за всё это ложится на плечи топ-менеджеров — но ведь они тоже люди.

Максим Викторович часто слышит от клиентов: «Я больше так не могу! Увольняюсь! Начинаю болеть! Может, алкоголь — выход? Спорт не помогает! Начинаю срываться на близких!» Такие симптомы говорят о наступлении выгорания — когда разум путается, а мозг не справляется с потоком информации.

Среди клиентов Пантелеева Максима Викторовича — люди, ежедневно сталкивающиеся с колоссальной ответственностью и сложными задачами. В какой момент они решаются обратиться за помощью? Обычно это происходит тогда, когда привычные способы восстановления перестают работать, а раздражительность и безразличие становятся постоянными спутниками. Даже отдых перестаёт приносить облегчение. Все эти признаки свидетельствуют о разрыве связи с собой, со своими чувствами и телесными ощущениями.



1 Слияние «работа — я».

Многие настолько погружаются в рабочие процессы, что работа вытесняет всё остальное: домашние дела, вечерние прогулки, встречи с друзьями — всё уходит на второй план. Границы между работой и личной жизнью стираются, и человек перестаёт понимать, где заканчивается работа и начинается личное пространство. В психотерапии это явление называют слиянием. Решение, по мнению Максима Викторовича, — формировать новые границы: ежедневно напоминать себе, когда начинается и заканчивается рабочий день, осознанно переключаться между ролями «работника» и «человека». Постепенно мозг учится разграничивать сферы жизни, возвращая гармонию. В работе используются специальные техники для восстановления баланса.

2 Энергия уходит на незавершённые задачи.

Поступающие ежедневно задачи, письма и сообщения создают эффект «монолитной плиты», под гнётом которой сложно даже записывать поручения. В результате возникает хаотичное переключение между задачами, энергия уходит впустую. Решение — структурировать рабочий процесс: напротив каждой задачи фиксировать предполагаемое время выполнения, определять срочность и важность. Привычные, но часто забываемые в стрессовых условиях инструменты помогают разгрузить график и сохранить силы. Такой осознанный подход позволяет группировать задачи по скорости и приоритету, что приносит видимый результат.

3 Игнорирование потребностей тела.

Постоянное напряжение оборачивается физическими недомоганиями: простудой, сутулостью, тревожностью, нарушением сна. Чем больше задач, тем ярче реагирует тело, а уровень тревожности растёт. Итог — больничный. Максим Викторович подчёркивает: важно научиться слышать себя и своё тело. Это не просто, но регулярная работа в этом направлении меняет отношение к себе, помогает принимать иные решения, вести себя по-другому. Формирование этого навыка — процесс долгий и индивидуальный, но исключительно важный.