



Агентство Образовательных Путешествий «Good Will»

**«СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:  
«чемпионский» образ жизни для себя и  
своей компании»**

Алеся Ткачева, Киев, Украина

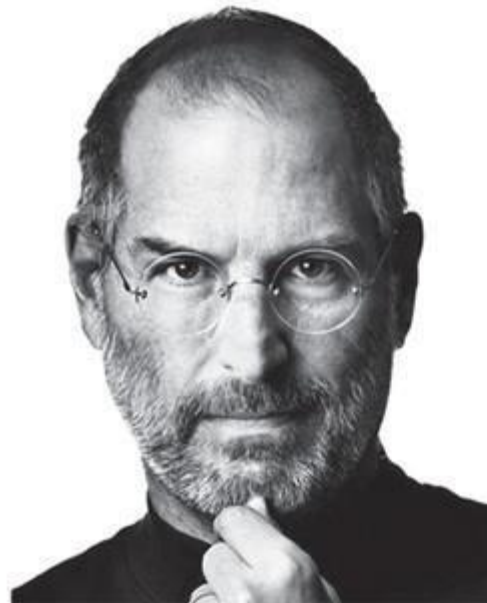
тел.: 067 70 70 760  
office@goodwill.kiev.ua  
goodwill.kiev.ua

# Что забирает энергию в работе?

- рутина;
- внешняя мотивация;
- отсутствие смысла;
- выученная беспомощность;
- пессимизм, отсутствие веры в результат;
- отсутствие развития;
- стрессы, дедлайны, многозадачность;
- отсутствие поддержки

# Что дарит энергию в работе?

- состояние потока;
- смысл;
- энергия команды;
- оптимизм;
- развитие;
- игра;
- возможность влиять.



«ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ ПРОДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ РАБОТУ – ПОЛЮБИТЬ ЕЕ»

*Маленькие ежедневные действия  
= Большой успех*

*или*

*Сложные проценты ежедневных  
небольших решений*

# Внедряем привычки на трех уровнях:

- ❑ Личность (Я)
- ❑ Команда (Мы)
- ❑ Компания (Это)

# Привычка 1: стратегия оптимизма

Оптимизм – это умение получать энергию из любой ситуации: и из сложностей, и из побед.

И это не просто реакция на хорошие и плохие обстоятельства, а способ создания событий с направлением к цели.



Всё, что делается или не делается - всё к лучшему...  
Следовательно -  
**ЛУЧШЕЕ НЕИЗБЕЖНО.**

# Практика оптимизма: уровень Я

1. «Дневник энергии» - карта домашних состояний
2. «Отлично». Это – То. Автоматические мысли
3. «Плюс три». Создать сильный образ себя как профессионала

# Практика оптимизма: уровень **МЫ**

1. «Конфета». Начинаяте на позитиве
2. «От жалоб к приверженности». Раскройте потенциал беспокойства
3. «От провала к прорыву». Как превратить неудачу в основу для успеха



# Практика оптимизма: уровень ЭТО

1. «Итоги года». Факты-причины-благодарности
2. «Позитивные отклонения». Поймать, показать, развить
3. «Сад привычек». Создание ритуалов высшей эффективности