



Агентство Образовательных Путешествий «Good Will»

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

Алеся Ткачева, Киев, Украина

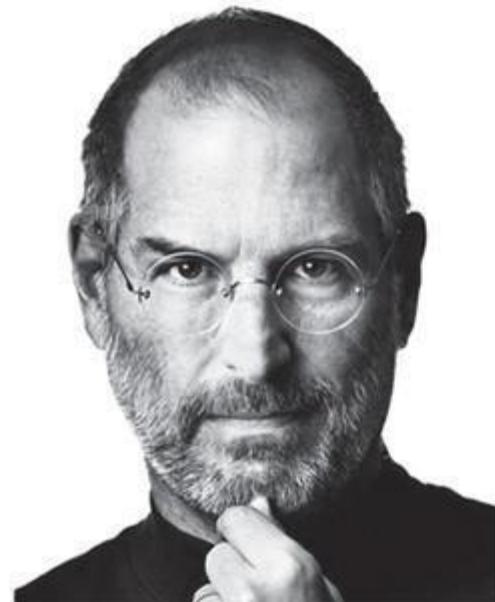
тел.: 067 70 70 760
office@goodwill.kiev.ua
goodwill.kiev.ua

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». Начинайте 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