Однажды лебедь, рак и щука…

- Итог басни знают все. Невозможно работать и достигать целей в команде, где каждый игрок тянет одеяло на себя
- Очень важно работать слаженно и иметь прочные коллективные ценности, которые будет разделять каждый сотрудник.
- Кроме того, ценности помогают принимать сложные решения, когда выгодные предложения расходятся с нормами морали и личными принципами.
- Подумайте над тем, какие ценности вы могли бы привнести в свою компанию?
- **Соблюдай личные принципы:**

1) Будь верен мечте.
2)Только ты ответственен за свою судьбу.
3) Не жалуйся, а ищи решения.
4) Пообещал – сделай.
5) Умей отказаться от сиюминутного удовольствия ради. цели.
6) Окружай себя людьми, которые приближают тебя к мечте.
7) Вставай рано, дисциплинируй себя.
8) Один день в неделю посвящай стратегии.
9) Каждый день учись и развивайся.
10) Слушай тех, кто достиг большего.
11) Будь честен с собой и с окружающими.
12) Быть, а не казаться.

Принципы работы в нашей команде

Разработаны и приняты коллегиально управляющими магазинов.

? **Соблюдай сам и требуй от сотрудников!**

- **ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ**
- **ВЗАИМОПОМОЩЬ**
- **ДОВЕРИЕ**
- **ЧЕСТНОСТЬ**
- **ТРУДОЛЮБИЕ**
- **ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ**
- **ДИСЦИПЛИНА**
- **ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ**
- **АККУРАТНОСТЬ**
- **ЗАБОТА**

ГЛАГОЛ

Этот пункт – о правильной постановке задач.

Хотите, чтобы задачи, которые вы ставите перед собой и своими подчиненными, были выполнены?

- **А правильно ли вы их формулируете?**
- **Посмотрите на свой список задач. С какой части речи они начинаются? Как правило, люди обозначают задачи существительными: уборка, ужин, доклад, ремонт, отчет и так далее.**

  В конце дня вы сможете честно ответить себе, что всем этим занимались. Но такие задачи являются лишь напоминанием о фронте работ, а никак не конкретным измеримым действием, которое можно зафиксировать как результат.
- **Начните ставить свои цели с глагола: приготовить ужин, убраться в комнате, написать доклад.**

  Так, обращаясь к себе в конце дня, вы сможете отследить, что сделано, а что нет.
- **Помните, что задача, выполненная даже на 99%, не может считаться закрытой.!!!**

Столько задач… как все успеть? у меня голова кругом идет!!!

- Итальянский студент Франческо Чирилло очень много времени посвящал учебе, но в момент сдачи экзаменов оказался к ним совершенно не готов. Осознав, что это произошло, потому что он слишком часто отвлекался, он задался вопросом: «Смогу ли я по-настоящему учиться хотя бы десять минут?» Он попробовал заниматься учебой и не отрываться ни на что, используя кухонный таймер в виде красного помидора.

  Так и появился метод тайм-менеджмента с названием Pomodoro.

  Цели этой техники Чирилло сформулировал так: Поддержка решимости достигать собственных целей.
- Улучшение рабочего и учебного процессов.
- Увеличение эффективности работы и учебы.
- Развитие решимости действовать в сложных ситуациях. 1. 2. 3. 4.
- Суть техники состоит в разделении рабочего процесса на «помидоры» – 30-минутные отрезки времени, 25 минут из которых вы будете непрерывно заниматься выполнением задач, а 5 минут выделите на отдых. В итоге за 60 МИН будет два цикла по 30 мин с двумя паузами это очень хороший темп.
- . Звонок таймера означает, что наступили 5 минут перерыва. Поставьте таймер и занимайтесь чем угодно, кроме работы.
- Второй звонок означает, что пора вернуться к работе. Отмечайте каждый «помидор» в плане и делайте большой перерыв после четырех полных циклов.
- Скачайте себе на телефон специальное приложение для работы по этой технике. Android: Clockwork Tomato – приложение и виджет таймера для рабочего стола. iOS: Flat Tomato – приложение с отличным дизайном.

ПХД никто не отменял!

Инструмент концентрации и системы. Те, кто служил в армии, знают, что такое день ПХД (парково хозяйственный день). Мы с этого месяца внедряем эту часть системы в рабочую жизнь.

- Пятница –День ПХД
- Выделите один в свою домашнюю жизнь на решение всех хозяйственных нужд, и больше не отвлекайтесь на них в течение рабочей недели. Генеральная уборка, поездка за продуктами, ремонт полочек, сборка мебели и что угодно еще вполне могут уместиться в один день. Так пускай займут его и не заставляют вас отвлекаться от действительно важных дел в течение недели.

ИТОГИ ДНЯ!

- Полезная практика для тех, кто не считает свои достижения чем-то выдающимся или просто не хочет признаваться себе, что он молодец. Учимся трезво оценивать свои действия и любить себя. Для выполнения практики понадобятся только заполнить таблицу ССП и сразу станет понятно кто (дрова рубил кто воду носил кто кашу варил). Устно поблагодарите себя за такой результат, а сами продолжайте писать о том, какие два дела вам предстоит сделать завтра, и подробно напишите, как вы собираетесь их выполнять.
- Выполняйте эту практику каждый день и отслеживайте свои результаты.
- Хвалите себя, если у вас все получается хорошо, и ставьте цель сделать завтрашний день еще лучше чем сегодняшний. Приложите немного усилий, и все, что вы делаете, станет гораздо лучше.

ПРАВИЛО ТРЕХ

- Для максимальной продуктивности не нужно все успевать, достаточно просто делать до конца самые важные задачи.
- Автор книги «Мой продуктивный год», Крис Бейли, так сформулировал правило трех: «В начале каждого дня сформулируй три задачи, которые обязательно нужно выполнить сегодня».
- Очень хорошо, если вы выполняете много задач. Но в этом нет никакого смысла, если их значимость крайне мала.
- Продуктивность – это не количество вычеркнутых пунктов в чек-листе, а решение задач, от которых в наибольшей степени зависит успех вашего дела.
- Каждый день нам на голову сваливается огромное количество неотложных задач, срочных звонков и сообщений. В таких условиях очень сложно сохранять фокусировку но, если у вас определены три главные задачи на день, то вы всегда будете к ним возвращаться.
- Кроме того, правило трех помогает найти неважные задачи, от выполнения которых можно отказаться или делегировать их.
- Сделать это очень просто: если задача не стала ключевой в течение одной недели – на нее вообще не стоит тратить свое время.
- Внедрите правило трех в работу своего коллектива.
- В начале каждого дня определяйте, какие три задачи будут завершены к вечеру.
- Будьте уверены, через неделю вы продвинетесь в достижении долгосрочных целей гораздо дальше, чем обычно.

КОЛЕСО БАЛАНСА

- На редкость простое, информативное и эффективное упражнение. Выполняя его, вы не будете заниматься самообманом.

  «Колесо» – это круговая диаграмма, где каждый сектор представлен одной из основных жизненных сфер:
- Проанализируйте уровень развития своих жизненных сфер. Для каждого сегмента колеса определите, как выглядела бы ваша жизнь, если бы эта шкала была прокачана на 10 баллов из 10:

  Карьера , здоровье, финансы , семья, отдых , личностный рост , творчество , отношения , спорт
- После этого заполните шкалы так, как ощущаете свою жизнь на данный момент. 1 низкий уровень удовлетворенности 10 высокий уровень удовлетворенности.
- Скорее всего, колесо получилось очень неровным. Это нормальная ситуация для большинства людей.
- Подумайте, как вы можете улучшить положение дел в тех сферах, которые у вас проседают? Сначала сделайте круг идеально ровным, а потом плавно наращивайте достижения в каждой из сфер.
- Так в вашу жизнь придут баланс, гармония и хорошее настроение!

ЧТЕНИЕ УТРОМ

- Чтение утром помогает вашему мозгу проснуться и настроиться на работу, улучшает память, вербальные навыки и аналитическое мышление. Регулярное и вдумчивое чтение – самый простой и доступный способ долгое время сохранять ясность ума и побеждать в борьбе со старческим маразмом. Сделайте чтение своим утренним ритуалом, читайте книги, журналы, газеты. Наполните себя свежей информацией, которая запустит ваши мыслительные процессы. Книжка может подкинуть вам новых идей и настроить на креативные решения. А вот еще девять причин сделать чтение обязательным утренним ритуалом.
- Чтение увеличивает словарный запас. Читая различные книги, вы встречаете много неизвестных слов. Совсем необязательно сразу искать их значение в словаре. В большинстве случаев, их можно понять по контексту.
- Больше читайте, и вам не придется подбирать слова, чтобы выразить свои мысли.
- Чтение развивает речевые навыки. Наш мозг удивительно устроен, иногда мы не можем четко сформулировать мысль, которая так легко и понятно звучит у нас в голове. Слова начнут ладно строиться в предложения, вы найдете в себе скрытый талант рассказчика.
- Чтение добавляет уверенности. Если вы можете блеснуть своей эрудицией и глубоким знанием предмета, то автоматически начинаете чувствовать себя раскованно и уверенно.

Про чтение…

- Чтение снижает стресс. Книжная реальность избавляет нас от окружающих стрессов и волнений. Ритмика и образы книжного текста легко успокаивают психику и погружают в медитативное состояние. Чтение развивает память и логику. При чтении художественной литературы наш мозг активно работает. В голове одновременно содержатся образы героев, их одежда и взаимоотношения, текущее состояние истории. При этом мы размышляем, чтобы понять идеи произведения, возможные исходы и мотивацию персонажей. Все это в совокупности развивает наше мышление.
- Чтение защищает от болезни Альцгеймера. Регулярное чтение заставляет мозг активно работать и держаться в тонусе. Это улучшает его состояние и сокращает риски всевозможных заболеваний.
- Чтение делает моложе. Доказано, что организм человека стареет быстрее, если стареет его мозг. Постоянная активность мозга отодвигает старение и позитивно сказывается на нашем внешнем виде.
- Чтение помогает генерировать идеи.
- Вместе с мышлением запускается творческий процесс, определенные мысли в книгах могут вас натолкнуть на интересные идеи, которые вы можете адаптировать для решения рабочих задач.
- Чтение повышает концентрацию.
- Погружаясь в мир книги, вы не только создаете в своем мозгу отдельную реальность, но и всецело концентрируетесь на ней. Подобный навык концентрации можно эффективно использовать в любой сфере деятельности.

Лифтовая Презентация

- Лифтовая презентация – обязательный инструмент в арсенале любого менеджера. Она представляет максимально короткий рассказ о себе, книге,своем предложении, концепции продукта и выгодах для слушателя.
- Термин наиболее полно отражает ограниченность во времени – длина такой презентации не должна превышать время поездки в лифте и объема в 100 – 150 слов.
- Представьте себе, что вместе с вами в лифт заходит человек, встречи с которым вы добиваетесь уже не первый день. Тот, кто может осуществить вашу мечту одним щелчком пальцев : Инвестор, руководитель международной компании или доктор наук, вместе с которым вы хотите писать диссертацию.
- Нельзя медлить ни секунды. Вы должны «продать» свою идею и добиться расположения своего слушателя.
- Для этого нужно хорошо подготовиться. Правильно составленная презентация отвечает на несколько вопросов:
- «Что предлагается?»,
- «Как это работает?»,
- «Какие преимущества получает слушатель?».
- Ясность, краткость и здоровая агрессия – это ключевые факторы, влияющие на успех «лифтовой презентации».
- И именно они – ключ к успешной продаже. Пять правил лифтовой презентации.

- 1. Краткость.

Все описание должно уложиться в два предложения. Максимум – 150 слов. Сфокусируйтесь на своем уникальном

Каждый день учись и развивайся 66 предложении. Избавьтесь от лишних слов. Расскажите, как ваше предложение сможет помочь слушателю

- 2. Вдохновение. Ваша речь должна вызывать огонь. Предложение должно быть настолько сильным, чтобы слушатель захотел узнать о вас все.

- 3. Тренировки. Отточите свою речь до бритвенной остроты и выучите наизусть. Не полагайтесь на свое актерское мастерство. Презентуйте себя своим друзьям, отследите их реакцию и оставьте в презентации только то, что действительно вызывает интерес.

- 4. Адаптация. Ваша презентация – пушка, которая всегда заряжена. Если вы слышите, что кто-то описывает проблему, которую может решить ваше предложение, незамедлительно стреляйте. Расскажите о себе и о своем продукте книге которую вы прочли.

- 5. Перемены. Улучшайте свой продукт и презентацию. То, что было актуальным месяц назад, сегодня уже безнадежно устарело. Подбирайте нужные слова, эмоции, жесты.