

101 совет как получать радость от работы



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва
2012

Филипп Гузенюк

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

101 совет как получать радость от работы

.....

Гузенюк Ф.

Г93 101 совет, как получать радость от работы /
Филипп Гузенюк. — М.: Альпина Пабlishер, 2012. — 60 с.

ISBN 978-5-9614-2214-6

ООО «ОРАТОРИКА ГРУПП»
119034, Москва, 1-й Обыденский переулок, д. 10
Тел./факс: + 7 495 789 90 13
E-mail: info@oratorica.ru
www.oratorica.ru
Дизайн обложки: Роман Попов

УДК 174.8; 331.44
ББК 88.411; 65.242.1
Г93

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Филипп Гузенюк, 2012
© ООО «ОРАТОРИКА ГРУПП», 2012
© ООО «Альпина Пабlishер», 2012

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

10 советов, как создать программу по увеличению радости от работы	7
10 советов по оптимизму на работе	13
10 советов, как найти смысл в работе.....	19
10 советов, как быть «в потоке»	25
10 советов, как учиться у дела.....	29
10 советов, как выстраивать отношения на работе.....	33
10 советов, как превратить работу в игру.....	37
10 советов, как влиять на работе.....	41
10 советов по отдыху на работе	45
10 общих советов по счастью в деятельности.....	49
Последний и главный совет	53

.....

Основное направление деятельности:
обучение и развитие по направлениям
коммуникативных навыков, управления и лидерства

.....

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Уважаемые читатели!

Мы рады представить вам новую серию книг для бизнеса и личного развития в формате покет-бук. Название «101 совет» было придумано не случайно: нам захотелось в простой и доступной форме советов донести до вас максимум полезной информации, которой вы сможете воспользоваться прямо перед важными переговорами и любыми выступлениями в деловой и личной жизни.

Особенность серии еще и в том, что мы выпускаем книги только российских экспертов и специалистов своего дела, которые знакомы со спецификой нашей страны и особенностями необъяснимой русской души и как никто могут опираться на богатейший опыт проведения тренингов и семинаров.

Надеемся, что наши советы окажутся полезными, а маленькая книжечка будет надежной помощницей в вашей работе.

Удачи и процветания!

Ирина Киреева, Генеральный директор
ОРАТОРИКА

.....

Публичные выступления и презентация
Переговоры и деловая коммуникация
Управление, лидерство, обучение руководителей
Внутрифирменные коммуникации
Медийные тренинги

.....

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**10 СОВЕТОВ,
КАК СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ
ПО УВЕЛИЧЕНИЮ РАДОСТИ
ОТ РАБОТЫ**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

10 СОВЕТОВ

КАК СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ РАДОСТИ ОТ РАБОТЫ

1. Насколько вы счастливы на работе? Поставьте оценку по 10-балльной шкале: 10 — очень счастлив, 0 — глубоко несчастен
2. Что в вашей текущей работе дает вам силу, вдохновение, драйв, удовольствие? Выпишите 5 пунктов
3. Где источники напряжения и стресса? Запишите несколько ситуаций, когда вы теряете энергию на работе: злитесь, испытываете страх, тревогу, напряжение
4. Детально опишите работу вашей мечты. Чем вы занимаетесь? С кем работаете? Что получаете от работы в материальном и нематериальном плане?

10 СОВЕТОВ

КАК СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ РАДОСТИ ОТ РАБОТЫ.....

5. Что изменится к лучшему в вашей жизни, если вы станете счастливее на работе? Запишите как минимум 5 существенных позитивных изменений
6. Действительно ли вы готовы изменить что-то в своей работе, чтобы стать счастливее? Примите решение
7. Остаться или уйти? Ответьте на вопрос, можете ли вы быть счастливым на своем текущем месте работы или лучше найти новую?
8. Если решили уйти — подумайте еще раз. Счастье в деятельности только на 10% зависит от условий работы и на 90% — от вашего отношения к ней

10 СОВЕТОВ

КАК СОЗДАТЬ ПРОГРАММУ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ РАДОСТИ ОТ РАБОТЫ

9. Изучите 7 источников энергии в работе из этой книги. Выберите 1–3 из них, которые хочется освоить именно сейчас
10. Используя советы из этой книги, составьте свой «счастливый план» — список действий, которые помогут получать больше энергии от работы. И воплотите его в жизнь

ДЛЯ ЗАМЕТОК

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ORATORICA®

.....
Тренинги, семинары, мастер-классы, бизнес-лагерь
для детей и молодежи
www.best4next.ru
.....

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

10 СОВЕТОВ ПО ОПТИМИЗМУ НА РАБОТЕ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

10 СОВЕТОВ

ПО ОПТИМИЗМУ НА РАБОТЕ

.....

1. Оптимизм позволяет получать энергию от сложностей и проблем.
Создайте свою практику оптимизма
2. Опишите поле для тренировки оптимизма. Найдите 3–5 ситуаций, где вы теряете энергию на работе: проблемы, ошибки, конфликты, авралы, скучные дела
3. Утром настройтесь на «свою волну». Создайте позитивный образ рабочего дня, представьте, как и от чего именно вы получите удовольствие сегодня
4. Есть проблема? Измените свое отношение к ней. Найдите 5 реальных, весомых плюсов в том, что случилось

10 СОВЕТОВ

ПО ОПТИМИЗМУ НА РАБОТЕ

.....

5. Сделали ошибку? Это не повод ругать или, наоборот, оправдывать себя. Найдите в ней все уроки и возможности для дальнейших действий
6. Ловите и трансформируйте негативные мысли. Замените «Все пропало! У меня никогда, ничего не получается!» на «Похоже, так не сработало — попробую по-другому!»
7. В сложной ситуации найдите простое действие, которое даст вам энергию: позвоните другу, прогуляйтесь по улице, послушайте любимую песню. Составьте свой список ТОП-10 таких дел