

- Креслото на комфортната ми зона
- Slight edge коучинг&менторинг
- Каймак от Полезни идеи
- В огледалото
- Препоръчваме ви
- Споделяме с вас
- Let's do it! упражнение

Здравейте!

В този брой:

Няма по-добър начин да се наслаждаваме пълноценно на лятото от това да се заредим с енергизиращи и в същото време разтоварващи идеи за действие. Затова в този брой сме се постарали да съберем много и различни парченца, които да добавят цвят и стойност към пълноценната ви лятна ваканция. Хубаво лято!

От *Креслото на комфортната ми зона* През Януари говорихме за целите, които искате да постигнете през тази година и баланса между 6-те области на вашия пълноценен живот. В този брой ще обърнем особено внимание на 2 от тези области, които обичайно са обект на нашето внимание по време на лятната ни ваканция.

Total Person® Wheel of life®



Slight edge коучинг & менторинг – Представяме ви отворените за записване летни класове и първото от поредица ексклузивни предложения, които станаха възможни благодарение на нашите партньори

groupidon
За по-добро общество

В секцията за отворени процедури по Оперативните Програми ще намерите актуална информация за възможностите за кандидатстване към 05 Юли, 2011 г. и с какво можем да ви бъдем полезни.



Каймак от Полезни идеи забавното лице на бизнеса в цифри.

В огледалото Какво ни мотивира по време на криза?

В Препоръчваме ви Skills Excellence лятна библиотека.

В Споделяме с вас идеи как да поддържате форма през лятото.

Let's do it! упражнение Това лято да

Семейство&Дом

1. Самооценка: оценете себе си по скалата от 0 до 5 за всяко твърдение, като използвате „0” ако твърдението не се отнася изобщо до вас и „5” ако има пълно съответствие. След това поставете „+” на отговор от който сте напълно доволни и „-”, ако искате да промените това състояние

Личен план за действие



Дата						
Твърдения	+	-	+	-	+	-
Изпитвам истинско уважение към себе си и зачитам себе си като завършена и достойна личност						
Моето семейство е от основна важност за мен						
Изразявам любовта си към членовете на моето семейство						
Членовете на моята фамилия ме подкрепят безрезервно						
Разпознавам и уважавам различията на всеки член от семейството ми						
Разрешаваме семейните конфликти по конструктивен начин						
Щастлив съм да каня приятели и роднини на гости						
Аз се грижа за другите и техните потребности						
Правя отговорни планове за финансовата ми стабилност, без значение дали съм семеен или не						
Всеки в семейството се уважава и е включен в семейните дейности						
Аз поемам адекватна отговорност за моите родители и грижата за тях, когато остаряят						

Дата						
Твърдения	+	-	+	-	+	-
Аз и моят/а приятел/ка/съпруг/а споделяме еднакви цели						
Аз съм /ще бъда любящ, отговорен родител						
Тази област от моя живот е балансирана с другите пет						

2. Възможности за развитие: Опишете възможностите за развитие в онези области, където искате да промените резултатите си. Включете навици за промяна или изграждане, черти на характера, които да добавите или да засилите, неща, които да правите и да притежавате онова, което определяте като необходимост. Използвайте маркираните с „-” твърдения от самооценката.

.....

3. Настоящи силни страни: Опишете всичко, което представлява силна страна, която притежавате в област „Семейство&Дом”. Включете навици, нагласи, способности (вродени и придобите) и предишни постижения. Използвайте маркираните с „+” твърдения от самооценката.

.....

.....

4. Лични приоритети: Опишете различните възможни цели, които идентифицирахте в резултат на горните 3 упражнения, но не се ограничавайте само до тях.

.....

Ако искате да постигнете реални резултати, не започвайте да работите по всички изброени цели наведнъж. Помислете върху вашия списък и изберете 1 или 2 цели, които са най-приоритетни за вас. Вие няма да забравите другите – просто ще ги отложите малко.

А сега запишете тези 1 или 2 цели.

Аз ще работя по тези цели:

.....

Знаете ли, че:

- Според проучвания сме най-щастливи преди и по време на големи празници. Причината? Събира се цялата фамилия.

Физика&Здраве

Личен план за действие
Физика&Здраве



1. Самооценка: оценете себе си по скалата от 0 до 5 за всяко твърдение, като използвате „0” ако твърдението не се отнася изобщо до вас и „5” ако има пълно съответствие. След това поставете „+” на отговор от който сте напълно доволен и „-”, ако искате да промените това състояние

Дата						
Твърдения	+	-	+	-	+	-
Отсъствията ми от работа по здравословни причини са по-малко от 4 през тази година						
Моите навици на живот способстват за моето здраве и издръжливост						
Имам определена програма за фитнес/спорт, която спазвам						
Контролирам стреса в живота си						
Мога да кажа, че имам здравословен начин на хранене						
Ограничавам в моето дневно меню рафинирана захар, сол, мазнини и кофеин						
Не ям „junk foods” между храненията						
Пия най-малко по 6 до 8 чаши вода на ден						
Теглото ми е оптимално за моето здраве и физически тонус						
Спя между 6 и 8 часа на ден						

Дата						
Твърдения	+	-	+	-	+	-
Права профилактични прегледи при педиатър, зъболекар, очен доктор веднъж годишно						
По време на отпуска напълно се откъсвам от работата си						
През изминалите 5 години поне веднъж съм почивал повече от 2 седмици						
Тази област от моя живот е балансирана с другите пет						

2. Възможности за развитие: Опишете възможностите за развитие в онези области, където искате да промените резултатите си. Включете навици за промяна или изграждане, черти на характера, които да добавите или да засилите, неща, които да правите и да притежавате онова, което определяте като необходимост. Използвайте маркираните с „-“ твърдения от самооценката.

.....

.....

.....

3. Настоящи силни страни: Опишете всичко, което представлява силна страна, която притежавате в област „Физика&Здраве“. Включете навици, нагласи, способности (вродени и придобите) и предишни постижения. Използвайте маркираните с „+“ твърдения от самооценката.

.....

.....

.....

4. Лични приоритети: Опишете различните възможни цели, които идентифицирахте в резултат на горните 3 упражнения, но не се ограничавайте само до тях.

.....

.....

.....

Ако искате да постигнете реални резултати, не започвайте да работите по всички изброени цели наведнъж. Помислете върху вашия списък и изберете 1 или 2 цели, които са най-приоритетни за вас. Вие няма да забравите другите – просто ще ги отложите малко.

А сега запишете тези 1 или 2 цели.

Аз ще работя по тези цели:

.....

.....

.....

Знаете, че:

- Ядките намаляват нивата на лошия холестерол и риска от сърдечни болести.
- Пиенето на чай следобед забавя процеса на намаляване на мозъчната активност с напредване на възрастта до 37%.
- Причина за песимизма може да е недостатъчното количество течности, които приемате.

През Юни БСК одобри ГД „Компетентна работна сила в машиностроенето” за изпълнител с предмет „Създаване на секторен компетентностен модел в сектор Машиностроене”. Главен изпълнител по 3-годишния проект ще бъде „КЮ ЕМ ЕС-консултинг” чрез марката си Leadership Management® Bulgaria.

Благодарим на всички приятели, които ни повярваха и помогнаха това да се случи!

В началото на Юни завършихме най-големия ни вътрешнофирмен Effective Personal Productivity® клас с 25 прекрасни млади ентусиасти!

Резултатите?

- с 20% повишена лична продуктивност
- с 15% подобрени комуникации
- с 15% повишено доверие и респект към работата на другите отдели

Благодарим за доверието приятели и продължаваме на есен!





groupidon

За по-добро общество

6 часа индивидуален коучинг със сертифициран
LMI® коуч - [ТУК](#)

Специални летни предложения*

Юли - 01 Септември, 2011

Коучинг класове	Време на провеждане	Място	Дни на провеждане	Обявени дати	Регистрация
Effective Personal Leadership® Повече ТУК	9:30 - 13:30	София	неделя	31.07-28.08	Тук
			вторник	02.08–30.08	
Effective Leadership Development™ Повече ТУК	9:30 - 13:30	София	събота	30.07–27.08	Тук
			сряда	03.08–31.08	

*При записване на 8 човека ще имате възможност да изберете дали да Ви върнем 45% от платената такса или да получите ваучер за безплатно участие в друг клас по избор до края на 2011 г.

Валидност на предложението от 01 Юни до 01 Септември, 2011г.

Летни 10 за 5 Вътрешнофирмен Коучинг&Менторинг** програми

** Участието на всеки 10 човека във вътрешнофирмени коучинг&менторинг програми ще бъде на цената за 5-ма участника.

(Валидност на предложението от 01 Юни до 01 Септември, 2011)

Най-подходящите програми сме събрали ТУК

**Актуални обяви за кандидатстване по Оперативни
Програми**

Повече за Процедурата

BG051PO001-1.1.07 „Вземи живота си в свои ръце”

ТУК

BG051PO001-2.1.15 “Социални иновации в предприятията”

ТУК

BG051PO001-5.1.03 „Шанс за всички”

ТУК

BG051PO001-7.0.01 “Без граници” – Компонент 1

ТУК

BG051PO001-5.1.02 „Нови възможности”

ТУК

**BG161PO003-1.2.02 „Създаване на нови и укрепване на
съществуващи офиси за технологичен трансфер”**

ТУК

**BG161PO003-1.2.03 „Създаване на нови и укрепване на
съществуващи технологични центрове”**

ТУК

**BG161PO003-1.1.05 „Разработване на иновации от стартиращи
предприятия”**

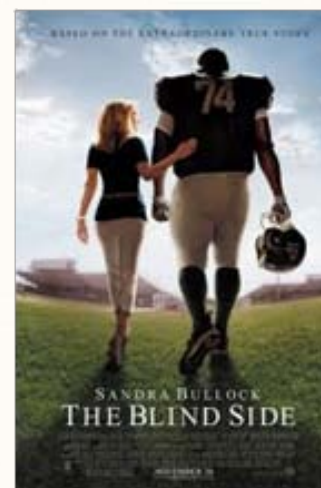
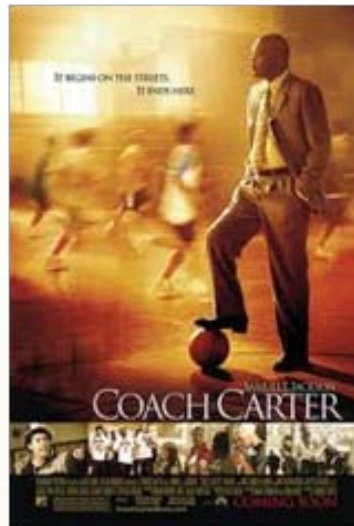
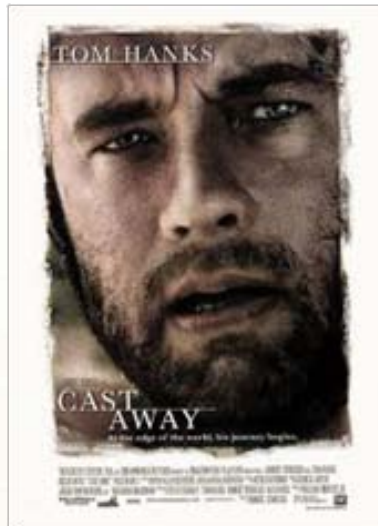
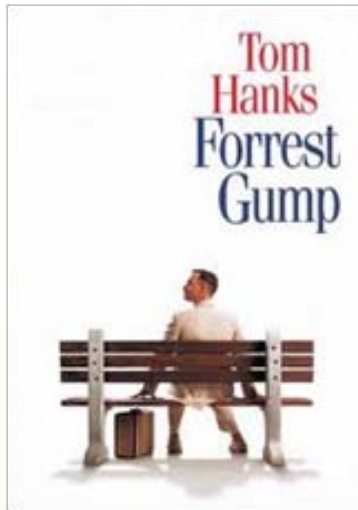
ТУК

**BG161PO003-1.1.04 „Подкрепа за внедряване в производство на
иновативни продукти, процеси и предоставяне на иновативни
услуги”**

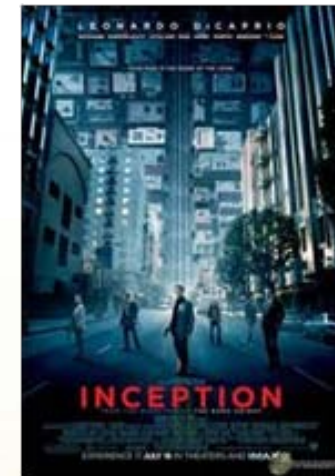
ТУК

Нашето предложение за съвместна работа можете да видите [ТУК](#).

Лидерство, самомотивация, “out of the box” мислене, себеотдаване, преодоляването на клишетата и навиците на мислене, които сме наследили или сами сме създали, подкрепа и постигане на победи ... и то без да се приемаме прекалено насериозно.



КАЙМАК ОТ ПОЛЕЗНИ ИДЕИ



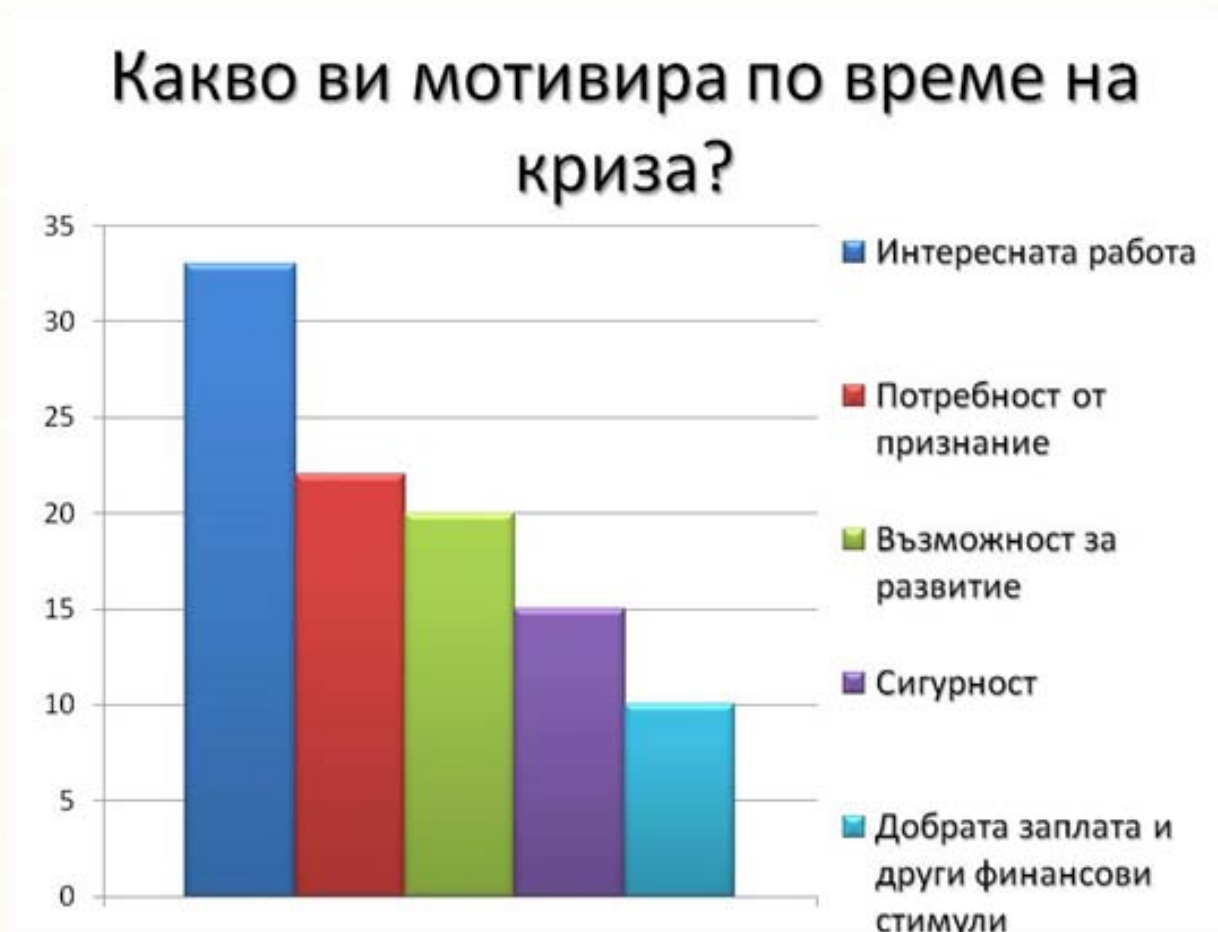
Какво ще добавите?

Какво ни мотивира по време на криза?

Започнахме това неформално проучване сред нашите клиенти, за да определим какви са основните мотиватори на хората на работното им място. Допълнихме данните с гласовете на наши приятели през социалните мрежи и техните гласове потвърдиха нашите наблюдения, които може би са изненада за повечето мениджъри:

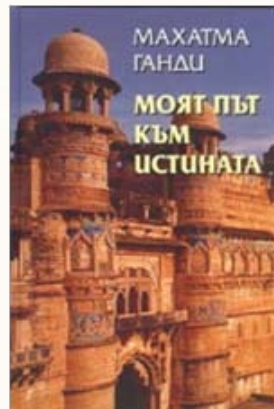
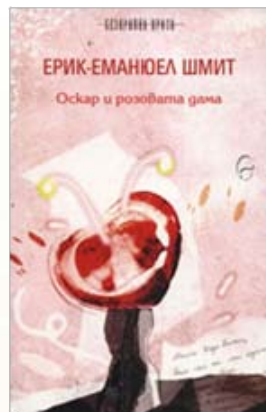
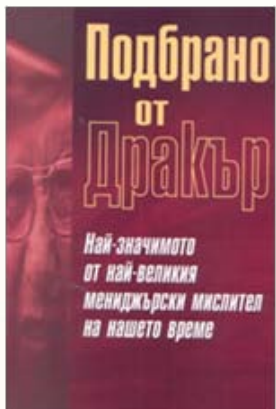
По време на кризата заплатата и другите финансови стимули отстъпват място на сигурността, а това да работиш нещо, което ти доставя удоволствие и за което получаваш признание изпреварва възможностите за кариерно развитие и оставя другите фактори далеч зад себе си.

Ето как служителите и работодателите подреждат по важност факторите за мотивация:



Препоръчваме ви Skills Excellence Лятна библиотека.

ПРЕПОРЪЧВАМЕ ВИ



Наскоро прочетох интервю с Хали Бери и ме впечатли една нейна мисъл: „Успехът не гарантира успех”. Това, че си успял не означава, че конкуренцията ще се оттегли и ще престане да прави опити да те задмине, докато ти се наслаждаваш на сладката победа.

Затова в този брой сме събрали идеи за действие през лятото, за да не губите форма, или да полирате важно умение, а защо не и да започнете да развивате ново навик, който в стратегически план ще ви дал конкурентно предимство.

Летен План за Действие

- Бъдете любознателни. Задавайте отворени въпроси, които ви интересуват и така ще разширите комфортната си зона на мислене, ще обогатите себе си и ще спечелите приятели. Според Питър Дракър любознателността е най-доброто лекарство срещу остаряване.
- Зареждайте се с позитивизъм и креативност. Как? Правете изненади на хората около вас. Всеки ден по една.
- Напишете 3 сфери на вашия бизнес, в които сте успешни. Сега помислете дали сте изцедили максимума като изпълнение и резултати и определете къде и какво можете да направите за фината настройка на всяка една от тях през това лято. Направете това упражнение и за вашите най-силни умения.
- Засилете вашата увереност като замените „не мога” с „няма”. Ако дефинирате 3 неща, които не можете да направите и замените „не мога” с „няма” въздействието върху вас ще бъде шокиращо и силно мобилизиращо да го направите. Пробвайте сега и ще видите! Определете едно нещо, което „не можете” и просто го „направете” това лято.
- Едно от най-ценните лидерски качества е способността да

СПОДЕЛЯМЕ С ВАС

- бъдете честни. Дори когато става дума за слабости, грешки и нуждата да се изпие горчивата истина до дъно. Правете срещи поне с един човек от вашето обкръжение седмично и му помогнете с вашата честна обратна връзка и насоки. Говорейки за проблемите и слабостите, фокусирайте се върху силните страни и талантите. Така ще окуражите и вдъхновите човека да продължи да преследва целите и мечтите си, а доверието ви ще го „овласти“ да постигне много повече следващия път.
- Обградете се с щастливи хора. Прекарвайте по 3 до 6 часа дневно в общуване с позитивни хора (на работа, в къщи, онлайн) и това ще увеличи чувствително шансовете ви да имате прекрасен ден.
 - Всички сме чували, „каквото повикало, такова се обадило“. Ако искате вашите колеги и семейството ви да бъдат по-отзивчиви и да ви помагат повече, започнете вие. Какви са начините, по които можете да добавите стойност към живота на всеки един от тях? Направете го и ще останете изненадани от ответната реакция.
 - Чувствате ли се удовлетворени? Ще разберете ако си дадете откровен отговор на въпроса дали работите това, което обичате? Няма как да се радвате пълноценно на придобивките от добре платената работа, ако 10 часа на ден работите нещо, което не ви допада и още по-лошо – дори ви нподиска. (вижте резултатите от нашето проучване в секция „В огледалото“)
 - Ходете пеша, колкото може повече. От еволюционна гл.точка мозъкът ни се е развил по време на работа и дългите преходи, които са правили нашите предци. Ходете пеша, за да се погрижите за мозъка си.
 - Заредете се с позитивна нагласа. Според Gallup.com най-добрата рецепта за добро настроение е да прекарвате повече време с вашите приятели и семейство. Отделете повече време за приятели и роднини.
 - Погрижете се за вашето здраве. Смяхът освен, че намалява негативните стрес хормони като кортизол и епинефрин (също познат и като адреналин), заздравява и имунната ви система. Смейте се по-често.
 - Лятото е сезонът на плодовете. Яжте поне по 3 вида плодове седмично. Препоръчваме ви ароматните и вкусни сезонни български плодове.
 - Потупайте се по рамото. Не виждате напредък и имате чувството, че нищо не върви? Започнете да отбелязвате малките и незабележими победи в края на всеки ден. Ще се изненадате колко много постижения са били омаловажени от вас. Препоръчваме ви My-Tyme® Success Planner™.
 - Вкарайте плановете и идеите си в ред. Отделете време да съберете всички идеи, планове и мисли и да ги структурирате, така че да ви бъдат полезни и да ги използвате пълноценно. Ако имате написани СМАРТ цели, актуализирайте плановете за действие за тяхното постигане. Ако нямате такива, сега е времето да създадете този важен навик. Използвайте онази система, която е най-добра за вас, а не онази, която някой ви е предписал. Препоръчваме уъркшоп Effective Personal Goal setting™.
 - И това лято не планирайте да почивате? Изследвания сочат, че рисковете за сърдечни заболявания при хора, които неглежират ваканциите си са с 50% по-високи от тези при хората, които почиват редовно.
 - Имате чувството, че идеите и креативността ви са излезли в отпуск? Отделяйте по 2 часа седмично да се виждате с някой на вашата вълна и записвайте всички идеи, които ви хрумват по време на разговорите.
 - Нямате време за учене? Нашите програми се предлагат и в аудио вариант. Така докато пътувате можете да усвоите полезни идеи и да започнете изграждането на навици,

които да ви доближат до вашата представа за успеха.

- Липсва ви самоувереност и решителност? Добавете цвят. Проучвания сочат, че носенето на червени дрехи покачва самоувереността ви.
- Повишете енергийното си ниво. С помощта на специалист определете диета богата на Омега-3 мастни киселини, В витамини и рибоза.
- Спортувайте, но щадете колената си. Консултирайте се със специалист и изберете оптималния за вас спорт с малки натоварвания: плуване, ходене, колоездене, тай-чи.
- Време да прегледате гардероба си. Всички сме чували, че трябва да се обличаме така, сякаш вече сме на позицията, която искаме да заемаме. Лятната отпуска е идеалното време да направите преглед на гардероба си и да погледнете човекът, който носи тези дрехи отстрани. За какво говорят? А сега си спомнете как се облича човек, който ви служи за „модел за подражание“ и определете колко близо сте до този образ и направете корекции ако е необходимо. Преди всичко съобразете дрехите и обувките с вашето тяло и със спецификата на работния ви ден.
- Научете се да казвате „Не“. Това не значи, че сте негативен човек. Ако казвате „Да“ на прекалено много молби, накрая ще се озовете в капана на стреса, силното напращане и преумората. Помислете за всички онези обещания, които сте дали и на които би ви се искало да сте казали „Не“. Направете списък на всичките ви обещания. Помислете за някой, който би свършил дадена задача по-добре от вас и делегирайте нейното изпълнение или помолете човека, към когото сте поели обещание да отложите изпълнението за по-късен момент, когато няма да сте толкова натоварени. Ако сте делегирали ваше обещание, не забравяйте да получите обратна връзка за резултата и „затворете случая“. Следващият път преди отзивчиво да кажете „да“, поемете дълбоко въздух и помислете за онези неща, които можете да

имате ако кажете учтиво „Не“.

- Щадете нервите си. Когато всичко се обърка по независещи от вас причини, вместо да се ядосвате, фокусирайте се върху онези неща, които можете да контролирате. Така ако попаднете в задръстване, полетът ви закъснява или отивайки на среща, човекът е оставил съобщение, че ще закъснее, използвайте това време да прегледате записки, да помислите по важен проект, да послушате хубава музика или да се чуете с приятел, който не сте чували отдавна.
- Ако сте натрупали много непрочетени списания, лятото е идеалното време да „стопите“ тази купчина. Ако сте се абонирали за много онлайн бюлетини и в повечето време само ги триете без да ги четете, прегледайте отново техния списък и редуцирайте броя им само до онези, които наистина са полезни за вас. От другите просто се отпишете.
- Какво ви прави щастлив? Кафе с приятел, разходка в парка, игра с децата, боричкане с домашния любимец, хубава книга и т.н.? Правете по едно от тези неща всеки ден и ще промените начина, по който мислите и се чувствате.

Екипът ни ви желае да съберете наслада от всеки следващ летен ден!

Добринка Йорданова

Лятна цел:

Да видя повече залези



и звездни ноци с любими хораи.



Да се наслажда на летния дъжд без чадър – поне веднъж



Ако имате предложения за включване на нови секции или допълване на съществуващите очакваме вашите предложения.

Ако познавате хора като вас, за които не е достатъчно това, което са, което правят днес и с което разполагат, и се стремят да станат, да правят и да имат повече, този Digest може да им полезен. Ще ви бъдем благодарни ако им го препратите.

Ако не искате да получавате нашия бюлетин, върнете ни празен e-mail.

www.lmi-bulgaria.com;
monthlydigest@lmi-bulgaria.com



Skills Excellence group



Follow @ LMBulgaria

Редакционен екип:

