

WORK-LIFE BALANCE: миссия выполнима

Кириллов Станислав

05.09.2015






ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС?




* Колесо жизненного баланса




БАЛАНС*, -а, м. 1. Соотношение взаимно связанных показателей какой-н. деятельности, процесса.

*Русский толковый словарь С.И. Ожегова




ГАРМОНИЯ* Согласованность, стройность в
сочетании чего-н.

*Русский толковый словарь С.И. Ожегова



N.B это не финальный результат, а процесс,
которым нужно управлять!




Наличие гармонии между работой и личной жизнью,
характеристика №1 для выпускников Вузов при принятии решения
о трудоустройстве

Business Week Survey

Наличие гармонии между работой и личной жизнью,
характеристика №1 или №2 для выпускников бизнес-школ

Aspen Institute Study



91% работающих верят, что сотрудник будет вести себя этично на работе, если гармонируют работа и личная жизнь

Deloitte & Touche Survey

Руководитель – причина №1 для увольнения. Заботящийся о сотрудниках руководитель важнее денег и других поощрений.

Гармония в сочетании работы и личной жизни основной индикатор


Gallup Study of over two
million employees



Сотрудники с гармоничным сочетанием работы и личной жизни:

- ✓ Рекомендуют своих работодателей, как отличное место для работы (88% vs. 64%)
- ✓ Оценивают уровень своей удовлетворенности от работы в компании выше (89% vs. 68%)
- ✓ С гордостью работать в своей компании (91% vs. 68%)

Sirota Survey Intelligence Research
from over 300,000 surveyed



На самом деле, люди не охотятся за деньгами. Более чем треть первых 100 сотрудников Google до сих пор работают в компании, несмотря на то, что они могут зарабатывать кучу денег в других коммерческих структурах. Есть только **2 причины**, по которым сотрудники остаются на своем месте:

- 1) Человеческие качества и профессионализм коллег
- 2) Ощущение значимости, осмысленности своей работы.

Ласло Бок, старший вице-президент Google's People Operation

Когда человек использует рабочее место для действительно значимого дела, производительность его труда увеличивается в пять раз

Адам Грант, Wharton

Индекс лучшей жизни

- 34 страны-участницы Организации экономического сотрудничества и развития с 1962 года принимают участие в исследовании
- 11 аспектов, которые ОЭСР определила как важнейшие составляющие благосостояния с точки зрения физических условий (жилищные условия, доход, работа (уровень занятости, личные доходы, уровень длительной безработицы и гарантия занятости) и качества жизни (окружение, образование, экология, власть, состояние здоровья, удовлетворенность жизнью, безопасность и баланс работы и личной жизни).



Действия сотрудника по достижению баланса

- Единые принципы для всех областей жизни
- Делать то, что доставляет удовольствие
- Осознание смысла своей деятельности
- Задействование своих сильных сторон



Фундамент гармоничной жизни:

- Отношение ко всему с любовью
- Состояние присутствия «здесь и сейчас»
- Здоровый образ жизни (питание, спорт, природа ...)

10 шагов по достижению гармонии:

- 1) Формулирование своих ценностей (В чем смысл моей жизни?)
- 2) Формулирование своего призвания, жизненной миссии, своего видения
- 3) Действия, исходя из жизненной парадигмы «здесь и сейчас»
- 4) Наличие целей (сосредоточенность, направленность)
- 5) Создание привычек и ритуалов, которые ведут Вас к цели
- 6) Отношение ко всему с любовью
- 7) Отдавать, быть щедрым, уделять внимание другим людям
- 8) Позволять себе отдушины
- 9) Вера в возможность гармонии, простить всех и себя
- 10) Управление энергией (смех, благодарность, управление источниками информации)



КАК БУДЕТ ПОСТРОЕН ВАШ ГАРМОНИЧНЫЙ ДЕНЬ
6 СЕНТЯБРЯ?

Ваше гармоничное 6 сентября:

- мир прекрасен, будет отличный день, хочу сделать что-то выдающиеся
- здоровое питание
- общение только с позитивными людьми
- прислушиваться к интуиции (фундамент, работает с сердцем)
- не спешить, чувствовать внутренний покой и соблюдать тишину (нет спокойствия внутри, нет силы)
- иду на работу сделать что-то выдающиеся
- я достигаю этого
- перед сном благодарность за день, планирование 7 дел на следующий день и вера в то, что 6 сентября будет прекрасный день!



ВСЕ, ЧТО МЫ ЕСТЬ - РЕЗУЛЬТАТ НАШИХ МЫСЛЕЙ

Будда



ИЗМЕНЯЯ СВОЕ СОЗНАНИЕ, ВЫ ИЗМЕНЯЕТЕ СВОЮ
ВСЕЛЕННУЮ

У. Черчилль

Кириллов Станислав - эксперт в области корпоративной культуры, доцент кафедры социологии РГПУ им. Герцена, кандидат социологических наук, коуч, бизнес-консультант

Всегда рад помочь достижению гармонии:

Моб.: +7 921 5975755

E-mail: staskirillov@yandex.ru

