



От лица компании «Ораторика» мы хотим поздравить Вас с Днем Защитника Отечества!

В честь праздника мы выбрали самое лучшее из серии наших книг «101 совет», и хотим всей дружной командой «Ораторики» не только отправить теплые пожелания Вам, Вашим родственникам, Вашим коллегам, но и подарить...

101

праздничный совет

Желаем:

Свершений и осуществления всех намеченных планов

1. Ориентируйтесь на результат. (Анна Киреева)
2. Определите, что означает для Вас результат. Сделайте это максимально точно и предметно: например, представьте, что Вы должны проделать путь из пункта А в пункт Б. (Олег Ильин).
3. Отпразднуйте свои победы. Расскажите о них другу, напишите записку в ежедневник, купите себе мороженое. (Филипп Гузенюк)
4. Развивайте Ваше стремление после достижения долгожданного результата, ставить новые профессиональные или личные цели. (Алексей Ищенко)

Твердо стойте на ногах!

5. Будьте примером: подтверждайте свои высказывания поведением. Люди верят тому, что мы делаем, а не тому, что мы говорим. (Ирина Киреева)
6. Уделите внимание вашему внешнему виду. Ваш имидж должен Вам соответствовать. (Анна Киреева)
7. Одевайтесь как успешный человек! (Анна Киреева)

8. Затяните потуже галстук! (Анна Каракаева)
9. Уверенный, хорошо поставленный голос характеризует вас в глазах окружающих, как человека волевого, умеющего принимать решения. (Анна Каракаева)
10. Добавьте эмоций и получайте удовольствие, говоря о вашей идее - это заразительно. (Олег Ильин)
11. Всегда выполняйте обещания. (Олег Ильин)
12. Однажды установив порядок, не делайте исключений - даже для себя! (Сергей Кузин)
13. Если Вас пытаются выбить из седла, сохраняйте невозмутимость. Не давайте повода стрелявшему увидеть, что он попал. (Сергей Кузин)
14. Оставайтесь в роли доброго хозяина, даже если кто-то хочет видеть вас в роли жертвы. (Сергей Кузин)
15. Помните - профессионал всегда должен давать отчет своим словам и поступкам и нести за них ответственность. (Анна Киреева)
16. Вам будут навязывать игру по чужим правилам. Гните свою линию - уверенно и доброжелательно! (Сергей Кузин)

Активной жизненной позиции, любопытства и ненасытности

17. Учитесь и развивайтесь! Ищите любую возможность повысить свои профессиональные качества, коммуникативные навыки. (Анна Киреева)
18. Учиться - значит действовать. Делайте вещи по-новому. Пробуйте нестандартные ходы. Экспериментируйте. (Филипп Гузенюк)
19. Читайте книги, ходите на тренинги, профессиональные выставки, общайтесь, выступайте и пр. Нет предела совершенства! (Анна Киреева)
20. Учитесь у мастеров! (Олег Ильин).
21. Используйте каждую возможность для представления Вашей идеи. Не бойтесь (Олег Ильин)
22. Демонстрируйте веру и страсть - только они продают идеи. (Олег Ильин)
23. Жизнь коротка - совершенствуйте себя, а не других. (Сергей Логачев)
24. Спрашивайте, если вам что-то непонятно; отвечайте, когда спрашивают вас. (Сергей Логачев)
25. Неясный вопрос. Уточняйте. Перефразируйте, просить повторить. Добейтесь ясности или перенесите ответ на другое время. (Сергей Кузин)
26. Тренируйте концентрацию внимания. Приготовьте часы с секундной стрелкой и наблюдайте за ее передвижением в течение 2-3 минут, не отвлекаясь на посторонние мысли. (Татьяна Бадя)
27. Учитесь сами и используйте опыт других людей. (Сергей Логачев)
28. Если сегодня жить так же, как вчера, то и завтра жизнь будет такой же, как и вчера. Меняйтесь! (Сергей Логачев)
29. Учите других тому, что знаете сами. Старайтесь передать тонкости своих знаний, умений, лучших практик. Так вы сами сможете лучше в них разобраться. (Филипп Гузенюк)
30. Проявляйте самостоятельность и настойчивость. (Анна Киреева)

Преодоления

31. Выясните для себя, что реально удерживает и останавливает от создания глубокого видения и достижения настоящего собственного успеха, которым хотелось бы гордиться. (Алексей Ищенко)
32. Есть проблема? Измените свое отношение к ней. Найдите 5 реальных весомых плюсов в том, что случилось. (Филипп Гузенюк)
33. Вас критикуют? Любая критика содержит в себе ценную обратную связь. Извлеките из нее здоровое зерно. (Филипп Гузенюк)
34. Если вы допустили ошибку, скажите об этом, извинитесь и исправьте ошибку. (Анна Киреева)
35. Это не повод ругать или, наоборот, оправдывать себя. Найдите в ней все уроки и возможности для дальнейших действий. (Филипп Гузенюк)
36. Перестаньте ругать свою память, ведь тем самым вы программируете себя на забывание. (Татьяна Бадя)
37. В сложной ситуации найдите простое действие, которое даст вам энергию: позвоните другу, прогуляйтесь по улице, послушайте любимую песню. (Филипп Гузенюк)
38. Если вы ни на что не влияете в этой конкретной ситуации, вы сможете повлиять на свое отношение к ней. Смиритесь. Отпустите. Займитесь чем-то другим. (Филипп Гузенюк)
39. Что бы ни происходило, сохраняйте человеческое лицо. Баланс уверенности и благожелательности - лучшая основа для поведения. (Сергей Кузин)
40. Даже если вы временно потеряли самоконтроль, скажите про себя - «Проехали!» - и возвращайтесь в строй. (Сергей Кузин)
41. Помните: конфликт - это проверка вашей способности действовать конструктивно в сложной ситуации. (Сергей Логачев)
42. Конфликт - это еще один путь к самосовершенствованию, который поможет вам выработать более гибкий и терпимый характер, контролировать свои эмоции, что будет полезно не только в профессиональной, но и в личной жизни. (Анна Киреева)
43. Проявляйте терпение: по-настоящему важные и ценные качества развиваются постепенно. (Ирина Киреева)
44. Ловите и трансформируйте негативные мысли. Замените «Все пропало! У меня никогда ничего не получается!» на «Похоже, так не сработало - попробую по-другому!». (Филипп Гузенюк)
45. Научитесь говорить «Нет». (Анна Киреева)

Жизненной хитрости

46. Используйте что-то действительно неожиданное. (Олег Ильин).
47. Вначале всегда выводите свой интерес и только затем ресурс, который вы предлагаете к обмену. (Сергей Логачев)
48. Воздерживайтесь от блефа и лжи. Это билет в один конец к испорченной репутации (Сергей Кузин)
49. Критикуйте лично. Хвалите публично (Ирина Киреева)
50. Добавьте эмоций именно в момент кульминации! (Олег Ильин)

51. Придерживайтесь принципа паритета: информацию давайте в обмен на информацию; вопрос - на вопрос; сомнение - на сомнение. (Сергей Логачев)
52. Соблюдайте правило трех «О»: не оправдывайтесь, не оппонируйте, не оценивайте личность задающего вопрос. (Сергей Кузин).
53. Если вы чего-то не успеваете, делегируйте задачи другим сотрудникам. (Анна Киреева)
54. Ссылайтесь на авторитеты. (Олег Ильин)
55. Структурируйте всю информацию. Это позволит вам владеть большим объемом информации. (Анна Киреева)

Ясности мыслей

56. Следите за ясностью собственного взгляда. (Ирина Киреева)
57. Поймите, что вы хотите получить, и вам будет понятно, к кому нужно идти. (Сергей Логачев)
58. Перед тем, как что-либо предпринимать, задумайтесь о последствиях. (Сергей Логачев)
59. Глобальные смыслы в деятельности дают энергию, фокусируют на главном, помогают ставить мотивирующие цели и их достигать. Сформулируйте свою личную миссию. (Филипп Гузенюк)
60. Не смешивайте личное с рабочим (Анна Киреева)
61. Не пишите сгоряча. Если эмоции захлестывают, отложите ответ до следующего дня, когда эмоции отойдут на второй план. (Анна Киреева)
62. Ищите внутренний ответ на главный вопрос «Кто Я такой, настоящий?». Начиная путь по обретению собственного «я» следует различать кем Вам кажется Вы должны быть, кем Вы надеетесь стать, а кем, наоборот, боитесь быть. (Алексей Ищенко)

Отверженного желания делать

63. Будьте последовательным и сдержанным. Доводите начатую работу до конца (Анна Киреева)
64. Не управляйте временем - управляйте важностью. Ведите свои дела так, чтобы в любой момент вы могли сказать: здесь на данный момент самое важное место, где я могу находиться. (Ирина Киреева)
65. Готовьтесь! Помните: неудача в подготовке - это подготовка к неудаче (Ильин)
66. Сделайте выбор - договариваться или побеждать - и вы будете готовы к последствиям. (Сергей Логачев)
67. Помните, что время - это такой же ресурс, как и финансы. (Ирина Киреева)

Оптимизма и бодрости

68. Привыкните мыслить позитивно! Избегайте лишней драматизации событий! (Анна Киреева)
69. Улыбайтесь во время разговора. Когда вы улыбаетесь, Ваш голос становится приятным. (Анна Киреева)
70. Оптимизм позволяет получать энергию от сложностей и проблем. Создайте свою практику оптимизма! (Филипп Гузенюк)

71. Найдите смысл в рутинных и неприятных делах, если их нельзя избежать. Поймите, зачем это вам, вашим коллегам, вашему отделу, вашей компании, клиентам? (Филипп Гузенюк)
72. Развивайте самосознание - не пытайтесь бороться с «негативными эмоциями». Скука, грусть и т.д. - важные части вашей жизни, и можно научиться использовать их. (Ирина Киреева)
73. Любую неудачу воспринимайте как позитивный опыт. Тем самым Вы научитесь выдерживать любые психологические нагрузки и быстро восстанавливаться после неудачи. (Анна Киреева)

Понимания, принятия и благодарности

74. Будьте деликатны: не унижайте людей, уважайте их чувства и право на личную жизнь (Ирина киреева)
75. Ищите ценность в каждом. Научитесь видеть в людях скрытые таланты, ресурсы, возможности. Говорите им об этом так, чтобы они сами увидели свою ценность. (Филипп Гузенюк)
76. Поздравляйте с праздниками. Это хорошая возможность напомнить о себе, укрепить дружеские отношения и, возможно, предложить еще что-то дополнительно. Делайте это искренне! (Анна Киреева)
77. Мужчины, помните, что женщины любят ушами! Не важно, что вы говорите, а как. (Анна Каракаева)
78. Ищите общее. Различное ведет к поражению. (Сергей Логачев)
79. Помните: уровень агрессии прямо пропорционален уровню недопонимания. (Сергей Логачев)
80. Приносите свои извинения, признавайте факт своей ошибки, даже если ваша вина не слишком велика. (Анна Киреева)
81. Помните: качество вашей жизни - это качество вашего умения договариваться. (Сергей Логачев)

Любви к жизни

82. Утром настройтесь на «свою волну». Создайте позитивный образ дня, представьте, как и от чего именно вы получите удовольствие сегодня. (Филипп Гузенюк)
83. Научитесь получать удовольствие от скучных дел, если их не избежать. Найдите в них то, что интересно, полезно, выгодно, нравится лично вам. (Филипп Гузенюк)
84. Научитесь ценить собственное здоровье и собственные ресурсные состояния - это один из важнейших активов руководителя. (Ирина Киреева)
85. Учитесь расслабляться мгновенно. Используйте йогу, тайцзи, медитацию или любимую музыку. Экспериментируйте. Станьте чемпионом мира по расслаблению. (Филипп Гузенюк)
86. Время от времени уделяйте внимание окружающему пространству - самостоятельно наводите порядок, готовьте себе пищу. (Ирина Киреева)
87. Давайте себе тепло, принятие, уважение и поддержку - только в этом случае вы сможете любить других людей по-настоящему искренне. (Филипп Гузенюк)

Веры в себя

88. Научитесь различать свою силу личности, замечая, как упорно и целенаправленно вы можете достигать некоторых результатов в определенной части вашей жизни. (Алексей Ищенко)
89. Ищите баланс между уверенностью в собственные силы, позволяющей прозорливо достигать своих целей, и самонадеянностью, которая обладает безграничной верой в собственное мнение, ведущей к трагедии. (Алексей Ищенко)
90. Проведите «неделю похвалы». Каждый день, уходя с работы найдите 3 вещи, за которые сегодня вы можете похвалить себя как профессионала. (Филипп Гузенюк)
91. Ничего не бойтесь. Прошлое не равно будущему. (Олег Ильин)
92. Любите себя. (Филипп Гузенюк)

Гармонии с самим собой

93. Что бы ни происходило, сохраняйте баланс уверенности и благожелательности. (Сергей Кузин)
94. От нескольких минут до полутора часов в день уделяйте интересным, приятным и социально бесполезным делам. (Ирина Киреева)
95. Полезно достичь гармонии между тем, кто мы есть и тем, что мы делаем - это принесет душевное спокойствие и реальную энергию жизни и изменений. (Алексей Ищенко)
96. Вообще ничего не хочется делать? Начните день с простых полезных дел: разберитесь на столе, сделайте пару звонков. Это поможет «раскачаться» и войти в состояние потока. (Филипп Гузенюк)
97. Не пытайтесь подавить бурю эмоций внутри себя, так вы усугубите свое положение. Вместо этого перенаправьте энергию в конструктивное русло. (Сергей Кузин)
98. Никогда не заучивайте ответы наизусть и не читайте по бумажке. Говорите своими словами.
99. Не отрицайте свои возможные свои недостатки и лидерские изъяны. Принятие и понимание их уже дает Вам дополнительную возможность для собственного совершенства и дальнейшего перехода на другой уровень мастерства. (Алексей Ищенко)
100. Отдыхайте. Отдых - время, необходимое для восстановления сил. (Анна Киреева)
101. И не будьте таким серьезным 😊 (Анна Каракаева)