

7 ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ В РАБОТЕ

[МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ СЧАСТЬЮ?]

Счастье – это ежедневная практика. Сам осознанный фокус на состоянии счастья увеличивает счастье. Если я понимаю, что могу входить в него через фокус внимания и контакт с собой, то уже это делает меня более счастливым.

Есть огромная ценность в том, чтобы прочувствовать, что такое состояние счастья для меня. Здесь нужен не интеллектуальный ответ, а поиск этого ощущения, пребывание в нем, телесное знание, прожитое на опыте.

СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЛУЧШАЕТ БИЗНЕС-РЕЗУЛЬТАТЫ

Десятки исследований показывают, что высокие результаты доступны человеку и командам из состояния «счастья в деятельности»



в 5 раз

выше эффективность
руководителя
в состоянии потока

62 %

сотрудников
выгорают на работе

85 %

сотрудников не
любят свою работу

на 10-37 %

выше продажи и удовлетворённость
клиентов у продавцов, которые счастливы на
работе

на 37 %

компании со счастливыми сотрудниками
успешнее своих конкурентов

на 79 %

менее подвержены выгоранию сотрудник
и с высоким индексом счастья на работе

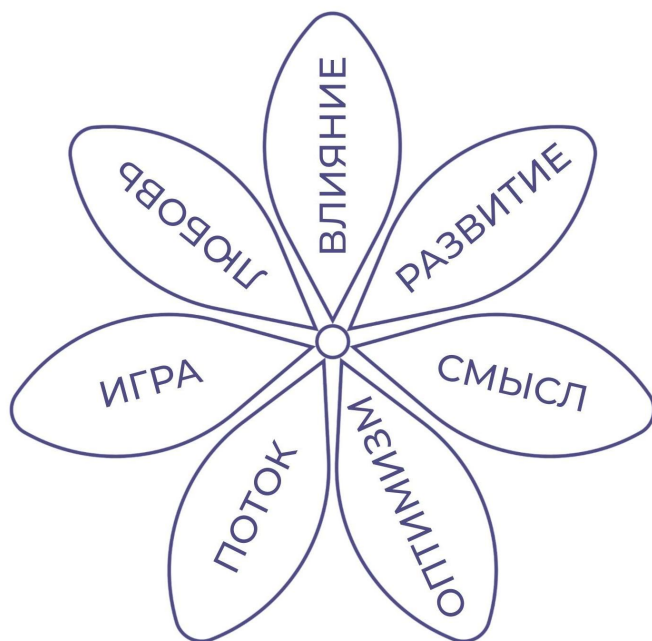
на 13 %

более продуктивны
сотрудники с высоким
индексом счастья на работе

на 26 %

меньше критических
ошибок совершают
сотрудники с высоким
индексом счастья на работе

Авторская модель Филиппа Гузенюка **«Счастье в деятельности: 7 источников энергии в работе»** дает понятные направления и практики для повышения уровня энергии в работе и в жизни в целом.



- **Оптимизм** - это личная философия, способ думать, особый подход к жизненным ситуациям.
- **Поток** - это состояние высшей эффективности в деятельности.
- **Смысл работы** - это ответ на вопрос «зачем?», «ради чего?», «во имя чего?» вы делаете, то, что вы делаете.
- **Любовь** в контексте работы - это способность давать позитивную энергию людям и получать ее от них взамен.
- **Игра** - значит относиться к работе, как к игре, наполнить ее легкостью и творчеством.
- **Развитие** - значит постоянно осваивать и применять на практике новые знания, подходы, инструменты.
- **Влияние** - значит видеть свою зону

влияния и фокусировать на ней свои мысли и действия.

Мини-курс по 7 источникам энергии в работе (видео, 30 минут) смотрите [ЗДЕСЬ>>](#)

Какие источники вы активно используете, а какие стоит развивать?
Пройдите специально разработанный [ТЕСТ>>](#)

Как выстроить свою траекторию развития с опорой на 7 источников счастья в деятельности?

За 12 лет существования проект **«Счастье в деятельности»** собрал золотой опыт многих людей из 9 стран мира: Россия, США, Новая Зеландия, страны Европы. Более 20 000 человек стали участниками наших индивидуальных и групповых программ. Мы постоянно отбираем самые ценные инструменты, подходы и практики, используем советы лучших мировых экспертов.

Программа **«Личная траектория развития»** – для всех, хочет развить в себе самую полезную компетенцию лидера – устойчиво получать энергию и счастье от своей деятельности.

Это трехмесячная коучинговая программа развития для руководителей, собственников компаний и всех, кто профессионально работает с людьми в бизнесе.

- индивидуально составленный план развития

- поддержка коуча-эксперта в теме «Счастье в деятельности»,
- индивидуальные коуч-сессии 2 раза в месяц и спринты самостоятельной работы между ними для отработки новых навыков
- точный подбор практик из базы знаний лучшего контента проекта за 12 лет существования (270 стр.+видео)
- самостоятельная практика и регулярный анализ своего опыта
- простые и эффективные инструменты работы с командой

Выпускники программы лучше понимают себя, свои ценности и глобальные цели, лучше осознают свои лидерские стратегии, сильные и слабые стороны, начинают по-другому взаимодействовать с командой, активно применяют практики повышения уровня энергии для себя и своей команды. И, конечно, получают больше удовольствия от своей работы!

Чтобы узнать подробнее и записаться на бесплатное вводное интервью с коучем:

nastya@happinessinaction.ru

+7 (985) 366-44-08

Анастасия Ермолаева, консультант проекта

[ТОП-10 КНИГ ПО ТЕМЕ СЧАСТЬЯ]

1. Чед-Менг Тан. «Радость изнутри. Источник счастья, доступный каждому»
2. Мартин Селигман. «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь»
3. Виктор Франкл. «Сказать жизни "ДА!" Психолог в концлагере»
4. Михай Чиксентмихайи. «В поисках потока. Психология включенности в повседневность»
5. Крис Прентисс. «Счастье по дзен».
6. Шон Ачор. «Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune»
7. Тони Шей. «Доставляя счастье»
8. Тимоти Голви. «Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала».
9. Дуглас Абрамс, Далай-лама, Десмонд Туту: «Книга радости. Как быть счастливым в меняющемся мире»
10. Лоретта Грациано Бройнинг. «Гормоны счастья»