

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

### ЭТО ДОЛГОЖДАННОЕ ВРЕМЯ - ОТПУСК!

Настроение отличное, а другому и быть не должно! Лето – это пора отпусков. Этот свет в конце бесконечного рабочего туннеля! Только при одной мысли о предстоящем отдыхе настроение заметно улучшается, хочется петь и творить. Все спорится, решается и получается на раз, два, три. Но за неделю до поездки вдруг ниоткуда появляется какое-то чувство внутреннего беспокойства. ...смогут ли прожить без меня коллеги так, чтобы не нарушать мою программу отдыха ежедневными телефонными звонками и SMS на производственные темы? Что будет с моим участием работы, я же привыкла постоянно держать руку на пульсе и быть в гуще происходящего? Как я справлюсь с лавиной накопившихся задач в первые дни после отпуска?



Самым сложным в отпускной лихорадке является не выбор места, времени и компании для отдыха, а предвкушение первых послеотпускных дней. Именно они грозят перечеркнуть все те хорошие впечатления, что мы успели накопить за время отдыха.

Вот поэтому выход из отпуска – такой непростой, но неизбежный, предлагаю вам обсудить на первой странице нашего номера.

Приятного чтения и хорошего настроения!

**Анастасия Сокоушина**  
специалист по связям с общественностью  
«Центра обучения «Деловая инициатива»

### СЛАДКОЕ СЛОВО - ОТПУСК!

С завершением отпуска и возвращением к трудовым будням все не так просто, как может показаться. Об этом свидетельствуют результаты проведенного во Франции исследования психологического состояния работников, вернувшихся из отпуска. Осмотр и тестирование отдохнувших проводились в их первый рабочий день. Оказалось, что 55% опрошенных находились в состоянии депрессии. По данным российских ученых, проводивших похожее исследование, послеотпускным синдромом в нашей стране страдают примерно 70% работников. И он тяжелее, чем у западных коллег.

При этом синдром может проявляться весьма разнообразно: от тоски до сверхраздражительности и вспыльчивости. Многие даже чувствуют физическое недомогание, к примеру, головную боль, или даже кашляют.

Одна из главных причин такого недомогания – **слишком короткий отпуск**. Специалисты считают, что оптимальный срок отпуска – три недели: 14 дней на отдых и 7 на адаптацию, другими словами, «отдых после отдыха». Неделю организму нужно, чтобы адаптироваться к новому климату, часовому поясу и... безделью. Еще неделю – для непосредственного отдыха и несколько дней для обратной адаптации к прежним условиям жизни.

Еще одна причина – **сбой биологических ритмов**. В этом случае сильно страдают те, у кого собственный суточный биоритм не совпадает с рабочим. Особенно тяжело приходится «совам», которые после зажигательных ночей на отдыхе имели возможность поспать до полудня, а после отпуска вынуждены пробуждаться в 7 утра. Им нужна как минимум неделя, чтобы организм перестроился. Далее. После отпуска возникает **страх не войти в привычный ритм рабочих будней**, и начинается беспокойство от стоящих задач, которые необходимо будет решать на работе при выходе из отпуска.

Отпуск нужен для отдыха, считают 49% россиян,  
- «**Побывать с семьей**» - 7% наших соотечественников,  
- **ремонт и строительством занимались** 3% россиян,  
- **образованию и учебе посвятили отпуск** 5% респондентов,  
- 3% - брали отпуск просто так, без конкретной цели,

- для **восстановления здоровья** - 2%,  
- **другие причины, по которым в последний раз брали отпуск, назвали** 11% респондентов,  
- 7% опрошенных **посетовали на длительное отсутствие отпуска**,  
- **затрудились ответить** - 3%.

Увы, мы как люди динамичные, не можем позволить себе 21-дневный отдых, а поэтому нам полезно помнить о несложных **ПРАВИЛАХ**, которые **ПОМОГУТ МЯГКО ВОЙТИ В РАБОЧИЙ РЕЖИМ**.

- ◆ **Не начинайте думать о работе накануне выхода, иначе вы испортите и последний день отпуска, и первый рабочий день.**
- ◆ **Возвращайтесь из поездки за 2-3 дня до начала работы. Так вы сможете избежать форс-мажоров, которые обычно возникают по возвращению домой.**
- ◆ **Не спешите обзванивать коллег, чтобы узнать «рабочие» новости.**
- ◆ **Не планируйте в день выхода на работу никаких серьезных встреч и визитов.**
- ◆ **В первые рабочие дни каждый час делайте десятиминутный перерыв, но не перекур.**
- ◆ **Постарайтесь не задерживаться на работе первые дни.**
- ◆ **Принимайте комплекс витаминов и препаратов, укрепляющих иммунную систему.**
- ◆ **Ешьте овощи и фрукты, содержащие природный антидепрессант, например бананы.**

## ЛЕНТА СОБЫТИЙ



Совместно с консультантами Центра обучения:

- занимались внедрением новой структуры в одной компании;
- разрабатывали и внедряли финансовое планирование в двух компаниях;
- разрабатывали основные показатели эффективности подразделений в одной компании;
- консультировали в конфликтных ситуациях;

- обеспечивали работу внутреннего класса обучения в двух компаниях;
- разрабатывали систему управления продажами;
- тренировали в проведении телефонных переговоров.

\*\*\*

12 мая тренер-консультант успешно провела тренировку «Работа с возражениями» для сотрудников РПК «Дизайн-Проект».

\*\*\*

В мае была оказана услуга «Главный покупатель» для двух компаний Оренбурга.

\*\*\*

18-19 мая состоялся открытый бизнес-тренинг «Мотивация персонала».

Участие в тренинге приняли сотрудники компаний: «Беларусь» ТД, «ВИСЛА», ИП Самсонов, «Ковры мира», «Меридиан». «Успех».



\*\*\*

26 мая был проведен интерактивный семинар «Рецепт эффективного совещания» для сотрудников «Газпром Добыча Оренбург».

## «ИСТОРИЯ УСПЕХА» о внедрении оргсхемы



Хочу поделиться историей успеха.

Наша совместная деятельность с консультантами «Центра обучения «Деловая инициатива» положительно отразилась на решении одного из моих рабочих вопросов.

Несколько дней назад мне пришлось проводить переговоры с представителями

«Pepsi Co» - компании, известной своей структурированностью, жесткими требованиями к партнерам. В ходе переговоров оппоненты задавали очень много вопросов, исследуя отлаженность бизнес-процессов, системы оценки качества работы многих наших подразделений.

Буквально два года назад мы бы испытывали затруднения при ответе на многие из них: структурные очертания были нечеткими, за некоторые области работы отвечали многие, ряд функций, таких как сбор обратной связи и PR вообще не выполнялись. Да и у каждого из руководителей было свое представление о том, как надо работать. В ходе же этих переговоров мы быстро и, главное, четко отвечали, я чувствовал, что мы одинаково понимаем роли подразделений, видим цели компании.

И был приятно удивлен тем, что многие параметры работы нашей компании соответствуют таким высоким требованиям международной корпорации и получили высокую оценку профессионалов.

Генеральный директор  
ООО «Премьер»

А.Н. Мызык

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПАРТНЕРОВ-ИМЕННИКОВ!

1 июня	"Газтехника"
2 июня	"Центр кровли Волна"
7 июня	"Орендент"
26 июня	женский клуб "5 сезон"
29 июня	"Хешпи Принт"
8 июня	"Константа-Сервис"
18 июня	"Газтехмонтаж"
1 июня	"Дом электроинструментов"
22 июня	РПК "Максимум"
19 июня	"Каспер"



## НЕ ПРОПУСТИТЕ!

21 – 22 июня	Бизнес-тренинг «Как быстро и без потерь победить конфликт»
14 июля	интерактивный семинар «Управление отделом продаж»
10 августа	Семинар для офис-менеджеров «Бизнес-секретарь: коротко о главном»
23 – 25 августа	Бизнес-тренинг «Эффективные продажи»
14 сентября	Интерактивный семинар «Рецепт эффективного совещания»

Издатель: ООО «Центр обучения «Деловая инициатива» г. Оренбург, ул. Пролетарская, 155а

тел./факс: (3532) 56-02-91, 72-05-51, 25-31-51  
www.codi56.ru, e-mail: info@codi56.ru

