

NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ №20(72)/Январь/2021



НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПЕЧАТИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Фирменный стиль колледжа



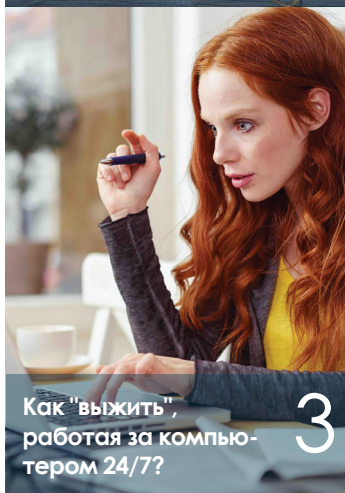
Минутка творчества

2



Популярные отрасли
предпринимательства
среди молодежи

5



Как "выжить",
работая за компью-
тером 24/7?

3



Работа или рутина.
Как не перегореть?

8

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Новосибирский колледж печати и информационных технологий» получило свое нынешнее наименование в 2013 году. За сменой названия колледж изменил свой фирменный стиль, который был сохранен до конца 2020 года. Современные тенденции в области дизайна, высокий профессионализм и желание коллектива колледжа стали развиваться, повышать свой творческий потенциал и удерживать лидерские позиции среди учреждений СПО. Они стали стимулами в обновлении фирменной символики.

Новый фирменный стиль колледжа воплощает в себе объединение всех специальностей, реализуемых учреждением. Геометрическая фигура в виде ромба взята как преемственность предыдущего логотипа, элементы ромба являются продолжением друг друга, как и наши специальности. Получившийся логотип был вдохновлен идеей Баухауса – школой дизайна упрощения форм и функциональном направлении дизайна.

Цвета выбраны на основе цветового круга Иоганнеса Иттена – швейцарского художника, теоретика нового искусства и педагога, – желтый, синий и красный. При смешивании этих цветов были получены оранжевый, бирюзовый и синий, которые и стали основой нового фирменного стиля.

Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»

Январь 2021 года полон сюрпризов. Не успели учащиеся окунуться в очную учебу, как поступила информация о том, что дистанционное обучение возобновится в феврале. Но это не означает, что активность нужно выключать. Несмотря на это, в дистанционном формате проходит множество конкурсов, в которых можно проявить себя.

Газета "NOTA BENE" всегда рада новым лицам. Мы публикуем не только статьи, авторские стихотворения, но и комиксы! Если заинтересовала наша газета, то за всеми подробностями приходи/приходите в 223 каб. Желаем успехов!

Редакция газеты «NOTA BENE»

Минутка творчества: Мастер-класс в дистанционном формате

Народная культура – одно из средств нравственного, познавательного и эстетического развития детей. Современный дошкольник живет в то время, когда русская культура и родной язык испытывают влияние иноязычных культур. На экранах телевизора ребенок видит диснеевские мультфильмы, героями современных детей становятся персонажи иностранных фильмов. Именно родная культура должна найти дорогу к сердцу, душе ребенка и лежать в основе его личности. Издревле один из наиболее почитаемых праздников на Руси – Рождество.

Рождество Христово – самый светлый и прекрасный праздник в христианстве: он отмечается много веков, и во всех христианских странах давно сложились свои, особые традиции празднования. До Октябрьской революции 1917 года в

России этот праздник был одним из самых любимых и почитаемых: его с нетерпением ждали и взрослые, и дети. Сейчас рождественские традиции потихоньку возвращаются, хотя многие из них, скорее всего, утеряны безвозвратно. Однако важнейшие – празднование Рождества в семье и благотворительность, постепенно укрепляются, и это не может не радовать: семья и близкие, любовь и внимание, забота и поддержка – всё это необходимо любому человеку.

Недавно у нас в колледже прошел мастер-класс по изготовлению открыток для родных и близких на Новый Год. Он замечательно подойдет и для создания праздничного настроения в Рождество!



Вот небольшой список того, что пригодится для творчества:

- Воображение и бодрость
- Картон (любого цвета и обязательно белый)
- Любой скотч
- Мультифора (файл для документов)
- Ножницы
- Фломастеры, черная гелиевая ручка, карандаш
- Блестки, пайетки, стразы
- Офисная бумага (цвет любой, и обязательно красный)
- Вата
- Клей ПВА

Подробный гайд вы можете узнать у студентов, которые принимали участие в декабре, старост и кураторов!

Шадрина Татьяна



Анонс литературных конкурсов на январь

Литературный календарь. Январини

Дедлайн: 31 января 2021
Международный союз писателей им. Св. Кирилла и Мефодия и Литературный клуб «Писатели за Добро» продолжают конкурсный проект «Литературный календарь». Проект посвящен творческим личностям (писателям, литературоведам, музыкантам, артистам и т.д.) – именинникам месяца, во время которого проводится каждый этап конкурса. Итак, январь и новый этап конкурса – «Январини». Участникам предлагается предста-

вить стихотворение, посвященное писателю или деятелю культуры – имениннику января.

Требования к произведениям
-одно стихотворение
-объем до 40 строк
-русский язык
-обязательно указать, кому посвящено стихотворение

Итоги:
Призеры конкурса будут награждены дипломами Международного союза писателей им. Св.св. Кирилла и Мефодия и виртуальными кубками Литературного

клуба. Лучшие работы войдут в итоговый сборник «Литературный календарь».

Онлайн-конкурс «Молодежный литератор»

Дедлайн: 31 марта 2021 года.
Основные требования: К участию в конкурсе принимаются произведения авторов от 14 до 25 лет. В зависимости от возраста участника, работа будет отнесена к номинации «1-ая возрастная группа» (от 14 до 18 лет) или «2-ая возрастная группа» (от 19 до 25 лет). Произведения принимаются исключительно

но на русском языке. Один автор может прислать на конкурс не более одной работы в месяц.

Требования к произведениям: Объем произведения для прозаических работ – от 20 000 до 30 000 знаков (с пробелами). Объем произведения для поэтических работ – от 3 четверостиший. Конкурсная работа не должна содержать элементов декоративного оформления (фигурный текст, виньетки, буквицы, фото, рисунки и т.п.).

Итоги:

Автор, занявший 1 место по итогам онлайн голосования, получит возможность стажировки в издательском агентстве; 2 и 3 места будут награждены призами от Библиотеки. Все участники конкурса получат сертификаты участников и победителей.

Литературный конкурс

Как «выжить», работая за компьютером 24/7?

Компьютер – неотъемлемая часть современной жизни. За экраном монитора мы проводим огромное количество времени. Особенно, если того требует работа. Время пребывания среднестатистического работника интеллектуального труда за компьютером достигает 8-12 часов! Это убийственная статистика.

Только кажется, что такое времяпрепровождение безопасно для организма. Но увы, сидячая работа очень вредна для всех систем организма.

Упражнения для глаз

Всем известно, что глаза №1 в группе риска. Когда ты смотришь в монитор, твои глаза находятся в статичном положении. Это значит, что глазные мышцы отвыкают тренироваться, и зрение неизбежно падает. Ты забываешь моргать, концентрируясь на информации, которую наблюдаешь на экране. Роговица глаз пересыхает, что способствует развитию разных инфекций, возникают рези в глазах.

Нужно обязательно отдыхать каждые 30-40 минут от работы, и не забывать делать во время отдыха легкие, но эффективные упражнения:

«Близко-Далеко». Подойди к окну. Поочередно фокусируй

«Книгуру»

Объявлен международный литературный конкурс на лучшее произведение для детей и юношества «Книгуру» 2021.

Дедлайн: 28 февраля 2021 года.

Организатор: Федеральное агентство по печати и массовым коммуникациям и «Центр поддержки отечественной словесности».

К участию приглашаются все желающие без ограничений.

Цель конкурса – найти и представить обществу новую интересную русскоязычную литературу для подростков, сделать литературные произведения для подростков доступными читателю, независимо от географии.

Требования: принимаются прозаические произведения (художественные, художественно-познавательные и научно-популярные),

созданные для детей и подростков 10-16 лет – как рукописи, так и книги, опубликованные не ранее 1 января 2019 года.

Объем произведения (общий объем произведений), выдвигаемого (выдвигаемых) для участия в конкурсе, должен быть не менее 2 и не более 10 авторских листов. Авторский лист равен 40000 (сорока тысячам) печатных знаков, включая пробелы. Язык – русский.

Итоги:

Денежный приз за первое место – 500 000 рублей, за второе – 300 000 рублей, за третье – 200 000 рублей. Финалистам и лауреатам премии могут вручаться специальные призы и подарки.

Мясоедова Диана

взгляд на близком предмете – например, это можно сделать на своем пальце. Постарайся расположить палец так, чтобы он находился почти на одной линии с удаленным предметом, чтобы практически не приходилось переводить взгляд.

«Чудесное вращение». Смотри прямо перед собой. Затем сделай несколько движений глазами яблоками «налево – вниз – направо – вниз – направо». Потом – серия аналогичных движений туда-сюда по верхней дуге.

«Зажмурься». Несколько раз сильно зажмурься. Да, это очень полезно.

Во время этих волшебных упражнений твои глаза почувствуют себя лучше благодаря усиленному кровоснабжению, регулировке глазного давления и разминке соответствующих мышц. Попробуй, и ощути результат сразу.

Хорошая идея – чаще моргать, когда находишься перед монитором. Помни про освещение: оно не должно быть слишком ярким, но и в темноте работать не стоит.

Упражнения для спины

Перейдем к спине. Позвоночник – стержень нашего тела, и как же он страдает от постоянного сидения за компьютером! Слишком высокий или слишком низкий

стол, также как и неудобное кресло, грозят твоей спине и шее серьезной бедой.

Первое и самое главное правило – работа за компьютером должна быть комфортной. Выбери нормальный, подходящий тебе по высоте стол и кресло, в котором тебе будет удобно. Ноги не должны болтаться, локти должны опираться на стол. Соблюдая это простое правило, ты убережешь себя от мышечных болей, искривления позвоночника и прочих прелестей офисной работы.

Упражнения для тела необходимы не меньше, чем для глаз. Каждый час вставай и разминайся, никакой лени! Кроме того, что это очень полезно, разминка повысит и твою работоспособность.

«Птица расправляет крылья». Встань, ноги вместе, руки свободно висят вдоль корпуса. Приподними на цыпочки, одновременно прогибая спину вперед в грудном отделе и отводя руки чуть назад, а также стараясь повернуть кисти ладонями наружу. Повтори несколько раз. Данное упражнение предназначено прежде всего для тех, кто имеет склонность сутулиться. Оно разминает мышцы спины и заставляет позвоночник выпрямляться.

продолжение на 4 стр.

начало на 3 стр.

«Маятник наоборот». Это упражнение можно выполнять как стоя во время перерыва, так и сидя в кресле, на минутку оторвавшись от работы с клавиатурой. Сцепи пальцы рук перед собой так, чтобы ладони смотрели наружу. Подними сцепленные руки над головой, потянись. Совершай наклоны в стороны так, чтобы торс отклонялся от вертикали, но тазовый пояс оставался неподвижен.

«Игра плечами». Подвигай плечами. Несколько раз подними каждое плечо отдельно, затем — оба вместе, движение похоже на обычное пожимание плечами. Подвигай сначала одним, потом другим плечом вперед-назад. Попробуй подвигать двумя плечами одновременно (одно вперед, другое назад).

Теперь для желающих — самое сложное: вращение плечами. Попробуй поворачивать каждым плечом так, чтобы локоть оставался более-менее неподвижным. Если получится, то попробуй вращать плечами в противоположных направлениях: правое — вперед, левое — назад, и наоборот.

Упражнения для кистей рук

При туннельном синдроме после долгой работы за компьютером ноет запястье и сводит кисти. Если этот процесс запустить, последствия могут быть плачевными. Возникает нарушение как чувствительных, так и двигательных функций, которые обеспечивает срединный нерв. Кисть теряет

чувствительность, мускульную силу, точность движений. Сильные боли заставляют отказаться от работы с компьютером иногда на долгий срок.

Помни, что кисть и предплечье должны по возможности располагаться на одной прямой. Лучший способ для этого — специальный коврик для мыши, который комплектуется отдельной подушечкой под запястье, перемещающейся на роликах.

Каждые 10 минут разминай руки, снимая их с мыши и клавиатуры. Очень хорошо давать кисти альтернативную физическую нагрузку, например, с помощью кистевого эспандера или нескольких полезных упражнений.

«Встряхивание». Протяни руки прямо перед собой, расслабь кисти. Осторожно помахивай расслабленными кистями вверх-вниз.

«Сгибание кисти». Помести руки перед собой. Поднимай и опускай кисти вверх-вниз плавно, стараясь размять, потянуть кистевые мышцы. Затем соверши такие же плавные, тянущие движения кистями влево-вправо.

«Вращение». Помести руки перед собой ладонями вверх. Вращай кистями прямо перед собой сначала вовнутрь, затем наружу, стараясь помогать вращению пальцами.

Избавляемся от усталости

Как насчет нервной системы? Ведь она так уязвима сейчас поголовно у всех.

Синдром хронической усталости — известная тема. Этот синдром заслуженно называют бичом

современной цивилизации. Его суть в том, что со временем человек, работа которого связана со значительными нейropsychологическими и эмоциональными нагрузками, начинает испытывать быстро возникающую усталость, против которой даже полноценный отдых становится неэффективен.

Чрезвычайно интенсивная концентрация внимания, возникающая при длительной работе с компьютером, является активной предпосылкой для возникновения этого противного синдрома. Механизм его до конца не изучен, одной из рабочих гипотез является нарушение обмена магния в организме вследствие расстройства регуляции со стороны нервной системы.

Симптомы, сопутствующие синдрому, — боли в мышцах, горле, суставах, увеличение лимфоузлов — часто на начальных стадиях определяются как признаки другого заболевания.

Чтобы избежать этого патологического состояния организма, нужно вовремя обследоваться у всех самых важных врачей — невропатолога, эндокринолога и психолога. Чаще отдыхай на природе и правильно питайся. Не забывай о регулярных занятиях спортом. Все методики, связанные с релаксацией, пойдут тебе на пользу. Посещай выставки, ходи в театр, гуляй с друзьями.

Всё дело в том, что компьютер — лишь средство. Он помогает нам работать и развлекаться, но окружающий мир нам жизненно необходим, такова природа человека.

Буренок Влад



Популярные отрасли предпринимательства среди молодежи

Новое поколение предпринимателей — активная роль в бизнесе



Молодые, амбициозные, динамичные, современные молодые люди формируют новое поколение предпринимателей, взгляд которых устремлён в будущее. В настоящее время роль молодых предпринимателей активизирована не только в бизнесе, но и в экономике в целом, в развитии общества. По данным ВЦИОМ большая часть отечественных предпринимателей неблагоприятно оценивает экономические условия для развития бизнеса, но это не останавливает их собственную инициативу. Представитель ВЦИОМ Кирилл Родин пояснил результаты исследования «Бизнес России: взгляд изнутри»: факторами, оказывающими негативное влияние на экономическую ситуацию бизнеса, являются коррупция и уровень благосостояния граждан. Ранее, Российский исследовательский институт провёл сравнительную характеристику поколений, касательно предпринимательства. С 1991 года процент людей, выражающих стремление

открытию своего бизнеса вырос с 29% до 34%, причем молодёжь на 60% готова реализовывать свои идеи. Предпринимательский потенциал развивается, планирующие заняться бизнесом настроены оптимистично. Предпринимательский интерес вызывают такие сферы, как: торговля, транспортное и бытовое обслуживание, организация общественного питания.

Проблемы, препятствующие молодым людям открыть свой бизнес, — отсутствие финансов, недостаток опыта и образования. Государство может облегчить выход на рынок молодого поколения благодаря различным программам поддержки, которые уже существуют, но недостаточно эффективны. Несмотря на бизнес-климат России, который выглядит не особо привлекательным в глазах молодёжи, идеи существуют, а их носители верят в реализацию своих планов. Инициативная молодёжь уже планируют будущее, включая в него место для бизнеса. Кто-то хочет открыть антикафе, кто-то — комнату антистресс, другие — заняться вопросом переработки отходов, творческим или текстильным бизнесом. «Моя бизнес-идея связана с IT-индустрией, возможно — это контора по обеспечению информационной безопасности компаний, либо своя компания, специализирующаяся на настройке баз данных для бухгалтерского учёта, то есть экономика хозяйств. Не планирую внедрять новаторские методы, молодые

предприниматели не всегда могут вносить новаторские идеи. Для начала я создам компанию, состоящую из небольшого количества сотрудников и начну развиваться для репутации. Далее, всё завязывается на авторитете рынка. После — расширение штата и увеличение количества клиентов. Стоит особо обратить внимание на набор персонала», — таков масштаб предпринимательской цели выпускника школы.

Два деловых компонента в бизнесе: общественные потребности и личные предпочтения

Эволюция человека привела к расширению спектра его потребностей: в красивой одежде, качественных продуктах питания, разнообразии досуга. Мода и престиж зависят от занятости рынка труда, развития малого и среднего бизнеса. Никому не нравится оставлять свои даже самые капризные потребности неудовлетворенными, поэтому человек осуществляет производственную деятельность. Исходя из личных (эстетических, гастрономических, музыкальных, кулинарных и др.) предпочтений, предприниматель тщательно анализирует выбранную сферу. Сейчас для малого бизнеса актуально всё, что связано с красотой и здоровьем.

продолжение на 6 стр.





начало на 5 стр.

Это парикмахерские салоны, массажные кабинеты, косметические клиники, спа-центры, фитнес-центры и прочее. Актуальное в сфере услуг: юридические, налоговые и бухгалтерские услуги, особенно популярен аудит для предприятий, а также прачечные и ремонтные работы, репетиторство. И, конечно, торговля – вечный бизнес: в условиях конкуренции по продажам лидирует пищевая продукция, одежда, бытовая химия и строительные материалы.

Площадки по подготовке к экзаменам пользуются популярностью среди выпускников. «Как выбрать онлайн-школу или индивидуального репетитора?» – вопрос, требующий представлений о преподавательской работе. Истории молодых предпринимателей, открывших свой бизнес в сфере репетиторства, впечатляют и вдохновляют, а их успех располагает к себе учеников. «Я сдам этот чертов экзамен» – это проект, созданный выпускниками юридического факультета МГУ им. Ломоносова, чтобы помочь школьникам пережить сложный год экзаменов и поступить в ВУЗ мечты. Артём Макаров – со основатель центра, 4 года занимается преподаванием обществознания и права, а также опытен работой в ведущей российской юридической фирме в

сфере разрешения коммерческих споров. Кроме того, Артём – молодой предприниматель, ему 23 года, и он уже открыл свой первый бизнес. «Я сомневаюсь, что есть люди, которые скажут: «Молодые люди в бизнесе – это плохо.» – это хорошо в любом деле, не только в бизнесе. Да, у нас нет опыта, нет понимания, многие разоряются из-за этого, но молодое поколение смотрит свежим взглядом на создание продуктов, на это не способны люди уже с большим опытом. Нонконформизм позволяет иначе смотреть на ситуацию, делать по-другому. Молодое поколение эпохи «Сверхчестности» создают потрясающие ЭКО-продукты, потрясающая линия одежды, продукты переработки. Они верят в ценности, поэтому молодой бизнес – это совершенно другая сфера развития экономики,» – Артём о значении молодого поколения предпринимателей. Свой бизнес Артём Макаров начал летом 2019 года, его стартовый капитал составлял менее 200-х сот тысяч: «По поводу условий: регулирование онлайн-касс не всегда понятно, приходится полагаться на свою интуицию, сидеть разбираться самому. Выбатывать позицию относительно налоговых вопросов времени нет, поэтому экономические условия для старта бизнеса не совсем благоприятные. Для ведения бизнеса можно было

бы сделать комфортнее обстановку». Идея создать собственную программу подготовки к экзаменам пришла опытному обществоведы в пик популярности и развития репетиторства: «Идея была эмпирическая: спрос есть, стабильный, расходы на репетиторство в ситуации 9-11 классов становится важной частью, на год. Конкуренция очень жёсткая, курсов много, работа с репетитором устроена иначе, но в целом, рынок конкуренции объёмный, много больших и мелких игроков с рекламными бюджетами. Сейчас есть отдельная группа конкурентов – онлайн-подготовка, мастер-группы, это не прямая конкуренция, это взаимозаменяемо. На одного потребителя сваливается неимоверное разнообразие предложений, особенно в начале учебного года». При выборе наставника важен его взгляд на цель, которую ученик будет достигать вместе с ним – хороший результат на экзамене. Артём о ЕГЭ и особенностях работы с ним: «На ЕГЭ я смотрю как на положительный опыт в российской практике стандартизированного теста, мне он нравится. Система позволяет получить возможность поступления в любой ВУЗ любого города. По обществузнанию экзамен усложнили, его сложно угадать, но в процессе реализации – всё окей. У меня есть ощущение, говоря о репетиторстве, люди иррациональны, поэтому меня выбирают по разным причинам: кому-то я могу быть просто симпатичен, кому-то понравятся ценности моего подхода, кому-то понравятся отзывы, для кого-то играет роль мой диплом МГУ. Вопрос в том, что от меня ждут ученики. Я ищу баланс между лайтом и хардом в подготовке, компромисс в большом количестве требований к ученикам и простым объяснении материала, поддержки,» – описание репетитора, к которому хочется прийти на занятия. У Артёма есть две группы – ЕГЭ и одна олимпиадников, а также несколько человек, с которыми он занимается индивидуально. Кроме того, он отдельно преподаёт право. О бизнес-целях Артёма на ближайшее будущее: «У меня было недостаточно ресурсов, чтобы серьёзно конкурировать на рынке. Я считаю себя новичком в бизнесе, учусь и прохожу свой субъективный опыт. У меня есть желание расширяться, моя крупная цель на будущее

не финансовая, она направлена на создание некоторого законченного продукта. Продукт никогда не будет законченным, но я хочу перейти в стадию, когда продукт перейдет целый цикл отработки, а дальше можно расширить сферу нашей деятельности. Пока что мы только отстраиваем существующий бизнес».

Открыть свой бизнес никогда не поздно и никогда не рано. Молодые предприниматели-инвесторы, заработавшие миллионы своими силами, прежде всего вдохновились идеей. Джона Коллисона называют «ирландским гением», в свои 17 он заработал 5 млн \$ на продаже Automatic, разрабатывающей инструменты для американской компании EBay. В 2016 году Коллисон был признан самым молодым миллиардером в мире.

Бизнес-идеи с минимальными вложениями на 2021 год

Начинающих бизнесменов интересует выгода, заработок с нуля. Крупные отрасли промышленности (нефтепереработка, машиностроение) требуют значительных вкладов и капитал. Однако, современные проблемы требуют современных решений. Существуют варианты, которые молодые люди и воплощают в предпринимательстве.

Некоторые бизнес-идеи:

1. *Изделия из эпоксидной смолы.* Максимальная цена такого изделия может превышать десятки тысяч рублей. В среднем 1 кг смолы стоит 1000 рублей. Кроме ювелирных украшений из эпоксидной смолы можно изготовить посуду, столешницу и даже полы;

2. *Игрушечный 3D принтер.* Принтер Toybox позволяет печатать 3D игрушки с мобильного приложения. Стоимость принтера стартовой версии около 300 \$, однако если стать дистрибьютором, можно заняться бизнесом не только печатных игрушек, но и самих принтеров;

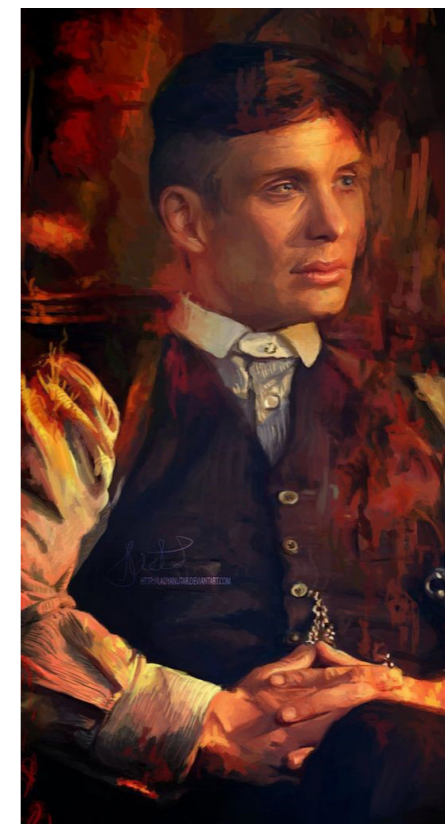
3. *Купля-продажа доменов.* Идея бизнеса заключается в восстановлении старых сайтов и их продажи через аукцион. Чем красивее домен, тем он дороже, самые эксклюзивные приобретаются за миллионы;

4. *Smart Furniture* (умная мебель). По-другому такую мебель называ-

ют трансформерами, решающие вопрос комфорта в маленькой квартире. Для такого бизнеса первое вложение может быть от 500 тысяч рублей на инструменты и аренду рабочего места;

5. *Виртуальный room-tour.* Это решение для застройщиков элитных домов и квартир, загородных вилл. 150 тысяч рублей хватит, чтобы реализовать идею: купить оборудование, программное обеспечение, арендовать помещение и создать площадку.

Франшиза: рейтинг по версии «Forbes»



пальный взнос. Роялти – это ежемесячный платеж, размер которого составляет 5-10 % от оборота. Паушальный взнос – это единичный платеж за права. Стоимость франшизы зависит от популярности бренда, спектра распространения франшизы и срока действительности договора. Преимущества франчайзи: готовый бизнес-план, быстрая раскрутка бизнеса, минимальные затраты на рекламу и поддержка франчайзеров. В свою очередь, франчайзеры расширяют сеть бизнеса под своим именем и получают доход от паушального взноса или роялти от франчайзи.

Рейтинг франшиз по версии «Forbes»

1. С капиталом от 5 до 25 млн рублей: сетевой ритейлер «Ascona», сеть детских английских садов «Sun School» и сеть итальянских ресторанов «IL Патио»;

2. С капиталом от 1 до 5 млн рублей: сеть школ эрудиции «IQ007», сеть агентств недвижимости «Милль» и мебельные салоны «Mr. Doors»;

3. С капиталом до 1 млн рублей: сеть детских спортивных клубов «Чемпионка», сеть футбольных школ «Юниор» и оператор экспресс-доставки «СДЭК».

Основательный подход к изучению вопроса дела – беспроектный вариант предпринимательства

«Когда план хорош – торопиться смысла нет», – легендарные слова Томаса Шелби из «Острых козырьков». Этап создания и проработки бизнес-плана следует после выбора ниши в предпринимательстве. План должен охватывать ряд аспектов, включая характеристику услуг/товаров, исследование спроса и предложения на рынке, способы реализации и планируемый производственный объем, капитал, маркетинговую и политическую стратегию, финансовый план и структуру организации предприятия. От плана зависит любая идея предпринимателя. «Человек, видящий возможности, человек, способный разглядеть то, чего не видят другие, или найти позитивное в негативном», – такими характеристиками обладает предприниматель по мнению Олега Тинькова.

Ткачева Валерия

Работа или рутина. Как не перегореть?

Зачастую на нашем жизненном пути встречаются очень уставшие, всем недовольные и пассивные люди. Изо дня в день они работают, мечтая лишь о том, чтобы их рабочий день поскорее закончился. Как ни странно, но они не всегда были такими. Когда-то они излучали лучик света, с предвкушением ожидая нового рабочего дня, они излучали уверенность в себе и своих силах, были готовы на новые свершения. Но что же могло произойти, что в жизни этих людей не осталось ничего светлого, почему они стали такими? На этот вопрос есть лишь один ответ- выгорание. И для того, чтобы разобраться в том, что же все-таки важнее: работа или рутина, и как не перегореть, нужно узнать «что такое выгорание, его причины и как этого избежать».

Эмоциональное выгорание (сгорание) - это состояние человека, при котором у него срабатывает психологическая защита (частичное исключение эмоций) в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия. В таком состоянии у человека нет сил: ни на то, чтобы посмеяться или даже поплакать.

Выгорание, как отмечено ранее, наступает, когда мы изо дня в день делаем одни и те же действия, которые не преподносят никакого результата. Именно тогда, сам того не понимая, человек становится раздражительным, происходит ухудшение здоровья, в конечном итоге он «уходит в себя».

«Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте».

Х. Фреденберг

Для того чтобы избежать подобной проблемы, ниже я перечислю несколько причин, которые в результате могут повлечь за собой выгорание:

- Отсутствие мотивации;
- Недостаток отдыха (переутомление);
- Пережитый стресс;
- Работа, не соответствующая вашим интересам, навыкам (не приносящая удовольствия).

Итак, чтобы не бояться стол-

кнуться лицом к лицу с выгоранием, достаточно попытаться и в конечном итоге сделать свою жизнь насыщенной и яркой, я составила небольшой список с рекомендациями:

- В первую очередь нужно укрепить свое тело, начать питаться правильно, заняться физической активностью, ведь как мы знаем: «В здоровом теле - здоровый дух»;

- Следующий шаг - начните планировать свой день и установите свои приоритеты над задачами и целями, которых хотите достичь;

- Займитесь своим ментальным здоровьем, разберитесь с проблемами, которые сопутствуют этому, и попытайтесь их искоренить;

- Не менее важным является самосовершенствование. Улучшение своих навыков сыграет вам на руку.

Если вы столкнулись с выгоранием, то относитесь к этой проблеме серьезно, осознайте всю ответственность и начинайте менять свою жизнь к лучшему, ощутите себя по настоящему счастливым человеком.

Ионина Елена



NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редактор: Козлова Е;

Корректоры: Мушанкова А., Гусева М., Польшцева А., Буренок В.;

Верстка: Епифанцева Е.;

Корреспонденты: Ионина Е., Шадрин Т., Буренок В.,

Польшцева А., Ткачева В., Мясоедова Д.



Тираж: 100 экз.

Адрес редакции: Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Группа редакции ВКонтакте: <http://vk.com/club58524932>

e-mail: notabenebews@gmail.com