

Электронный учебник

# Баланс.

Работать и жить с удовольствием



# Алена Олеговна Запорожан Баланс. Работать и жить с удовольствием

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68840631](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68840631)*

*Баланс. Работать и жить с удовольствием / Запорожан Алена  
Олеговна: ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ; Москва; 2022*

## **Аннотация**

Электронный учебник – сборник материалов, изучив который вы сможете получить краткое и емкое представление о том, как найти баланс, работать и жить с удовольствием.

Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете:

- цитаты известных людей;
- статистические данные по теме;
- вопросы на проверку понимания изученного;
- краткие резюме и памятки;
- советы и рекомендации по применению;
- рекомендации по дополнительному чтению.

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Про электронный учебник	5
Что вас ждет?	6
Фокус внимания	7
Советы по обучению	8
Подробнее о теме	9
Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?	10
Что вы изучите?	12
Глава 1	13
В чем опасность переработок?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Баланс. Работать и жить с удовольствием**

## **Алена Запорожан**

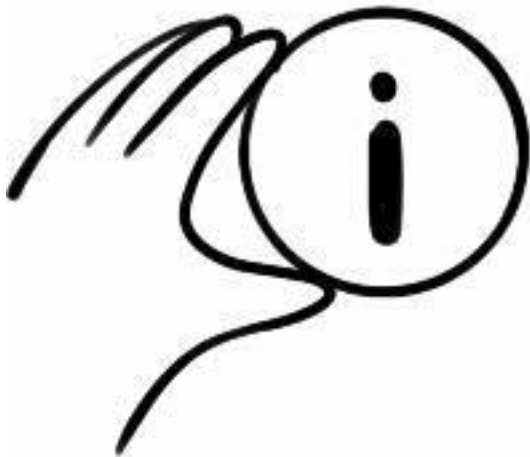
Перед вами электронный учебник. Он предназначен для использования в частном порядке. Если вы хотите скопировать текст, изображения и прочий контент учебника, вы должны связаться с правообладателем и получить разрешение. Если вы купили или получили этот электронный учебник и решили распространить его самостоятельно через сеть интернет или каналы коммуникации на безвозмездной или коммерческой основе – вы действуете незаконно. Любое распространение, копирование и использование, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях является нарушением прав правообладателя.

Если вы купили этот электронный учебник, то использовать его можете только вы. Передавать его третьим лицам запрещено.

© ООО «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

© Запорожан Алена Олеговна, 2022

# Про электронный учебник



Что вас ждет?

Фокус внимания

Советы по обучению

∞

# Что вас ждет?

Электронный учебник – сборник материалов, изучив который вы сможете получить краткое и емкое представление о том, как найти баланс, работать и жить с удовольствием.

Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете:

- цитаты известных людей;
- статистические данные по теме;
- вопросы на проверку понимания изученного;
- краткие резюме и памятки;
- советы и рекомендации по применению;
- рекомендации по дополнительному чтению.

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

## Фокус внимания

Этот электронный учебник создан именно для вас. Чтобы эффективно фокусироваться и хорошо запоминать материал, перед началом обучения и в начале каждой темы спросите себя:

*Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?*

Цель электронного учебника – не в изучении как таковом. Полученные знания важно применять на практике, в работе и в личной жизни. Верный способ это сделать – начать пользоваться изученным уже сегодня.

В конце учебника или отдельной темы попробуйте ответить на несколько вопросов:

- Какие знания и навыки я получил в пройденной теме/в учебнике?
- Как я могу использовать изученное в работе и в жизни?
- Когда я могу начать применять новые знания и с чего я начну?

Старайтесь записывать свои мысли в начале и в конце каждой темы. По завершении чтения всего учебника просмотрите записи и начните действовать. У вас обязательно получится!

# Советы по обучению

Эти приемы помогут значительно усилить эффект от обучения.

– Изучайте материал последовательно, чтобы ничего не упустить.

– Уделите обучению достаточно времени. Если сейчас у вас нет свободных 40 минут, запланируйте обучение на то время, когда они у вас будут.

– Делайте перерывы каждые 15–20 минут – так вы гораздо лучше усвоите материал.

– Постарайтесь не отвлекаться, сосредоточьтесь на том, о чем вы читаете.

– Чтобы лучше ориентироваться в учебнике и запомнить материал, перед началом обучения уделите внимание «Содержанию» и изучите структуру.

– Ищите дополнительную информацию по теме и попробуйте обсудить с коллегами или друзьями то, что узнали.

Как только вы изучите весь материал, постарайтесь поставить себе такую задачу, которая поможет опробовать новые навыки на практике.

# Подробнее о теме



Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?  
Что вы изучите?

∞

# Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?

Множество людей стремятся изменить свою жизнь, приобрести и закрепить хорошие привычки, стать лучше во всех отношениях. Проблема в том, что они начинают слишком усердно стараться.

Человек не может быть одинаково собран и продуктивен каждый день, не может находить творческий подход к каждой задаче, никогда не допускать ошибок или воспринимать их в неизменно конструктивном ключе. И это нормально.

У вас бывают неудачные дни, когда любое дело просто валится из рук. Вы можете плохо себя чувствовать или нуждаться в дополнительном отдыхе по причинам, никак не связанным с работой.

Оптимизировать каждую минуту жизни невозможно и не нужно. Достаточно поддерживать баланс между работой и личным временем, которое вы посвящаете семье, отдыху и хобби. Сокращать количество этого времени в пользу работы можно лишь до определенного предела – такая жертва не только не увеличит вашу продуктивность, но и может серьезно ее подорвать.

В основе учебника – статьи из популярных источников, а также исследования российских и зарубежных авторов, изучающих тему профессионального выгорания.



# **Что вы изучите?**

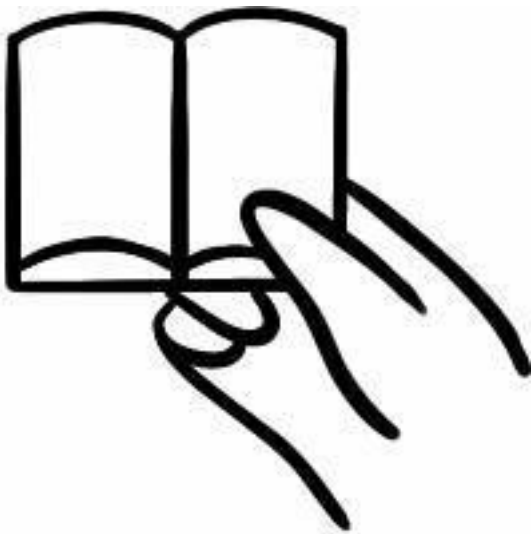
Вам предстоит узнать:

- Почему люди перерабатывают?
- Чем грозят постоянные переработки?
- Что такое профессиональное выгорание?
- Как найти баланс и работать не много, а продуктивно?

Желаем эффективного и полезного обучения!

# Глава 1

## Кто и зачем работает сверх нормы?



### **Вы узнаете:**

- В чем опасность переработок?
- Что такое эмоциональное выгорание?
- Как наступает эмоциональное выгорание, и кто ему подвержен?

## **После изучения вы:**

- Осознаете всю опасность работы сверх нормы.
- Оцените свою жизнь с позиции баланса.
- Определите симптомы эмоционального выгорания.
- Научитесь избегать такого выгорания на работе.

∞

# В чем опасность переработок?

Вначале рекомендуем сфокусировать свое внимание и ответить на следующий вопрос:

*Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?*

Стремясь работать лучше, люди нередко начинают работать больше, но одно не равно другому.

Специалисты MAXIS Global Benefits Network, объединяющей 140 страховых компаний в разных странах, пришли к выводу, что переработки стали в наше время новой нормой жизни.

79% сотрудников во всем мире перерабатывают в среднем 20,4 часа в месяц – почти три полных рабочих дня.

В Объединенных Арабских Эмиратах перерабатывают по 24 часа в месяц, в США и Гонконге – по 23,2, во Франции – 22,4. Россия и Индия делят 5–6 места в этом рейтинге с 21,2 дополнительными часами в месяц. Здесь необходимо учесть, что в российской практике не принято вести строгий почасовой учет переработок, как, например, в западных странах. Во многих компаниях в принципе не фиксируется информация о том, сколько часов отработали сотрудники.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.