

ТРИ W ways to work well



№ 1 Март 2022

ЕСТЬ МНЕНИЕ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

София Привалова

Художник Елизавета Федорова

Рано или поздно такие мысли посещают каждого человека. В попытке поиска баланса между работой, учебой и личной жизнью ты просто еще больше запутываешься и закрываешь глаза на все происходящее. Из-за твоего неумения разграничить свою жизнь на «личное» и «рабочее» страдают не только друзья и близкие, но и драгоценное здоровье. Некоторые проводят все свое время за столом, усердно решая рабочие задачи. Некоторые, напротив, предпочитают работе времяпровождение со второй половиной? Время идет, жизнь не бесконечна, и в погоне за ошеломительным успехом или, наоборот, отдыхом, мы рискуем растратить себя и свои ресурсы.

Бесспорно, главная составляющая успеха в таком нелегком деле – правильное распределение времени между полноценным отдыхом и работой. Только в этом случае человека ждет победа, ведь он никогда не столкнется с таким явлением, как эмоциональное выгорание. Тогда и жизнь, и работа будут в радость. Кроме того, помимо умения планировать время, очень важен еще один аспект. «Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни», — такова жизнеутверждающая цитата Конфуция. Действительно, если человек «болеет» своим любимым делом, профессией, то каждый день будет наполнен радостью и счастьем, а работа и вовсе будет считаться приятнейшим досугом. Друзья, слушаем великого китайского мудреца!

Еще сложнее «переключаться» с работы на отдых и, наоборот, уметь абстрагироваться от каких-то дел, чтобы мозг не изнывал от постоянной многозадачности. Это очень полезный навык, которому нужно научиться. Вспомним великих людей, которые были не только мудрыми и вдохновляющими творцами, но и умели как следует отдыхать, при этом проводя время с пользой. Например, Людвиг ван Бетховен. И хотя он придерживался строгого распорядка дня, чтобы всегда оставаться продуктивным, у него было неизменное правило: ежедневно после обеда композитор в любую погоду отправлялся на прогулку. Это помогало ему отвлечься от трудовой рутины, вдохнуть глоток новых впечатлений и вдохновиться. Отдых он считал

Каждый день одно и то же! Работа, работа, нескончаемый круговорот трудовых будней, кипит бумага, гора дел и вечные просьбы коллег... Уже голова опускается в полусне! И когда уже наконец я смогу просто отдохнуть, ни о чем не думать и наслаждаться этой жизнью?..

лучшим «двигателем» работы, и именно поэтому творчество приносило Бетховену и успех, и радость. Да, немецкий композитор умел соблюдать жизненный баланс.

А если мы обратимся к современности? Есть такие люди и в наше время. Майя Котляр, успешная бизнесвумен, имея семью и ребенка, успевает и разбираться с офисными обязанностями, и заниматься вдохновляющими хобби, и даже путешествовать. Казалось бы, с таким бурным жизненным ритмом нереально все успеть, но Майя творит чудеса. Она считает, что важно соблюдать этот самый баланс жизни, чтобы всегда оставаться в тонусе и радоваться каждому дню. С ее точки зрения, самое главное правило рабочего успеха – грамотно составлять приоритеты, чтобы не растрчивать энергию на ненужное. Майя говорит о том, что путеводная звезда для достижений – мотивация, которой она заряжается на своей любимой работе. Именно она помогает совмещать отдых и работу. Действительно, стоит задуматься о

важности мотивации в соблюдении жизненного баланса.

Такие примеры способны вдохновлять на великие свершения. Начинаешь задумываться о том, что сделать для того, чтобы как бы быть везде и сразу, но при этом оставаться счастливым, наполненным жизненной энергией и силами.

Почему же так важно находить баланс между отдыхом и работой? Прежде всего, это ключ даже не к рабочему, а к жизненному успеху. Грамотное разделение между этими двумя сферами открывает новые возможности, мотивирует и дарит невероятное количество эмоций. Этот баланс сохраняет ваше ментальное и физическое здоровье, дает силы, чтобы жить.

Конечно, у каждого разные способы достижения равновесия в жизни, но ведь это не имеет значения. И, конечно, нужно помнить о том, что выбирать работу надо по любви, чтобы она приносила только удовольствие, а не горькие слезы.



А У НАС ВО ДВОРЕ

Земля ждет волонтеров

26 марта в Калининграде прошел «Час Земли». Каждый год у акции определяется тема, в рамках которой каждый может поделиться проблемами экологии в своем регионе и узнать, что именно он может сделать для сохранения Земли.

Мероприятие прошло в Калининградском добровольческом центре. Там был организован мастер-класс по изготовлению свечи, интерактив по экологии в формате кроссворда. Прошло обсуждение, где и как люди могут улучшить экологию города и области.



Традиции, которые воспитывают настоящих граждан

24 апреля волонтеры и неравнодушные горожане проведут общегородской субботник. Он будет проводиться в рамках весеннего месячника благоустройства, который пройдет с 12 апреля по 10 мая. Активисты выйдут на субботник, чтобы убрать мусор, ветки и листья в районе улицы Донского, зоопарка, Центрального парка, на Нижнем, Летнем озерах, на пешеходной части улиц Рокоссовского — Соммера. Субботники в Калининграде стали традицией, и на них выходят все больше и больше людей.



Елизавета Мирончик
Иллюстрация автора



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Елизавета Макарова

Художник

Дарья Шитикова



ПЛАНЫ НА ЖИЗНЬ

С возрастом растет осознание того, какое место отводится жизненной реализации человека. Несомненно, осуществление глобальных планов на будущее связано с трудом человека в течение всей жизни. Возникает такое понятие, как «баланс между работой и отдыхом»



Что такое жизненный баланс? Жизненный баланс — это равновесие и гармония между всеми сферами человеческой жизни. Он устанавливается, когда человек планирует свою жизнь таким образом, чтобы у него было время для всего: время на работу и на отдых, время для своей семьи и для самого себя.

К сожалению, достичь жизненного баланса нелегко, но все же возможно. Как же это сделать? Существует много способов: кто-то считает, что для достижения гармонии нужно четко планировать свою жизнь, чтобы все было разложено по полочкам; кто-то предпочитает не следовать никаким планам и просто жить так, как получается; кто-то пытается совмещать планирование с экспериментированием. Только в одном мнении у всех сходятся: задумываться об этом нужно как можно раньше, чтобы точно видеть свою цель и стремиться к ней.

Работа и отдых — неотъемлемые части нашей жизни. Даже для достижения жизненного баланса нужно не только работать (как по профессии, так и над собой и над образом своей жизни), но и отдыхать от всего, потому что без отдыха человек попросту перегорит. Почему нельзя просто выбросить что-то из своей жизни? Почему нельзя сфокусироваться на чем-то одном, уделять только этому внимание, только на это тратить свои силы?

Зачем же все-таки нужен жизненный баланс? Всем ли он нужен? Можно ли жить без него, пусть не в равновесии, но по-своему? Расставлять приоритеты волен каждый сам для себя. Никто не запрещает жить так, как хочется самому человеку. Жизненный баланс не обязательное правило, а напутствие, способное облегчить жизнь если не всех людей, то большинства точно. Следовать ли этому напутствию или выбирать свой собственный путь, каждый решает сам. В конце концов, никто, кроме нас самих, не сможет прожить нашу жизнь за нас.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: ЖИЗНЬ В БАЛАНСЕ

Ксения Гапоненко
Фото Вероники Мананниковой

Сохранять баланс и преуспевать во всем очень трудно, однако возможно. Множество публичных и исторических личностей являются примером такого жизненного пути. Однако и среди подростков находятся люди, которые с юных лет стараются грамотно распределять свое время. Именно поэтому сегодня мы поговорим с победительницей регионального этапа олимпиады по литературе, претенденткой на золотую медаль, графическим дизайнером, репетитором и просто очень мотивирующей девочкой — ученицей 10 «Г» класса МАОУ гимназии № 32 г. Калининграда Екатериной Мананниковой



Катя, добрый день! Расскажи нам, чем ты занимаешься и как удается все успевать?

Я учусь в 10 классе и активно участвую в жизни школы: являюсь старостой класса, заинтересована в организации школьных мероприятий и участвую в олимпиадах. В этом году мне удалось стать победителем регионального этапа по литературе, а также призером в других олимпиадах муниципального этапа. Помимо этого, я увлекаюсь графическим дизайном и сейчас работаю с онлайн-школой на постоянной основе. Со второго полугодия я стала заниматься репетиторством с учениками младшей школы своей гимназии по просьбе их родителей. Конечно, не забываю о здоровье, поэтому занимаюсь фитнесом и выхожу гулять на выходных. Как видите, график очень напряженный, сама порой удивляюсь, как все успеваю, но понимаю, что все это благодаря правильному распределению времени и любви к тому, чем я занимаюсь.

Ого! Твои мысли очень правильные! Когда ты осознала, что учиться и развиваться по жизни очень важно?

На меня, как и на многих из нас, очень повлиял первый карантин 2020 года. Именно тогда, в конце восьмого класса, я начала осознавать смысл учебы и саморазвития, понимая, что в следующем учебном году мне предстоит писать ОГЭ. В тот момент я совершенно не думала об олимпиадах, поступлении, в голове было одно — проучившись на отлично восемь лет, я совершенно не была уверена в своих знаниях. Я училась ради оценок, но не ради знаний как таковых. Чтобы отвлечься от беспокойных мыслей, я вновь вернулась к чтению классической литературы (сегодняшней мне, победителю и призеру различных олимпиад по литературе и филологии, стыдно осознавать, что я забросила чтение почти на три года. Знала бы я, сколько времени я потеряла). Удивительно, но именно это меня подтолкнуло к тому, что нужно менять свой подход не только к учебе, но и к жизни в целом. Смысл не в том, чтобы преуспеть везде, а в том, чтобы найти свое призвание, ту область науки или искусства, в которой хочется раз-

виваться. Так, на протяжении девятого класса я начала сильно меняться: в своем отношении к людям, учебе и жизни в целом. Я хотела стать тем человеком, которым гордилась бы я сама. И я по-прежнему иду к своей цели, считая, что у меня хоть немного, но уже получилось.

Звучит очень вдохновляюще! Теперь давай немного поговорим о конкретных способах, которыми ты пользуешься, чтобы все успевать?

Для меня тайм-менеджмент — важная составляющая моей жизни. Я веду ежедневник, стараюсь не заходить в соцсети и не смотреть развлекательный контент до тех пор, пока не закончу важные дела.

Иногда прибегаю к методу Pomodoro, который включает в себя грамотное распределение времени на работу и перерывы. Хотелось бы отметить, что прежде всего я занимаюсь тем, что нравится. Когда человек находит род деятельности по душе, он не следит за течением времени, а прежде всего получает удовольствие от процесса.

Катя, несмотря на возраст, ты уже достаточно успешный человек. Поделись своими секретами «успеха». Дай, пожалуйста, нашим читателям несколько лайфхаков для учебы и развития дальнейшей карьеры

Самое важное, что мне хотелось бы сказать каждому, — не бойтесь не быть лучшими везде. Вполне нормально ошибаться, преуспевать в одном и быть чуть хуже в другом. Уделяйте время тому, что нравится, и не забывайте про отдых, ведь учеба и работа не должны быть источником слез и нервов. Не стремитесь быть лучше других, не ищите конкурентов — старайтесь быть именно лучшей версией себя. Я верю в то, что у каждого из тех, кто это читает, получится осуществить все мечты и добиться всех целей.

Спасибо огромное за интересную и невероятно познавательную беседу. Желаю тебе дальнейших успехов в твоих начинаниях!

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

ВЕДЬ ТАК НЕ БЫВАЕТ НА СВЕТЕ...

Максим Акзамов, 9 лет

Мои мамочка и папочка много работают. Нас в семье трое. Я средний. У меня есть младшая и старшая сестра. В нашей семье все заняты своими делами. Родители много работают, поэтому редко проводят с нами время. Я завидую своим друзьям, которые много времени проводят с родителями. Они почти каждый день гуляют в парках, часто выезжают на природу. Папа моего друга уже научил его кататься на велосипеде. А я... А я сам с собой играю в машинки или другие игрушки, сидя у себя в комнате. В такие моменты мне жутко одиноко.

Моим сестричкам тоже не до меня. Старшая сестра учиться в выпускном классе и очень устает. А младшая с утра до вечера в садике, а когда приходит домой, смотрит мультики, ей и так весело. Каждый раз, когда мама возвращается с работы я очень рад ее приходу, но она сразу принимается готовить ужин, а после уставшая ложиться спать. Мне не хватает мамы, не хватает ее ласковых слов, не хватает наших разговоров по душам.

Папа приходит поздно, ему тоже совсем не до меня. Папы мне не хватает больше всего. С папой всегда веселее, чем с мамой. Папа разрешает поваляться в грязи вдоволь, а мама ставит запрет, мол, «испачкаешься, а мне потом отстирывать». Я очень люблю с папой кататься по городу, особенно нравится в сумерки забегать под вечерние фонари, однако сейчас такого нет. Он целыми днями напролет пропадает на работе. Из-за этого я получаю мало любви и зачастую чувствую себя ненужным. Часто из-за того, что родители сильно устают, они замечают только негативные стороны в моем поведении.

У меня, конечно, не идеальное поведение, но я стараюсь стать более послушным. Меня ругают за разбросанные игрушки, а я специально их не складываю к приходу родителей,

надеясь, что они со мной хоть в этот раз поиграют. Я всегда с нетерпением жду их отпуска, ведь тогда у них появляется свободное время и они проводят его со мной. Мне очень обидно, родителя будто забыли про меня. Я понимаю, что они заняты, но я ведь еще ребенок. Мне хочется играть и проводить как можно больше времени с родными.

Мам... Пап... Мне вас очень не хватает.



ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Я В ТЕБЯ ВЕРЮ

Елизавета Федорова
Иллюстрация автора

Здравствуй, мой знакомый незнакомец.

Пишу тебе из прошлого. Не знаю, сколько лет уже прошло и когда ты это читаешь, но я верю, что у тебя наконец получилось найти себя в этом мире. Я сейчас совершенно не понимаю, чего мне хочется от жизни, поэтому надеюсь, что ты уже можешь без труда ответить на этот вопрос.

А помнишь, как постоянно спорила с родителями о том, кем собираешься стать в будущем? Режиссер, писатель, журналист... Интересно, что же ты в итоге выбрала? Хотя, знаешь, кем ты конкретно решила быть, возможно, не так и важно. Самое главное, чтобы не забывала данное себе обещание всегда заниматься тем, что тебе нравится.

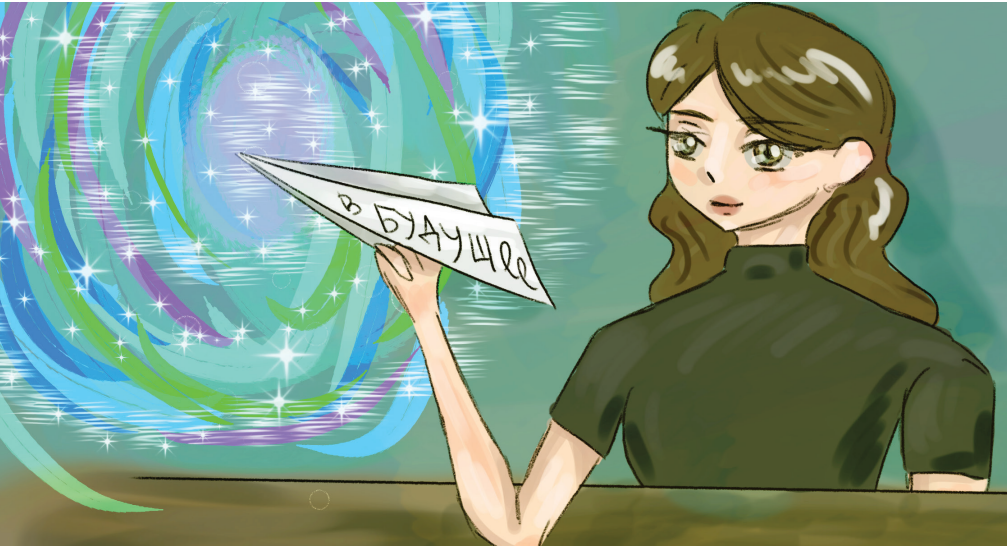
Здорово, если ты смогла доказать всем, кто в тебя не верил, их неправоту. Только подумай об этом, и сразу глаза загорятся. Хотелось бы вот так, сидя в окружении успешных людей в каком-нибудь роскошном пентхаусе, сказать:

«А вы сомневались». Но больше всего хочется сказать самой себе: «Да, теперь я действительно счастлива!» И тогда не нужны ни деньги, ни слава, ни что-то вроде этого. Доказывать свою позицию другим, конечно, похвально, но мы же знаем, что самой себе тебе уже доказывать нечего. Ты же умеешь находить радость в самых повседневных моментах. Помимо этого, я верю, что ты сможешь сделать правильный выбор.

И еще кое-что. В погоне за карьерой и жизненными удовольствиями не забывай о людях, которые тебя окружают, всегда помни о друзьях и о семье, ведь именно они всегда делают тебя счастливой. Жизнь многогранна, и нельзя заикливаться на чем-то одном.

В любом случае, я уверена, что тебе все под силу. Так что дерзай, продолжай наслаждаться каждым хорошим днем в жизни и не забывай о мечтах прошлой тебя, поверь, они действительно самые искренние.

С любовью, ты из прошлого.



ВЫЗЫВАЮ НА ДУЭЛЬ:
ЖИЗНЬ = РАБОТА

Снова привычная нам дуэль, все тот же револьвер в руке и все те же несколько шагов, отделяющих меня от барьера. Сегодня столкнуться два мнения, и лишь тебе, читатель, решать, кто станет победителем. Ну что ж, к барьеру!

Ксения Гапоненко
Фото Алины Рязановой

Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боли.
Уильям Шекспир

«Дуэль. Снова я оказалась здесь», — пронеслось у меня в голове. Собираюсь с мыслями и медленно выдыхаю, делая заветные шаги до барьера. Гробовая тишина, и лишь нажатие на курок разрушает ее. Прогремел первый выстрел...

Наша жизнь состоит из многих аспектов и сфер, в каждой из которых людям хочется преуспеть. И естественно, влияние любой из этих областей по-разному отражается на людях, но дело в том, что приоритеты все расставляют сами: кто-то думает о построении семьи, а кто-то — о развитии карьеры. Важно отметить, что каждому из нас очень важно быть не только счастливым по жизни, но и состоявшимся в ней. Именно поэтому многие люди выбирают работу, когда перед ними встает выбор между отдыхом и отдачей всего себя труду. Работа является одним из самых важных и необходимых элементов нашего существования, поэтому лю-



дям нужно понимать, что работа, приносящая удовольствие и радость, не будет ощущаться как непосильный труд. Несомненно, человек, сумевший найти род занятий, который приходится ему по душе, проживет счастливую жизнь, ведь именно профессия является тем, чему мы отдаем большую часть своего времени.

Гигантское количество людей, готовых жертвовать своей личной жизнью и многим другим, живут в нашем мире, и я не являюсь исключением, относя себя к этому разряду людей. «Упорный труд — это залог успешной и счастливой жизни», — говорю я себе время от времени, и, вы не поверите, это работает! Мне всегда хотелось успевать всегда и везде, и у меня это стало получаться лишь благодаря тому факту, что я с утра до ночи занята различными делами. Наверное, многие сейчас меня не поймут, но я не фанат каникул именно потому, что у меня сразу появляется очень много свободного времени, соответственно, в мою жизнь приходит лень. «А что насчет отдыха?» — спросите меня вы. А я отвечу, что отдыхать и не придется, когда человек занят тем, что ему нравится. А если вдруг со временем любимое занятие начинает надоедать, то пора внести в свою жизнь изменения.

Знания и опыт, набранные человеком за всю жизнь, формируют его личность, продвигают по «карьерной» лестнице и так далее. Это подтверждает необходимость саморазвития и самообразования в нашей жизни. Постоянный личностный рост будет возможен лишь в том случае, если вы начнете отдавать всего себя делу и карьере. Не тратьте свое время на лень и бессмысленное времяпрепровождение. Нужно уметь извлекать пользу из всего, на что вы тратите свое время. Даже если опыт, по вашему мнению, не совсем приятный, он все равно будет оставаться опытом, который нельзя назвать бесполезным. Уверена, у совершенства никогда не будет предела. Развитие и стремление к лучшему — вот он, настоящий смысл человеческой жизни.

Выдох. Опускаю руку с револьвером и жду твоего решения, читатель. Пусть победит сильнейший.

ВЫЗОВ ПРИНЯТ:
ЖИЗНЬ = ОТДЫХ

Екатерина Мананникова

Вот и пришла моя очередь выпускать пулю. Заряженный пистолет в моей руке и колотящееся сердце в моей груди. Впервые я на этом пустыре, но стрелять мне все равно придется. Пути назад нет

Сказочное счастье — лежать и ни о чем не думать...
Эрих Мария Ремарк

Моя первая дуэль. Волнение и страх переполняют меня, ведь победителем станет только одна из нас. И лишь тебе, читатель, решать, кто одержит победу, а кому терпеть поражение в нашем споре. Приготовься, Ксюша.

Отдых и море свободного времени... Что может быть лучше, чем жить без волнений и чувства ответственности, занимаясь исключительно тем, чем хочется? На мой взгляд, человеку дано слишком мало времени, чтобы растрачивать его на монотонную деятельность. Гораздо более важно прожить яркую жизнь и успеть осуществить все мечты.

Что приносит истинную радость каждому из нас? Путешествия, прогулки, встречи с друзьями, просмотр фильмов, спорт и множество других занятий. Разве все это можно оставить без должного внимания, проводя дни, месяцы и годы в работе? Как мне кажется, нет. К тому же, стоит задуматься о том, что в понимании большинства работа является источником дохода, а не приятным и приносящим удовольствие процессом. Но материальные блага не должны быть основой жизненного смысла, именно поэтому отдыхать — значит жить. Отдыхать — значит улавливать каждый миг, проживать каждый момент, запоминать каждое мгновение. Жить нужно так, чтобы потом было о чем вспомнить.

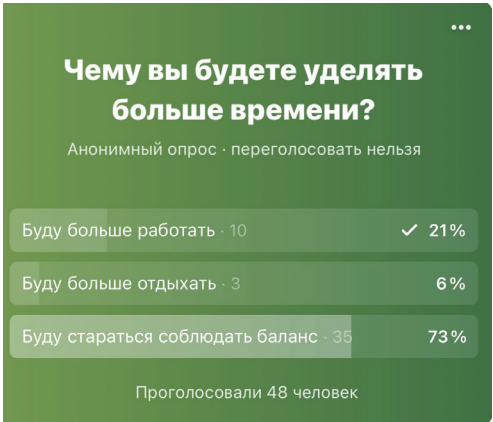
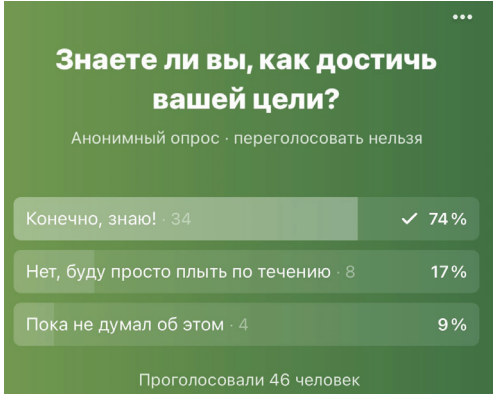
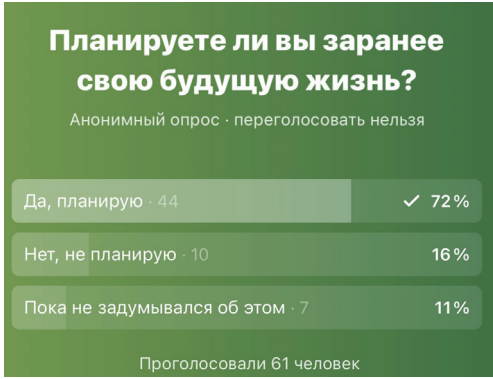
Мне важно прожить самую запоминающуюся и насыщенную юность, ведь мое сердце жаждет перемен и ярких красок. Пока я молода, у меня впереди еще целая жизнь, что позволяет мне совершать ошибки, заводить новых друзей, гулять с утра до вечера и веселиться. Работа же, напротив, занимает все свободное от учебы время. Зачем тратить свои драгоценные часы на то, что не принесет красочных впечатлений? Не знаю. Именно поэтому я по жизни стараюсь придерживаться того, что никто не сможет сделать нашу жизнь ярче и интереснее, чем мы. Мне кажется, что она настолько коротка, что в погоне за достижением целей и построением карьерных планов мы попросту не успеваем ощутить истинное удовольствие от нее.

Неужели мы приходим в этот мир, чтобы просто обеспечить себя базовыми необходимостями, такими как еда, кров, машина и так далее? В чем же тогда земной рай, если мы рождаемся своего рода рабами, которые всю жизнь занимаются тем, что работают, работают и работают?

Ксюша, твое желание постоянно работать не примут, я в этом уверена, многие, потому что работаем мы только для того, чтобы потом хорошо отдыхать. И если бы у людей был выбор, они, конечно же, выбрали бы нескончаемый отдых, потому что в момент, когда человек отдыхает, он наслаждается жизнью и убеждается в том, что жизнь не такая уж плохая штука. Живите на полную катушку и наполняйте жизнь самыми волшебными моментами! А если захотите поработать, приготовьте ужин или уберите в квартире)
Выстрел.



ОП-ОПРОС



ВЫХОД В ЛЮДИ

ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ

София Привалова
Фото Алины Рязановой

не удастся в полной мере совмещать отдых и работу, но она всеми силами старается научиться делать это.

Следующей опрашиваемой была Ольга Эдуардовна, которая полагает, что нужно оценивать ситуацию: если человек много отдыхает, то надо, наоборот, больше работать. Если человек больше работает, чем отдыхает, то необходимо уделять достаточно времени отдыху. И хотя она много работает, все же находит время для общения с детьми, которые не чувствуют себя обделенными вниманием мамы. По ее мнению, женщина должна уделять время семье, а мужчина — работать и приносить доход.



НЕ ЖИЗНЬ, А МАЛИНА

Анастасия Поддубская
Фото с сайтов компаний

Часто работа имеет приоритет над всем остальным в нашей жизни. Желание добиться профессионального успеха может подтолкнуть нас к тому, чтобы отложить в сторону собственное благополучие. Однако создание гармоничного баланса между работой и личной жизнью имеет значение для улучшения не только физического, эмоционального и психического здоровья, но и для нашей карьеры

В настоящее время бизнесменам и сотрудникам постоянно приходится искать баланс между работой и личной жизнью. Порой бывает сложно переключиться с работы на отдых или же, наоборот, начать заниматься делом, когда это необходимо.

«Яндекс» и «Google» — это транснациональные компании в отрасли информационных технологий. Число их сотрудников в сумме насчитывает более семи тысяч человек только в России. Офисы работают двадцать четыре часа в сутки, и несмотря на это сотрудники не перенапрягаются. Благодаря правильной организации рабочего процесса у них получается балансировать между работой и отдыхом.

Что касается Google, начальство свободно относится к рабочему времени сотрудников. Каждый сотрудник обязан отработать стандартные восемь часов в день, однако в какие именно часы он будет это делать – решает сам. Кому-то удобно работать утром, кому-то — вечером. Кроме того, сотрудники на работе вправе заниматься любыми делами: сидеть полдня в кафе, например, или часами играть в компьютерные игры. Главное – это результат выполненной работы.

В офисе обустроены специальные комнаты отдыха, поэтому можно сказать, что отдых входит в обязанности сотрудников: сначала они усиленно трудятся за своими столами, а потом также усиленно отдыхают в массажных креслах или комнатах для игр. Так они постоянно находятся в гармонии с собой.

Отношения между коллегами — немаловажная составляющая рабочего процесса, поэтому у всех сотрудников Google есть такое мероприятие, как TGIF (Thank God It's Friday – «Спасибо Богу, сегодня пятница»). Каждую пятницу вечером коллектив собирается вместе, чтобы поделиться новостями из профессионального мира, обсудить новые проекты или достижения за прошедшую неделю.

Офис компании «Яндекс» так же, как и «Google», работает двадцать четыре часа в сутки без выходных и организует такой же правильный рабочий процесс своим сотрудникам. «Яндекс» предлагает свободу в достижении



поставленных целей. Специалисты имеют право приходить в любое удобное для них время. Однако в офисе нет никаких гамаков или диванов, поскольку руководители не хотят, чтобы их сотрудники буквально жили на своем рабочем месте. Кроме рабочих мест в офисе, конечно же, присутствуют места для отдыха с бильярдом, массажными креслами, теннисными столами и даже небольшая библиотека, где любой человек может отдохнуть, почитав любую понравившуюся книгу.

Современный офис любой крупной компании работает в динамичном и насыщенном темпе. Огромное количество ежедневной информации, обрабатываемой сотрудниками, приносит напряжение и стресс. Именно поэтому компаниям необходимо следить за комфортными условиями труда в офисе, ведь от этого зависит и здоровье сотрудников, и продуктивность их работы. Вот он — баланс, к которому мы так стремимся.

ЭТО СТРАННОЕ СЛОВО COWORKING

София Привалова
Фото Алины Рязановой

В последнее время в современной жизни все большую популярность набирает такое направление, как coworking. А знаете ли, что такое этот модный коворкинг? Чтобы найти ответ, мы решили пообщаться с Турчиной Софией Сергеевной, сотрудница организации Workhub

София Сергеевна, что такое коворкинг в нашем понимании?

Коворкинг — это место, где люди арендуют рабочее пространство. Преимущественно это люди, которые работают удаленно, у кого свободный офис. Например, программисты, предприниматели, которые не хотят долго работать, потому что у них есть семья, дети и свои бытовые заботы. Для того чтобы поработать в спокойной обстановке, люди арендуют места в нашей организации коворкинге. В общем, это свободное пространство для продуктивной и качественной работы, для лучшей концентрации, что помогает достичь высокой результативности.

Скажите, а как давно работает ваша организация коворкинга?

Наш коворкинг работает около трех лет, но уже успел хорошо себя зарекомендовать.

А как много у вас обычно бывает людей, в зависимости от чего меняется спрос на рабочие места в организации?

Все зависит от сезонности, допустим, перед Новым годом у нас всегда очень много людей. К лету тоже народ прибавляется, так как все стараются закрыть свои долги, «косяки», закончить отчеты, проекты и тому подобное. Период летних каникул получается менее загруженным в связи с тем, что люди в это время в отпуске.

Осенью и весной тоже не так много народу.

А как в целом работает ваш «офис»? Опишите, пожалуйста.

Наше помещение чем-то действительно напоминает офис. Внутри находятся компьютеры, причем фрилансеры могут приходить и со своими. Имеются столы, стулья, кулеры с питьевой водой, иногда даже сладости и маленькие перекусы. Главное отличие от офиса заключается в том, что здесь люди работают как бы отдельно друг от друга, то есть занимаются совершенно разными делами и выполняют разную работу. Но в целом, наше пространство представляет комфортную и уютную среду для всех работников.

Как вы думаете, почему люди выбирают именно вашу организацию коворкинга?

У нас хорошие условия для работы, очень чисто и аккуратно, помещение достаточно функционально. Наша кофемашинка очень хорошо и качественно работает.

Спасибо большое, София Сергеевна, за интересное интервью! Было познавательно.

На этом наша увлекательная беседа подошла к концу. Мы желаем Софии Сергеевне успехов в профессиональной сфере и побольше клиентов.



ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

София Привалова

Фото из семейного альбома героини

ЦЕЗАРЬ ПОЗАВИДУЕТ

Порой совмещать работу и приятный досуг довольно непросто, и это удастся не всем. Но что, если работа и есть сфера, где отдыхает душа и тело? Об этом мы решили побеседовать с владелицей автошколы Калининграда Ольгой Михайловной Таврюковой

Расскажите, как вы поняли, что работа в автошколе — это ваше призвание?

Это, наверное, не призвание, а настоящая судьба. Так сложилось в моей жизни, что я попала в автошколу очень давно. Сначала была обычным секретарем и, много работая, дошла до своей должности и создала автошколу.

Есть ли у вас хобби? Если да, то какие?

Мы занимаемся автоволонтерством, то есть помогаем благотворительной организации развозить вещи по городу и области. Сегодня только что приехали домой с такого дела.

А есть ли у вас время на отдых? Если есть, то как вы отдыхаете?

Конечно, у меня есть свое личное время. Ко мне приходят мои друзья, у меня их очень много, мы все собираемся у нас дома и отдыхаем, пьем чай, беседуем.

Что для вас главное: семья или работа? Как вы проводите время с семьей?

Дело в том, что семья для меня превыше всего. Семья — это самое важное, что есть в моей жизни. Как я совмещаю дела рабочие и семейные? Проще сказать, мы занимаемся одной и той же деятельностью. Мой муж, мои дети — мы все, грубо говоря, занимаемся «правилами дорожного движения». Муж работает вместе со мной в нашей фирме, дети заняты теми же делами, поэтому мы работаем и живем одними интересами.

А как вам удается совмещать работу и семейный отдых? В чем ваш секрет успеха?

Это не мой секрет, а секрет многих людей, которые ведут активный образ жизни: нужно просто не лениться. Надо ставить перед собой цели и упорно стремиться к их достижению всеми возможными способами. Тогда все будет отлично.

Почему, на ваш взгляд, нужно соблюдать баланс между работой и отдыхом? Всегда ли вам удается сделать это?

Дело в том, что... нужно отдыхать на работе, как бы противоречиво это ни звучало. Я делаю это так, потому что мне работа приносит удовольствие, это во-первых. И даже от жизни, от каких-то бытовых трудностей мы отдыхаем на работе. Вся деятельность основана на на-

шем знании. Мы, зная информацию, помогаем другим людям. Осознание того, что я помогаю другим людям развиваться и достигать вершин мастерства, доставляет мне большое удовольствие.

Какие бы советы вы могли дать тем, кто не может планировать свою жизнь и не может найти баланс между работой и отдыхом?

Наверное, единственный совет — это жить так, чтобы требования у человека были по его возможности, то есть не надо прыгать выше своей головы, потому что иначе вы будете падать и терять еще больше, чем достигли.

Ольга Михайловна, спасибо вам большое за интервью.

