



АМІ
ассоциация молодых профессионалов

АССОЦИАЦИЯ МОЛОДЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

E-MAIL: amprf@ya.ru VK.COM > [amprf](#) FB.COM > [ampruag](#)

Инновационная площадка

«Работа – в радость?!»

Методические материалы

Ярославль

19 ноября 2013 года

Организатор мероприятия

Ассоциация Молодых Профессионалов

Ведущие

- Ободкова Евгения - президент АМП, кандидат психологических наук, доцент
- Короткова Юлия - председатель правления АМП
- Гусев Андрей - вице-председатель правления АМП
- Федорова Полина – руководитель проектов, кандидат психологических наук
- Ромашкин Иван - руководитель проектов

Специальные гости

- Цветков Максим – руководитель агентства по делам молодёжи Ярославской области
- Беляева Наталья – начальник отдела корпоративной культуры и социальных программ ОАО «Автодизель»
- Федорова Полина – психолог, кандидат психологических наук

СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи инновационного семинара.....	4
Методы и технологии работы.....	5
Инновационный семинар: процедура, процессы....	7
Результаты семинара.....	17
Определение эффективности инновационного семинара.....	18

Цели и задачи инновационного семинара

Инновационный семинар «Работа – в радость?!» посвящен проблеме удовлетворенности молодых сотрудников различных организаций и учреждений своей профессиональной деятельностью.

Цель инновационного семинара – развитие творческого потенциала работающей молодежи, формирование инновационного мышления и ответственного поведения, поиск проектов для работающей молодежи и формирование команд для их реализации.

Задачи инновационного семинара:

1. Определить степень удовлетворенности своей работой участников семинара.
2. Осознать причины позитивного отношения к своей работе и ощущения радости и удовольствия от выполнения своей профессиональной деятельности.
3. Выявить «секреты», как полюбить свою работу.
4. Разработка проекта по теме семинара.
5. Расширение контактов участников семинара.
6. Мотивирование участников семинара на активную жизненную позицию и принятие ответственности за происходящее.

Методы и технологии работы

Инновационный семинар – это новый формат взаимодействия с работающей молодежью региона. Именно «здесь и сейчас» участники семинара:

- ✓ определяют причины, почему они довольны или не довольны своей работой;
- ✓ открывают для себя секреты «работы в радость»;
- ✓ узнают от специальных гостей – экспертов, за что они любят свою работу;

Эксперты:

- Максим Цветков – руководитель агентства по делам молодёжи Ярославской области.
 - Наталья Беляева – начальник отдела корпоративной культуры и социальных программ ОАО «Автодизель».
 - Полина Федорова – психолог, кандидат психологических наук.
- ✓ разрабатывают реальный проект, который позволит повысить удовлетворенность своей работой сотрудников конкретных предприятий и принесет выгоду всему учреждению и региону в целом.

Инновационный семинар «Работа – в радость?!» – первый в серии инновационных площадок, разработанных командой Ассоциации Молодых Профессионалов (АМП) специально для работающей молодёжи. В разработке инновационных площадок организаторы придерживаются модульного принципа, заключающего в следующей идее: каждый

инновационный семинар – модуль - является самостоятельным законченным мероприятием, направленным на решение определенной проблемы. Одновременно с этим, каждый модуль является блоком, частью программы АМП, реализация которой и является миссией Ассоциации Молодых Профессионалов. Данный модульный принцип организации инновационных площадок АМП позволяет быстро адаптировать к постоянно изменяющимся социально-экономическим условиям в современном мире и отвечать актуальным потребностям работающей молодежи.

Все проводимые АМП мероприятия основаны на концепции «8 шагов к успеху» и ориентированы на повышение уровня личностного развития молодых специалистов, их профессиональной компетентности.

8 шагов к успешности:

1. Новые знания.
2. Новые контакты.
3. Личностное и профессиональное развитие.
4. Реализация личных проектов.
5. Способ заработать деньги.
6. Поддержка.
7. Статус.
8. Реализация своих потребностей.

ТЫ – СУПЕРПРОФЕССИОНАЛ!

В процессе проведения инновационного семинара используются следующие методы работы:

➤ **Групповая дискуссия.** Это совместная мыслительная деятельность группы, решающей проблему или задачу. Участники дискуссии самостоятельно направляют ее. Результаты работы группы превышает простую сумму результатов работы ее отдельных членов. В процессе групповой работы происходит обмен опытом, выявляются различные точки зрения, активизируется творческий потенциал каждого участника, повышается его социальная активность. Сопоставление взглядов членов группы повышает уровень понимания действительности, вероятность выработки новых идей и эффективных решений.

➤ **Проектная деятельность.** Организация процесса работы над проблемой или вопросом в виде разработки проекта позволяет достичь максимальной эффективности за счет четкости процедуры проведения, четкого определения средств, механизмов, способов решения вопроса, измеримых результатов. Кроме того, предусмотрен сам процесс реализации проекта и получение конкретных результатов.

Инновационный семинар: процедура, процессы

Процедура 1. Ведущий предлагает участникам семинара ответить на вопрос: с чем для Вас ассоциируется понятие «радость». Высказанные мнения и точки зрения фиксируются на доске.

1. Удовольствие, удовлетворение
2. Положительная эмоция,
3. Настроение
4. Состояние
5. Удовлетворение
6. Повышенный жизненный тонус

7. Вдохновение

8. Энергия

Процедура 2. Ведущий предлагает каждому участнику семинара оценить степень удовлетворенности своей работой в процентах: 100 % - очень удовлетворен, 0 % – не удовлетворен). Ответы фиксируются на доске.

Результаты: средний процент удовлетворенности работающей молодежи своей работой - 65 %; средний процент удовлетворенности экспертами своей работой - 88 %.

Процедура 3. Групповая дискуссия на тему: «Работа в радость?!». Участникам предлагается высказаться по следующим вопросам: что устраивает нас и что не устраивает в работе; должна ли быть работа в радость; от чего и кого это зависит; каким образом мы можем получать удовольствие от работы; какую выгоду получают работодатели и государство, если сотрудникам работа будет в радость.



Результаты: секреты «работы в радость» (по итогам свободной дискуссии):

1. Заниматься любимым делом.

2. Развивать себя.
3. Изменять отношение к сложным, неприятным рабочим моментам.
4. Расставлять приоритеты.
5. Понять: что хочу от работы.
6. Чувство юмора.
7. Положительный результат работы (польза людям, материальный достаток, признание и др.).
8. Общение с коллегами, хороший коллектив.

Процедура 4. Выступление экспертов - профессионалов, которые любят свою работу с анализом результатов групповой дискуссии и собственным мнением по вопросу формулы «работа в радость».

Максим Цветков:

1. Увлечение со временем стало работой.
2. Возможность творить на работе.
3. Видение результатов работы.
4. Позитивный настрой на работу.

Наталья Беляева:

1. Понимание: зачем ты работаешь.
2. Рассмотрение препятствий как возможность роста, развития.
3. Анализировать ситуацию с помощью вопроса «как», а не «почему».
4. Позитивное мышление.

Полина Федорова:

1. Работа – это место, где можно удовлетворить свои потребности.
2. Работа – это возможность научить чему-то новому.

3. Моя работа – это мой выбор: если работа не нравится, что мешает сменить ее?
4. Позитивная установка на работу: если не можешь сменить работу, которая не нравится (или некоторые должностные обязанности), измени к ней отношение. «Стакан наполовину полон или наполовину пуст» зависит только от тебя.

Процедура 5. Работа в малых группах «Зачем себе лично, предприятию, власти нужен сотрудник, который любит работу?».

Результаты:

1. «Выгоды» для сотрудника:

- Повышение общей удовлетворенности от жизни;
- Позитивный эмоциональный фон;
- Субъективное ощущение невысокой трудоемкости профессиональной деятельности (работа дается «легче»);
- Желание расти в профессиональном плане.



2. «Выгоды» для организации/предприятия:

- Повышение качественных и количественных показателей работы сотрудников;

- Действенность не материального стимулирования и мотивирования;
- Лояльность персонала;
- Повышение конкурентоспособности предприятия;
- Сплоченность персонала, корпоративный дух;
- Динамичное развитие предприятия.



3. «Выгоды» для города, региона, страны:

- Повышение качества жизни граждан;
- Позитивные умонастроения граждан;
- Развитие общества в целом через развитие отдельной личности и предприятия.



Процедура 6. Проектная работа в микрогруппах.

Задание: разработать первичную форму проекта (идею), направленного на повышение удовлетворенности участников семинара от своей работы.

Результаты групповой работы:

- проведение фестиваля интересных профессий;
- организация и проведение инновационной площадки «Мое хобби»;
- проведение туристических поездок по районам области;
- организация и проведения «профессионального ориентирования»;
- проведение зарядки на рабочем месте.

Процедура 7. Подведение итогов семинара.***Работа в удовольствие или удовольствие в работе?!***

В сутках 24 часа. По статистике 8 часов мы спим, 8 часов работаем (учимся), несколько из оставшихся тратим на дорогу, быт, семью, хобби и так далее. Единственный выход сделать свою жизнь насыщенной, яркой и богатой – сделать отрезок времени в 8 часов, предназначенный для работы, главным временем (и местом) собственной самореализации. Кроме того, необходимо задуматься: раз работа отнимает у нас столько времени (не менее 8 часов в день, 40 часов в неделю, 160 часов в месяц и почти 2000

часов в год), то мы просто не имеем право испытывать негативные эмоции, иметь плохое настроение в течение такого промежутка времени. Как говорят, жизнь коротка, и треть всего нашего времени мы не можем посвящать негативу.

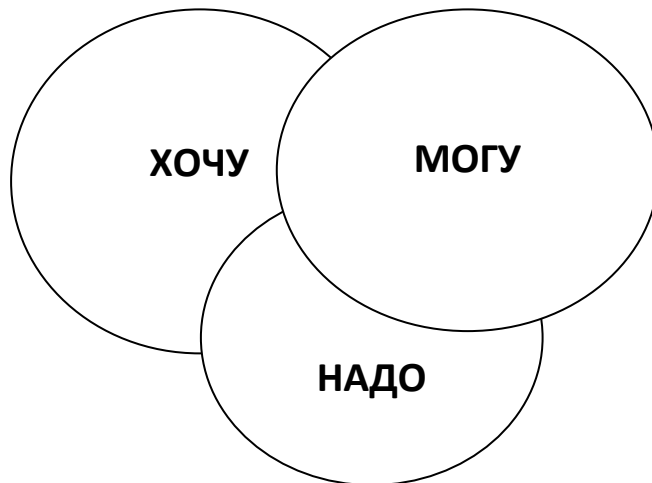
Надеемся, что возражений, касающихся идеи о том, что работа должна быть в радость, приносить приятные ощущения и чувства, уже не возникает. Осталось решить, каким образом достичь желаемого состояния. Существует много способов.

1 способ. Радикальный вариант, при котором работа, которая у вас есть Вас полностью не устраивает, вы не испытываете радость от того что делаете, где и с кем работаете. В данном случае можно просто принять решение о смене работы, возможно только места, а может подумать и о новой профессии или специальности. Не стоит бояться столь радикальных перемен и жизни. Многие люди утверждают, что если бы их не уволили по какой-то причине с работы, они никогда бы не смогли самостоятельно принять решение о смене места работы, хотя испытывали негативные чувства и отсутствие желания ходить на данную работу. После вынужденного увольнения многие находят именно ту работу, о которой мечтали, которая их устраивает. Поэтому, если у Вас есть внутренние силы изменить свою жизнь и сделать так, как Вам хочется, то дерзайте:

1 шаг. Решите, чем бы Вам действительно хотелось бы заниматься в профессиональном плане. Чем длиннее будет этот список, тем лучше. Пишите все, даже детские мечты «кем я хочу стать, когда вырасту».

2 шаг. Из этого списка отметьте те деятельности, которыми вы владеете и те, которыми можете обучиться в ближайшее время при необходимости.

3 шаг. В оставшемся списке отметьте то, что востребовано на рынке труда сейчас или будет востребовано в ближайшем будущем.



В итоге (на пересечении кругов) у нас будет перечень того, чем есть смысл заниматься. Вперед!

2 способ. Работу менять не планируете и надо отталкиваться от имеющейся ситуации. Прежде всего, необходимо понимать, что мы не можем изменить других людей напрямую (например, сделать лучше начальника или заставить его быть менее требовательным) или резко улучшить условия работы (например, ввести 2-х часовой рабочий день и 4 выходных в неделю), мы можем изменить себя, свое отношение к ситуации. Это может повлечь за собой изменения и в других элементах системы. Что мы можем сделать сами:

✓ **Переводите негатив в позитив, а препятствия – в возможности.** Перенастраивайте свою «призму восприятия Мира». Все краски (и светлые, и мрачные) вносим в этот Мир мы сами, а Мир при этом остаётся таким, какой он есть... Это как в истории со стаканом: он наполовину полон или пуст решаем только мы в зависимости от настроения, настроения, позиции. Очередной отчет, который мы должны за ночь сделать для

начальства, мы может воспринимать не как каплю, которая переполняет чашу терпения и негодования по отношению к работе, а как предоставившийся шанс проявить себя, продемонстрировать высокий уровень профессиональной компетентности (за ночь сделать хороший отчет смогут не все и Вам поручали, зная, что Вы справитесь). Сделав это, Вы сможете собой лишний раз погордиться и поднять свою самооценку.

✓ **Работа удовлетворяет наши потребности. Здорово!** Всегда можно найти удовольствие в осознании того, что нам сейчас дает дело, которым мы занимаемся. Если оно нас кормит – спасибо большое! Если мы делаем его так, что нас уважают и ценят, – замечательно! Если мы за это можем сами себя уважать – классно! Вам нравится коллектив на работе – превосходно! Вы нашли друзей на работе или любимого человека – супер! И так далее. Продолжите список того, что Вам дает нынешняя работа, что Вы от нее получаете, какие плюсы Вы можете перечислить.

Часто тоска по «любимой» или идеальной работе выражается в разочарованиях и усталости, в падении интереса к тому, чем занимаемся сейчас. Но ведь получается, что тогда мы обесцениваем большую половину своего жизненного пространства и времени. Не стоит этого делать. Вспомните басню про «Лису и виноград»: не надо тратить время и силы, чтобы «плодить» негативные эмоции по отношению к тому, что Вы имеете (нынешнюю работу); лучше заняться поиском преимуществ ситуации.

✓ **Параллельно (в свободное время) займитесь любимым делом (хобби), но свяжите его с работой.** Так коллег можно увлечь Вашим хобби или найти ему применение в рамках работы (оформление рабочего места, организация корпоративов и т.д.).

✓ **Организируйте свою личную «Доску почета».** Назовите ее «Мои победы и свершения». Ее можно заполнять Вашими достижениями,

которые возможно даже и остались незамеченными на работе коллегами и начальством, но являются важными для вас.

✓ **Работа – это поле учения. Тяжело в учении – легко в бою!** Любое место работы предоставляет нам возможность чему-нибудь научиться. Давайте вспомним, как многим не нравилось учиться в школе, университете, но сколько мы узнали, сколькому научились. Представим себе ситуацию: ожидается внеплановая проверка и руководство Вас нагрузило дополнительной работой помимо текущих обязанностей. Чему мы можем научиться в данной ситуации:

1. Работа в стрессовой ситуации, когда имеется лимит времени, учит планированию (таймменеджмент).
2. Научиться эффективному поведению и мобилизации в стрессовой ситуации.
3. Научиться правильно делать документы (к проверкам все делается «как должно быть»).
4. Научиться эффективно взаимодействовать в коллективе (при решении ряда вопросов требуется участие других людей).
5. И так далее.

✓ **Четко обозначайте результаты Вашей работы!** Представьте себе, что копаете картошку. Ненавидите это занятие, но вынуждены (по разным причинам) это делать. Вас могут радовать объемы сделанного, качество проделанного. Даже если Вашу работу, ее результат нельзя «пощупать», Вы можете для себя определить, каким образом можно зафиксировать количество и качество сделанного Вами. Замеряйте, радуйтесь достигнутому, двигайтесь к большему!

Исследования психологов показали, что сотрудники, которым работа в радость, проводят в офисе в два раза больше времени, нежели их менее счастливые коллеги.

Социологи установили, что сотрудники, которые испытывают радость от работы, тратят в два раза больше времени на то, за что им платит работодатель, и в 10 раз меньше болеют. Среди счастливых сотрудников вдвое больше людей, которые считают, что реализуют свой потенциал.

Кроме того, в рамках этого исследования было выявлено то, что помогает сотруднику чувствовать себя счастливыми на работе:

- а) чувство, что компания ценит вклад работника в достижение общих целей;
- б) вера в то, что он делает;
- в) близкая по духу корпоративная культура;
- г) обязательность сотрудника;
- д) уверенность в своих силах.

Психологи убеждены: для того чтобы жить в гармонии с собой, необходимо избегать деятельности, которая отбирает силы и не приносит удовольствия. «Счастлив тот, кто с радостью идет на работу и с радостью возвращается домой».

Результаты семинара

Анализ итогов проведенного инновационного семинара организаторами и участниками показал, что заявленные в начале мероприятия задачи достигнуты, цель реализована частично ввиду ее «масштабности» и невозможности достижения за 2 часа реального времени (продолжительность семинара), большинство ожиданий участников оправдались, сформулированы идеи проектов.

Определение эффективности инновационного семинара

Эффективность инновационного семинара в целом и конкретно для каждого его участника можно определить по следующим критериям:

- объективный критерий – количество и качество разработанных и реализованных проектов;
- субъективный критерий – субъективные оценки участников семинара, которые даются в виде обратной связи организаторам по окончании мероприятия, а также могут быть получены в результате анализа ответов на следующие вопросы:

1. Ваше отношение к семинару.
2. Оправдались ли Ваши ожидания от мероприятия?
3. Что Вам дал семинар?
4. Будете ли Вы использовать что-либо, полученное на семинаре, в своей жизни?
5. Если намерены, то что конкретно?
6. Что на семинаре для Вас было самым ценным (полезным, больше всего понравилось)?
7. Что Вам больше всего не понравилось?
8. Есть ли у Вас потребность участия в подобных мероприятиях?
9. Оцените в баллах:

Свою работу на семинаре 1 2 3 4 5

Работу группы 1 2 3 4 5

Работу организаторов 1 2 3 4 5

Весь семинар в целом 1 2 3 4 5

10. Какое чувство у Вас осталось после семинара?

Источники, используемые при подготовке материалов

1. <http://hr-portal.ru/article/>
2. <http://www.superjob.ru/albums/>
3. <http://job.bl.by/articles/>