

Вызовы нового времени

ЖЕНЩИНА-
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ:
КОД ЭФФЕКТИВНОСТИ



Амбассадор Союза женщин России
Тренер-новатор Мастерской управления
«Сенеж» РСВ

Выпускница Международного потока
программы «Женщина – Лидер»
Мастерской управления «Сенеж» РСВ

Член региональной экспертной группы
АНО «Агентство стратегических
инициатив по продвижению новых
проектов»

Тренер-консультант Фонда социальных
инвестиций.



ПОГОВОРИМ ПРО ... СЕБЯ



ИНТЕЛЛЕКТЫ БУДУЩЕГО

IQ

Intelligence quotient
Рациональный интеллект

EQ

Emotional quotient
Эмоциональный интеллект

VQ

Vitality quotient
Ресурсный интеллект

LQ

Love quotient
Социальный/ Сердечный интеллект



IQ

Критическое мышление

Стратегическое мышление

Системное и проектное
мышление

Цифровая грамотность

Умение учиться



EQ

Адаптивность и гибкость

Креативность

Коммуникации

Эмпатия

Управление впечатлением



VQ

The image features a dark green vertical rectangle on the left containing the white letters 'VQ'. A dark green arrow points from the right side of this rectangle towards a vertical stack of five light green rounded rectangular boxes on the right. Each box contains a skill in Russian.

Управление здоровьем

Умение достигать ресурсных состояний

Стрессоустойчивость

Управление энергией

Управление энергией команды



LQ

Аутентичность и доверие

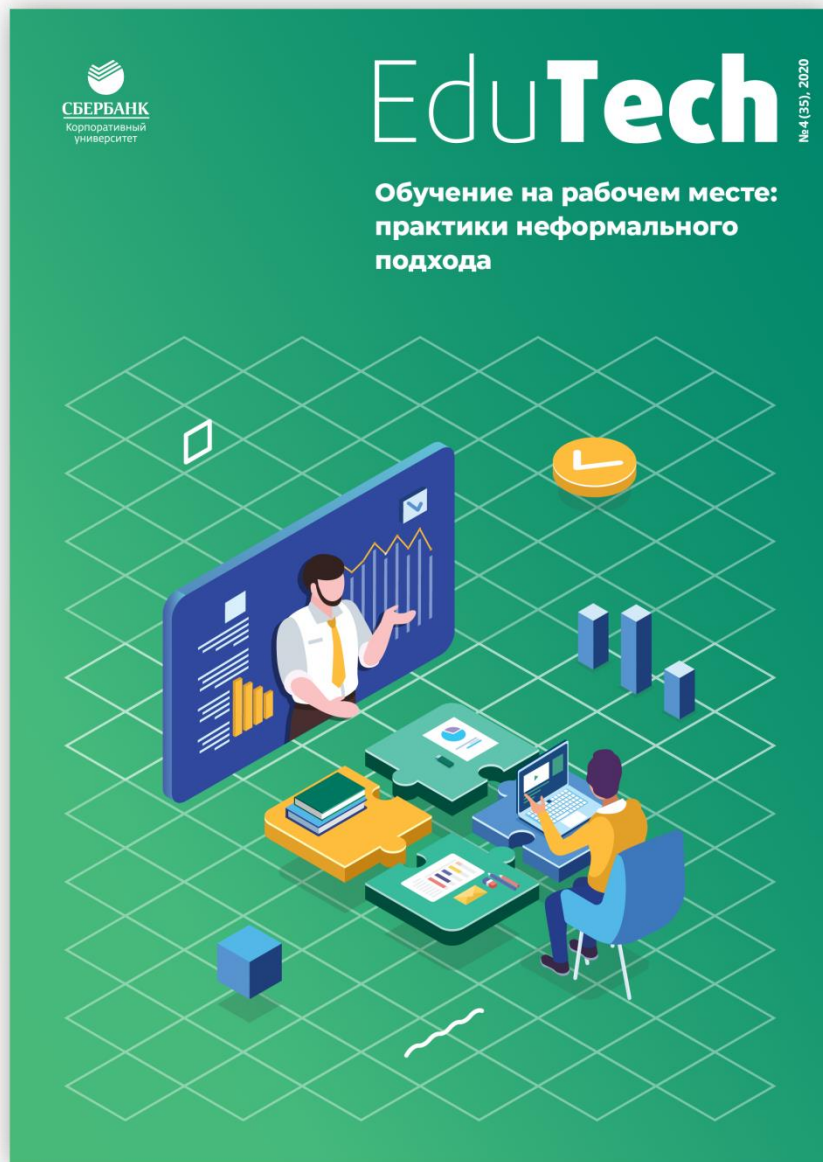
Умение делать добро

Человекоориентированность

Экологичность/нетоксичность

«Мягкая сила»

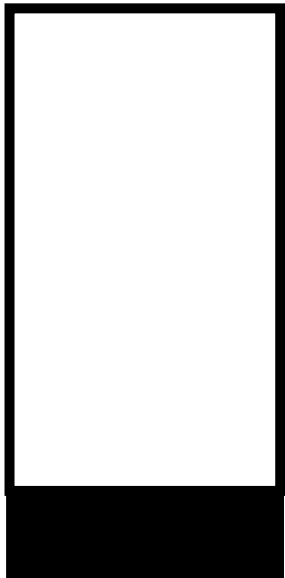
EduTech-2022



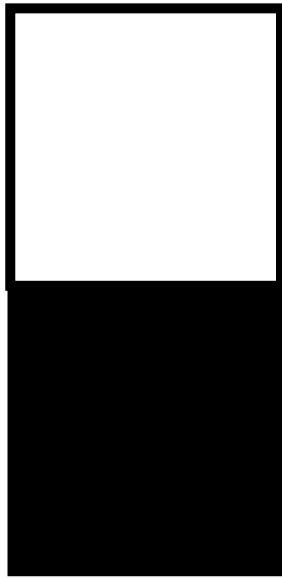
- Системное мышление
- Креативность
(творческое мышление)
- Мастерство исполнения
- Жизнестойкость

И это нормально

Нельзя



быть



эффективным



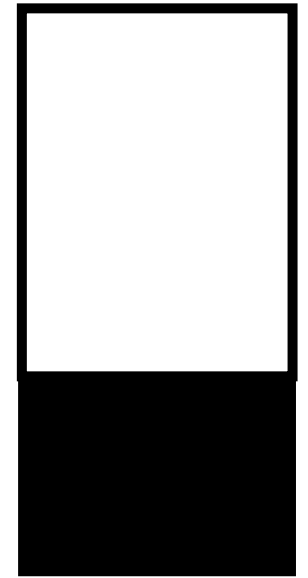
на 100%



каждый



день



Формула личной эффективности



=

① Целеустремленность
=  (что?)

+

② ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ (В каком состоянии?)


+

③ МАСТЕРСТВО (как?)




КАК УСТРОЕН НАШ МОЗГ

НЕОКОРТЕКС

новая кора, это кора головного мозга, все наше осознанное, самосознание, что мы можем контролировать, наши желания, наши логические мысли, наши целенаправленные действия, наша способность творить и создавать новое.

АРХИКОРТЕКС

это старая кора, здесь включаются эмоции, она ответственна за мотивацию, способность к обучению, память.

ПАЛЕОКОРТЕКС

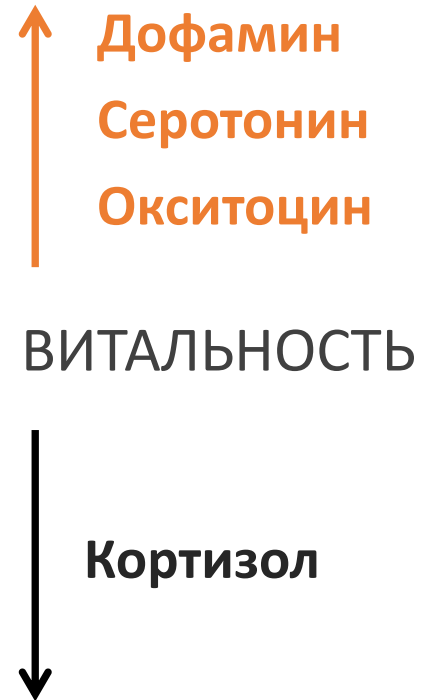
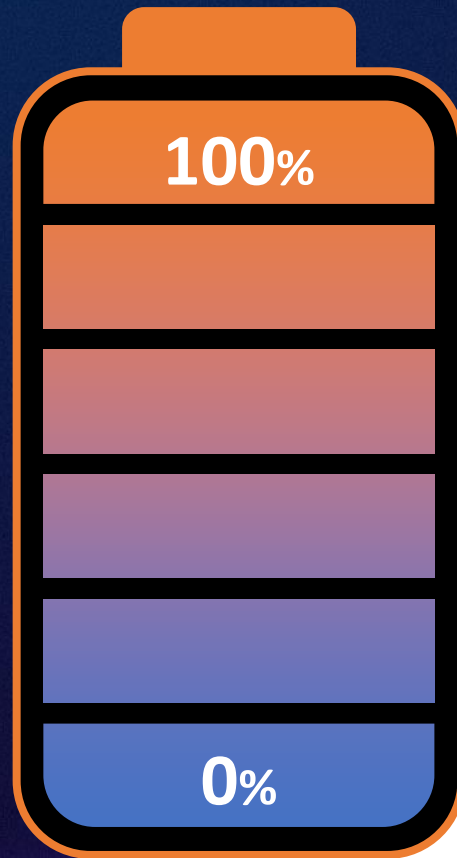
самый древний мозг, отвечает за наши реакции «бей, беги, замри», поддерживает наши витальные функции — сердцебиение, дыхание



ОЦИФРОВАННАЯ ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

(Б.Иванов, О.Книзе)

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ
ЭНЕРГИЯ



УПРАЖНЕНИЕ: СТРЕСС и Я



Я чувствую повышение
(увеличение) уровня
стресса, когда я...



Я чувствую снижение
(уменьшение) уровня
стресса, когда я...

СТРЕСС

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — **совокупность неспецифических адапционных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов - стрессоров** (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

СТРЕСС

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс — это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

ВИДЫ СТРЕССА

Эустресс повышает адаптационные возможности организма, то есть оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность

ВИДЫ СТРЕССА

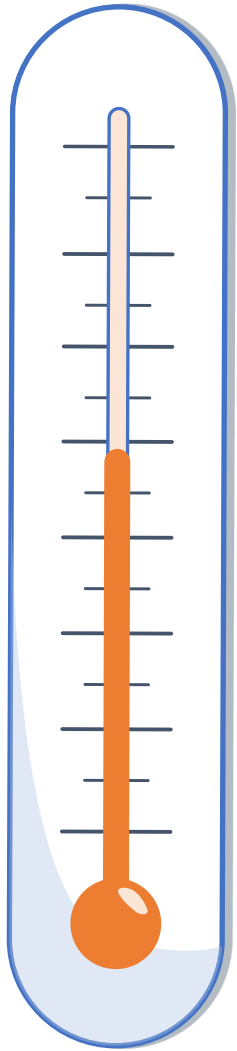
Дистресс оказывает отрицательное влияние на организм, также на психическую деятельность и поведение человека, вплоть до полной их дезорганизации .

УПРАЖНЕНИЕ:
СИМПТОМЫ СТРЕССА



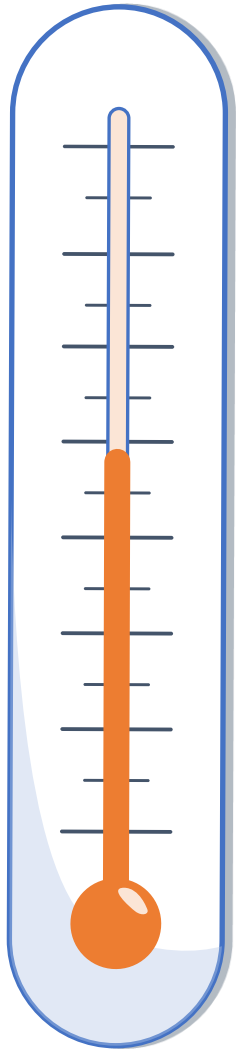
Как у Вас проявляются симптомы стресса?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ СТРЕССА



- невозможность сосредоточиться на чем-то одном;
- неспособность расставить приоритеты – все кажется важным;
- раздражительность, беспокойство, злость по малейшему поводу;
- проблемы со сном (долгое засыпание, бессонница);
- внезапные противоположные эмоции (смех, слезы без особых причин);
- хроническая усталость, которая не покидает даже после сна.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ СТРЕССА



- Перепады артериального давления, нарушение сердечного ритма
- Снижение или полное отсутствие аппетита, иногда – резкое повышение аппетита
- Сбои в работе дыхательной системы: ощущение нехватки воздуха, частые простудные заболевания
- Мышечные спазмы, судороги, боли в спине
- Высыпания на коже, аллергические реакции
- Частые головные боли
- Чувство утомления, навязчивые мысли, тревожность
- Забывчивость, неспособность расслабляться, пассивность, апатия

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Комплекс качеств, которые помогают человеку спокойно справляться со сложными ситуациями и вызовами, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а так же на окружающих его людей.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ТИПЫ И ВИДЫ

Два вида стрессоустойчивости:

- **организма** – пониженная физиологическая реакция;
- **личности** – взвешенная психологическая реакция.

Типы стрессоустойчивости:

- **природная** – зависящая от особенностей организма и типа нервной системы;
- **приобретённая** – связанная с развитием человека, личным опытом и образом жизни.



УПРАЖНЕНИЕ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- адекватное восприятие критики в свой адрес;
- способность четко ориентироваться в критических ситуациях: контроль и рациональность действий;
- способность абстрагироваться от отвлекающих внешних факторов;
- продолжение привычной деятельности в отвлекающей обстановке;
- способность принимать взвешенные решения в стрессовой ситуации.



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- умение прогнозировать;
- мобильность психики;
- опыт проживания стресса;
- мотивация к преодолению стресса;
- уверенность в своих силах и адекватная самооценка;
- тип темперамента.



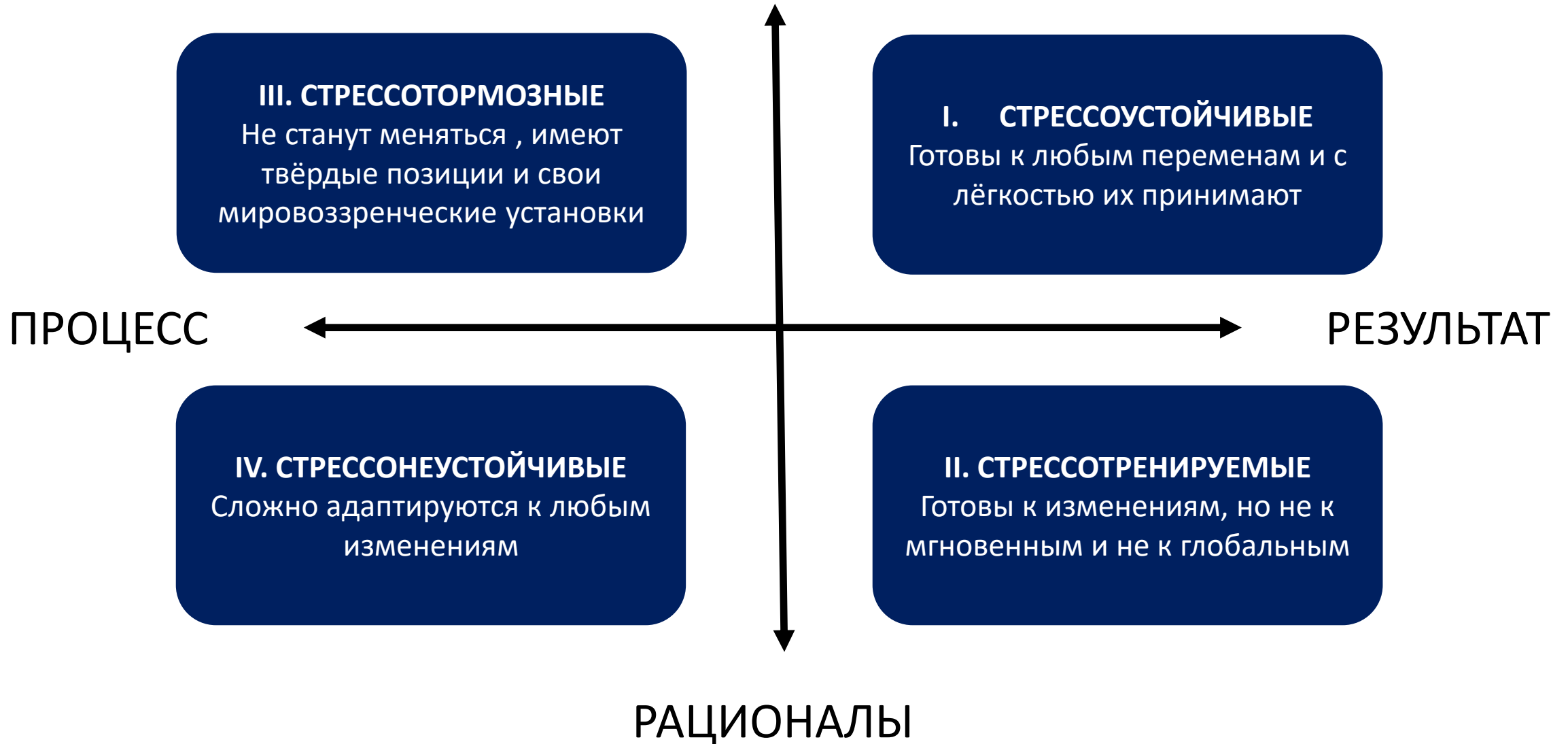
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ

- ответственность за свои поступки;
- умение решать проблемы;
- опыт проживания стресса;
- проактивность;
- волевой потенциал;
- формирование сильного окружения;
- ПОЗИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ.



ТИПЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

ИРРАЦИОНАЛЫ



СТРАТЕГИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

**Стратегия
создания среды**

**Стратегия
предупреждения**

**Стратегия
реакции**

Цель

Устранение факторов,
вызывающих стресс

Развитие стратегий
сопротивления стрессу

Выработка временных
механизмов работы в
условиях стресса

Эффект

Постоянный

Долговременный

Кратковременный

Подход

Создание среды

Проактивный

Реактивный

**Необходимое
время**

Длительный
срок

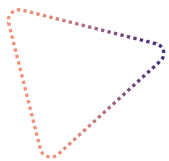
Средняя
длительность

Немедленный
результат

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

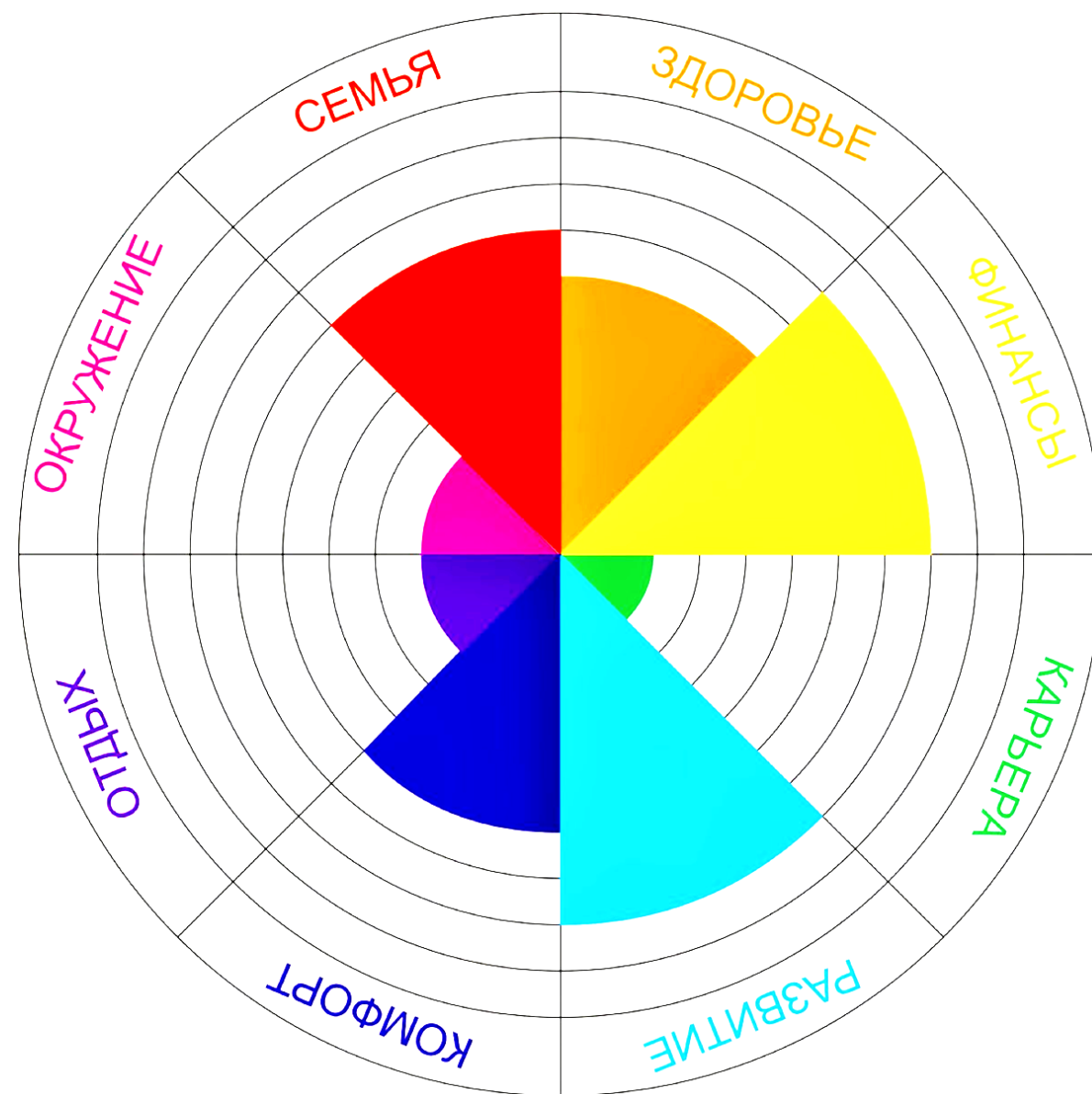


УПРАЖНЕНИЕ : КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

- Выберите 6-10 (оптимально 8) ключевых сфер Вашей жизни.
- По шкале от 1 до 10 отметьте, насколько полно эта сфера представлена СЕЙЧАС в Вашей жизни.

Возможные сферы:

- Здоровье
- Семья
- Любовь
- Работа
- Отдых
- Финансы
- Карьера
- Личное развитие
- Профессиональное развитие
- Друзья



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Определите КРУГ ВЛИЯНИЯ и КРУГ ЗАБОТ.
- Примите вещи, на которые вы не в силах повлиять.
- Определите степень Вашего участия в формировании КВ и КЗ



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Анализируйте значимость вызовов и задач.
- Старайтесь меньше реагировать на мелкие раздражители.

**РАБОТА С
ЭМОЦИЯМИ.**

МЕТОДИКА 10/10/10



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ.

МЕТОДИКА 10/10/10

01 Определи ситуацию/проблему, которая беспокоит или волнует тебя сейчас и лишает энергии

02 Определи, как сильно (по 100-бальной шкале) ты будешь к ней относиться:

Через
10 дней

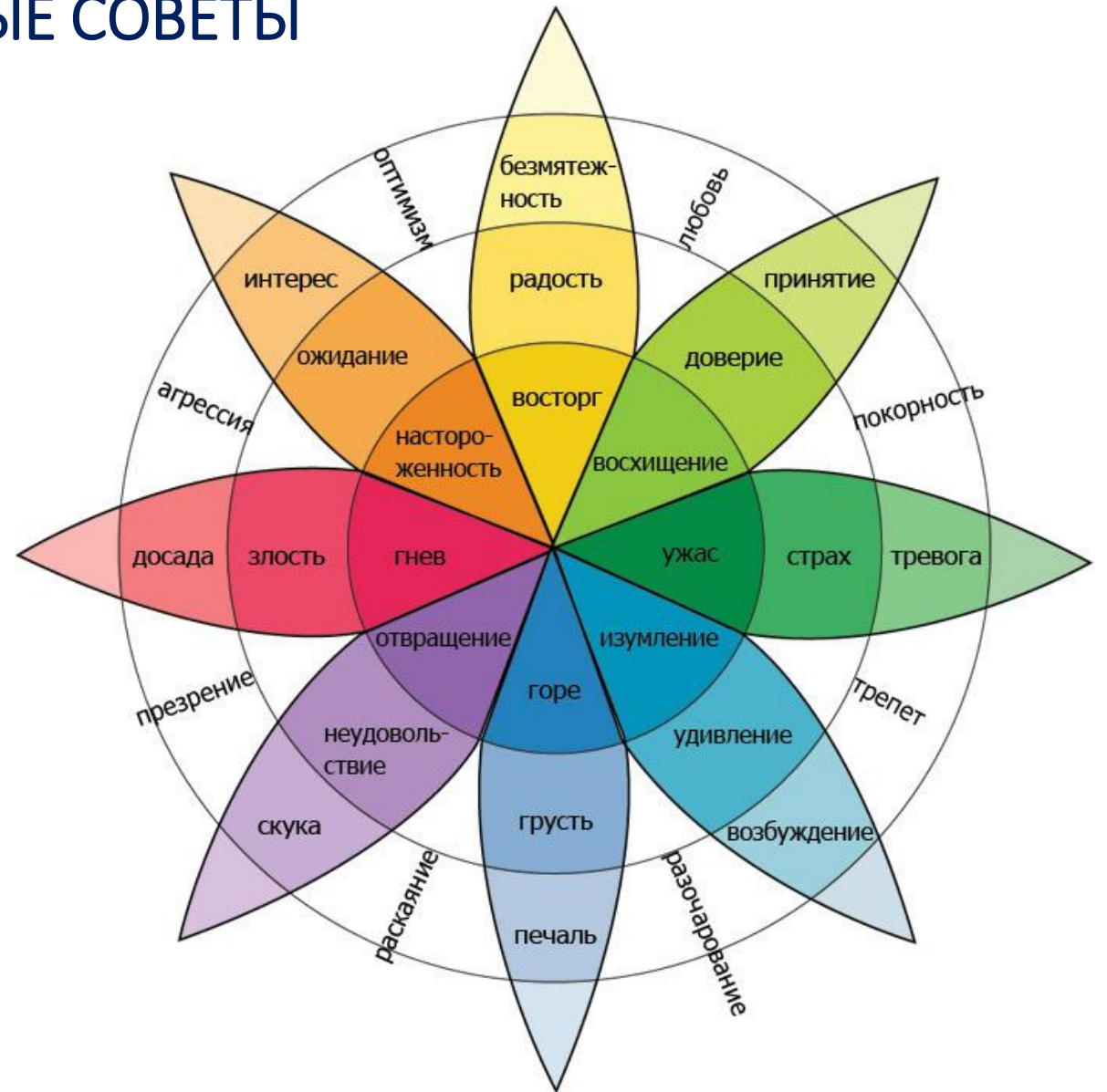
Через
10 месяцев

Через
10 лет




СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Создавайте «эмоциональные якоря».
- Придумайте утренние, дневные и вечерние цепочки полезных привычек и ритуалы
- Определяйте свои эмоции



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: 10 ВОПРОСОВ СЕБЕ

1. Что самое ужасное может случиться, если все же это произойдет?
2. Будет ли это для меня конец света?
3. Кто поможет мне раздобыть детали, больше информации для прояснения ожидаемого события?
4. Какие ресурсы мне необходимо получить?
5. Случалось ли раньше со мной такое? Если – да, то как тогда я справился? Если – нет, то кто из знакомых бывал в подобной передрыге? Что они делали?
6. Что мне всегда помогало?
7. Что, напротив, отнимает мои силы?
8. Какие маленькие шаги я могу сделать уже сейчас?
9. Чему меня эта ситуация учит? Какие выводы я сделаю из нее?
10. Как этот вопрос решат: реалист, тактик и стратег, креативщик, рискованный сорвиголова, мудрая женщина и всезнающий старец?



10 вопросов
себе

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: ПРЕИМУЩЕСТВА

- Хорошее здоровье;
- Гармоничная жизнь;
- Возможность создавать;
- Позитивное мировосприятие;
- Сильное окружение;
- Принятие рациональных решений;
- Раскрытие потенциала личности.



РЕЗИЛЕНТНОСТЬ: НАВЫК СОВРЕМЕННОСТИ

Динамический процесс, вырабатывающий способность справляться с постоянными изменениями без повреждения личности, быстро вставать на ноги и в будущем через кризис получать силы и импульс к развитию.

Способность человека с достоинством преодолевать жизненные трудности, строить нормальную, полноценную жизнь в сложных и меняющихся условиях.



СФЕРЫ УСТОЙЧИВОСТИ



ФОРМИРОВАНИЕ РЕЗИЛЕНТНОСТИ

Чердак – приобретение нового опыта

Второй этаж – навыки, умения, эмоциональный интеллект, чувство юмора, самоуважение

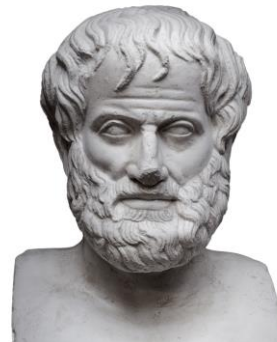
Первый этаж – знания, интеллект, способность обнаруживать смысл и взаимосвязь вещей

Фундамент – сфера неформальных отношений (семья, друзья, единомышленники). Принятие личности такой, какая она есть.

Почва – элементарные материальные потребности



Аристотель
384 г.д.н.э.



Не в наших силах изменить
направление ветра, но мы
можем изменить положение
паруса

ПОГОВОРИМ ПРО ... ДРУГИХ



У меня есть я

и мы справимся!

Лена Рисберг



**СООБЩЕСТВО ИЛИ
ЭФФЕКТИВНОЕ
ОКРУЖЕНИЕ –
УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ВАЛЮТА XXI ВЕКА**



ЖИЗНЬ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ СТАДИЙ

- ДО 20 «ЛИЧКА»
- 20 – 35 «СКИЛЛЫ»
- 35+ «КАПИТАЛ»

НЕТВОРКИНГ ФОРМИРУЕТ
СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ



СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ

Формирование своего «Я»
через отношения с
другими

- УСТОЙЧИВЫЕ И СИЛЬНЫЕ СВЯЗИ
- ВРЕМЕННЫЕ И НЕПОСТОЯННЫЕ СВЯЗИ



НА ЧТО ВЛИЯЕТ СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ

- Скорость работы «социальных лифтов»
- Мироззрение
- Скорость инновационности
- Уровень счастья



ЧТО ПРОИСХОДИТ С СОЦИАЛЬНЫМ КАПИТАЛОМ ПРИ СМЕНЕ ЛИЧНОГО И КАРЬЕРНОГО ТРЕКА

- СОБИРАНИЕ
- ОБНУЛЕНИЕ
- ЗАЛИПАНИЕ



ЧТО МЕШАЕТ УВЕЛИЧИТЬ СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ

- Возраст
- Отсутствие мотивации
- Нет фокуса
- Замкнутость групп



ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ С СОЦИАЛЬНЫМ КАПИТАЛОМ

- Нарращивать
- Заимствовать
- Давать в долг
- Инвестировать



БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ



ЧЕМ МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН

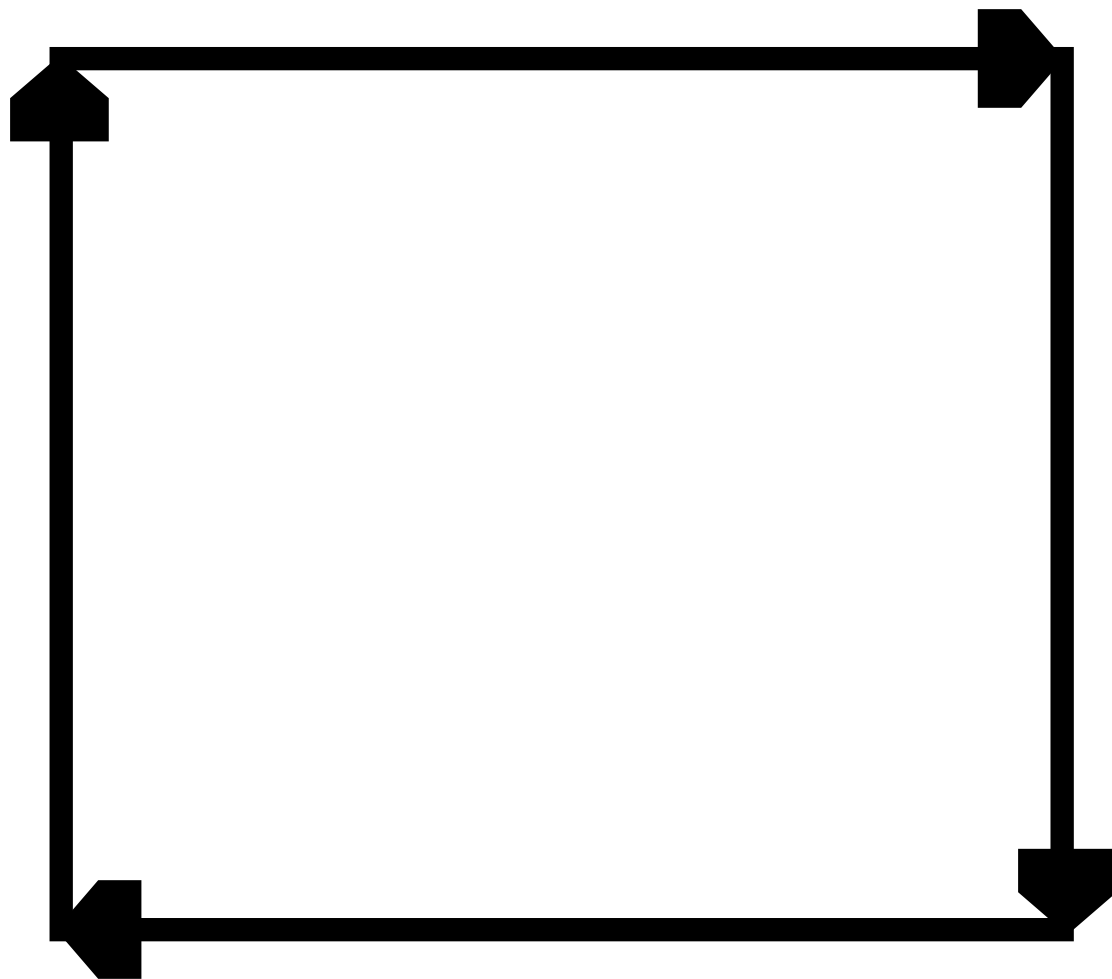


ОБМЕНОСПОСОБНОСТЬ

«КВАДРАТ» СООБЩЕСТВА

ПОСТОЯННОЕ
РАЗВИТИЕ

СИЛЬНЫЙ ЛИЧНЫЙ
БРЕНД ЧЛЕНОВ
СООБЩЕСТВА



ПРАВИЛА
НОРМЫ
ТРАДИЦИИ

ОБЩИЕ ЦЕЛИ
И ИНТЕРЕСЫ

ПОГОВОРИМ ПРО ... БИЗНЕС



Основные тренды (волны) мирового развития

- 📌 Приход новых криптовалют. Изменение финансового сектора и национальных бюджетов.
- 📌 В ближайшие 40 лет мы будем строить больше, чем за последние 4000 лет до этого.
- 📌 30% офисных зданий "растворится" в ближайшее время, поскольку люди научились и привыкли работать удаленно.
- 📌 Все перейдет в аренду: мебель, одежда, авто; аренда и подписка будет касаться всего.
- 📌 Глобальное производство будет перекалцифицироваться в производство на местном уровне - вплоть до того, что будет сосредоточено на уровне города.
- 📌 Нестандартный, необычный бизнес как новая реальность.
- 📌 Коллаборация мощнее любой пандемии.



Кьелл Нордстрем, профессор экономики и философии Стокгольмской бизнес-школы, футуролог, соавтор бизнес-бестселлеров «Бизнес в стиле фанк», «Караоке-капитализм».

ЭФФЕКТИВНЫЙ БИЗНЕС: ПЕРЕЗАГРУЗКА XXI

1. Сельскохозяйственный бизнес
2. Бизнес, связанный с едой
3. Внутренний туризм и въездной туризм
4. Бизнес на безопасности
5. Бизнес на здоровье
6. Бизнес «Вторая жизнь вещей»
7. Бизнес, связанный с желанием экономить
8. Услуги на дом
9. Доставка на дом
10. Ритуальный и эзотерический бизнес
11. Бизнес, связанный с автономностью
12. Производство оригинальных товаров на дому
13. Бизнес, связанный с кооперацией
14. Бизнес на обучении и переобучении



Особенности современного бизнеса

- Короткий срок жизни продукта
- Предложение превышает спрос (30%), возрастает роль сервиса
- Большая роль информации (о конкурентах, о применении капитала и т. д.)
- «Равенство» конкурентов
- Рост значимости интеллектуального и креативного капитала предпринимателя/компании
- Высокая скорость изменений внешних и внутренних условий
- Индивидуальный подход к каждому клиенту.
Проективный подход при взаимодействии с клиентами



ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БИЗНЕСА

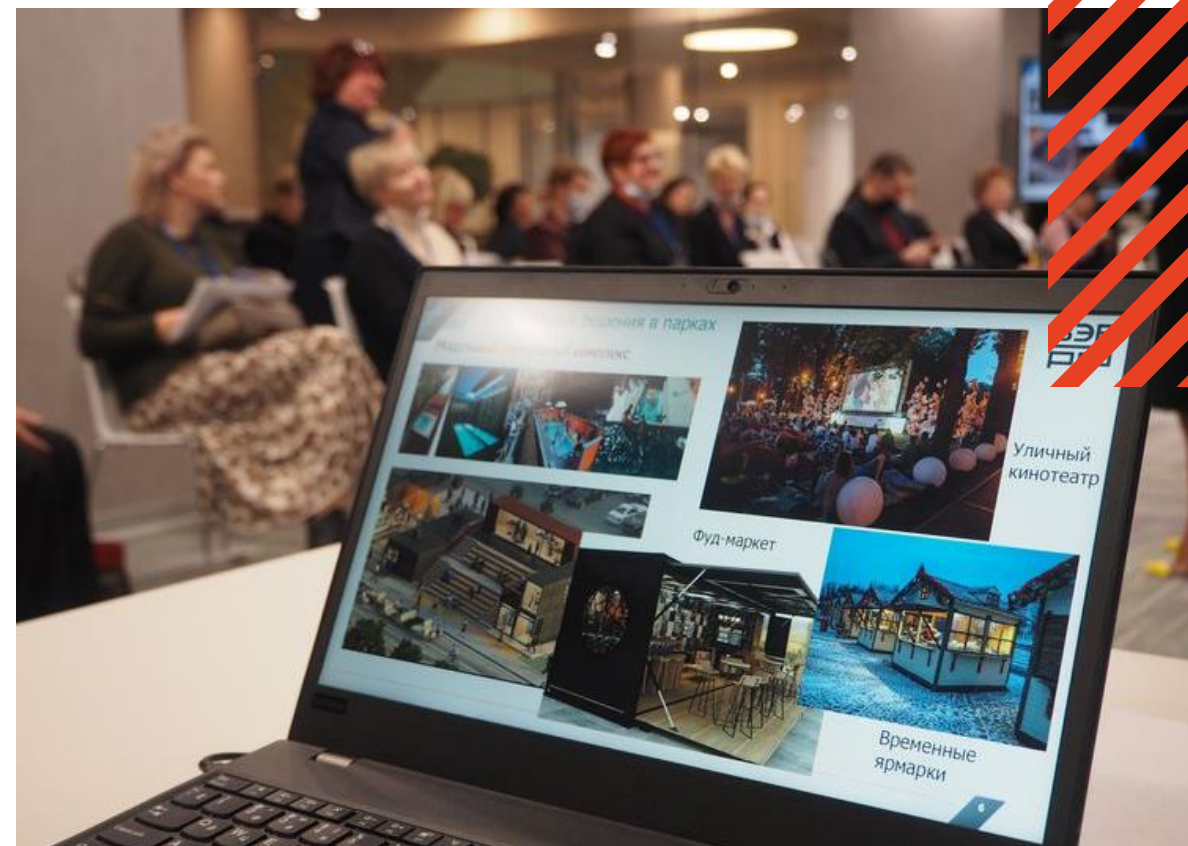
- Нехватка необходимых знаний и понимания особенностей бизнеса
- Поиск сотрудников
- Слабая проработка бизнес-плана
- Отсутствие образа клиента
- Сильная конкуренция
- Сложности в продажах
- Отсутствие баланса бизнеса и личной жизни
- Сложности в привлечении инвестиций
- Значительные затраты
- Административные и налоговые барьеры
- Неутешительная статистика



По итогам опросов Корпорации МСП , февраль 2020г.

**Знание – это технология,
применяя которую можно
достичь нужного
результата.**

- **инкубация** - умение запускать своё дело;
- **акселерация** — умение развивать, масштабировать бизнес;
- **трансформация** — умение менять бизнес-модели.



ДНК БИЗНЕСА:

Бизнес-модель

1. **Цели:** количественные, качественные, финансовые, временные, дисциплина реализации планов
2. **Продукт:** ревизия , улучшаем существующий, выводим на рынок новый
3. **Каналы продвижения:** существующие, новые, альтернативные
4. **Клиентская база:** анализ, активности, каналы коммуникаций
5. **Внутренняя эффективность:** тайм-менеджмент, внутренние ресурсы, образовательные траектории

Цели и стратегия

- «Точная отцифровка» по объемам и по времени;
- Выработка стратегии и бизнес-модели;
- Соотношение стратегии бизнеса и рынка;
- Динамика рынка и динамика бизнеса;
- Контроль денежных потоков;
- Разделение денежных потоков личных и бизнеса;
- Меры поддержки, гранты, конкурсы – знаем кто, когда проводит, условия участия;
- «Отцифровка» доходов и расходов.



Отсутствие стратегического планирования – это езда на «ближнем» свете!

Ресурсы бизнеса



Базовая ресурсная модель

1. Символический ресурс

Культурный ресурс (традиции, нормы и ценности). Ресурс бренда. Исторический ресурс (наследие, артефакты)

2. Человеческий ресурс

Трудовой ресурс. Профессиональный ресурс. Интеллектуальный ресурс.

3. Экономический ресурс

Финансовый ресурс (привлечение средств) Предпринимательский (экономический) ресурс (ведение хозяйственной деятельности) Имущественный ресурс (наличие активов)

4. Информационный ресурс

Доступность аудитории. Возможности доступа к СМИ. Доверие

5. Административный ресурс

Доступность органов власти (наличие «горячих» контактов). Доверие со стороны органов власти. Доступ к нормативно-правовому регулированию (возможность участия в составлении НПА)

6. Социальный ресурс

Социальная обеспеченность. Комфортная среда. Социальный климат

Продукт. Правило 6+ P

People

Product

Place

Promotion

Price

Package

Personal





**Суммарные сборы фильмов кинематографической вселенной
MARVEL превышают 22 млрд.\$**

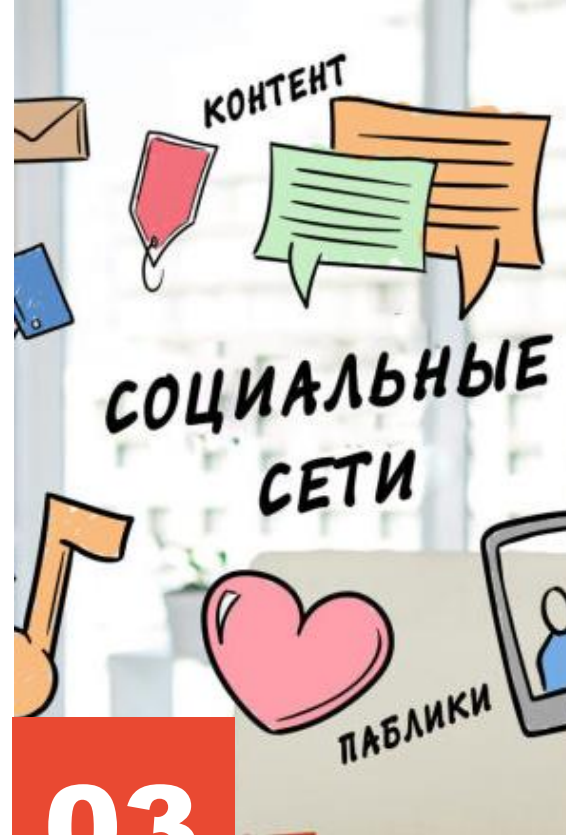


01

**Кто мой Клиент?
(Образ, Профиль)**

**Кто и почему
принимает
решение о
покупке?**

02



03

**Где и как они
узнают о моем
продукте?**

**Что их делает
приверженцами
моего бренда?
Как я
поддерживаю с
Клиентами связь?**

04



2022 : НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

- 68% россиян не сожалеют об уходе или приостановке работы зарубежных компаний в России;
- 23% россиян полностью потеряли лояльность к подобным компаниям и не станут впредь покупать их продукцию, даже если эти компании возобновят работу в России.

Исследования Аналитического Центра НАФИ, март 2022



**33.5 млн.
НОВЫХ
КЛИЕНТОВ**

ДАВАЙТЕ СОЗДАВАТЬ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ ВМЕСТЕ!

Сапунова Юлия
+79103150810
SYN1973@mail.ru

