



КОРПОРАТИВНАЯ
АКАДЕМИЯ

РОСАТОМ

ПРАВИЛА ЖИЗНИ

КОМАНДЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
КОРПОРАТИВНОЙ
АКАДЕМИИ РОСАТОМА



Юлия Ужакина

Генеральный директор



” Видимая сторона вопроса может лишь навести на мысль, что происходит на самом деле.

Я воспитана на тезисе, что нужно смотреть вглубь задачи и интерпретировать факты с разных сторон и точек зрения. Мой дедушка был геологом, а папа — геофизик. И они по-разному смотрели на недра, изучали их разными методами. **Я впитала, что так нужно и в жизни, особенно если решение принимается серьезное, — смотреть с разных сторон.** Это, в том числе, дает мне возможность увидеть ситуацию глазами того, кто ее создал. А еще геология и геофизика дали мне понимание: то, что мы видим на поверхности, не равно тому, что внутри. Видимая сторона вопроса может лишь навести на мысль, что происходит на самом деле. **И если ты хочешь понять, что внутри, думай.**

Иногда быстрое и неправильное решение лучше, чем долгое и правильное. А еще в моей жизни были задачи, имеющие только плохие решения, и мне приходилось выбирать. В таких ситуациях я выбираю решение с наименьшими рисками или с последствиями, справиться с которыми мне будет по силам. И всегда — если решение не нарушает мои жизненные ценности.

«Все знают только дураки», «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «Прежде чем спросить, поищи информацию, подумай над своим решением», — это я тоже слышу, сколько себя помню. И пользуюсь этими принципами до сих пор.

Подумать — пожалуй, самое приятное занятие в жизни. Есть и другие — почитать толстую книгу, вкусно поесть, послушать хорошую музыку, потусовать в пятницу вечером, помолчать на природе, понюхать сирень... Но я не буду так кайфовать от жизни, если у меня не будет возможности развиваться. **Знания и развитие — безусловные ценности.**



Людмила Балашова

Исполнительный директор



” **Сложно начать большой проект, но нужно просто сделать первый шаг.**

Наша самая большая ошибка в том, что мы не слушаем, чтобы понять, мы слушаем, чтобы ответить. Закрывать рот и дверь нужно решительно.

Нельзя застраховать детей от жизни. Они будут совершать свои ошибки. Свои мы совершили сами.

Мой источник сил — путешествия. Только так я могу полностью проветрить голову, особенно я люблю саму дорогу, новые впечатления затмевают рой рабочих мыслей. Путешествия поднимают сознание на другой уровень, и появляется широкий взгляд, рождаются мечты, а уже по возвращении можно спокойно аккуратно их перекладывать в планы. И действовать!

Сложно начать большой проект, но нужно просто начать и сделать первый шаг. Дальше еще шаг, второй, сотый, и так победить любую задачу. Чем больше мы копаем, тем меньше остается неизвестности в этой зоне. Это как поиски сокровищ. **Мой стратегический гений способен справиться с любой задачей**☺.

Честность — основа надежных отношений. В моей жизни нет места лжи и лжецам. Доверие не восстановить, если оно разрушено ложью. Что заставляет человека сделать выбор солгать? В основном трусость и собственная выгода. Но трусость страшнее в этой формуле. Я не знаю ответа на вопрос, есть ли право на «ложь во спасение». И много еще чего не знаю.

Плохой план лучше никакого. Планирую, планирую и еще раз планирую. Главное, что со мной рядом всегда есть люди, способные сорвать мой план и внести смуту.

Дружба требует внимания. Дружба — про «отдавать и слушать». И не ждать взамен.

Всему свое время. Важно слушать сигналы внутри себя и сигналы Вселенной. Мне это часто помогало в жизни.



Гульнара Биккулова

Заместитель генерального директора —
директор блока международных
инициатив и партнерств



” **Наша жизнь
требует быть
гибкими,
а это возможно,
только когда
ты расслаблен.**

Я исхожу из того, что жизнь длинная, и не нужно принимать сиюминутные решения, нужно руководствоваться долгосрочными планами. Я исхожу из того, что мы будем жить 150 лет, и это меня не расслабляет, а, наоборот, придает смысла.

Наша жизнь требует быть гибкими, а это возможно, только когда ты расслаблен. Понимание, что жить нам предстоит долго, помогает не напрягаться по мелочам.

Чтобы долго жить, нужно наполнять себя энергией, чтобы тебе было интересно жить. Есть люди — тело есть, даже здоровье есть, а жить не интересно. Я давно осознала, что важно заниматься своей физической и интеллектуальной энергией, чтобы всегда чего-то хотелось.

Во мне много терпения, для меня это базовый необходимый навык. Иногда нужно просто чуть-чуть потерпеть, и если ты выдержишься буквально на секунду больше, чем нужно с точки зрения здравого смысла, то может случиться что-то поворотное.

Решения бывают разные. **Есть ситуации, когда и решения принимать не нужно — ты так поступаешь, потому что по-другому не можешь.** Или нужно

просто отпустить ситуацию, потому что ты ее не контролируешь и ни на что не влияешь.

Есть ситуации, когда решение необходимо, а выбирать, кажется, не из чего. Тогда не нужно опускать руки, нужно просто что-то делать, даже если кажется, что это глупо или напрасная трата времени. **Все, что ты делаешь, все равно пригодится. Пусть не в этой ситуации, но следующей.** Я не могу ничего не делать. Не могу лежать на диване. И даже если туплю в инстаграмме, это реально 5 минут.

Я люблю ошибаться. Ошибки — признак моей живости. Если я ошибаюсь, я живой человек. Иногда я так круто ошибаюсь, но при этом думаю — о, круто, так я еще никогда не ошибалась. **Ошибки помогают мне принять решения, потому что благодаря им я знаю, как НЕ нужно поступать.**

Если нужно выбрать из двух плохих вариантов решений, я выбираю часто не самое очевидное. Оно может казаться неправильным сейчас, но с точки зрения будущего бывает фундаментом чего-то большого и хорошего. Я всегда думаю про будущее.

У меня было несколько «жизней» — разные страны, города, отрасли, люди. И я часто встречаю людей из своих прошлых «жизней», но уже в другом качестве. **Верю, что земля круглая, верю, что жить мы будем долго и встретимся еще не раз. Поэтому относиться к людям нужно с любовью.**



Елена Егорова- Кириллова

Заместитель генерального директора —
директор блока методологии и развития



” У истинного лидера — добрые глаза.

Про карьеру и лидерство

Главное в работе — это люди вокруг, твоя команда. Для меня важно уметь довериться команде и делать все для того, чтобы команда доверяла мне. Чувствовала и силу, и поддержку, и заботу, но и твердость принципов и правил игры. Все мои успехи — это всегда успехи моих людей!
Мои главные карьерные принципы: не гнаться за карьерой и делать то, что приносит пользу людям и компании. А совет начинающим карьерный путь: нет «не моих» задач. Пробовать нужно все, что подворачивается, потому что только так можно найти точку вдохновения и истинно свое, что и нравится, и получается. Больше всего ценю в коллегах креативность, честность, профессионализм, многозадачность.

Про Росатом и Академию

Для меня работа в Росатоме — это огромная благодарность за возможность лично работать с С. В. Кириенко. Пожалуй, это самые ценные дни моей профессиональной жизни. С тех пор я точно знаю: у истинного лидера — добрые глаза.

Люблю нашу Академию за культуру, за море возможностей, за проекты, самые разные и порой невозможные, за ощущение важности нашей роли в отрасли, за неповторимую Юлю.

Про «делать»

В ситуации, когда нет больше сил, руки опускаются и хочется рыдать, важно уметь «параллелить» — эмоции эмоциями, но не останавливайтесь в деятельности, продолжайте двигаться шаг за шагом.

Про личное

Сила в правде, какая бы она ни была: быть честной с собой и с теми, кто меня окружает, важнее, чем быть в покое и благодости.

Мой папа в детстве часто говорил: «Лень — двигатель прогресса» и «Талант пробьется». Надо понимать, что при этом папа был человеком с тремя высшими образованиями, первое из которых — «физик-ядерщик», и участвовал в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС, знал три языка, включая японский. В общем, был далеко не самым ленивым человеком☺.

Моя мама говорила: «Мужчина подруги — не мужчина». Для меня это абсолютно незыблемо.

А я себе говорю:

- Не вступай в бой с тем, кто априори тебя слабее.
- Не обижай маму, потому что маму обижать нельзя.
- Никогда не оставайся в отношениях, которые делают тебя несчастной: неважно, о чем речь — о работе или о личных отношениях.

Большая любовь складывается из мелочей.

Идеальный отдых — это впечатления. А созерцание красоты — процесс интимный.

Я уверена, что друзей много не бывает, при этом дружба не измеряется количеством контактов. С самыми близкими подругами я встречаюсь лишь несколько раз в году. Но моя любовь к ним от этого не становится меньше.

Про мечту

Если бы не текущая профессия, то я посвятила бы себя работе с животными. Честное слово, окружила бы себя лошадьми и собаками. Собаки лучше людей.



Ирина Иващенко

Заместитель генерального директора —
директор блока управленческих программ развития



**Иногда лучше
один раз
извиниться,
чем спрашивать
разрешения.**

• **Самое ценное в людях для меня —
порядочность и достоинство.**

• Иногда лучше один раз извиниться,
чем спрашивать разрешения.

• Важно поступать так, чтобы потом
не было паршиво.

• **Я стараюсь не обижаться на людей —
это бесполезно.** Потому что если люди
не любят тебя, им наплевать на твои
обиды. А если обижаешься на тех, кого
любишь, то все равно простишь их.

• **В жизни важно не только брать,
но и отдавать.**

• Я всегда говорю своей команде: «Если
не можешь решить проблему самостоя-
тельно в течение 10 минут, расскажи
о ней кому-то. Если вы не можете решить
ее вдвоем в течение часа, приходите
ко мне».

• Снес яичко — пойдй Расскажи.

• **Иногда, чтобы тебя услышали, нужно
замолчать.** Иногда, чтобы тебя замети-
ли, нужно пропасть из виду.

• **Юмор помогает снизить градус
негатива,** разрядить обстановку, да
и просто поднять настроение. Важно
помнить, что можно смело шутить, но
не забывать, что твоя свобода закан-
чивается там, где начинается свобода
другого.

• **Людям, которых любишь, говорить
«нет» нельзя — во всяком случае, часто.**
Когда же все-таки приходится это де-
лать, то твое «нет» должно прозвучать,
как «да». Или нужно добиться того,
чтобы они сами сказали это «нет».

• **Худшая ошибка, которую можно со-
вершить в жизни, — все время боять-
ся совершить ошибку.**



Алексей Пономаренко

Заместитель генерального директора —
директор блока инженерных компетенций



” Если среда противоречит твоим ценностям и убеждениям, меняй среду или уходи.

Глупых вопросов не бывает. Не стесняйся, если не знаешь, и спокойно спроси. Потому что твоя следующая задача — идти и действовать, и от того, насколько ты понимаешь, что именно нужно сделать, напрямую зависит конечный результат.

Если ты понимаешь, что иного выхода нет и через ситуацию нужно пройти, то собирайся быстрее и иди делай.

Служба и спорт имеют большое значение, ведь часто именно в это период ты понимаешь, что нельзя поджимать хвост и грызть кого угодно, лишь бы быть принятым в свору победителей. Важно понять, во что именно ты веришь, и при необходимости быть готовым ехать в свою пустыню, пусть даже одному.

В любой ситуации важно помнить о человечности. Это значит в том числе не сводить счеты через родных и близких и давать возможность сохранить лицо.

Если среда противоречит твоим ценностям и убеждениям, меняй среду или уходи. Иначе это становится началом пути по снижению планки «приемлемости», а в конце этой дороги тебе не за что будет себя уважать.

Очень часто реальность — это отражение нашего понимания сути вещей. Ведь не место красит человека, а человек — место. Мы сами формируем правила и показываем стандарты решения тех или иных вопросов.

В отношениях важны открытость новому, честность и эмпатия. Когда мы говорим, что мы кого-то или что-то любим, важно понять, действительно ли так или мы любим свои эмоции, свои ощущения или вкусы в этом процессе... Если вы видите лишь себя, то может быть, стоит задать вопрос: а зачем вам эти отношения?

Учись и развивайся. Ведь каждый день несет новые смыслы и вызовы. Открытость новому дает возможность сделать следующий шаг. А иначе путь завершится независимо от того, ты еще дышишь или уже нет.

Мне было тяжело писать диссертацию. Это была очень долгая и путаная дорога к цели... Я много раз хотел все бросить, но каждый раз, когда нужно было предпринять новое усилие и была хоть малейшая вероятность успеха, **я делал выбор** в пользу этого решения. Это не воля к победе, скорее, это было нежелание потом грызть себя, что вот мог, но не сделал... Может быть, это не очень рационально, но, оглядываясь на этот этап, могу сказать, что именно такой подход оказал значительное влияние на достижение конечного результата.



АНТОН РЮМИН

Заместитель генерального директора
по безопасности



” Правильно выстроенный процесс всегда порождает нуж- ный результат.

Всегда уважал людей, которые умеют делать вещи своими собственными руками — стертые от труда руки вызывают у меня восхищение, ведь полученный своими умениями результат не купишь ни за какие деньги. Мой отец всегда в этом плане был для меня примером. Он в молодости отлично управлялся с инструментом, и я замороженно наблюдал за процессом появления из обычного полена домашней утвари.

Отец также учил меня не бояться ответственности за свои действия, именно его пример заставил меня считать, **что истинное мужество заключается в умении признавать свои ошибки и исправлять их.** Действительно, если он когда-либо был в чем-то неправ, он всегда мог признать свою неправоту, и если его неправильные действия доставили другим неудобства, он непременно находил способы это исправить. Подобное было, я думаю, в жизни у каждого. Как-то раз я случайно сломал дорогостоящую вещь дома у моего друга, и конечно, я сразу во всем признался и предложил все возместить. Ведь деньги — это не главное, ты не сможешь купить за деньги дружбу, но если они могут исправить ситуацию, то это хороший повод их потратить.

Конечно, как и для многих, для меня очень важен правильно выстроенный процесс. Поскольку, как известно, случайностей не бывает, а все события являются либо причиной, либо следствием каких-либо действий, я считаю, что правильно выстроенный процесс всегда порождает нужный результат. Мой тренер говорил, что только правильно отточенная техника позволит добиться

результатов, и благодаря его наставлениям в спорте я всегда занимал призовые места. Поэтому это правило прочно вошло в мою жизнь. Тренер говорил, что **человек не раб обстоятельств, а способен сам создавать действительность вокруг себя**, например, выбирать правильное окружение. Я согласен с его выражением, что сила духа и характера всегда проявляются при трудностях, и важно, несмотря ни на что, оставаться самим собой, не позволяя им тебя изменить. Я с гордостью могу сказать, что у меня надежные друзья, и я надеюсь, они так же уверены во мне, как и я в них. Как было в той песне про Родину: она начинается с хороших и верных товарищей.

За время службы в правоохранительных органах я четко усвоил для себя одно: **жизнь — Родине, честь — никому.** И я как патриот, безусловно, считаю, что, помимо двух исконных союзников России — армии и флота, есть еще такие граждане, которым судьба страны небезразлична. Я не просто избрал себе путь, где основная цель — защищать закон и порядок, я в первую очередь хотел служить своему Отечеству и быть полезным людям.

Моя мама всегда мне говорила, что важно слушать и слышать собеседника, иначе диалог превратится в монолог и в глупый фарс, чаще всего есть несколько мнений по поводу одного вопроса, и мир не делится на черное и белое. А также то, что выбор, сделанный в гневе, практически невозможно изменить, и что я должен уметь держать голову холодной, тщательно продумывая свои шаги.

Конечно, сколько бы ты все ни продумывал, все равно не бывает идеального плана и случаются неудачи. Как говорит мой учитель, неудача не должна ставить крест на дальнейшем движении вперед, и потому, когда они случаются, это является мотиватором для моего развития. Все великие открытия совершаются людьми, которых неудачи не смогли остановить.



Елена Першина

Директор блока
функциональных и бизнес-компетенций



” **Каждый год добавляет красок в мою жизнь, делает ее интереснее и насыщенней.**

Жизнь — это приключение. Если бы я относилась к ней по-другому, то скатилась бы в уныние. Это как смена часовых поясов, пустынных земель и джунглей. Иногда даже интересно: а что будет дальше, о чем будет следующая глава? Когда делаю следующий шаг — всегда думаю: а мне бы было интересно это читать?

Я не верю в ярлыки. Люди любят давать характеристики другим, примерять к ним какую-то шкалу. Я верю, что мы никогда до конца не узнаем другого человека, его мир — загадка. Мы можем быть разными в разных ситуациях: быть плохими и хорошими, нудными и искрометными, непродуктивными и плодотворными. Что движет человеком в каждой ситуации, до конца может не понимать даже он.

Я есть я и должна идти своим путем, а не повторять чужой. Это единственное оправдание моей работы, моей жизни. Я ни с кем не соревнуюсь, только с самой собой.

Человек создан для счастья. Это единственный вклад, который он может сделать, — находить источники счастья и делиться этим с другими людьми. Я не верю во всяких коучей и консультантов, которые обещают открыть «канал». Счастье — интимное дело.

Чего я боюсь, так это потери здоровья. Это не про насморк и повалиться в кровати несколько дней. А про ситуации, которые лишают человека возможности вести полноценную жизнь навсегда. Я очень самостоятельный человек и всегда полагаюсь и полагаюсь только на себя. Трудно представить ситуацию, в которой мне придется зависеть от кого-то еще.

У меня есть внутренняя шкала ценностей, она и определяет мою жизнь. В основе всего — вера в себя и в то, что какие бы перемены ни готовила мне жизнь, все будет к лучшему. Каждый год добавляет красок в мою жизнь, делает ее интереснее и насыщеннее.

Я испытываю отвращение к господству одного человека над другим, к любому виду тирании, к навязыванию чужой воли. Все это губит в человеке его самость. Если бы у меня была возможность внести один законопроект в моей жизни, это был бы закон тотального уважения к мнению другого человека. Карательные меры за нарушение я еще не придумала 😊.

В детстве я дружила только с мальчишками. Они были самой интересной компанией. Мы много времени проводили на улице, и там всегда было что-то увлекательное: то трубу разроют, и можно покататься на горке из грязи, то поползти под военными машинами и изучить, как они устроены, то по крышам побегать. Почему-то девочки не поддерживали мой энтузиазм. Да и мама тоже 😊.

Люблю котиков. А почему бы и нет? 😊



Наталья Практ

Директор центра
оценки персонала



”
Теперь наша очередь — надо сделать мир чище, экологичнее, гуманнее.

В нашей семье всегда придавали большое значение грамотной речи.

Я тоже морщилась, когда слышала всякие «одеть пальто», «нежели чем». «Ехай уже!» — вообще обморок! А потом подумала: вот один человек ходит вразвалочку, другой — пряменько. Это его родное тело, его собственные ноги. Не надо ему указывать, как ходить. **Родной язык тоже дан ему по праву рождения, пусть говорит, как говорит. Его право. Все нормально.**

Когда мне одни говорят, что я такая (например, общительная и веселая), а другие, что я сякая (например, слишком замкнутая и серьезная), я решаю, что я в самый раз. А если никто меня не оценивает, а я сама о себе думаю, то думаю, что я чуть-чуть не дотягиваю до «в самый раз». **Получается, чужое мнение немножко поднимает мою самооценку.**

Раньше, на заре туманной юности, я читала художественную литературу целыми собраниями сочинений. Была ненасытная потребность знакомиться с характерами, вникать в мотивы героев. Когда стала плотно заниматься оценкой, живые характеры и мотивы вереницей пошли перед глазами, все меньше хочется художественного чтения, все больше тянет

на non-fiction. **А в последнее время занимаюсь индивидуальным консультированием, это еще глубже погружает в чужой мир.** Видимо, скоро буду читателем, как крокодил Гена: «Он очень любил читать точные и серьезные книги: справочники, учебники или расписания движения поездов»☺.

Я не москвичка изначально. Живу тут с 18 лет. И в какой-то момент устала от столицы. А уехать — никак. Стала искать способ примирения. Начала читать про ее историю, нашла хорошие авторские путеводители. Соединила с другими интересными темами: архитектура модерна, великие писатели... **Москва стала гораздо роднее, перестала состоять из пробок и линий метро. Распалась на особняки, ограды, мосты, имена...** Эта крошка быстро стала родной и жутко интересной. Больше всего люблю Замоскворечье.

Этот прием — принятие через изучение истории — годится буквально для всего: для семьи, города, страны. И для компании, в которой работаешь, если, конечно, у нее есть история. У Росатома она есть, ого-го какая! Минсредмаш сделал современный мир таким, какой он есть — без глобальных войн. **Уважаю атомщиков, головами и руками которых это свершилось.** Теперь наша очередь — надо сделать мир чище, экологичнее, гуманнее. **Классно работать в компании, у которой есть близкая тебе миссия.**



Дина Оборина

Руководитель отдела
управления персоналом



” **Окружающие отмечают, что я довольно цельная личность, и для меня это важно и дорого.**

Самая близкая близость основана на ценностях. Верю в это, вижу и в работе, и в нерабочей жизни. Корпоративная культура организации или иной группы, требования должности или роли, поведение людей в окружении, идущие вразрез с ценностями человека, капля за каплей подтачивают фундамент, разрушают личность. Мы, конечно, не в идеальном мире живем, но моя планка терпения в этом месте довольно низка.

Если утратилась ценность прохождения пути вместе (если какой-то из сторон это не сильно нужно или перестало доставлять положительные эмоции), **лучше смело отпустить и иди дальше, чем тащить ненужный чемодан.**

Окружающие отмечают, что я довольно цельная личность, и для меня это важно и дорого. **Могу и готова быть гибкой с разными людьми и в разных ситуациях, но не готова сильно прогибаться под роль или должность.** Во многом поэтому я не сделала и уже не сделаю блестящую карьеру, хотя предпосылок для этого было достаточно.

В работе и в жизни для меня важно быть близко к людям, поэтому я предпочитаю небольшие компании гигантам и камерные вечеринки или встречи один на один большим тусовкам.

Кроме работы в жизни должны быть другие, не менее ценные сферы. Риск быть табуреткой на одной ножке понятен, и со мной это однажды, увы, случилось. С тех пор внимательно слежу за тем, чтобы у табуретки было как минимум три ноги.

Когда меня в детстве спрашивали, какой я хочу стать, я без раздумий отвечала: «Мудрой». Надеюсь, что в чем-то это удалось, и очень ценю мудрость в других людях.

В английском языке есть любимое мною слово serendipity (в переводе «счастливым случаем» или «интуитивная прозорливость»). Самые сильные впечатления и самые интересные события для меня — serendipity: когда ожидал увидеть одно, а увидел другое, гораздо более прекрасное/важное/увлекательное.

И я верю в то, что это именно «интуитивная прозорливость» — путь, который ты выбрал, не отменил, воспользовался возможностью, и он тебя к этому прекрасному или важному привел.

Эти впечатления и события — главные в моей копилочке.



Екатерина Артамонова

Руководитель отдела
обучения закупкам и МТО



” **Главное —
иметь смелость
признать
свою ошибку
и вовремя
ее исправить.**

Мне кажется, самое сложное занятие — мечтать. Многие спрашивают: «Какая у тебя мечта?» В какой-то момент я поняла, что не могу ответить на этот вопрос. Цели и задачи — да. И тут меня не страшат проблемы и сложности, которые могут возникнуть при их достижении. Но мечта — над этим нужно еще поработать☺.

Нужно иногда разрешать себе понуть, пожалеть себя и погоревать о том, что все плохо. Я люблю делать это в одиночестве. Без этого можно взорваться в самый неподходящий момент.

Если ты честно работаешь, прилагаешь усилия и веришь в результат, не получится не может. Тебе обязательно будет сопутствовать удача... А удача ли это? Или это результат вложенных усилий? Каждый волен решать для себя сам.

Моя формула идеальной работы:
«свобода творчества + приложенные усилия + мотивация и немного перфекционизма».

Я интроверт. Это накладывает отпечаток на порядок моей жизни и стиль работы. Раньше я думала, что таким людям сложнее добиться успеха, но со временем я нахожу в этом все больше плюсов. **Просто нужно принять себя, найти и развивать свои сильные стороны. Я интроверт, и я этому очень рада.**

Перефразируя классика, могу сказать: **«Учение — важная потребность».** Если человек постоянно чувствует такую потребность и занимается саморазвитием, для него нет ничего невозможного, перед ним открываются новые возможности, всегда можно найти то самое окно, даже если все двери наглухо закрыты.

«Бороться и искать, найти и не сдаваться». Для меня самое сложное всегда не сдаваться. не бросить начатое, особенно если пропал запал.

«Я не имею права на ошибку», — так я думала очень долго. Мне казалось, что небо упадет на землю, если кто-то заметит мою некомпетентность или неидеально выполненные задачи. И такой подход сильно портил мне жизнь. **В какой-то момент я поняла, что, не ошибаясь, ты не сможешь идти вперед.** Главное — иметь смелость признать свою ошибку и вовремя ее исправить.



Лия Батюченко

Руководитель отдела
организации конференций



” **В командной работе важно, чтобы была химия между людьми.**

Моя мама мечтала, чтобы все ее дети стали врачами, поскольку она не стала им в свое время. **И до девятого класса я думала, что стану врачом. Кардиологом, на минуточку!** Считаю, что мама не зря вкладывала в наши головы мечты о медицине, потому что моя средняя сестра — гордость семьи, кандидат медицинских наук, умница и врач от Бога (или от мамы). А я в девятом классе точно для себя решила, что медицина — это не мое, и поступила в железнодорожный институт☺.

Нас в семье — три сестры, младшая сестра — веселая, средняя — умная, а я... Я старшая☺.

В Академии творческим людям работать невероятно интересно, здесь такой разбег проектов, как локальных, так и отраслевых и даже федеральных. Если тебе интересно развиваться, пробовать разные задачи на вкус, не любишь скушать — это точно к нам.

В командной работе важно, чтобы была химия между людьми. Если человек тебя бесит, даже если он классный спец и вообще профессионал, ничего не выйдет! Команда — это когда ты на уровне подсознания чувствуешь партнера, его следующий шаг, его возможности, его степень погруженности, его ответ на твои действия. Это возможно, когда внутри команды есть понимание и принятие друг друга.

«Всегда говори людям, чего ты хочешь. **Если тебе кажется, что все и так понятно, это тебе только кажется**», — этот классный совет я услышала от С. В. Кириенко на «Форсаже», мне он подходит. Не молчи, озвучивай, обсуждай, давай обратную связь.

Мой девиз по жизни: всегда будь справедливой. Нет ничего обиднее в жизни, чем несправедливое отношение.

Если бы не работа организатором мероприятий в Росатоме, я бы все равно занималась «околоорганизаторской» темой. Это на 100% моя деятельность.

Моей дочери легко объяснить мою работу, потому что организатор — это достаточно простое понятие. А вот объяснять ей деятельность атомной отрасли — увлекательное и сложное упражнение. Мне пока не удается.

В моей работе много смешных и забавных ситуаций происходит, так как с людьми работаешь, по-другому не бывает. И я считаю, что без здорового чувства юмора нечего делать в профессии, тесно связанной с общением.

У меня нет определенной ролевой модели. **Мне очень импонирует Скарлетт О’Хара**, оптимизм и неудержимость которой не зависят от внешних сложностей, она просто напролом идет. Но иногда мне, как и ей, нужно подумать о чем-то завтра☺.



Виктория Белякова

Руководитель отдела
планирования и организации обучения



” **Не представляю мир, если в нем есть абсолютно всё, но я в нем единственный человек.**

Время — самый ценный и невозполнимый ресурс. И перед каждым человеком каждую секунду стоит выбор, на что или на кого его потратить. Я очень прагматична в вопросах отдачи своего времени. Например, буду я идти по улице, подойдет пьянчужка и попросит у меня пару рублей на выпивку — не дам. Почему? Он хочет потратить мое время (которое я уже обменяла на те самые рубли) на сжигание своей жизни. Я его не осуждаю, это его выбор. Его, но не мой. Своё время я могу потратить с реальной пользой для большего количества людей.

Самое ценное в жизни — люди.

Не представляю мир, если в нем есть абсолютно всё, но я в нем единственный человек. Скукота невероятная☺.

«Мы» всегда важнее «я».

И в любви, и в дружбе, и в работе. Лучший результат — когда в выигрыше все, а не кто-то один.

Я стараюсь соблюдать баланс «брать — отдавать». Мне кажется, это одно из главных условий личностного роста. Кто-то поделился с тобой знанием, отдал тебе его, в ответ хорошо бы отдать ему свою благодарность, а следующим шагом хорошо бы пойти и отдать это знание еще кому-то и забрать положенную тебе благодарность или другое знание. Вот такой круговорот.

Я часто повторяю себе и своей команде: **«Ничего не бойся! Не бойся новых задач, не бойся экспериментировать и менять уже сложившиеся правила и порядки, не бойся неудач, не бойся ошибаться — все это твой путь. Так ты развиваешься».**

Я верю в закон кармы. Его еще называют законом бумеранга, или правилом «относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе», или «что посеешь, то и пожнешь». Помогая бабушке перейти дорогу, будь уверен, что твоей бабушке тоже кто-то поможет перейти дорогу. Но, проходя мимо бабушки, которой нужна была твоя помощь, будь уверен; мимо твоей бабушки тоже кто-то равнодушно пройдет.



Галина Богданова

Директор центра развития
управленческого кадрового резерва



” **Делать
правильные
вещи намного
важнее,
чем делать
вещи
правильно.**

Про разнообразие. Разнообразие — вот что делает жизнь лучше. Мир очень выпуклый и разнообразный, так зачем сводить его к бинарному?

Про чувства. Раньше мне казалось, что чувства не очень важны. Важнее цели, задачи, результат, принципы, какая-то (мифическая?) справедливость. Но что-то я начала сомневаться... С другой стороны, если вы работаете в стремительной конкурентной среде или строите здания и машины, что важнее — бережность или правда? Не знаю.

Про самое важное. Делать правильные вещи намного важнее, чем делать вещи правильно. Лучше что-то очень правильное сделать не очень правильно, чем наоборот.

Про выгорание в команде. Команда более устойчива к выгоранию, если у нее есть время на проекты-отдушины, напрямую связанные с развитием собственных компетенций и реализацией идей, но не обремененные давлением со стороны бизнеса. Я стараюсь, чтобы у моей команды всегда были такие проекты.

Про радость. Каждый день случается много маленьких радостей. Стараюсь их замечать, фиксировать и сохранять.

Про жизнь. В жизни, как в хорошем фильме, должен быть какой-то надрыв, иначе зачем нужна такая жизнь?

Про людей. Люди важнее, чем вещи. С самого детства я окружена потрясающими людьми. Не перестаю удивляться: за что мне такое счастье?

Про вещи. Самые важные вещи — вовсе не вещи. Но вещи иногда приносят радость, и ими стоит себя баловать.

Про доверие. Как правило, у меня большой кредит доверия новым знакомым. Легко доверяю людям и верю в их лучшие мотивы. Часто жизнь позднее вносит свои коррективы, но я не сдаюсь.

Про обиды. Легко прощаю обиды и забываю разногласия. Полностью и искренне. В этом есть и плюс, и минус. Временами нелегко принять, что кто-то помнит и носит в себе ситуацию, которая, казалось бы, давно разрешена, проговорена и прожита.

Про цели. Цели имеют значение. Но их необходимо регулярно пересматривать. Иначе недалеко до фанатизма и оголтелости.

Про страхи. Я опасаясь двух типов людей: с черно-белым мышлением и убежденных лицемеров. Первые вызывают большие и малые катаклизмы и мешают прогрессу, вторые множат заблуждения.



КОРПОРАТИВНАЯ
АКАДЕМИЯ
РОСАТОМ

Юлия Бронникова

Руководитель проектов
центра развития корпоративной культуры



• ПРАВИЛА ЖИЗНИ КОМАНДЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОРПОРАТИВНОЙ АКАДЕМИИ РОСАТОМА •

” **Красота спасет мир — я очень в это верю!**

Для меня не существует только черного или только белого, **всегда стараюсь найти ту самую золотую середину.** Иногда получается☺.

Уметь радоваться жизни, радоваться тому, что имеешь, но при этом не забывать **мечтать о большем и лучшем — мое важное правило.**

Красота спасет мир — я очень в это верю! Мне помогает искусство. Оно вдохновляет и переключает. Красота имеет восстанавливающую силу. Когда видишь красоту, все в голове раскладывается по полочкам и выстраивается в понятные и логичные цепочки.



Алевтина Буданова

Руководитель отдела
организации закупок



” **Движение —
жизнь.
С разной
скоростью
все и всё
меняются.**

Мне присущи эмпатия, дружелюбие, желание помочь ближнему. При этом я поняла: надо выслушать, постараться понять суть и предложить вариант решения или иную помощь. Но не фиксироваться подолгу на чужих проблемах и оставить право на отказ от моей помощи. А еще — отпускать друзей, если они стали токсичными для меня.

Я считаю, что у меня развита интуиция. Я ей верю, но все же перепроверяю свои ощущения через какое-то время на актуальность, в том числе и другими источниками.

Я жаворонок, планирую важные и срочные задачи на первую половину дня. При этом люблю поспать☺. Поэтому стараюсь ложиться спать до часу ночи, тогда в течение дня я не бурчу, мила, а главное, могу с удовольствием и в полную силу сделать все запланированное.

Я живу активной, наполненной событиями и эмоциями жизнью: работа, семья, друзья и спорт. Чтобы быть в моменте и полностью почувствовать радость общения, активности, я договорилась с собой, жестко выделяю время на занятия спортом, в остальных сферах жизни балансирую и использую систему самодерживания и противовесов.

Я стремлюсь пробовать новое, если старое не приносит результата или становится неприятной рутинной. Движение — жизнь. С разной скоростью все и всё меняются. Изменяться самому нужно — так происходят рост и развитие. Важно отмечать изменения. Главное — не рефлексировать в негативном ключе по итогу. Все, что случается, к лучшему!



Павел Донченко

Руководитель
отдела тренеров



” Ты видишь
дерево —
оно может тебе
нравиться или
нет, но оно такое,
какое есть.

Тренерская работа научила меня одному очень полезному выводу: **не нужно бороться с разностью других людей.** Все имеют право на свое проявление, мнение. Если смотреть на это с исследовательской точки зрения, то начинаешь замечать красоту других людей.

А вот чтобы тебя начали замечать и у людей была возможность увидеть твою красоту, нужно начать говорить. **Мне кажется, что в любой ситуации лучше говорить открыто, прямо.** Лучше прямо, чем молча.

Взаимодействие с другими людьми — это как две планеты, которые пытаются построить мостик друг к другу. Плохо, если одна пытается «съесть» другую. Мы должны строить этот мост, не нарушая целостности каждого. Помнить, что я — это я, а ты — это ты. Без хорошего и плохого, просто как данность. Ты видишь дерево — оно может тебе нравиться или нет, но оно такое, какое есть.

Главная смелость, на которую может решиться человек, — это быть собой. Быть собой с собой, с другими. Это завораживает. Важно не забывать встречаться с самим собой. Вот мы все планируем встречи с друзьями, коллегами, а с собой — нет.

Окружающие не всегда лояльны к ошибкам, часто строги к твоим результатам. В этих условиях главное — это давать самому себе шанс. Даже неверное, право. Тогда окружающие перестают играть такую важную роль, если я сам себе позволяю ошибаться, быть другим, радоваться или расстраиваться.

Каждый человек имеет право на свободу. Во всем. Я всегда думаю о том, чтобы не стать «ограничителем», который чего-то лишает.

Решение — это все, чем я могу себе помочь. Пусть лучше неправильное, но решение. В конце концов, или ты принимаешь решения, или их примут за тебя. Мир склонен к заполнению пустоты.

Все нуждаются в поддержке. Слабые или сильные — это не так важно. Даже самому закаленному нужна поддержка. Проблема в том, что далеко не все способны ее оказывать. Получается, спрос есть, а предложений мало.

Многие наши беды — из-за отсутствия любви. Нас как будто не учат любить. Вот идет пешеход по переходу, видит хорошую машину и решает идти еще медленнее. «Подождет», — думает он. В этот момент он проявляет нелюбовь к водителю, ни за что, просто так. Нам нужно научиться любить. Себя прежде всего. Сначала помоги себе, потом получится помочь другим.



Мария Евдокимова

Директор центра
по работе с молодежью



*Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад.
Следующий подходящий момент – сегодня.*

” **Важно
любить то,
что ты делаешь,
и делать
это хорошо.**

Семья.

Самое большое счастье в жизни – дети. Считаю, что истинный баланс в жизни — это когда человек успевает реализовать себя и в работе, и в личной жизни. Если в чем-то одном — это не баланс.

Правила из детства:

- Победа — не самоцель.
- Награда сама найдет героя.
- Делай что должно, и будь что будет.
- Инициатива не наказуема.
- Все — это никто.
- Чтобы мечты исполнялись, а большие задачи реализовывались, их нужно визуализировать.
- Если ты не делал (что-то плохое), к тебе не пристанет.
- Моя подружка — моя подушка.
- Сначала ты работаешь на авторитет, потом авторитет работает на тебя.
- Есть слово «надо».

Люди.

Это мой главный мотиватор. Лучшие люди всегда приходят в самое правильное время. За любой работой стоит человек. **Искренне ценю в людях ответственность и внимание к деталям, инициативу, умение расставлять приоритеты, смелость и самоотверженность.** Считаю, что взаимность в отношениях с людьми — главный двигатель прогресса. Взаимность — это уже команда, а истинная команда непобедима. Если тебе плохо с человеком — в компании, в ситуации, прежде чем уйти, подумай: а где ты хочешь оказаться?

Работа.

Для меня важна не профессия, а человек в профессии. Важно любить то, что ты делаешь, и делать это хорошо. Истинное любопытство в работе приводит к тому, что человек становится специалистом широкого профиля. Каждый раз, когда ты что-то делаешь, — ты учишься. И в этом особый кайф — в таком состоянии ты не стоишь на месте, ты все время работаешь кем-то разным. **В профессиональной деятельности для меня важны возможности, масштаб, право пробовать и ошибаться, честная обратная связь и постоянное развитие. Но самое главное — люди, с которыми я на одной волне.**



Тимофей Ермаков

Директор центра обучения
по производственной системе «Росатом»



” **Стараюсь прислушиваться к мнению коллег и знакомых — можно открыть для себя много нового.**

Ценю эмпатию в действии. Простой пример: если ты видишь, что у человека болит голова, то можно представлять, как она раскалывается, а можно найти и предложить таблетку.

Часто окружающим лучше видно твой талант, чем тебе самому. Стараюсь прислушиваться к мнению коллег и знакомых — можно открыть для себя много нового. Так мне помогли открыть в себе талант ведущего, тренера, руководителя.

Говорить просто о сложном — редкий талант. Часто проверяю себя: будет ли понятно мое объяснение ребенку или бабушке. Если нет, то думаю, как это еще можно упростить.

В Стамбуле по пешеходному бульвару ходит трамвай. Его особенность в том, что он ходит по одной линии: вперед и назад. Для меня самое страшное — войти в режим такого трамвая, когда ты движешься по одному маршруту, нет ни перекрестков, ни поворотов, и кажется, что невозможно свернуть с пути. **Всегда важно помнить, что ты не трамвай!**

В 2017 году мне посчастливилось принять участие во Всемирном фестивале молодежи и студентов. По итогам коллеги наградили меня номинацией «Человек-фестиваль» (это оказалась одна из самых важных наград для меня, после «Человека Года Росатома», конечно 😊). **Если я могу сделать так, чтобы у окружающих поднялось настроение, даже в самой непростой ситуации, то я обязательно это сделаю!**

Меня вдохновляют строки стихотворения Роберта Рождественского:

*Если вы есть — попробуйте
Горечь зеленых побегов,
Примериваясь, потрогайте
Великую ношу первых.*

*Как самое неизбежное
Взвалите ее на плечи.
Если вы есть — будьте первыми,
Первым труднее и легче!*



Павел Ильин

Руководитель
административно-хозяйственного отдела



” **В любой ситуации надо идти до конца. Всё решается на финише.**

Многолетняя профессиональная спортивная карьера наложила отпечаток на мое отношение к жизни и к самому себе. **Спорт рождает желание побеждать, но не любой ценой, а за счет более качественной подготовки, лучшего физического состояния, придерживаясь принципа fair play.** При этом не менее важны психологический настрой, моральное состояние, расчет и разумный подход к соперничеству с сильнейшими в этой профессии. Спорт позволяет человеку почувствовать всё физически, пропустить через себя, через «не могу», «не хочу», «не получается»...

С самого детства отец не уставал мне повторять: «Нет ничего невыполнимого, если что-то не получается — значит, ты что-то делаешь не так!» **В то далекое время у меня родились определенные правила жизни, которые применимы практически в любой ситуации:**

- Каждое новое дело я рассматриваю с точки зрения не только новых испытаний, но и новых возможностей.
- Чем труднее задача, тем больше удовлетворение от ее решения.

- Удовольствие от победы слишком коротечно, уже на следующий день начинаю строить новые планы.

- На старте все в равных условиях. Побеждает тот, кто умеет терпеть.

- В любой ситуации надо идти до конца. Всё решается на финише.

- Успех — вещь сугубо объективная. Он подчиняется сильному. Главное — не лгать самому себе, не искать себе оправданий и не подменять понятия и цели. Любой компромисс с самим собой приведет к обесцениванию и разочарованию.

- Сильный человек — не тот, кто выигрывает, а тот, кто умеет проигрывать и делает из этого правильные выводы для движения к успеху. Победа не приходит сразу, она дается долгим, кропотливым трудом, усердием над собой, терпением и огромным, непреодолимым желанием побеждать!

- Для успеха дела никогда нельзя недооценивать даже самое незначительное обстоятельство. Все нужно принимать во внимание, даже погоду. Любое, казалось бы, самое неблагоприятное обстоятельство при правильном планировании можно использовать как преимущество.

- Всегда уважай своего соперника (оппонента), как самого себя. Без уважения не будет победы — будет лишь временное ощущение выигрыша, которое не принесет ни удовлетворения, ни славы.

- Для меня основным признаком сильного человека является доброта, которая во все времена приносит человеку силу и энергию жизни.



Юлия Кек

Руководитель
финансово-экономического отдела



” **Все всегда заканчивается хорошо. Если все закончилось плохо, значит, это еще не конец.**

Я часто бываю не уверена в себе, многого боюсь, постоянно веду внутреннюю борьбу со своими эмоциями и волнением.

Для меня важно в любых ситуациях находить золотую середину. Я не сторонник крайностей.

Я завидую тем, кто умеет успевать. Стараюсь воспитывать в себе пунктуальность и постоянно перечитываю основы тайм-менеджмента. Странно, но состояние, когда ты ничего не успеваешь, пришло ко мне с возрастом. В детстве я никогда и нигде не опаздывала.

Я не люблю пустословов. Это когда заявляют громко, много, гораздо больше, чем делают. Для меня лучше тише, но лучше. Считаю скромность одной из главных черт своего характера. Для меня скромность в человеке — признак наполненности и содержания.

Я не люблю находиться с кем-то в ссоре, в состоянии недосказанности. Когда ссоримся по пустякам с близкими, я и пяти минут не могу выдержать, всегда мирюсь первая, вне зависимости от чего-либо. От конфликтов вообще впадаю в ступор, это может выбить меня из колеи надолго.

Цель в любом деле важна. Но иногда хорошо, когда ее нет. Я могу в выходные делать что-то просто так, просто потому, что мне сейчас именно вот это захотелось сделать. Иногда перебарываю в себе это слово — «надо», и тогда мы с семьей абсолютно счастливы! Мы едем гулять в парк, а надо было убирать квартиру. Ну и что☺. Нужно позволять себе иногда исключать цель и слово «надо». Это делает счастливее людей, которые рядом с тобой.

Я люблю жизнь и людей! Для меня идеалом человека, который любил жизнь во всех ее проявлениях, был мой дедушка. И она отвечала ему взаимностью. Дедушка прошел всю войну, был ранен, но всегда оставался безумно влюбленным в жизнь. Это помогло ему дожить до глубокой старости в абсолютном счастье. Когда я спрашивала, в чем секрет его вечной молодости и энергии, всегда получала один и тот же ответ: «Я люблю людей». Всегда помню об этом.

Моя любимая фраза из фильма: **«Делом надо заниматься серьезно или не заниматься им вообще».** Всегда следую этому внутреннему правилу и полностью с ним согласна.

Моя любимая цитата: **«Все всегда заканчивается хорошо. Если все закончилось плохо, значит, это еще не конец»** (Пауло Коэльо).



Юлия Козеева

Руководитель отдела реализации проектов
центра международных партнерств



Умею радоваться мелочам.

Я совершаю много глупостей и ошибок. Но за последние 10 лет поменяла отношение к ним и не ругаю себя за них — ведь именно они позволяют расти и учиться.

Умею радоваться мелочам. Ехали сегодня утром по трассе в автобусе. И вроде бы ночь не спала, долгий перелет, теперь еще дорога до отеля — часа четыре. Смотрю в окно: серый лес, серые горы, серый снег... Вдруг поднимается солнце, и радостный красочный оранжевый свет заливают вершину горы. Картинка за окном теперь состоит из двух совсем разных частей, как будто совмещены два кадра из разных фильмов: унылый серый кадр и яркий, с сияющей горой. И это было обалденно красиво, вдохновляюще. И силы появились.

Умею ценить вдохновляющие мелочи: вкус чая, красивый листочек в росе... Был у нас сложный проект. Партнерам платим кучу денег, а они не делают даже элементарного. Мы вообще-то хотим от них простых вещей, а они устраивают проблему из ничего. Я в бешенстве. Вышла из гостиницы, вижу — на кусте какая-то удивительная роза: плотная, сочная, яркая, капельки воды играют с ее ярким розовым светом и очень красиво отражают солнце. И геометрия цветка просто завораживающая... Пока разглядывала ее пару минут, голова перезагрузилась.

Очень не люблю армейскую дисциплину и бессмысленные правила.

В них самое интересное для меня — это то, как их можно нарушать. А для этого их нужно сначала узнать и попытаться понять, почему решили именно так. Вдруг я что-то не увидела...

Когда я только начала водить автомобиль, то очень быстро почувствовала себя супер-водителем, у которого так все круто получается! А мне говорили, водители в первые три года своего стажа —

самые страшные на дороге. Им кажется, что они все знают, все понимают, всем управляют. Отчаянные, короче. Я в процессе своих маневров, конечно же, врезалась в мусорку во дворе — это частая авария у новичков. Стала ездить спокойнее. Но опыт можно получать несколько раз. Прошло 10 лет, и я недавно стала водить байк. И мне опять показалось, что я офигенно вожу. Но смотрю, на меня опять косятся на дороге и аккуратно объезжают. Что ж, теперь наученная и опять ездю спокойно и размеренно, даже если кажется, что можно побыстрее.

Ругаться? Это ни к чему не приведет.

Иногда достаточно быть попугайчиком и просто повторять человеку, как нужно сделать. Я вообще-то терпеливая, хотя могут быть и язвительной.

Недавно я стала матерью драконов.

Точнее, у моей сиамской крысы родились 14 детенышей. 14! Я пропустила момент, когда, гуляя, самка забрела в клетку к самцам, и я ее там заперла. Вот теперь занимаюсь крысятами. И мне очень интересно смотреть, как они растут. Вот сейчас у них время, когда они все повторяют за матерью. Даже какие-то странные вещи: падения, почесывания во время размышлений. До этого они все решали криком — кто жалобнее плачет, к тому мама прибежит первому, вылизет и накормит. И неделю они соревновались, кто громче и быстрее пожалуется на невыносимость жизни. А еще раньше, когда у них не открылись глазки, интересно было наблюдать, как они находили у себя разные части тела и удивлялись им: «О, вот у меня какая то штука! А как она работает? А у нее еще пальчики есть, и на нее можно опираться!» Для меня в целом это про этапы развития и взросление личности. Короче, провожу эксперименты на крысах.

Давно поняла про себя: я могу делать невозможное.

В прошлом году нужно было освоить большой объем знаний, разобраться в том, о чем раньше не слышала. Меня это вдохновляет: найти то, что нельзя найти, и понять то, что нельзя понять.



Светлана Козлова

Руководитель отдела отчетности
и автоматизации учебного процесса



” **Исправляя свои ошибки, человек меняется, а значит, имеет шанс стать лучше.**

Я считаю, важно разрешать себе совершать ошибки. И оставлять такую возможность другим. Исправляя свои ошибки, человек меняется, а значит, имеет шанс стать лучше. Возможно, будь я кардиохирургом, я думала бы по-другому.

Три вещи способны разрушить отношения: предательство, обман и лицемерие. И не столь важно, какие это отношения — рабочие, дружеские или личные. Можно понять мотивы, простить, можно продолжить общение, просто это будут уже совсем другие отношения. Как показывает практика, чем реже такое общение и чем дальше этот человек, тем часто лучше.

«Будь проще, и люди к тебе потянутся», — так любит повторять мой папа. В юности меня это очень раздражало, а с годами стал открываться смысл этой фразы.

Люди — такие люди, Бог нам всем судья. У всего есть темная сторона. **Лично я верю в эффект бумеранга.**

Юмор порой спасает в самых странных ситуациях. Например, однажды меня догоняла полиция с мигалками, а я всего-то в сумерках выехала на машине с выключенными фарами на нормально освещенную дорогу. Хорошо, что служителям порядка чувство юмора было не чуждо☺.

Что хорошо тебе, не всегда хорошо другим. Мы все индивидуальны, важно про это помнить. Осознание этого факта пришло ко мне не сразу, сейчас я стараюсь не причинять людям добро насильно.



Татьяна Крылова

Руководитель проектного офиса
«Академия Маяк»



” **Теперь надо
быть готовым
все время
осваивать
что-то новое,
учиться,
менять себя.**

У меня было счастливое и спокойное детство, поэтому я его почти не помню.

Я работала со многими хорошими руководителями. Главное, что их объединяло, — **это безусловное уважение к своим командам.**

Полет на воздушном шаре — мое самое яркое впечатление за последнее время. Восторг от полета на рассвете в горах может победить страх, холод и желание спать.

Меня не взяли в школьный хор, потому что у меня нет слуха и голоса. Хорошо, что я так рано узнала, что **сильного желания недостаточно для достижения цели.**

Я так часто рассказываю дома о своей работе, что мои родные при желании с легкостью могли бы заменить меня в профессии.

Я никогда не попаду на необитаемый остров, и меня это **искренне радует.**

В институте меня пять лет учили, как управлять людьми, а на первой работе от меня требовалось только вовремя перетаскивать флипчарт с места на место. Было обидно.

Мне жаль, что послабление требований к дресс-коду привело к появлению мужчин в шортах в офисе.

Система, при которой ты должен был выбрать профессию на всю жизнь после школы, себя изжила. Теперь надо быть готовым все время осваивать что-то новое, учиться, менять себя. **Не одно предназначение, а постоянный поиск.**

Каждый раз, когда я не знаю, как себя вести или что сказать, я повторяю про себя: «Улыбаемся и машем!»

Если из корпоративных ценностей можно выбрать одну, к примеру самую любимую, близкую, актуальную, то это не твои ценности.

Я бы хотела быть человеком, который снимает стресс спортом, но мне помогает шоколад.

Мне очень повезло, что много лет назад я выбрала профессию, которую еще не скоро смогут автоматизировать.

Что бы кто ни говорил, но я не встречала счастливых трудолюбивых.

Профессиональный мир сейчас так узок, что навык выстраивания отношений с коллегами стал обязательным. Важно, чтобы у всех людей вокруг тебя оставалось хорошее впечатление от совместной работы.

Когда меня спрашивают, где я себя вижу через X лет, мне нравится представлять себя на море.

Я не верю в потенциал велодорожек в Москве. Я, к примеру, никогда не пересяду с машины на велосипед, возможно, только на лошадь.

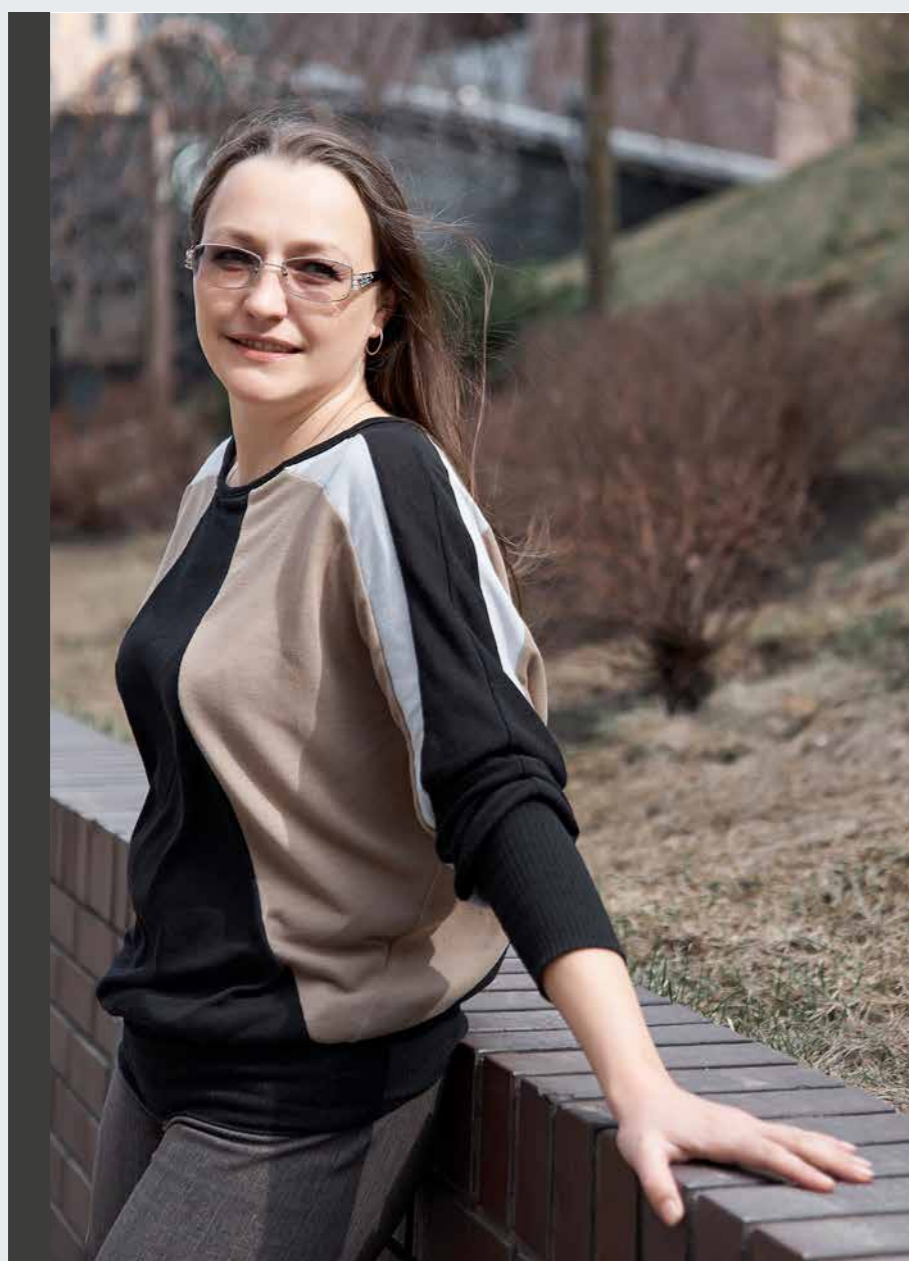
Мне не нравится мысль, что видео с котиками сейчас — основной конкурент образования. Но это та реальность, к которой надо было адаптироваться еще вчера.



КОРПОРАТИВНАЯ
АКАДЕМИЯ
РОСАТОМ

Анна Ломасова

Руководитель отдела
организации чемпионатов



• ПРАВИЛА ЖИЗНИ КОМАНДЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОРПОРАТИВНОЙ АКАДЕМИИ РОСАТОМА •

” **Нельзя врать,
особенно себе.
Себя не обманешь.**

Потеряв с начала 2021 года уже трех человек: двух близких людей и одного друга, поняла, что все обиды, недоговоренности — такая фигня. **Нужно ценить каждый день, каждый час, каждый вздох** — ведь завтра тебя может не стать или человека, с которым ты только что говорил...

Во всем нужно искать позитив, всегда, во всем!!!

Нельзя врать, особенно себе. Себя не обманешь.

Выхода нет только из гроба и то до тех пор, пока на крышке не забили последний гвоздь.



Екатерина Лукьянова

Директор центра непрерывного
развития инженерных компетенций



” **Если можешь
помочь
приблизить
воплощение
чьей-то идеи,
сделай это.**

Для меня важны финансовая независимость, возможность не только обеспечивать себя, но и помогать другим. Мои первые заработки начались с 13 лет: по выходным я играла на саксофоне на открытиях художественных выставок.

Наставник важен. Обучаясь игре на саксофоне, мы брали Гран-при на джазовых конкурсах, в школе играли произведения для профессиональных музыкантов. Однажды на третьем году обучения я попросила преподавателя показать, как играть один сложный отрывок из произведения. Он отказался. Оказалось, что он не умеет играть на саксофоне. Совсем. До сих пор не понимаю, как он это делал...

Стараюсь поддерживать в начинаниях каждого. Если можешь помочь приблизить воплощение чьей-то идеи, сделай это. Нет? Не мешай и не критикуй. С большой благодарностью помню каждого, кто поддержал меня в моих начинаниях и идеях в момент, когда идеи больше казались странными. Тех, кто не поддержал, тоже помню.

В седьмом классе хотела стать дизайнером, в восьмом — адвокатом и военным корреспондентом, в девятом — имиджмейкером, в десятом — депутатом... В 23 года — пилотом... В 25 начала рисовать («писать картины» язык не поворачивается сказать). Сегодня думаю о фермерстве. **Важно находить время и для дела, в котором полезна ты, и для дела, которое полезно тебе. Так развивается не только мозг, но и душа.**

Во время первого прыжка с парашютом с высоты 4000 м перед «выходом» из самолета сопровождающий сказал: «Посмотри, кажется, не до конца застегнуто», — показывая моему инструктору на единственный замок-крепление между мной... и инструктором с парашютом. Нужно ли описывать мои чувства в следующие 15 минут полета? Я не отпускала стропы парашюта из рук, думая, что замок вот-вот расстегнется. В такие моменты понимаешь: **твоя жизнь только в твоих руках.**

Единственное ценное (или бесценное) — семья. По-настоящему это осознаешь, когда остаешься один. Рада, что жизненные обстоятельства позволили мне это вовремя понять, когда мои родные живы и здоровы. Пусть это длится как можно дольше!

Ориентируйся на настоящих чемпионов своего дела, стремись быть чемпионом сам и помогай стать чемпионами другим.



Денис Моисеенков

Руководитель отдела
информационных технологий



” **Нет нерешаемых проблем, важно вовремя найти ресурсы и правильно их использовать.**

В раннем детстве я мечтал стать банкиром. В начале 90-х эта профессия мне казалась престижной и почетной. Когда появились первые компьютеры, мы с братом начали изучать новые технологии. До сих пор помню конфигурацию и характеристики первого компьютера, работу в DOS, Windows 9x/ME. **Сомнений в выборе профессии не осталось.**

«Мы обречены на успех», — именно этот девиз со мной с первой работы. Мы строили большой завод. За рекордные девять месяцев решили комплекс вопросов по ИТ, инфраструктуре, подтягиванию завода.

Важно любить свое дело и хорошо разбираться в том, чем занимаешься. Без этого невозможно добиться успеха. Когда начинаешь новое дело, сначала нужно определить цель, а потом продумывать шаги.

Если возникают трудности, нужно посмотреть на ситуацию с нового ракурса для поиска альтернативных решений. Нет нерешаемых проблем, важно вовремя найти ресурсы и правильно их использовать.

Каждый имеет право на ошибку. Важ-

но уметь их признавать и исправлять.

Один в поле не воин. За любым результатом стоят люди. Твой результат — результат команды.

Когда у меня и моей команды получается достигать хороших результатов, это драйвит, воодушевляет и придает энергию для новых свершений.

У меня довольно спокойный характер, я нечасто ругаюсь, но если ругаюсь, то держитесь!

Никогда не сдавайся. Падая семь раз, вставай восемь. Всегда иди до победного.

Не пытайся казаться людям лучше, чем ты есть на самом деле. Будь самим собой в любых ситуациях.

Если ты веришь, что можешь что-то сделать, вероятность успеха возрастает. Усердная работа, упорный труд и вера помогают достигать успеха.

Счастье — когда есть крепкий тыл, семья, которая поддержит тебя в любой ситуации.



Инна Нефедова

Директор центра
функционального обучения



” **Люди почувствуют твою искренность и сами захотят приобщиться к твоему делу.**

Если что-то делаешь, делай это с удовольствием! Когда ты делаешь что-то с удовольствием, веришь в это всем сердцем, остальных людей, окружающих тебя, не надо уговаривать помочь тебе. Они почувствуют твою искренность и сами захотят приобщиться к твоему делу. Мало просто что-то делать — в общем, обезличенно и для всех. Важно придать этому индивидуальность. Так, чтобы каждый видел в твоём деле что-то важное только для себя.

Если с человеком возникает проблема, она будет возникать с ним постоянно. И вопрос всегда не в том, как его поменять — это невозможно! А в том, готовы ли вы работать с таким человеком, четко осознавая высокую вероятность повторения ошибки.

Мы управляем другими, управляя собой. Сначала надо понять себя, потом воздействовать на других. Большинство претензий руководителей направлены на подчиненных, а не на себя. Почему они? Что с ними делать? Но вопрос всегда, что НАМ делать! То есть человек всегда управляет другими через свое поведение. Их поведение — это точное зеркало нашего поведения. Управлять можно всем из любой позиции и любой жизненной ситуации, но вектор внимания должен быть направлен, прежде всего, на себя!

Масштаб **цели** имеет огромное значение. Размер **первого шага** не имеет никакого значения.

В нашей жизни очень много **инерции**. Зачастую мы делаем или говорим что-то не потому, что это нравится или мы так чувствуем, а потому, что так НАДО, так все делают, по инерции.

Если ситуация повторяется — метод не адекватен. Мы вроде бы все это понимаем, но если проанализируем те ситуации, в которые попадаем, то окажется, что они по большому счету однотипные. Это вообще свойственно человеку: **если что-то не получается, мы делаем то же самое, только сильнее.**

Руководитель должен уметь решать большинство вопросов без применения полномочий. Это профессионализм. Полномочия, регламенты — это то ружье, которое висит на стене, но из которого стреляют в исключительных случаях. Все знают, что ружье действующее, но палить направо и налево профессиональный руководитель себе не позволяет. Профессиональный руководитель не допускает сотрудников до поступков, заслуживающих применения полномочий или регламентов. Он строит отношения, форму взаимоотношений так, чтобы сотрудникам и в голову не пришло совершить правонарушение. **Не допускайте сотрудника до проступка, заслуживающего применения регламентов.**



Ирина Николаева

Руководитель отдела по сопровождению
договорной деятельности



” Работа над какой-то задачей может быть длиннее любого ультрамарафона.

Рабочая команда должна быть единым организмом, синхронно действующим, с поддержкой и пониманием друг друга. Главное — следить за здоровьем этого организма и вовремя ему помогать, быть ближе к людям.

У каждого человека, встреченного на пути, нужно чему-то научиться.

Нужно уметь наслаждаться «путем» в той же мере, что и ожиданием результата. Работа над какой-то задачей может быть длиннее любого ультрамарафона.

Семья — фундамент. Люди, которые всегда тебя поддержат, несмотря ни на что.

Делать нужно то, что любишь, и с полной отдачей сил, иначе это попросту потраченное время.

Спорту и движению всегда найдется время в сутках, даже если кажется, что его нет. Люблю бегать! Быстро, когда нужно выплеснуть негативную энергию. Более медленные, длинные забеги помогают думать, приходят хорошие идеи! Самый вкусный завтрак — завтрак после пробежки☺.

Балансировать сложно, но можно: поработал — отдохни и выспись, побегал — поешь и выпей бокал красного сухого вина!



Антон Павлов

Руководитель группы
дистанционных образовательных технологий



” Если назвал команду своей — защищай, оберегай, помогай.

Не самоутверждайся «дома». Для этого существует куча разных мест: работа, ринг, тренажерный зал. Дома надо любить и проявлять заботу.

Любую работу делай, как для своих родных. Делать работу на тройку стыдно так же, как было бы стыдно перед семьей, если на тройку сделать им подарок, приготовить обед или поклеить обои в детской.

Испытывать злость, обиду — нормально. Не надо застревать в этих чувствах. Разозлился, зарычал (детей не касается), выдохнул, подошел, обнял. Спокойно.

Если назвал команду своей — защищай, оберегай, помогай.

Старайся «не делать нервы» своим близким, коллегам, друзьям.



Мария Павлова

Директор центра развития компетенций
для международной деятельности



” **Мне нравится мысль о том, что вера — это уверенность в невидимом.**

Про призвание

Есть люди, для которых тот самый зов очевиден и однозначен. Это те, которых мы называем гений и результатом деятельности которых восхищаемся. Но, к сожалению (или к счастью?...), таких немного. Я отношу себя к тем, для кого призвание звучит тихим голосом где-то внутри. Безучастное вслушивание не делает этот голос громче и ярче. **Если делать что должен, с полной отдачей и искренностью, в какой-то момент поймешь, в чем твое призвание.**

Про карьеру

Для меня карьера измеряется не количеством ступеней вверх, а объемом профессионализма, на который ты расширился относительно себя предыдущего. Не знаю ни одного человека в нашей Академии, который сказал бы, что пришел к нам сделать карьеру. Но знаю очень многих, чей стремительный карьерный рост стал следствием профессионального развития.

Про любовь

Самое приятное в любви то, что не нужно объяснять себе, почему.

Ты по умолчанию уверен, что сделал лучший выбор. И в этом выборе — будь то с человеком или в деле — ты раскрываешься на 100%. Ты — это истинный ты.

И тебе не нужно становиться «лучшей версией себя», так как это уже и есть она.

Про доверие

Мне нравится мысль о том, что вера — это уверенность в невидимом. Тогда доверие — это то, что предшествует этой вере, идет «до». **Доверяя, мы даем разрешение случиться чему-то большему. Тому, что мы не можем создать под своим контролем.**

Про баланс

Баланс — очень индивидуальное ощущение. Никто, кроме меня, не знает, в какой момент нужно уравновесить правую сторону левой, чтобы устоять на ногах. **Поэтому и странно винить внешние обстоятельства в отсутствии баланса.**

Про удачу

Мне не везет в лотерею. Но что-то мне подсказывает, что удача не отвечает на запрос линейно.

Про счастье

Быть счастливым — это решение. Мы находимся в постоянном поиске того самого состояния. Часто кажется, что еще чуть-чуть, еще вот это событие случится, и я точно буду счастлив. **Для меня счастье — принять решение остановить этот поиск и любить свою жизнь со всеми «но».** А еще быть рядом с людьми, которые готовы разделить с тобой твое персональное счастье.



Иван Полищук

Директор центра
развития культуры безопасности



” Многие
говорят
про смыслы,
но немногие
ими живут,
а жаль!

Семья — это мой спасательный круг, который частенько вытаскивает меня из болота и позволяет понять, «зачем».

Друзья — это люди, с которыми можно интересно помолчать и эмоционально поболтать. Чем ближе мне человек, тем более бесчеловечно я иронизирую о нем.

Изначально любое событие в нашей жизни нейтрально. **Позитивную или негативную оценку даем уже мы сами.** Замечаю за собой, что часто сам загоняю себя в минорное настроение.

За моими плечами стоят мои родители, за их спинами — бабушки и дедушки. Мне очень важно ощущать их дыхание за спиной!

Мне в жизни очень везет с учителями — сколько же талантливых и небезразличных людей вокруг нас!

Хоть мы и живем в эпоху постмодернизма (возможно, пост-пост), очевидно, что **авторство не потеряло своей актуальности.** Наоборот, когда видишь такого человека, то прислушиваешься к нему, выделяешь его голос из толпы.

Многие говорят про смыслы, но немногие ими живут, а жаль!

Пишу свои мысли 12 апреля 2021 года, весь день возвращаюсь к цитате Артура Кларка: «Земля — колыбель разума, но нельзя вечно жить в колыбели». Хочется уточнить фразу Юрия Алексеевича и сказать: **«Когда поедем?»**



Ульяна Раведовская

Руководитель отдела
методологии



” **Ясность я считаю талантом, кстати редким.**

Чтобы что-то осмыслить, осознать, мне нужно идти пешком. После сложных клиентских сессий или интеллектуально насыщенных событий я не тороплюсь воспользоваться транспортом. Лучше идти пешком. Все приходит в новое состояние, как будто складывается новая система.

Люди, которые пугали меня своей жесткостью и прямолинейностью на входе в команду, оказывались лучшими руководителями.

Бумеранг в жизненных событиях работает. С годами время реакции сокращается. Теперь от моего действия до симметричного ответа Вселенной может пройти пара-тройка часов.

Когда-то меня сильно расстраивало, что в России с тобой не будут серьезно разговаривать, если ты не нравишься как человек. И не важно ничего: ни образование, ни опыт, ни квалификация. Тебя нет, пока ты не стал симпатичен. **Хорошая новость в том, что симпатия управляема.**

Важно не увеличивать количество зла и грязи. Если мои действия преумножают зло, например заставляют человека подозревать плохое в чьем-то умысле, планировать месть, сильно переживать, я пытаюсь остановить это. Не рассказываю, не вовлекаю в ситуацию и т. д., даже если мне так невыгодно. Пусть лучше это остановится на мне. Никакими обсуждениями и объяснениями потом не избавиться от обиды, раздражения, уязвленности.

Неуважение простить сложнее всего.

Очень много лет я не понимала своих детей, когда они говорили, что им скучно. Слово понятно, а вот про что это на уровне переживаний, мне было незнакомо. **Пока я не встретила в своей жизни людей, с которыми мне скучно.** Хорошо, что это бывает редко.

Ясность я считаю талантом, кстати редким. Ясной бывает речь. То есть человек не льет воду, не замусоривает суть. Ясным бывает восприятие информации, смыслов. То есть человек очень точно отделяет имеющее значение, сущностное от мыслешлака. Ясным бывает отражение происходящего. То есть человек очень точно, однозначно и часто смело называет то, что происходит. Даже когда вокруг все играют в политические игры или проявляют осторожность. И этой ясностью рассеивает туман, смрад.

Если можно не бороться, я с удовольствием не борюсь. Самые классные результаты и самые классные состояния получались с теми, кто со мной не боролся. Бесконечно благодарна этим людям. Все-таки это их заслуга, а не моя.

Я очень жадная до впечатлений, красивых идей, хорошо сделанной работы, бережного контакта. Самое сильное лекарство от боли в моем опыте — это присутствие человека и его выбор быть за меня. Присутствие — не просто наличие физического тела в пространстве рядом. А именно присутствие в моменте со мной всем собой целиком. Это очень мощная сила. И это про нашу социальность.

Буквально все может стать духовной практикой, если делать это действительно много, с полным вниманием, всем собой. **Не позволять себе экономить внимание, делать для галочки, вполглаза.**

Люди бывают удивительно жестоки, когда стремятся сделать добро.



КОРПОРАТИВНАЯ
АКАДЕМИЯ
РОСАТОМ

Елена Усенко

Директор центра
специальных проектов



• ПРАВИЛА ЖИЗНИ КОМАНДЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КОРПОРАТИВНОЙ АКАДЕМИИ РОСАТОМА •

” **Жизнь —
постоянная
тренировка,
это твой
личный театр.**

Все, что происходит в жизни, происходит правильно, даёт почву для роста и развития, помогает познавать себя. Даже если сейчас ты этого не понимаешь. Эта точка даёт трансформационный толчок. Поэтому очень важно не залипать в переживаниях, даже если ситуация кажется несправедливой, причиняет боль. Важно всегда задавать вопрос «Для чего это и чему меня это хочет научить?» вместо вопроса «За что это мне?».

Избавляйся от любых зависимостей. Важно делать в жизни все исключительно из позиции «хочу», а не из позиции «должна», испытывать радость, а если что-то хочет уйти, то отпускать легко и с благодарностью. Помни, что все в этом мире имеет начало и конец. А конец — это всегда начало чего-то нового.

Жизнь — постоянная тренировка, это твой личный театр. Ты можешь трансформировать реальность, как хочешь. Выбери сам, кто ты в нем: автор-постановщик, актёр или наблюдатель?

Быть в моменте. Наполнять свою жизнь событиями, которыми хочешь.

Не предавать себя. Делай то, к чему лежит душа. Важно, чтобы все, что ты делаешь, имело личный смысл для тебя. Делать то, во что веришь. Жить в гармонии со своими потребностями и интересами.

Всегда начинать с себя. Нельзя отдавать и делиться с другими тем, чего в тебе нет. Любовь, забота, служение — все начинается с себя. Поэтому важно познавать себя, искать свои источники и регулярно восстанавливать и наполнять себя всем, что ты хочешь дарить миру.

Уважай свои и чужие границы. Все люди разные, они имеют право быть такими, какие есть. Я не имею права осуждать или требовать чего-то от других. Но чтобы позволить другим быть такими, важно познать и принять все в себе, даже то, что самому не нравится. Принимая себя, позволяя себе быть разным, только через этот путь мы можем принять и позволить другим быть такими, какие они есть. Важно уметь видеть красоту в разном. При этом очень важно уметь говорить, если тебе что-то неприятно, но делать это так, чтоб не нарушать чужих границ, с уважением к личности.



Наталья Ходунова

Директор центра
бизнес-компетенций



” **Похвала делает человека лучше, позволяет раскрыть талант, окрыляет, придает уверенности.**

Я за результат. Часто сталкиваюсь с бесконечными, подчас очень жаркими, обсуждениями и «дискуссиями на тему», которые не приводят к результату. Не люблю баталии и сражения... я за мир во всем мире. Часто политика есть результат не только на завтрак, но и на обед, и на ужин (привет Друкеру :)).

Человека нельзя перехвалить. Похвала и одобрение нужны любому человеку, не зависимо от возраста. Похвала делает человека лучше, позволяет раскрыть талант, окрыляет, придает уверенности.

Я всегда за честные и открытые отношения с коллегами и партнёрами. Почти всегда, именно это помогает наладить контакт, прояснить ситуацию, начать строить результативные взаимоотношения. Это мой стиль. Но с мужчинами и женщинами это «работает» по-разному. Если мужчины легко принимают этот стиль общения, то женщины, часто, бывают дезориентированы, не всегда сразу готовы к прямому диалогу. Может, компромиссы и политика у нас в крови?

На отдыхе я интроверт. Не люблю отдыхать в толпе. Так что групповые экскурсии — это не для меня. На отдыхе у меня свой темп и график.

Семья и дети — моя главная ценность. Это любовь и это смысл. Детям и любимым людям нужно наше внимание. Иногда за детей и любимых людей нужно бороться. Мир переполнен ложными ценностями, среди которых мы не замечаем важного и истинного.

Особого внимания требуют дети, именно им нужно наше участие, время и внимание. Чем чаще мы интересуемся жизнью наших детей, чем больше знаем об их интересах, тем лучше сможем направить их в бесконечном информационном потоке. Рассказать и объяснить на понятном им языке многие сложные и важные вещи. Все это нужно делать вовремя, пока дочери или сыну 2, 5, 8 лет. Потом уже почти всегда поздно.

Не стоять на месте. Познание — это процесс, непростой, но очень увлекательный. Иногда мы ошибаемся, но оптимизм и позитивное отношение к жизни позволяют идти вперед.



Сергей Шабельников

Руководитель отдела развития
отраслевых центров компетенций



” **Подчиненным
надо позволять
совершать
свои ошибки
и помогать
на них учиться.**

Про детей. Первый ребенок у меня появился, когда мне было 19. Сейчас мне 46, и у меня шестеро детей (а еще у нас восемь кошек, крыса, собака, были хомяки, морские свинки, ежик, жаба и, возможно, еще кто-то, о ком я не знаю или не помню). **Самое лучшее, что я могу сделать для детей, — это помочь им стать счастливыми.** Но важно не лезть со своими советами, рекомендациями и установками. Мы, взрослые, такие глупые, что вряд можем научить детей чему-то умному. Учить можно только на своем примере. Хочешь, чтобы читал или занимался спортом, — сам читай и занимайся спортом.

Большую часть жизни был уверен, что главное в профессии — это престиж и деньги. Такие установки были у моего поколения. К 35 достиг и положения, и зарплат. Но удовлетворенности не было. Поэтому стал искать смысл в работе. **Понял, что интересно делать что-то действительно полезное для людей. И чем сложнее и масштабнее проект, тем интереснее он для меня. Вот этим и пытаюсь теперь заниматься: ищу масштабные и полезные людям «невыполнимые миссии».**

Подчиненным надо позволять совершать свои ошибки и помогать на них учиться. Так ты растишь лидеров, которые смогут реализовывать крутые проекты. Конечно, сам ты знаешь лучше и сделаешь правильнее. Но ресурса у тебя не хватит на то, чтобы проконтролировать всех и найти только верные решения. **Да и нужно понимать, что не бывает правильных и неправильных решений. Правильность каждого решения определяется перспективой. В короткой перспективе решение может казаться неправильным.** В более долгой окажется гениальным. Вывод: выделите вашим подчиненным свои «огородики», на которых они могут «сеять» то, что согласовано с вами, но не лезьте в то, как, что и когда делать. Смотрите на результаты.

И последнее, но главное правило жизни: я стараюсь следовать совету авиакомпании S7, который написан у них на обложке бортового журнала, — **пытаюсь заниматься счастьем. Я ищу его в своей голове, в деятельности и в людях, которые рядом.**



Людмила Шавлохова

Директор центра
развития цифровых компетенций



” **Здорово, когда
умеешь замечать
и признавать
красоту
в обыденном,
повседневном
и неочевидном.**

У меня есть предположение, что себе наврать нельзя. Мы многое можем себе объяснить, рационализировать свой выбор, поступки и т. д. **Но в конечном счете кажется, что внутри каждого из нас есть камертон, вибрации которого заглушить нельзя и торги с которыми приводят к разного рода расстройству.** «Не ври себе, дорогуша», — говорит мне мой камертон каждый раз, когда я с понедельника начинаю новую жизнь.

Нас окружает красота. Буквально на каждом шагу. В звуках, красках, ароматах, движениях, полутонах, фрагментах, оттенках и, конечно, в людях. Здорово, когда умеешь замечать и признавать красоту в обыденном, повседневном и неочевидном.

Как бы тяжело, плохо, грустно, тошно-творно ни было, я знаю, что всегда после я смогу выкурить сигарету, посмотреть хороший фильм, послушать любимую музыку. Этого у меня никто не отнимет.

В течение дня всегда можно найти, кого поблагодарить. За малое или большое — неважно. Важно просто уметь это делать.

Если бы я могла, я бы добавила к семи смертным грехам восьмой — посредственность. Ну или в крайнем случае вычеркнула бы чревоугодие☺.

Чувство юмора и способность человека посмеяться над собой — катастрофически недооцененные компетенции в принятии управленческих решений. Кажется, что все могло быть намного интереснее.

Животных не обманешь.



Анастасия Шевченко

Руководитель отдела
PR и маркетинга



” **Именно мечты дают силы преодолевать себя и обстоятельства, развиваться и идти вперед.**

Каждый момент жизни прекрасен, нужно только посмотреть на него под определенным углом. Этому я учусь день за днем.

В жизни мы все сталкиваемся с трудностями. **Что мне помогает идти вперед? Неумолимая вера в то, что все будет хорошо.** Иногда приходится уговаривать себя сделать еще один шаг. Удивительно, но в итоге это очень часто приводит к чему-то интересному.

Иногда сложно заставить себя перестать вкладываться в то, что не приносит тебе результата. **Но как же важно вовремя остановиться и перестроиться, чтобы начать искать и в конечном итоге найти свой путь.**

На протяжении жизни мы встречаем очень много вдохновляющих нас людей. Как жаль, что не получается пронести их всех через всю свою жизнь. У каждого из нас свои дела и заботы, мы теряемся в круговерти жизни и часто остаемся друг для друга только приятными воспоминаниями. Как здорово, что все же есть те, кто идет рядом с нами долгие годы!

Очень важно иметь круг близких по духу людей. Только рядом с ними возможно по-настоящему расслабиться и раскрыться.

Что мне больше всего нравится в себе? Я не боюсь рисковать ради мечты. Несколько раз начинала новую жизнь в разных странах. Как же это увлекательно! Да, не все получалось, но могу уверенно сказать, что у меня удивительная жизнь.

Главное в жизни — продолжать мечтать. Именно мечты поднимают человека по утрам, дают силы преодолевать себя и обстоятельства, развиваться и идти вперед. Где бы мы все были без мечты? А еще они иногда сбываются.

Со стороны самыми счастливыми людьми выглядят те, кто не волнуется по пустякам, кто добр к другим и уравновешен. Интересно, если все находится в балансе, могут ли они испытать чувство сумасшедшего счастья?

Я — справедливый человек, не могу пройти мимо ситуаций, которые мне кажутся несправедливыми, как по отношению ко мне, так и к другим. Все время стараюсь их исправить, но иногда натываюсь на непонимание. Возможно, справедливость у всех своя.

Очень ответственно отношусь к работе. Считаю, что если что-то делаю, то должна делать на все 100%, чтобы гордиться результатом. Иначе зачем все это?

Идеальная работа — это та, которая вдохновляет.



Ольга Шестак

Руководитель отдела
администраторов



” Живи не только для себя.

Жизнь не любит тех, кто не умеет мечтать. Никогда не отказывайся от своей мечты. Верь в себя.

Не ври (другим и себе). Совесть — она либо есть, либо ее нет. Подумай, готов ли ты вариться в болоте лжи. Ведь тайное всегда становится явным. А лицо надо всегда держать.

У нас могут быть разные мнения, и это нормально. Смирись с этим.

Живи не только для себя. Хотя бы раз в день сделай так, чтобы кто-то улыбнулся от твоей шутки. Думай о чувствах других. Не копи вещи, копи эмоции.

Делай счастливыми близких. Жизнь скоротечна, цени каждый момент и каждого человека, который рядом с тобой. Каждая встреча на твоём пути предназначена для маленького путешествия к себе лучшему.

Не предавай. Не отказывайся. Ты даже не представляешь, какой мир маленький! Верю в эффект бумеранга, поверьте, он точно есть.

Однажды хороший друг меня спросил: «Почему ты так любишь путешествовать?» Я ответила: «Когда меняю локацию, меняю угол обзора на волнующую проблему». **И это не уход от себя или задач, а вдохновение для правильного, взвешенного решения.** Всегда находи возможность путешествовать, будь жадным к открытиям. Так ты сделаешь еще один шаг к своему развитию и широкому мышлению.

Если можешь, помоги. Особенно когда просят. Никому не известно, возможно, и ты попадешь в такую же ситуацию. Абсолютно убеждена, что добрых людей в этом мире гораздо больше. Начни с себя.

Читай книги, смотри фильмы, ходи в театр. **Будь разносторонним.** Современное общество требует быть в потоке по всем направлениям.

Не забывай про свое личное время. Найди полчаса на уединение с собой. Притормози, выдохни, оцени. И снова в бой.

Научись себя прощать. Даже если ты понимаешь свои ошибки, прости. Воля случая, данной минуты. Не уходи в воронку самобичевания. Все прошедшее — опыт. Сделай выводы и постарайся их не повторять. У тебя свой путь.

Все начинается с мысли. Никогда, слышишь, никогда не программируй себя на негативный исход. Если верить закону Мерфи, «если что-то может пойти не так, оно пойдет не так». Вселенная и без тебя это сделает. Она лучше знает, что тебе нужно в данный момент. А ты научись находить для себя классные плюсы.

Если ты чувствуешь боль, значит, ты еще жив. Для меня самое страшное чувство — это безразличие. Если ты сталкиваешься с этим, все, уходи, не оглядываясь.

Быть абсолютно честным с самим собой — хорошее упражнение.

Если не можешь повлиять на ситуацию, не стоит из-за нее переживать. Есть старая еврейская поговорка: «Если проблему можно решить деньгами — это не проблема, это расходы. Если не можешь деньгами, то и не стоит уже переживать».

Верю в людей. Обжигаясь, но все равно жить с верой легче.

Подозревать хуже, чем знать. У реальности есть границы, у воображения — нет.

*«Мы разучились нищим подавать,
Дышать над морем высотой соленой,
Встречать зарю и в лавках покупать
За медный мусор — золото лимонов...»*

Мы разучились радоваться малому. Видеть главное в мелочах. Каждому человеку нужен человек, внимание. Поднимите глаза и улыбнитесь этому миру.

