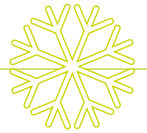




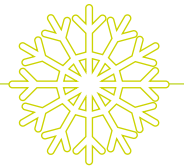
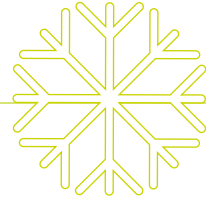
## Business Relations Forum

Корпоративное информационное издание компании Business Relations



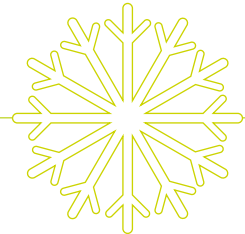
## Алексей Кортнев

Обо всем, кроме музыки



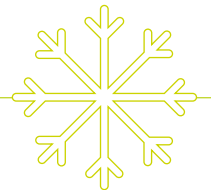
## Олег Нестеров

Повышение творческого КПД



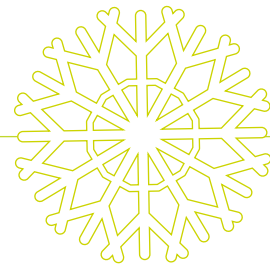
## Максим Журило

Мой Триатлон



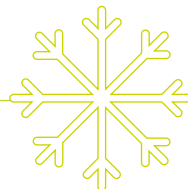
## Иван Маурах

Non-material motivation



## Галина Кушнарера

Нулевой подход или как управлять временем



## С Новым Годом!



## Обо всем, кроме музыки

9 ноября у нас в гостях был Алексей Кортнев. Алексей — бессменный солист группы «Несчастный случай», актер, копирайтер, поэт, писатель и переводчик. И от всего этого он сам получает удовольствия не меньше, а иногда и больше, чем от музыки. Алексей Кортнев рассказал, как он когда-то придумывал тексты для рекламных роликов, как сегодня пишет сценарии для музыкальных радиопрограмм, про свою страсть к мюзиклам, про то, что переводит популярные зарубежные мюзиклы для России, написал музыку и слова для спектакля «Конек-горбунок», озвучивает персонажей мультфильмов, играет в театре и кино.

Несмотря на заявленную тему, музыки было много, мы услышали исполнение Алексея вживую, первыми увидели клип от студии «Пилот» на новую песню «Шла Саша по шоссе» и порадовались козачьей песне из «Дня радио». Встреча прошла в дружеской обстановке: Алексей рассказывал смешные истории из жизни и дал всем огромный заряд хорошего настроения и вдохновения, которым мы с удовольствием делимся с вами — смотрите видео у нас на сайте. ■



автор: **Ирина Московкина**

## Повышение творческого КПД

8 декабря у нас в гостях был Олег Нестеров, вокалист группы «Мегаполис», продюсер проектов «Маша и медведи», «Снегири», «Найк Борзов», «Ундервуд», «2H Company», «Ёлочные игрушки», «Евгений Гришковец и Бигуди» и «Петр Налич».

Олег рассказал, как важно стимулировать творческих людей и вдохновлять их. Он поделился своим богатым опытом по созданию условий для настоящего, бескомпромиссного творчества, затронув тему соотношения внутренней свободы и зависимости от обязательств перед обществом. Говорил о том, как важно «жить сердцем» и творить в одиночестве. Смотрите видео на нашем сайте. ■



автор: Арсен Рябуха

# Максим Журило

## Мой Триатлон

Если бы мне кто-нибудь год назад (а в сентябре 2009 года я вовсю готовился к своему первому марафону) сказал, что в сентябре 2010 года я «сделаю» Чемпионат мира по триатлону — я бы рассмеялся. Честно!

**Почему я употребил глагол «делать» по отношению к триатлону — только потому, что я не знаю какой другой больше подходит: «Пробежать» — не то, ведь еще надо плыть и ехать...**

Скорее всего, в голове бы мелькнула мысль: что за бред, это невозможно! Я же даже плавать не умею, а шоссейный велосипед видел только на картинке!

**Но жизнь прекрасна, потому что в ней возможно всё.**

Итак, в сентябре 2010 года я стал участником **финала Чемпионата мира по триатлону** в Будапеште.

International Triathlon Union проводит семь больших соревнований в году — World Championship Series.

В 2010 году этапы Чемпионата мира прошли в Сиднее, Сеуле, Мадриде, Гамбурге, Лондоне и Китцбюэле, а финал — в Будапеште.

Будапешт несколько отличался (по уровню) от всех остальных этапов. К счастью, я это понял только в Будапеште. К счастью — потому что иначе начал бы волноваться раньше, а к чему все эти волнения?

Чтобы понять отличие — надо понять структуру: в триатлоне есть два типа атлетов, это Элита и все остальные.

Элита имеет спонсорские контракты, и для них спорт — это источник дохода. У них всегда свой отдельный старт, часто своя трасса и т. д. Это «спорт высоких достижений».

Все остальные — это все остальные. Из общения с представителями западного мира я понял, что такое понятие «спортивное звание» — это находка советских спортивных функционеров. На Западе такого нет. Их «звание» — это место на национальном чемпионате или в какой-нибудь престижной гонке.



Таким образом, в категорию «все остальные» попадают и бывшие национальные чемпионы, и просто очень подготовленные спортсмены, которые не делают спорт источником дохода, и «чайники», которые еще год назад не видели велосипеда и не умели плавать.

Так как «всех остальных» много, то их делят на возрастные группы (age groups) по 5 лет: 20 — 24, 25 — 29, 30 — 34 и так далее до 80 — 85.

Так вот, **любой** человек может зарегистрироваться на каждой из шести этапов и стать участником соревнований. А на финал в каждой стране в каждой возрастной группе был выделен слот из 20 мест. Таким образом, например, США могли взять на этот event в группе 40 — 45 лет только 20 мужчин и 20 женщин.

Чтобы вы понимали, в США официально действующими членами (участвующими в гонках) Федерации триатлона зарегистрировано 145 000 человек. То есть отбор, мягко говоря, был неслабый. В этот момент я был чертовски счастлив, что живу в России. Это дает такие фантастические возможности — участвовать в финале Чемпионата мира!

Конкурс — 1 человек на 20 мест. Да-да, я был один из России в своей возрастной группе. Это, конечно, не значит, что у нас в стране совсем нет триатлетов, это не так. Просто нет культуры массового спорта, нет работы Федерации по ее созданию, нет команды «Россия», к сожалению.

Например, Team USA состояла из 400 человек. И это была не самая многочисленная команда, Team GB еще больше. Чуть меньше (около 300 человек) было из Австралии, столько же из Новой Зеландии и Германии, дальше Швейцария, Испания, Мексика, Бразилия... Всего было представлено 67 стран.

Из нашей с вами страны в 142 миллиона жителей, было всего 16 триатлетов. То есть мы даже не в каждой группе представлены были...

**Не считая Элиты, где наши парни и девчонки есть, они очень сильны и достойно отстаивают честь родного флага.**

**Когда на церемонии закрытия за ужином мы разговаривали с одним американцем и он узнал сколько человек в age groups было из России, он не поверил мне и думал, что я прикалываюсь.**

Они (большие команды), плюс ко всему, приехали с тренерами, организаторами, волонтерами, механиками...

Австралийцы, например, почти целиком сняли одну из гостиниц в центре Будапешта, организовали инфоцентр в лобби, веломастерскую в гараже гостиницы, встречи с тренерами и про-атлетами в конференц-залах.

Ну вот, опять я о наблевшем — отсутствии культуры массового спорта в России.

Не будем пока об этом, лучше расскажу о путешествии.

Итак, мы прибыли в Будапешт за несколько дней до старта. Первый раз я путешествовал с велосипедом, он был в чемодане, чемодан на колесиках — чертовски удобно. Единственный минус чемодана — это его вес (12 кг) + 9 — 10 кг велосипеда с педалями, лежаком и туфлями, что больше разрешенных 20 кг багажа, но у нас, к счастью, проблем не возникло — и в Москве и в Будапеште пропустили бесплатно.



Сходили на Экспо за пакетом участника — всё очень скромно, ничего лишнего. Там встретили Пальча, Александра Антипова, Бориса Кириллова и Володю Чеканова — нашу славную команду эйджгрупперов. Они почти все заявили на **Спринт (0.75 км плыть — 20 ехать — 5 бежать)**, который проходил в субботу.

На улице лило, как из ведра, воздух был около +18, вода +16. А так хотелось, чтобы было солнце.

В субботу утром я легко пробежался через один из красивейших Будапештских мостов на другую сторону Дуная, чтобы поболеть за наших ребят в спринте. Почти всех увидел на дистанции, все держались молодцами.

В субботу днем «элитные» мужчины бежали свою главную гонку сезона. У Саши Брюханкова, который шёл в общем зачете по шести предыдущим этапам третьим,

был отличный шанс стать, как минимум, в итоговой тройке, но, к сожалению, он попал в завал на велоэтапе и финишировал в шестом десятке.

Я посмотрел старт, а всю остальную гонку — по телевизору в прямом эфире в номере отеля, потому что на улице был сильный дождь и холодно.

Было прикольно слышать звуки вертолета за окном и смотреть в телеке на картинку с вертолета. Это как на День Победы — над нашими крышами пролетают самолеты, а по ТВ показывают, как они подлетают к Красной площади.

Ближе к вечеру я поехал ставить велосипед в транзитную зону. Это можно сделать только накануне, в день гонки с велосипедами в транзит не пускают.

Насмотрелся на чудеса современной инженерной мысли. Мой Trek Madone начального уровня смотрелся, мягко говоря, бедненько на фоне Hi-End триатлонных велосипедов с лопастными и дисковыми колесами.



И вот наступил Race Day!!! Точнее раннее Race Morning. 5 утра. Старт был сделан по возрастным группам. Так как я еще молод, то и стартовал в одной из первых групп. Старт моей группы был в 7:05 утра.

Народ еще в утренней темноте стекался к месту старта и транзитной зоне. Венгров-организаторов было очень мало, транзит был закрыт, никто не понимал, что делать и куда идти.

**Вообще, организация была на 3 с огромным минусом по 5-бальной шкале максимум. Хоть мне и не с чем особо сравнить кроме марафона в НЙ, но точно можно было сделать сильно лучше. Не думаю, что в Венгрии еще раз будут проводить такого уровня соревнования в ближайшее время, по крайней мере надеюсь на это.**

Хорошо, что дождя не было!

Все пошли через мокрый газон, в котором по щиколотку воды, через какую-то дырку в заборе в транзитную зону. Оказалось, это и есть вход для участников. Обустроился, пошел надевать гидрокостюм и сдавать рюкзак в зону хранения вещей.

Гидрокостюм был очень необходим — хорошо, что я его купил в августе в Америке и успел раз пять в нем поплавать в гребном канале в Крылатском. Температура воды была +14 градусов. Чтобы легко надеть и потом снять гидрокостюм, я обычно мазал запястья и щиколотки Body Glide, а в этот раз не взял его из дома, думая, что куплю на Экспо в Будапеште, но там даже близко ничего подобного не было.

Первые минут пять было дико тяжело — не плылось вообще, гидрик душил, всё было плохо. Потом расплылся, и уже в среднем темпе проплыл основную часть дистанции.

1,5 км за 28 минут — это почти мой обычный тренировочный темп. Видимо, в начале дистанции потерял пару минут точно... В любом случае, цель в плавании была уложиться в 30 минут. Уложился. В транзитной зоне воды в траве было по щиколотку, бежать по такой каше мало приятного.

Следующий этап — велогонка. Драфтинг запрещён, каждый за себя.



Увидел рядом ребят из Америки, которые тоже надевали гидрики и кучу банок Боди Глайдов у них, попросил, разговорились. Оказалось, один из парней был в сборной США по триатлону. Сейчас учится в университете и с большим спортом завязал. Отличные у меня партнеры по age group, — подумал я.

Дальше всё было очень быстро: отметили чипы, запустили всю мою группу (примерно 130 человек) на понтон, потом все в воду (бррр, очень бодрящую), одну руку на понтон, свисток и вперед! Полтора километра до выхода на берег.

Мой результат — 40 км за 1 час. Этим результатом я очень доволен. Если говорить об ощущениях, то велоэтап показался мне самым лёгким из трёх.

А вот дальше в триатлоне начинается самое интересное. Это БЕГ!

У меня за 10 километров сменилось четыре настроения: сначала ноги вообще не бежали, через километра полтора стало полегче, потом было тяжело и просто хотелось остановиться, а за пару километров до финиша единственное чего хотелось — упасть.



В итоге я пробежал десятку за 49 минут. Быстрее 45 минут я еще ни разу ее не бегал, а тут после плавания и велосипеда за 49 — вполне нормально для меня.

**Итоговое время с учетом транзитов 2 часа 26 минут. Это меньше 2,5 часов, а значит Я ДОСТИГ СВОЕЙ ЦЕЛИ.**

Вечером была церемония закрытия и награждения победителей в эйджгруппах — для меня этот вечер был не менее ярким моментом, чем утренняя гонка.

Когда вручали медали «молодым» группам, всё было понятно — это спортсмены, это соревнования, они борются за медали и места в рейтингах.

Когда же подобрались к группам от 50 лет и выше, мое сердце просто замирало.

Они ведь тоже сегодня проплыли 1,5 км, потом проехали 40, а потом еще 10 пробежали. И сделали это достаточно быстро.

А вот когда дошли до 70+, честно, у меня появились слезы. Я не верил своим глазам. Ровесники моих дедушки и бабушки выходили на пьедестал, разворачивали флаги своей страны, улыбались и обнимали друг друга. Здесь не было места соперничеству, они понимают что-то, что не понимаем мы, молодые...

Борис Кириллов занял второе место в группе 75+.

Это наша единственная медаль на этом чемпионате.

Как сделать так, чтобы Борисов через 10 — 20 лет...

Также в Будапеште прошёл паратриатлон. Я вряд ли могу передать словами все чувства, которые охватывали меня в тот момент. Радость, гордость, уважение, восторг. Это просто великие люди. Если они могут, то мы-то здоровые, молодые, с двумя ногами и руками, тоже все можем. Не только у телевизора сидеть и пиво пить у метро.



### Вывод.

Две вещи делают «всё» возможным: это обязательство и ответственность.

Обязательство — это когда действительно важно что-то, не на словах, а в делах, и это видно.

Ответственность — это когда ты считаешь, что всё зависит только от тебя.

Если быть в обязательстве к чему-либо и ответственно к этому делу относиться, то всё получится. Поверьте. ■

автор: Максим Журило

# Non-material motivation

You can lead a horse to water, but you can't make it drink.

**The oldest English proverb still in use. 11th century**

Let us first distinguish two pretty common and different meanings of this very word: motivation. Quite often we unwarily mix them up causing a lot of misunderstanding and inadequacy.

On one hand we can talk about one's own motivation to carry on a certain task or job. At times it is also described as commitment, desire, urge, willingness, and so on. In my point of view, this 'motivation' simply consists of two choices: first — a choice to take on the task, to do or not to do, and second — a choice of attitude towards that. As simple as it might sound, these two choices are the essence of my work as a business trainer and it is not the topic of this article. All I wanted to say here is that the choice to be 'motivated' belongs to one and only person — that very one, who's motivation we are discussing.

On the other hand, the term 'motivation' is used to describe all the measures that owners, managers, HR-departments are taking in order to 'motivate' the staff. Often when you hear 'we've developed a new system of motivation' (sistema motivatsiyi) it could only mean a very refined and sophisticated table of salaries, fees, bonuses and perks. And equally often you can hear: It's not working! How come?!

I used to compare a person at work to a tripod: in order to be effective it needs three strong and reliable legs. It won't stand on any two or any single one for long. So what are they? One, obviously, is the money. The other two are: the context for growth and development and the context of appreciation and acknowledgement. These two fields of work for the management are less visible, they take less money, but significantly more effort, awareness, creativity and teamwork in order to create. I say, they are two thirds of success. Ones created and in place these three pillars won't give us any guarantees, they'll only open a possibility of motivation, the choice is in the hands of every particular staff member. But if any pillar is missing, there's no chance. Not for long.

I wish you all the best in building a strong and reliable 'tripod' for your staff to get motivated. Happy New Year! ■



автор: **Иван Маурах**

# Нулевой подход

или как управлять временем

Бывает ли так в вашей жизни, что вы жалуетесь на нехватку времени? Случалось ли вам тратить энергию на дела, не приносящие вам ни радости, ни денег, ни морального удовлетворения? Если ваш ответ «да», вам стоит взять на вооружение «нулевой подход». Метод, помогающий переоценить ваше привычное распределение сил и времени.

## Определение

Нулевой подход является одним из фундаментальных принципов личной эффективности. Его можно выразить в вопросе: что нужно прекратить делать, чтобы высвободить время для более важных дел? Существуют ли какие-либо вложения времени, денег или чувств, которые тянут вас вниз и не дают подняться? От чего бы вы отказались с облегчением?

## Учимся мыслить масштабно

Когда мы говорим об экономии времени, нам в первую очередь вспоминаются небольшие перерывы в работе, телефонные звонки друзьям, время, проведенное в социальных сетях, походы в кино и кафе. То есть такие мелкие дела, которые можно было бы и не делать, но делать их приятно. Они, несомненно, занимают время, но для многих из нас эти минуты отдыха важны, чтобы ощущать себя живым полноценным человеком, а не роботом.

Поэтому я вам предлагаю не экономить по мелочам на минутах дружеского общения и эмоционального расслабления, а найти свободные временные ресурсы в другой области — в переоценке ваших жизненных стратегий.

Задумайтесь, ведь самые большие потери времени происходят в том случае, если вы регулярно продолжаете делать то, что вам совершенно не нужно, будь то работа, карьера или отношения. Многие тратят годы на то, что им не нравится.

## «Лучшие подруги»

Моя подруга Анна дружила с Мариной со школы. Я всегда недоумевала, что их связывает. Марина откровенно издевалась над всеми Аниными начинаниями, оскорбляла её, уверяла в её никчёмности. Всё это позволяло Марине «блистать» на фоне «посредственной» Ани, которая удивительным образом мирилась с этой ситуацией, в силу своей природной доброты и сердечности. Но однажды Аня просто сказала: «Хватит!» и прекратила эти отноше-

ния, тянувшиеся 12 лет. Перестала уделять время человеку, который ее не ценит.

## Запутанные отношения

Мы периодически встречаем такие примеры в отношениях мужчин и женщин, когда один партнер абсолютно наплеватьски относится к другому: не держит слово, не благодарен за то, что имеет. А другой это терпит, тем самым заявляя о своей готовности прощать и дальше. От разрыва с другим человеком нас удерживает страх одиночества, неуверенность в себе, низкая самооценка, жалость. Стоит ли это того?

Зачастую именно стресс и неудовлетворенность являются основными показателями необходимости поразмыслить обо всём с нуля. Если вы постоянно испытываете раздражение по отношению к какому-либо человеку или ситуации, надо спросить себя, а не пора ли мне кардинально изменить всю ситуацию в целом.

## «Мне бы в небо»

Другой случай был, когда я работала в волонтерской организации World4U. У меня был коллега в административном департаменте. Обычный московский парень с экономическим образованием. Ничто не предвещало, что через несколько лет он поступит в летную школу, блестяще её закончит и, получив необходимую квалификацию и нужное количество летных часов, будет управлять пассажирскими авиалайнерами.

Вот вам пример применения «нулевого подхода» в практике. В его прошлом опыте не было ничего, что поддерживало бы его желание стать пилотом. Однако он исходил из своей мечты, ставшей целью и воплотившейся в действиях, которые, в конечном счете, изменили его жизнь.

## Руководство к действию

Нулевой подход требует внутренней готовности к переменам. Нужно четко понять свою цель. Причем сконцентрироваться надо не на том, от чего вы убегаете, а на том, к чему вы стремитесь. Забавно, что многие люди точно знают, чего они не хотят и очень размыто себе представляют свою цель. Дальше необходимо определить для себя, какую цену вам придется заплатить за достижение желаемого, и точно решить довести дело до конца. И самое главное — начать действовать последовательно и регулярно, создавая новые привычки и стратегии поведения. Преимущества нулевого подхода очевидны. Это приглашение к новой жизни, которую вы осознанно формируете, учитывая ваши собственные предпочтения и цели.

автор: **Галина Кушнарева**

При написании статьи использованы материалы из книги Брайана Трейси «Точка фокуса»





**Всего вам самого чудесного!**