

ПОСТРЕЛИЗ

В Москве состоялась конференция «Персональный ассистент: повышение эффективности в современных условиях»

19 мая в бизнес-пространстве Deworkasy прошла вторая конференция ИД «Коммерсантъ» для помощников топ-менеджеров «Персональный ассистент: повышение эффективности в современных условиях». В этот раз мы обсудили эмоциональную составляющую работы помощника и сделали акцент на том, как создать прочный тандем с руководителем и избежать синдрома профессионального выгорания и в то же время сохранить баланс между семьей и карьерой.

Первая сессия началась с выступления **Константина Борисова**, основателя и генерального директора Support Partners Executive Search. Константин рассказал про четыре человеческих типа: достигатор, интегратор, аналитик и коммуникатор, и предложил участникам определить, к какому человеческому типу относятся их руководители и они сами. Участники обсудили сильные и слабые стороны этих типов и услышали от спикера о подходах к каждому из них.

Что делать в первую очередь, а какие дела можно отложить на потом? **Екатерина Костенко**, персональный ассистент сразу трех топ-менеджеров компании Procter and Gamble, поделилась с нами своими секретами тайм-менеджмента.

«Эмоциональный прессинг. Как работать в таких условиях?» — с такой темой выступила **Елена Новоселова**, психолог, член Российской психотерапевтической лиги. Ваш руководитель постоянно вас прессует, хотя профессионально вы хорошо подкованы и к вашей работе нет претензий. Самой крайней точкой для нас становится крик руководителя. Почему это так опасно? Прессующий человек с помощью крика добивается разрушительного результата. Нужно объективно посмотреть на ситуацию и постараться ее прекратить: во-первых, перестать считать себя жертвой и жалеть себя, во-вторых, не обижаться за такое поведение со стороны шефа, в-третьих, понять, что всем словам и интонации мы придаем «свое» значение.

Свое выступление **Юлия Ягловская**, исполнительный помощник президента Ситибанка, начала с цитаты Мерил Стрип: «Для того, чтобы успешно совмещать карьеру и материнство, прежде всего требуется правильный муж. К счастью, я нашла своего много лет назад. Что касается остального, то необходима выдержка. Железная выдержка. И отличные организаторские навыки. Иногда я чувствую себя как бизнесмен, хотя у меня нет своего дела. Зато я все время планирую». Так как же совместить несовместимое? Юлия советует планировать свой день заранее с самого раннего утра до позднего вечера, не спешить ни в чем и вдумчиво относиться к каждой задаче, не стесняться обращаться за помощью к близкими и не забывать об отдыхе.

Алексей Каптерев, автор книги «Presentation Secrets» и самой популярной презентации Death by PowerPoint, преподаватель Высшей школы бизнеса МГУ, почетный член британской гильдии спичрайтеров рассказал участникам, как сделать презентацию максимально информативной и в то же время красивой.

О роли эмоционального интеллекта в построении эффективных коммуникаций в работе ассистента и помощника нам рассказала **Виктория Шиманская**, российский эксперт по развитию эмоционального интеллекта. «Необходимо развивать эмоциональный интеллект. 90% руководителей обладают высоким EQ, высокий уровень EQ увеличивает на 58% производительность во всех типах профессий. Люди с высоким EQ получают в разы больше, чем остальные».

Как питаться в условиях плотного графика? **Лида Длугач**, ведущая программы для родителей на канале «Мама», автор книги «Как накормить ребенка», главный редактор журнала Wedding, телеведущая с более чем 20-летним опытом работы, в том числе и в знаменитом первом составе российского MTV, автор проекта «Ликина Кухня», рассказала участникам про свое правильное питание и поделилась рецептами быстрых и полезных блюд.

Завершил конференцию **Рауф Асадов**, преподаватель йоги и основатель проекта Organic People, небольшим мастер-классом «Йога в офисе». Рауф показал, как можно снять напряжение и вернуть бодрость духа на рабочем месте всего за несколько минут.

Конференция собрала множество положительных отзывов: «Я все выступления послушала с большим интересом. Наиболее яркими были выступления Елены Новоселовой и Виктории Шиманской» (помощник вице-президента, «Ростелеком»), «Все затронутые темы всегда актуальны. Константина Борисова и Елену Новоселову хочется еще раз услышать» (ассистент руководителя, REHAU), «Особо хочу отметить Елену Новоселову и Алексея Каптерева. Это настоящие профессионалы своего дела» (ассистент генерального директора, «Кloverмед»), «Потрясающее мероприятие, все очень понравилось, все спикеры затронули актуальные темы. Навыки первой части: типы руководителей, тайм-менеджмент, эмоциональный прессинг, дизайн, презентации – собираюсь использовать в работе; совмещение семьи с карьерой, правильное питание, йогу буду использовать и в личном, и на работе» (ассистент, «ИКЕА Торг»), «Очень актуальными оказались темы по характеристикам типов руководителей, также тема по эмоциональному прессингу и правильное питание в условиях плотного графика»

(помощник директора, Министерство юстиции), «Бесценный опыт, много новой и полезной информации. Хочется скорее применить ее в жизни!» (аноним).