Строить легко

Корпоративный журнал Astron

№ 7 (59) 2014
www.astron.biz/ru

Здание месяца в июне 2014 года

Новый автосалон Hyundai Premium в Астане

Многоуровневые паркинги нового поколения

Открытие центра Lindab в Подмосковье

Важность инноваций для Astron

101 совет по бизнес-коммуникации: тайм-менеджмент

Читайте

в следующем выпуске Строить легко

- Здание месяца Astron в июле 2014 года,
- Здания с нулевым потреблением энергии,
- Новый производственный центр Geberit в Словении,
- Огнезащита металлоконструкций,
- Советы от компании Ораторика.

Новый производственно-дистрибьюторский центр Lindab в Подмосковье

В апреле в городе Одинцово Московской области открылся новый производственно-дистрибьюторский центр Lindab, на котором будут производиться и храниться вентиляционные и строительные компоненты, а также оборудование марки Spiro.

«Мы завершили ключевой этап, который стал возможен благодаря колоссальной работе российской команды при поддержке концерна», - говорит Рикард Линдквист, управляющий директор Lindab, - И это только начало, мы все время движемся вперед!». Глава представительства в России Герт Ладефогед настроен оптимистично: «Мы на самом деле – Единый Lindab, мы работаем вместе через границы и скоро поделимся новостями о новой продукции».

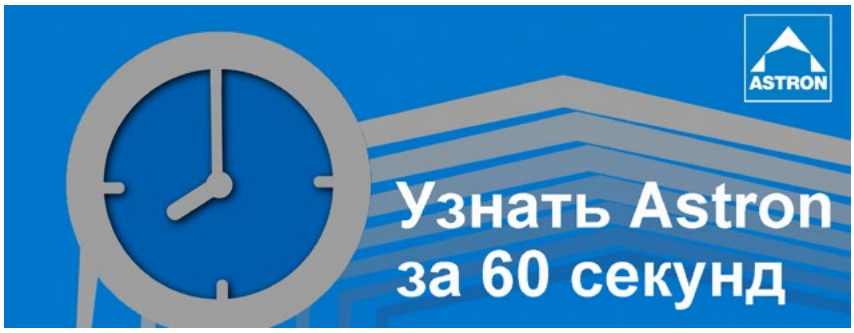
Приятной новостью стало известие о том, что Lindab будет поставлять решения для климата в помещениях в крупнейший торговый центр России. Заказ на сумму более 150 000 евро включает 900 диффузоров Lindab Integra RC14 каждый с расширительной камерой MBB, которые создадут для покупателей комфортный микроклимат в торговом центре площадью 500 000 кв.м.

Владимир Устинов, директор по продажам вентиляционной продукции в России: «Диффузоры были выбраны на стадии проектирования благодаря оптимальным техническим характеристикам и простоте в выборе параметров в программе DIMcomfort. Простота наладки и скорость ввода в эксплуатацию расширительных камер MBB стали другой ключевой причиной выбора Lindab».

Церемония официального открытия центра Lindab пройдет 17 сентября 2014 года.

Lindab - международная группа, которая разрабатывает, производит и поставляет продукцию из стали и системные решения, призванные упростить строительство и улучшить климат внутри помещений. Продукция характеризуется высоким качеством, простотой монтажа, энергоемкостью, бережным воздействием на окружающую среду и высоким уровнем сервиса. Акциии Lindab находятся в листинге Биржи Nasdaq OMX Nordic Exchange, Стокгольм, Mid Cap под сокращенным обозначением LIAB. Основные группы продукции – Вентиляция, Строительные компоненты и Стальные Здания. Компания Линдаб Билдингс (проектирование и производство стальных зданий марки Astron) входит в группу компаний Lindab.

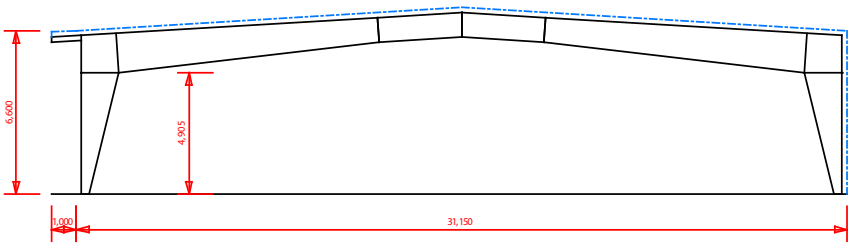
Хотите быстро узнать основные факты про Astron? Смотрите новый увлекательный видеоролик



Новый производственный комплекс для компании ROTAREX в Чехии

Победитель конкурса Здание месяца в июне 2014 года

Партнер-Строитель:	**EMPEX Holding s.r.o. (Чехия)**
Заказчик:	**ROTAREX spol. s r.o.**
Архитектор:	**Томаш Чома**



Чешская фирма ROTAREX является дочерней компанией Люксембургской группы компаний ROTAREX. Уже более 90 лет компания специализируется в разработке и производстве высокопроизводительных газовых клапанов, регуляторов и фитингов для различных отраслей промышленности. Руководство ROTAREX приняло решение инвестировать в новое производство в городе Тахов, Чехия. Монтаж нового производственного цеха по технологии Astron общей площадью 2070 кв.м был выполнен Партнером-Строителем Astron, компанией EMPEX Holding. Производственный комплекс состоит из трех частей. В одной половине цеха площадью 1000 кв.м расположена мастерская Indutec, там выполняется окончательная сборка промышленных газовых клапанов. Ко второй части, Meditec, площадью 500 кв.м предъявляются особо строгие требования в вопросах стерильности, а также фильтрации и очистки воздуха. Такие специальные требования обусловлены изготовлением клапанов и регуляторов, применяемых для распределения газов в медицинских учреждениях. В третьей части площадью 500 кв.м располагаются помещения общего назначения. Заказчику требовалось здание индивидуального проектирования, в особенности для зоны Meditec, условия в которой близки к лабораторным. Изучив имеющиеся предложения, Заказчик пришел к выводу, что лучшим по соотношению цена-качество-сроки является решение от Astron. При монтаже на стенах и потолке использовалось специальное покрытие, а также было установлено высокотехнологичное оборудование для кондиционирования воздуха.

Здание однопролетное, размерами 32 x 64 м. Снаружи комплекса применены серые стеновые сэндвич-панели с горизонтальными вставками из панелей Sinutec. Новое производственное здание удовлетворило все требования Заказчика. Руководство компании ROTAREX высоко оценило оптимизированное индивидуальное решение, разработанное для данного проекта с учетом специфических требований к условиям во внутренних производственных помещениях.

Новый автосалон Hyundai Premium Astana – воплощение новейшего стандарта бренда Hyundai

30 июля в столице Казахстана состоялось торжественное открытие автоцентра Hyundai Premium Astana, построенного по новейшему стандарту бренда Hyundai – GDSI (Global Dealership Space Identity). Дилерский центр будет работать по принципу «трех S»: Sales, Service, Spare parts – Продажа, Сервис, Запчасти.

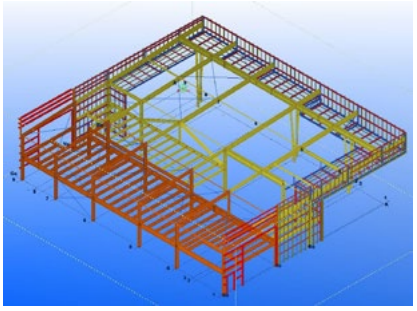
Автосалон построен в соответствии с новой архитетурной концепцией, которая станет обязательной для всех 6000 автосалонов Хендэ к 2018 году. По мнению корейского автопроизводителя, данная концепция позволит Клиентам получить высокий уровень обслуживания во всех дилерских центрах Hyundai. Новый облик автосалонов, отражающий баланс между технологичностью и экологичностью, будет соответствовать новым изысканным и высокотехнологичным автомобилям, которые компания представит в ближайшем будущем.

Главными отличительными чертами нового стиля автосалонов является внешнее цветовое решение – бронзовая конструкция парапетов, которая в данном случае выполнена из панелей анодированного алюминия. Ультрасовременный внешний вид здания в стиле хай-тек гармонично сочетается с интерьером, создающим гостеприимную атмосферу для посетителей. Комнатные растения и деревья привносят в салон элементы естественной окружающей среды. Экологичность подчеркивается и тремя рядам круглых колонн, символизирующих бамбук, на которые опирается навес шоу-рума. Специальная зона в общем шоу-руме предназначена для автомобилей верхнего ценового сегмента, таких как седаны Genesis и Equus.

Новый подход в оформлении автоцентра подразумевает и высококлассное обслуживание Клиентов. В просторном и элегантном шоу-руме площадью 1000 кв.м будет представлен весь модельный ряд автомобилей Hyundai, поставляемых в Казахстан, а также широкий ассортимент оригинальных запасных частей, аксессуаров. Предусмотрено пространство для оказания финансовых услуг, есть отдельная премиум-зона с кабинетом для консультаций, несколько зон ожидания и детская игровая.

Сервисная станция площадью 2 500 кв.м оснащена современным оборудованием и рассчитана на обслуживание 1000-1500 авто в месяц. Станция предлагает полный комплекс

услуг по техобслуживанию, диагностике и ремонту автомобилей. Сервис будет полностью автоматизирован и, кроме прочего, оснащен диагностическим оборудованием для моделей Hyundai нового поколения GDS2.
Архитектор проекта - Александр Шевченко из бюро Frame Art, Астана. Генеральным подрядчиком на проекте строительства автосалона выступила компания BI Group. Монтаж здания Astron осуществила компания Victoria Building, Партнер-Строитель Astron из Астаны.
Вначале Заказчик рассматривал варианты зданий различных производителей. Однако в ходе проработки проекта он выбрал стальное здание Astron и строительную компанию Victoria Building. Главными факторами, повлиявшими на выбор Заказчика, стали высокотехнологичные решения Astron, инновационная кровля LMR600 и высокая скорость монтажа. Продуманные проектные решения Astron позволяли максимально точно воплотить новую архитектурную концепцию Hyundai. Зона шоу-рум имеет сложную статическую схему, и для нее была разработана специальная конструкция. Посмотреть интерактивную трехмерную модель автосалона можно здесь. На кровле здания примене-



на фальцевая кровельная система LMR600 с внутренним водостоком. Эта кровля является полностью водонепроницаемой, надежна в эксплуатации, энергоэффективна и имеет большой выбор аксессуаров – на кровле автосалона были применены зенитные фонари. Монтаж здания был выполнен за 3 месяца.
Новый автоцентр располагается в престижной части столицы и имеет удобную транспортную инфраструктуру. Расположение на левом берегу реки Ишим вдоль проспекта Кабанбай батыра позволяет ощутить связь атмосферы города и природы. Неподалеку находятся другие архитектурные жемчужины, такие как республиканский велотрек Сарыарка, спортивный комплекс Астана-Арена, ледовый дворец Алау и красивейший бульвар Нуржол. Новый автоцентр стал неотъемлемой частью современного облика левобережья Астаны.

Важность инноваций для Astron

Интервью с Бернардом Шмицем, директором по продажам и маркетингу Astron, Люксембург.

Г-н Шмиц, что представляют собой инновации для Вас?
Инновации можно определить как применение лучших решений, которые соответствуют и существующим, и новым, и еще несформулированным потребностям рынка.
Почему инновации так важны в бизнесе?
В бизнес среде все чаще приходит осознание, что инновации являются катализатором уверенного роста. «Старая» бизнес-модель, предоставляющая качественные продукты и просто обновляющая их, больше недостаточна. Для выживания компании необходимо больше хороших продуктов; возникает необходимость в инновационных процессах и инновационном менеджменте, что позволяет сократить затраты, повысить производительность труда и развивать совершенно новые возможности для бизнеса.
Какая идея была для Вас наиболее инновационной за последние годы?
На мой взгляд, эволюция от традиционной кофе-машины к Senseo, а теперь и к Nespresso очень интересна, причем не из-за вкуса (и не потому, что моей жене нравится рекламирующий ее Джордж Клуни), но потому, что, оказывая почти ту же услугу (чашка кофе), вы можете продать свой продукт дороже. Мне нравится также пылесос Dyson: кто бы мог подумать, что демонстрация пыли станет отличным маркетинговым ходом! А если серьезно, любой специалист скажет, что самая революционная технология – это будущий переход на 3D принтеры. Поживем – увидим!
Почему инновации важны для Astron?
Инновации могут помочь вам узнать, какие возможности существуют сейчас, или, скорее всего, появятся в будущем. Успешные компании не только реагируют на текущие потребности Клиента или организационные потребности, но зачастую предвидят будущие тенденции и разрабатывают идею, продукт или услугу, которые позволят им быстро и эффективно удовлетворить этот будущий спрос. Робот, выполняющий сварку уникальных элементов (а не только стандартных изделий) благодаря нашему новому программному обеспечению OPSYS 3D – отличный тому пример (см. подробнее на странице 8). Я считаю, инновации помогут нам вновь быть на шаг впереди конкурентов.
Каким образом команда Astron отбирает наиболее перспективные идеи?
Довольно просто – нужно лишь внимательно наблюдать и слушать наших строителей и поставщиков. Большинство успешных идей попросту эволюционировали или были слегка адаптированы из других разработок, даже других областей применения, таких как лазерная маркировка для простого и точного размещения ребер жесткости на сварной балке. На мой взгляд, лучше продвигать эволюцию, чем революцию.
Кто должен обеспечивать инновационный процесс?
В Astron этим занимаются специалисты всех отделов: производства, проектирования, продаж и управления. Инновации это не привилегия одной категории людей, пожалуй, это тип мышления или даже приобретенный навык. Например, мы работаем над косвенным применением 3D-печати для внедрения передового опыта в производство и, как цель, создания концепции зданий с нулевым потреблением энергии.

Многоуровневые паркинги нового поколения

Функциональность и экономичность являются приоритетами при строительстве зданий коммерческого назначения, в том числе паркингов. Astron вдобавок к этому предлагает привлекательные архитектурные решения и индивидуальное проектирование, благодаря которому даже на небольшом участке земли или промежутке между зданиями можно возвести эффективную многоярусную автостоянку.

Отдел Многоэтажных зданий Astron в России по многочисленным запросам наших Клиентов оптимизировал концепцию многоуровневых паркингов, которая предлагается Astron в Европе, с целью снижения стоимости машиноместа. Главным отличием является применение для устройств перекрытий профилированного листа российского производства. По предварительным расчетам (для аналогичной комплектации здания) цену 1 кв.м удалось снизить на 27%.

Основные характеристики паркинга:

Тип: надземная автостоянка закрытого типа (подвал+5 этажей)

Количество мест на типовом этаже: 56

Вместимость стоянки: 280 мест

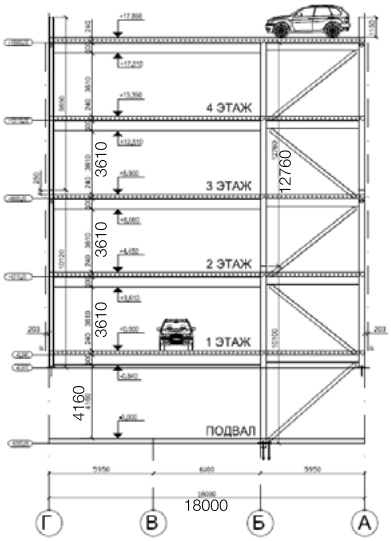
Удельная площадь на одно машиноместо: 28 кв.м

Габариты здания: 18,4 х 70 х 3,61 м (высота до низа балок перекрытия типового этажа)

Снеговые и ветровые нагрузки определяются районом строительства конкретного паркинга.

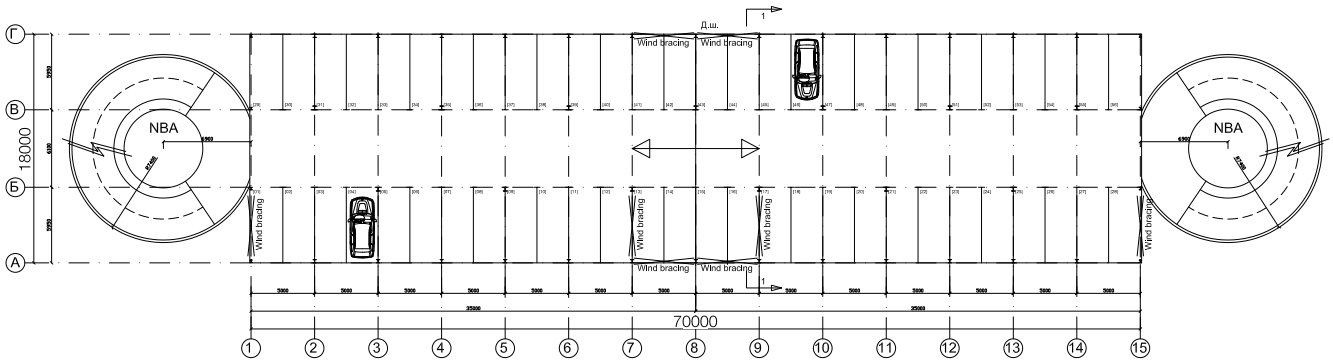
О проекте рассказывает Вадим Бахвалов, ведущий инженер отдела Многоэтажных зданий Astron, Ярославль: «Новая концепция строится на трех китах:

1. Инновационная схема с колоннами в проезде в шахматном порядке позволяет иметь секции шириной до 18,0 м (больше попросту не требуется для легковых автомобилей и джипов). Секции могут быть сблокированы друг с другом таким образом, чтобы общая ширина открытой стоянки автомобилей не превышала 40,0 м.
2. Вышеупомянутые дополнительные колонны позволяют применять балки длиной менее 12,0 м, что не требует дополнительных затрат на доставку стальных конструкций на строительную площадку (в Европе Astron применяет перекрытие Comdek с длиной балок до 16,3 м).
3. В качестве несъемной опалубки используется российский профлист, который укладывается по обычным балкам с шагом 5,0 м, и цена которого ниже. Длина профлиста, который поставляется на стройплощадку составляет ±10,0 м (2-х пролетная схема) и в месте опирания профлиста на среднюю опору монтажниками выполняются отверстия под упоры Нельсона. Мы предоставляем возможность не использовать подпорки во время укладки бетона, т.е. вести работы более чем на одном этаже одновременно. Мы используем сварные балки собственного производства взамен прокатных, что также позволяет снизить цену. По аналогии с системой Comdek собственный вес перекрытий остается низким за счет полимерных напольных покрытий Sikafloor.



С учетом отсутствия затрат на спецтранспорт для доставки балок Comdek наше предложение становится интереснее для Инвестора.

Запросы на расчет стоимости многоуровневых стоянок можно направлять на адрес parking@astron.biz.



Новый трехуровневый паркинг для Europcar

Здание по индивидуальному проекту

LIG-Bau GmbH, Германия
Штаб-квартира немецкого Партнера-Строителя Astron, компании LIG-Bau GmbH, находится в городке Ланген неподалеку от Франкфурта-на-Майне, также у компании есть офис в столице Норвегии городе Осло.

С момента своего основания в 2000 году LIG-Bau непрерывно росла и развивалась. Сегодня в портфолио компании множество реализованных проектов, к примеру, производственный, логистический и офисный комплекс площадью 4400 кв.м для продовольственной компании Global Foods Trading GmbH в коммуне Бибесхайм-на-Рейне. Залогом успеха компании является высококвалифицированная команда, с одной стороны, и ориентированность на Клиента, с другой.

Компании Europcar, одному из европейских лидеров в прокате автомобилей, срочно потребовалось решение, способное восполнить недостаток парковочных мест для арендных автомобилей в немецком городке Кельстербах неподалеку от аэропорта Франкфурта.
Главными факторами, повлиявшими на выбор Europcar в пользу Astron и Партнера-Строителя Lig-Bau, стало полностью индивидуальное решение, учитывающее окружающую застройку, основные потребности и специфику деятельности Заказчика.
Этот трехэтажный паркинг, оснащенный автомойкой и АЗС, рассчитан на 296 машиномест. Перед командой отдела Многоэтажных зданий Astron стояла задача найти наиболее экономически эффективное решение и разработать оптимизированную концепцию для размещения максимального числа парковочных мест, с учетом специфических технических требований:

- заложить возможность последующего расширения третьего этажа.
- зафиксировать полезную высоту первого этажа на отметке 3,90 м для размещения автомойки (стандартная полезная высота парковок 2,20 м).
- обеспечить огнестойкость конструкций 90 мин. в зоне заправочной станции. Это было достигнуто благодаря применению сталежелезобетонной конструкции: в балки между полками был залит бетон.
- поставка была осуществлена в 4 этапа ввиду ограниченного доступа к строительной площадке: минимальное пространство для разгрузки и временного хранения строительных конструкций.

“Благодаря совместной работе с Astron мы смогли удовлетворить все жесткие технические требования Заказчика к этому многоярусному паркингу в аэропорту Франкфурта”,- говорит Александр Хорн, инженер-строитель компании LIG-Bau GmbH.

Автостоянка по индивидуальному проекту – идеальное сочетание удобства, эффективности и экономичности.

Рис.1

Инвестиции в более эффективное оборудование и новые технологии

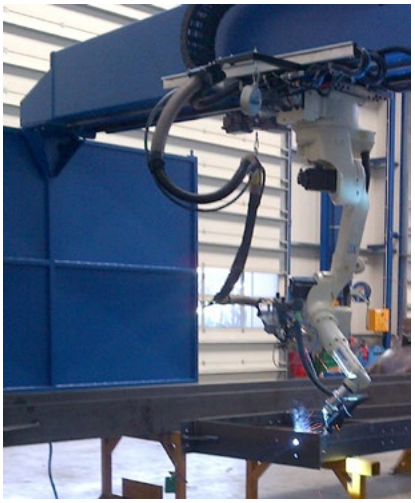


Рис.2

Для поддержания развития бизнеса Astron делает акцент на постоянное совершенствование всех трех заводов и инвестирует в более эффективное оборудование и новые технологии, способствующие развитию продукции и производственного процесса, что в результате повышает производительность и эффективность использования ресурсов.

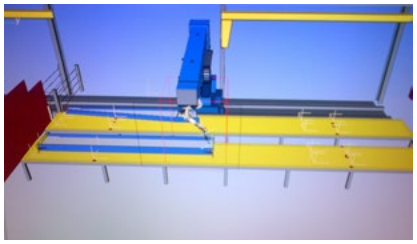


Рис.3

В связи с этим было принято решение установить второй роботизированный сварочный комплекс для готовых элементов конструкций (Рис. 2 и 3)

Несколько лет назад для сварки стальных балок мы установили роботизированный комплекс с простым человеко-машинным интерфейсом. (Рис.1). Убедившись в существенном увеличении производительности и качества, мы приобрели новое поколение роботизированных сварочных систем с современным программным обеспечением, механикой и электронными технологиями. Последовательные инвестиции Astron в автоматизацию технологий позволяют достичь максимального качества, энергоэффективности и повышения производительности, таким образом, мы добиваемся устойчивого конкурентного преимущества для наших клиентов.

Три завода:

Дикирх (Люксембург)

- 28 000 кв.м производственных площадей
- EN ISO 9001:2008, EN1090-2
- 250 сотрудников
- Мощность: 40 000 тонн/год

Пршеров (Чехия)

Европейский центр производства нащельников

- 5000 кв.м производственных площадей
- EN ISO 9001 : 2008
- Более 100 сотрудников

Ярославль (Россия)

- 21 000 кв.м производственных площадей
- EN ISO 9001 : 2008
- Более 300 сотрудников
- Мощность: 35 000 тонн/год

Смотрите ролик про роботизированный сварочный комплекс!

Компания БРАНДТРЕЙД: Экономим нервы и деньги

Группа компаний БРАНДТРЕЙД (www.brandtrade.by) специализируется на выпуске огнезащитных составов для металлических строительных конструкций и на выполнении огнезащитных работ. О типичных ошибках в работе с огнезащитными составами рассказывает генеральный директор БРАНДТРЕЙД Александр Лебедев.

Еще на стадии проектирования здания необходимо тщательно проанализировать и уточнить требования по огнезащите металлических строительных конструкций. Ошибка в определении пределов огнезащиты – дорогое удовольствие. Скажем, состав наносится слоем, обеспечивающим повышение предела огнестойкости до 30 минут, а при сдаче объекта выясняется, что требовалось 60. К различным элементам металлических строительных конструкций могут предъявляться разные требования по огнезащите. Где-то слой покрытия может быть тоньше. А где-то предел огнестойкости должен быть выше. Если продумать все заранее, то можно сэкономить и средства, и время. И сдать объект без проблем и переделок.

Порой огнезащитный состав наносится после окончания строительных работ и монтажа... дорогостоящего оборудования. Возможно, у вас и найдутся подрядчики, которые нанесут состав так, чтобы он лег только на металлоконструкции, а не на все вокруг. Но это точно будет вам стоить гораздо дороже.

Для качественного нанесения огнезащитного состава необходим доступ ко всем элементам металлических строительных конструкций. И если огнезащитные работы проводятся тогда, когда здание уже «одето» в сэндвич-панели, то обработать каркас совсем непросто. А в ряде случаев к отдельным элементам уже не подобраться!

Но огнезащитный состав можно наносить и параллельно с монтажом металлоконструкций. Даже на объекте без крыши и стеновых панелей.

Есть и другая крайность – здание из металлоконструкций стоит в чистом поле, без стен и крыши. Дует ветер, и факел краскопульта сносит, состав не ложится на металл. Это приводит к перерасходу состава. Закройте здание панелями с одной стороны, защитите его от ветра. И работа пойдет лучше.

При выполнении работ по огнезащите многие стремятся сэкономить и наносят состав на металлоконструкции одним слоем. Это не лучшее решение, ведь для качественной огнезащиты важно, чтобы вся поверхность металлоконструкции была покрыта равномерным слоем состава одинаковой толщины.

Скажем, для обеспечения нужных пределов огнестойкости нам нужна толщина защитного слоя 1 мм. Попытаемся нанести одним слоем и промеряем толщиномером. Где-то действительно будет требуемый 1 мм. А где-то рядом – 0,3 мм, 0,5 мм. То есть добиться нужной толщины с одного слоя практически невозможно. Все равно придется наносить второй слой, чтобы закрыть «проплешины». Снова наносим состав и получаем необходимую толщину слоя на проблемных местах. Но там, где уже был 1 мм, в итоге имеем добрых 1,5. Попытка сэкономить привела к перерасходу огнезащитного состава.

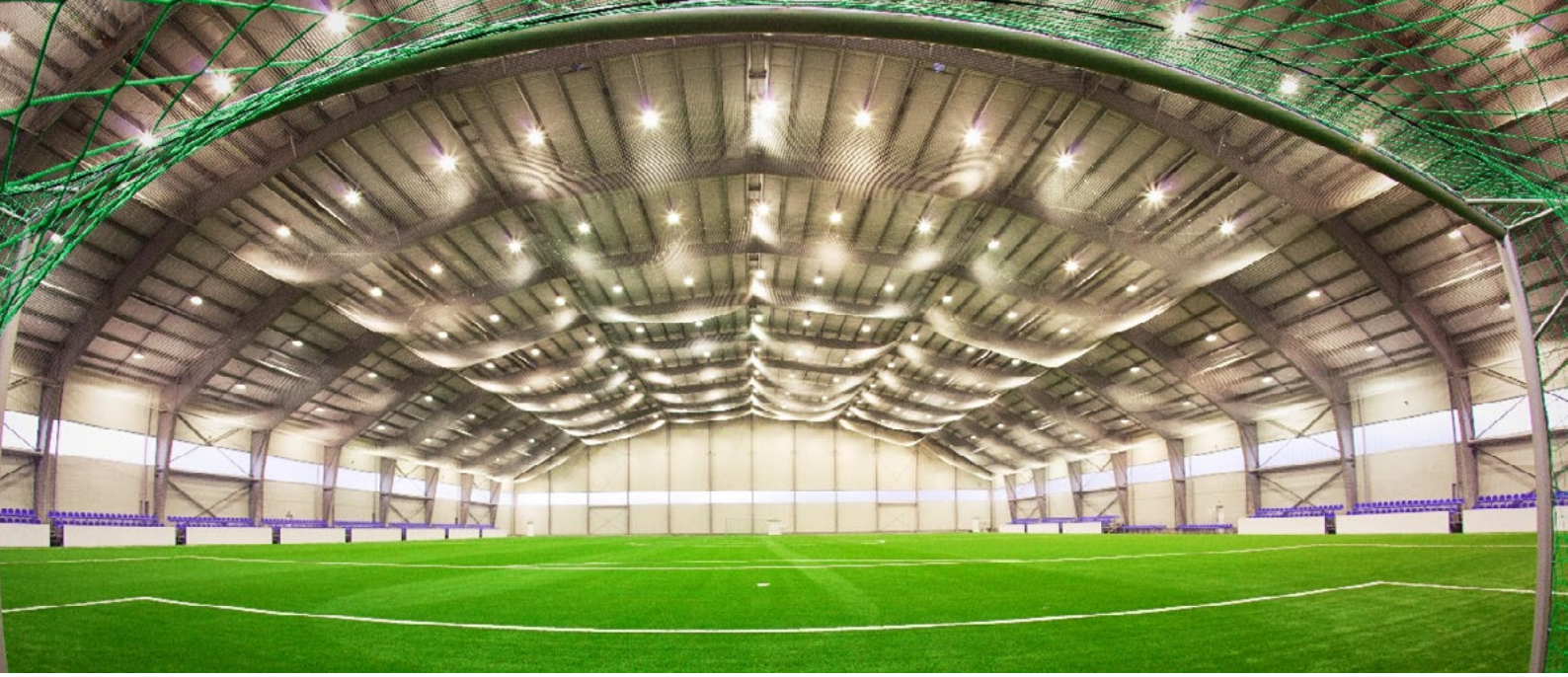
Иногда состав наносят под дождем. Или крыша здания протекает, или ливневки не доделаны. Течет поток воды по металлоконструкциям, а на них наносят состав. Понятно, что долго он не продержится. Надо быть очень внимательным и с определением точки росы поверхности (температуры, до которой должен охладиться воздух, чтобы содержащийся в нём пар достиг состояния насыщения и начал конденсироваться в росу). Особенно, если работы ведутся осенью или весной, когда перепады температур ощутимы в зависимости от времени суток.

Рекомендуем пользоваться диаграммой Молье, ведь роса на металлоконструкции может быть и не заметна глазу. А с помощью диаграммы можно определить точку росы и избежать ситуации, при которой нанесенный на влажную поверхность огнезащитный состав начнет отваливаться.

О том, что поверхности необходимо качественно готовить, написано на инструкции к любой лакокрасочной продукции. И огнезащитный состав не исключение. Он также требует обезжиренные поверхности. Но лень некоторых исполнителей вкупе с традиционной надеждой на авось иногда приводит к тому, что об этом «забывают». В случае с воздуховодами – состав часто наносят на покрытый маслом металл. На такой основе он держаться не будет, и работу придется переделывать вновь.

Однажды исполнители работ решили разводить состав не растворителем, а бензином. Цена экономии – примерно 20 центов на литре. В итоге состав просто не поступал через дюзы.

Для успешной работы достаточно просто внимательно ознакомиться с техрегламентом и придерживаться его указаний. Хорошей вам работы!



Надежные и экологичные строительные решения из стали

Начиная с использования сырья и заканчивая монтажом, строительство оказывает влияние на окружающую среду. В Astron мы стремимся удовлетворить потребности в строительстве, предоставляя легкие, надежные и экологичные способы реализации вашего строительного проекта. Нашим основным материалом является сталь. Сталь – это правильный выбор, если вы стремитесь к экономичному, безопасному для окружающей среды строительству и повышению качества жизни.

Сталь открывает новые горизонты

Строительство из стали воодушевляет. Благодаря чрезвычайным прочностным свойствам стали здания с большими безопорными свободными пролетами до 100 м, и очень высокие здания высотой до 30 м даже с крановым оборудованием могут иметь самое разнообразное назначение и в настоящем и в будущем. Перегородки из стали легко монтируются и демонтируются с минимальным вредом для окружающей среды. Комбинируя этот инновационный и высокопрочный материал со стеклом можно создавать светлые и просторные объемы.

Сталь не имеет вкуса

Представители пищевой промышленности уже давно «вкусили» всю прелесть стали. Этот универсальный материал гигиеничен, легко подвергается очистке и никаким образом не влияет на вкусовые качества продуктов. Здания по технологии Astron идеально подходят для пищевой промышленности, соответствуя всем требованиям Заказчиков.

А вы знали?

Новая высокопрочная и легкая сталь кардинально меняет рынок.
В 1937 году для строительства Золотого моста в Сан-Франциско потребовалось 83 000 тонны стали. Сегодня для этого использовали бы лишь половину.

Продолжение в следующем выпуске...

101 совет по бизнес-коммуникации: тайм-менеджмент

Компания Альпина Паблишер www.alpinabook.ru и тренинговая компания Ораторика www.oratorica.ru представляют новую серию книг для бизнеса и личного развития, где в простой и доступной форме советов дается максимум полезной информации, которую можно использовать перед важными переговорами и любыми публичными выступлениями.

В этом выпуске публикуем отрывок из книги 101 совет по тайм-менеджменту.

10 советов по планированию дня

1. Составьте простой список дел – «to do list», которые нужно выполнить в течение дня. Это позволит наглядно представить, чем вы будете заняты.
2. Список дел составляйте без какой-либо закономерности, простым перечислением.
3. Определите, сколько времени потребуется на выполнение того или иного дела. Даже если вы не знаете, сколько именно времени дело займет, напишите его приблизительную длительность.
4. Выберите из этого списка дел те, для которых зарезервировано определенное время в течение дня. Например: «Встреча с Клиентом в 13:00 40 минут».
5. Используйте инструменты планирования: ежедневники, записные книжки, стикеры, программы на компьютере, в мобильном телефоне. Это позволит вам ничего не забыть.
6. В ежедневнике обведите тот временной участок, на который запланированы жестко привязанные ко времени дела/задачи. Если это, например, встреча не на своей территории, то не забудьте включить в этот участок время на дорогу.
7. Осмотрите оставшиеся участки времени и используйте их для тех дел, которые по длительности умещаются в них.
8. Не планируйте дела одно за другим. Если у вас есть окно на 30 минут и два дела на 20 и 30 минут, то займитесь тем, которое короче.
9. Расставьте приоритеты. Что важнее успеть сделать, если у вас нет жестко привязанных дел или образовалось окно? Используйте свое время в соответствии с приоритетами. Начинайте с самого важного.
10. Планируя свой день, не старайтесь объять необъятное. Загружайте свое расписание делами совокупной длительностью не более 70% от имеющегося времени. Могут случиться накладки, форс-мажор или просто вы поймаете творческий кураж, отчего можете потерять чувство времени.

10 советов по преодолению лени

1. Проанализируйте свое состояние. Быть может, вы ленитесь начать какое-то трудное дело из-за сильной усталости и напряжения. Отдохните, постарайтесь отвлечься на время. Это поможет восполнить ресурсы и накопить силы.
2. Учитывайте свои циклы наилучшей работоспособности. Некоторые люди, например, начинают плодотворно работать ближе к вечеру. Поэтому на утро они ставят себе простые, мелкие задачи, выполнять которые проще.
3. Будьте честными сами с собой: если ленитесь, то ленитесь по-настоящему! Не пытайтесь начать что-либо. Просто сядьте в сторону и ничего не делайте. По-честному! Обычно 5 таких минут достаточно, чтобы понять, что «хватит».
4. Отведите себе 10 минут на бездействие и заведите будильник. У вас есть законные 10 минут. Но после этого отведите себе 50 минут на работу.
5. Организуйте рабочее пространство. Это позволит настроиться на рабочий лад и иметь все необходимое под рукой.
6. Начните с легкого или самого приятного. Обычно мы ленимся начать большие, трудоемкие дела. Но и в каждом трудном деле есть нечто простое или то, что мы лучше всего умеем. Можно начать с этого, чтобы вработаться.
7. Можно начать выполнение некоторых трудных дел с любой их части и в произвольном порядке, без соблюдения последовательности. Выполнив частично какое-то дело, вы увидите, что осталось совсем немного.
8. Если вы ленитесь, постоянно отрываетесь, откладываете начало трудного дела, то лишь подумайте, сколько времени вы уже потеряли, и что можно было бы сделать полезного за это время.
9. Иногда даже очень важные задачи, которые имеют непосредственное отношение к целям, мы откладываем на последний момент. Спросите у себя: насколько вы приближаетесь к целям, постоянно откладывая выполнение дела? Не лучше ли просто взять и начать?
10. Старайтесь правильно оценивать время, необходимое на трудные дела. Иногда мы отводим слишком много времени, поэтому нам кажется, что задача будет трудной и нужной. У страха глаза велики. Просто начинайте!

Представительство в Казахстане:
Алматы +7 777 429 27 47

Представительство в Украине:
Киев +380 504 529 452

Представительство в Беларуси:
Минск: +375 293 114 459

Представительства в РФ:

Москва	+7 495 981 39 60
Санкт-Петербург	+7 910 813 41 37
Ростов-на-Дону	+7 989 729 98 26
Казань	+7 987 290 05 20
Екатеринбург	+7 912 278 70 08
Новосибирск	+7 913 479 32 08
Воронеж	+7 915 542 21 56

1-й Европейский завод Astron в России:
Ярославль
+7 4852 581 600

Выражаем благодарность всем принявшим участие в подготовке номера.

Ответственный за выпуск:
Марина Рябкова,
m.ryabkova@astron.biz

www.astron.biz/ru

Присоединяйтесь к нам на Facebook!
www.facebook.com/astron.russia

Сеть Партнеров-Строителей Astron http://www.astron.biz/ru/about-us/where-to-buy/