

# Агора



## О НАЗВАНИИ ГАЗЕТЫ

Читателей заинтересовало название нашего издания. Многие слышат слово «агора» впервые и не знают, чего же ожидать от газеты с таким названием. Приводим объяснения.

Агора – рыночная площадь в городах Древней Греции, центр общественной и деловой жизни. Агора находилась под открытым небом и, как правило, была окружена общественными зданиями и главными святилищами города, а также торговыми рядами. Агоры были местом тесного общения и местом сбора людей, поэтому их значение велико в торговом, религиозном и политическом плане. Также агоры были тем местом, где общались люди искусства, философы, ученые и мыслители всех направлений.

Сентябрь 2017 г. №9 (070) Распространяется бесплатно. Основана в 2012 году.



Уважаемые читатели! Мы все работаем, чтобы сделать жизнь лучше. Но достаточно ли для этого просто зарабатывать деньги? Или нужно обращать внимание и на другие аспекты? Мы сами строим свое будущее и то, что нас окружает, зависит от нас.

Ни один, даже самый престижный факультет или ВУЗ, не является гарантом Вашего успеха. В работе важны знания, причем те, которые Вы сможете тотчас применить на практике. Лучше задумайтесь о том, какие полезные навыки Вы получите за время обучения и как их будете применять на будущей работе.

При выборе профессии не забывайте о том, что большую часть жизни человек проводит на работе. От того, какая у Вас работа, зависит, будете ли Вы чувствовать себя реализованным или нет.

Если в Вашей семье 3 поколения врачей, Вы закончили медицинский факультет по настоянию родителей, но терпеть не можете эту профессию — смените курс, пока не поздно. История про «стерпится-слюбится» не работает.

Не соглашайтесь работать там, где скучно и неинтересно, если Вы знаете, что эта деятельность разочарует и не будет Вас мотивировать. Помните труд, смекалка и стратегический подход к профессиональной деятельности помогут Вам добиться успеха. Чего мы искренне ВАМ желаем!

**Мариана Ставенская,**  
социальный работник, г. Тирасполь

## ТЕМА НОМЕРА – «ТРУДОУСТРОЙСТВО»

### ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

- Как работать удаленно и продуктивно
- 6 способов получить больше опыта за короткое время
- 10 качеств идеального работника
- Как извлечь наибольшую пользу из увольнения
- Организация цветочного бизнеса
- Что ждёт молдавских мигрантов в России в сентябре?

## ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОС РЕКРУТЕРА: «ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ НАНЯТЬ ИМЕННО ВАС?»

Чаще всего вопрос звучит ближе к концу интервью, как обобщающий.

Правильное направление ответа – показать, чем вы уникальны, при этом не опорочив конкурентов.

Говорите только о себе

Чернить в ответе нельзя никого – ни виртуальных соперников, ни бывших коллег. Покажите, что вы готовы к конкуренции.

«Я не знаю, каких кандидатов вы рассматриваете, но считаю, что у меня есть уникальный набор квалификаций, которые могут сделать меня лучшим кандидатом для работы».

Опишите свои преимущества

Расскажите о своих сильных сторонах и представьте слабые в виде преимуществ.

Подготовиться к этому вопросу поможет описание вакансии, где должны быть указаны искомые компетенции и навыки.

Не забывайте упомянуть компанию. Даже зная поверхностную информацию о специфике работы, совместите эти знания со своими преимуществами.

Покажите, что действительно хотите получить эту работу

Скажите, что для вас в работе важно из того, что гарантированно предлагает компания. Нужную информацию можно найти в вакансии и проверив ее с помощью внешних источников.

**Источник в Интернете:** <https://www.work.ua/articles/jobseeker/1268/>



## КАК НАЙТИ РАБОТУ, ЕСЛИ ВАМ ЗА 40



Начать карьеру с нуля, даже если кажется, что это бесперспективное дело, вполне реально. Главное, сильно захотеть, и вы сможете все.

Куда можно пойти работать

1. Хобби как бизнес

Сегодня в цене ручная работа, и все, что сделано руками, у вас расхватают как горячие пирожки. Продвигайте готовые изделия в интернете, участвуйте в городских ярмарках, проводите мастер-классы, рекламируйте свой товар.

2. Предпринимательство

Начинайте с малого, например, торговли хозтоварами, свежей зеленью, овощами, фруктами, которые вы выращиваете на даче, и прочее.

3. Работа в интернете

Рерайты, копирайты, описания товаров и отзывы на фильмы сейчас очень востребованы на рынке производства контента.

4. Работа с детьми

Без соответствующего опыта свое чадо вам вряд ли кто доверит, но можно попробовать стать няней для детей соседей, друзей или знакомых. Так вы получите нужные умения и, что самое главное, рекомендации.

5. Продажи

Некоторые компании намеренно ищут менеджеров по продажам без опыта работы, поскольку легче обучить человека с нуля, чем переучивать.

4. Другая работа по найму

Ее никто не отменял, и у вас есть шанс трудоустроиться на завод, в пекарню, кондитерский цех, где всегда требуются кадры. Если вы решились стать наемным работником, у вас должны быть неоспоримые преимущества, которые помогут занять место на рынке труда, и рекрутер отдаст предпочтение вам.

**Источник в Интернете:** <https://www.work.ua/articles/jobseeker/1486/>

## КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО НАЙТИ РАБОТУ В ПОЛЬШЕ



Высокая инфляция, резкие скачки курсов валют и невысокая оплата труда побуждает все большее количество соотечественников искать достойную работу за рубежом. Самостоятельно найти работу в Польше без посредников, в общем-то, нетрудный, но довольно хлопотный процесс, который требует внимательности и осторожности.

Существует несколько вариантов поиска достойной работы с оптимальной стоимостью оплаты труда и хорошими условиями за границей: в интернете, через посредников или прямой поиск вакансий от работодателей.

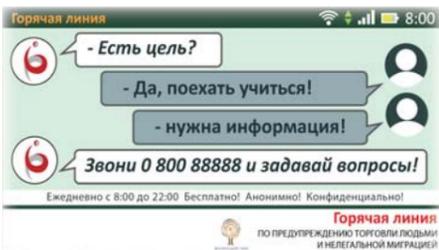
При поиске актуальных вакансий за границей можно и даже нужно использовать глобальную сеть. Заполните необходимые для поиска поля (вакансия, зарплата и специализация) и получите результаты. Плюсы такого способа очевидны. Вам не придется дополнительно оплачивать услуги посредника. Однако из минусов такого способа стоит отметить языковой барьер и не всегда полная информация от работодателя.

Что касается поиска работы в Польше через посредников, то тут все намного проще. Компания или физическое лицо предложит наиболее оптимальный вариант, поможет в оформлении документов и переезде, поиске подходящего жилья и другое. Однако за эти услуги вам придется дополнительно заплатить.

Третий вариант поиска работы подходит для тех, у кого нет языкового барьера в общении с работодателем, и в данный момент, он уже находится в республике Польша. Хотя это и самый оптимальный вариант трудоустройства, однако, он сопряжен с некоторыми трудностями. В частности, при прямом самостоятельном поиске работы потребуется намного больше времени и сил.

При поиске вакансий за границей можно использовать самые различные варианты. Но, всегда учитывайте такие аспекты, как официальное заключение контракта, варианты оплаты жилья работодателем, условия труда и страхование. Эти ключевые моменты обезопасят вас, как работника, от непредвиденных жизненных ситуаций.

**Источник в интернете:** [http://golosinfo.com/news/trudoustrojstvo\\_za\\_rubezhom\\_kak\\_samostojatelno\\_najti\\_rabotu\\_v\\_polshe/2017-01-20-4295](http://golosinfo.com/news/trudoustrojstvo_za_rubezhom_kak_samostojatelno_najti_rabotu_v_polshe/2017-01-20-4295)



## КАК РАБОТАТЬ УДАЛЕННО И ПРОДУКТИВНО

Ежегодно количество удаленных работников или тех, кто работает в режиме гибкого графика, во всем мире увеличивается на 20-30%.

Преимущества удаленной работы:

– Возможность самостоятельно составлять график работы.

– Стремление сотрудников работать продуктивнее и держаться «понимающей» работы.

– Экономия времени и средств: в случае работников – на дорогу, обеды, одежду; в случае работодателей – на содержании офиса, найме и обучении новых сотрудников.

– Улучшение качества жизни.

Недостатки удаленной работы:

– Необходимость большей самодисциплины и самоконтроля.

– Организация рабочего пространства: в наличии должны быть необходимые технические средства и программы, работающие бесперебойно.

– Опасность запустить себя.

– Неприятие близкими и семьей подобной формы работы.

Так сложилось, что мужчинам гораздо чаще позволяют работать дома, так как их не отвлекают на домашние дела. Для мам, особенно с маленькими детьми, работа дома практически не реальна.

Удаленная работа – работа не для каждого

Удаленная работа с гибким графиком приемлема для профессий относительно творческих, зависящих от музыки. К ним можно отнести дизайнеров сайтов, программистов 1С, айтишников в целом, создателей контента, консалтинговый бизнес в целом – людей, занимающихся проектной работой, нацеленных на конечный результат, а не процесс и количество проведенного времени на рабочем месте.

**Источник в Интернете:** <https://www.work.ua/articles/subject/1056/>



## 6 СПОСОБОВ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ОПЫТА ЗА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ



Как же новоиспеченным руководителям набраться опыта, если времени в обрез, а за плечами его не так-то уж и много?

### 1.Посещайте тренинги

Найдите качественные образовательные программы хорошей репутацией, которые предлагают новейшие рекомендации и практическое обучение, которые вы сможете применять в реальных жизненных ситуациях.

### 2.Проявляйте инициативу

Посмотрите, есть ли у вас возможность, например, взять на себя ведение проекта вместо сильно загруженного босса. Используйте любую возможность поучаствовать в серьезной работе, а так же в умных разговорах об управлении. Так вы сможете получить много полезной информации и приобрести необходимые знания на будущее в сравнительно спокойной обстановке, без лишнего давления и риска потерять все.

### 3.Найдите наставника/группу единомышленников

Наставник может значительно сократить ваш курс обучения, поделившись с вами своим опытом и своими взглядами на то, как бы он действовал в определенных ситуациях. Группа единомышленников для молодых руководителей может выполнять ту же функцию, а также предлагает возможность учиться и расти вместе.

### 4.Читайте/смотрите интервью с профессионалами

Очень многое можно почерпнуть из чтения и/или просмотра интервью с величайшими руководителями, в которых они рассказывают о своем ремесле и делятся опытом.

### 5.Анализируйте и делайте пометки

По мере выполнения ваших задач на посту руководителя, не забывайте уделять должное время анализу. Что сегодня получилось хорошо, а что нет? Что бы случилось, поведи я себя иначе в этой ситуации? А что, если бы я изучил вопрос основательнее прежде, чем реагировать? Иногда мы подсознательно стараемся стереть из памяти наши неудачи и промахи и сконцентрироваться на дальнейшем продвижении вперед.

### 6.Требуйте оценку ваших действий

Оценка ваших действий необходима для процесса самоанализа. Вы можете иметь свое видение ситуации, но будьте уверены, всегда найдется кто-то, кто будет видеть это иначе.

Мудрость любого молодого руководителя будет в том, чтобы сделать все необходимые шаги для достижения мудрости и при этом избежать горечи «неправильных решений».

**Источник в Интернете:** <http://hotwork.ru/blog/a1259-6-sposobov-poluchit-bolshe-opyta-za-korotkoe-vremya.html>

## 9 ПОДВОДНЫХ КАМНЕЙ, УГРОЖАЮЩИХ БРАКУ

1. Мы вступаем в брак, потому что избранник нам нравится. Но люди меняются. Учитывайте это. Собираясь под венец, думайте не о том, каков сейчас ваш нареченный или каким вы хотите его видеть в будущем, а о том, каким он намерен стать.

2. Брак – не панацея от одиночества. Одиночество – это естественное состояние человека. Брак не может полностью избавить нас от него, и когда мы это ощущаем, то начинаем обвинять своего партнера или искать близости на стороне.

3. Грызть стыда. Мы все тащим его за собой. Большую часть юности мы пытаемся притвориться, что его не существует, и когда партнер случайно вызывает воспоминание о пережитом нами стыде, мы виним его в возникновении этого неприятного чувства. Но партнер тут ни при чем. Он не может это исправить.

4. Наше эго хочет побед. С самого детства эго служило нам защитой, помогало переживать обиды и удары судьбы. Но в браке это стена, которая разделяет супругов. Пора ее разрушить. Заменить оборонительные маневры искренностью, месть – прощением, обвинения – извинением, силу – уязвимостью.

5. Жизнь вообще – штука запутанная, и брак не исключение. Когда что-то идет не так, как нам хотелось, мы нередко обвиняем в этом партнера. Перестаньте указывать пальцем друг на друга, лучше возьмитесь за руки и ищите выход из ситуации вместе. Тогда вы сможете вместе пройти сквозь жизненные перипетии.

6. Эмпатия – это сложно. Эмпатия между двумя людьми не возникает просто так, сама собой. Кто-то должен проявить ее первым, но это все равно не гарантия ответной реакции. Придется рискнуть, пойти на жертвы. Поэтому многие ждут, пока другой сделает первый шаг. Нередко партнеры так и стоят друг против друга в ожидании. И когда кто-то из них все-таки решается, почти всегда садится в лужу.

7. Мы больше беспокоимся о своих детях, чем о тех, благодаря кому они появились на свет. Но дети не должны быть более или менее важными, чем наш брак, – никогда! Семья – это постоянный поиск равновесия.

8. Скрытая борьба за власть. Семейные конфликты – это отчасти переговоры о степени взаимозависимости супругов. Мужчины обычно хотят, чтобы ее было поменьше. Женщины – наоборот. Иногда они меняются ролями.

9. Мы больше не понимаем, как сохранять интерес к чему-то или кому-то одному. В современном мире наше внимание рассеивается на миллион объектов. Поэтому нам так необходима медитация – искусство направлять все свое внимание на один объект, а потом, когда мы невольно отвлечемся, снова и снова к нему возвращаться.

**Источник в Интернете:** <http://www.psychologies.ru/couple/9-podvodnyh-kamney-ugrojayuschih-braku/>



## ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ — ПРИЧИНА ГНЕВА НА СУДЬБУ



Наша жизнь в значительной степени обусловлена эмоциями, которые задают тон поведению, настроению, поступкам, мотивам. Бытует мнение, что эмоции возникают из ниоткуда. Так не бывает. Причины есть всегда, только человек их не понимает, не осознает.

Рассмотрим на примере. Допустим, к психологу обращается клиент, который хочет понять, как ему справиться с гневом? Клиент считает, что ярость, раздражение накапливаются без повода, а противостоять эмоциям он не может. Но очень хочет научиться. Для того чтобы помочь, психолог должен узнать о клиенте очень многое. В частности, нужно выяснить ожидания клиента, условия жизни, планы на будущее, узнать, каким было его прошлое, что происходит в его жизни сейчас, где и с кем он живет.

Клиент может говорить, что жизнь его устраивает, все хорошо. В процессе консультирования может выясниться, что клиент давно устал от семейной жизни, но мысль о разводе не пишется в его образ себя как приличного умного порядочного человека. Либо он много и качественно работает, но не получает ни премий, ни повышения. Ситуации могут быть самыми разными. Важно выявить несоответствие происходящего ожиданиям. Гнев в этом случае прорывается в самых неподходящих ситуациях, потому что он не может быть выражен в той ситуации, которая его провоцирует. А напряжения надо как-то снимать.

Нереализованные ожидания – частая причина психосоматических заболеваний и эмоциональной нестабильности. Вот еще один пример. В молодой семье появляется ребенок, страдающий детским церебральным параличом. Это рушит представления о счастливой семейной жизни у подавляющего большинства родителей. Как правило, особенные дети вызывают смешанные эмоции. Их жалко, при этом очень жалко себя: жизнь в самом расцвете, а вместо радости надо заниматься уходом, лежать вместе с ребенком в больнице. Будущее не радостное.

Однако жалость не единственное чувство. Родители внутренне негодуют на судьбу: почему именно у нас такой ребенок? Разве мы заслужили такое наказание? Они испытывают гнев, но подавляют его, потому что признаться в нем – значит признаться в том, что такой ребенок не нужен. А для многих это невозможно. В результате негодование и агрессия также проявляются в самых разных ситуациях.

Остается добавить, что преодолеть негодование можно, но нужно проделать большую внутреннюю работу.

**Источник в Интернете:** <http://artpsiholog.ru/osobennye-deti-prichina-gneva-na-sudbu/>

## 10 КАЧЕСТВ ИДЕАЛЬНОГО РАБОТНИКА

Существует несколько ключевых качеств соискателя, на которые работодатели больше всего обращают внимание при приеме на работу, они включают в себя:

### 1. Внимательность к деталям

Работодатели ценят людей, которые обращают внимание на детали: неправильно написанное слово или грамматические ошибки могут стоить компании миллионов.

### 2. Способность работать в команде

Вы должны любить сам процесс обучения.

### 3. Способность к обучению

Вы должны любить сам процесс обучения.

### 4. Лидерские качества

Существует два вида лидеров – хорошие и плохие. Ваше резюме и то, как вы отвечаете на вопросы на собеседовании, позволяют работодателю очень быстро понять, являетесь ли вы хорошим лидером.

### 5. Способность мыслить, выходя за рамки поставленной задачи

Работодатели любят творческих людей, готовых генерировать свежие идеи.

### 6. Драйв и энтузиазм

Некоторые сотрудники проявляют существенный энтузиазм касательно завершения своих задач и с нетерпением ждут следующих, в то время как есть и те, у кого выполнение любой поставленной задачи занимает целую вечность, и такие сотрудники только вздыхают, когда им поручают очередную задачу.

### 7. Коммуникабельность

Ни один работодатель не захочет нанимать человека, который не может эффективно общаться.

### 8. Способность оставаться спокойным под давлением

Работодатели ищут людей, которые в состоянии справиться с давлением, которое часто нарастает из-за «горящих» дедлайнов и многозадачности.

### 9. Организационные и управленческие навыки

Работодатели всегда рады нанять людей, которые имеют хорошие навыки управления.

### 10. Способность быть гибким

Чем более гибким сотрудником вы являетесь, тем выше ваши шансы получить работу!

**Источник в Интернете:** <http://hotwork.ru/blog/a755-10-kachestv-idealnogo-rabotnika.html>



## КАК СДЕЛАТЬ ЛОГОТИП ДЛЯ НОВОГО ПРОЕКТА С НУЛЯ?

logotype! logotype! LOGOTYPE!

### Логотипы проекта:



Создание нового бренда, запуск нового проекта практически всегда связано с созданием нового логотипа. Логотип – это тот образ, который будет ассоциироваться с вашим стартапом. И хотя он не предопределяет успех всего бизнеса, но он является мощным маркетинговым инструментом. С помощью логотипа можно выделиться из толпы, запомниться потенциальным клиентам. Логотип работает в связке с другими компонентами бренда: слоган, бренд-бук, общая концепция будущего проекта.

### Идея логотипа

Начать следует с продумывания идеи логотипа. Что он должен символизировать, какой именно образ там должен быть. Все свои идеи стоит записать в дизайн-документ (или техническом задании).

Искать вдохновение можно на примере удачных логотипов других компаний.

Помимо технического описания будущего логотипа можно также сделать несколько небольших эскизов на обычном листке формата А4. Набросайте больше черновиков, и это поможет вам найти общий язык с дизайнером.

### Как реализовать логотип?

Теоретически можно сделать логотип самостоятельно. Это подойдет для руководителей небольших компаний или ИП. Но если у вас имеется бюджет, то лучше поручить работу профессионалу или дизайн-студии, портфолио которых вам окажется по душе.

Залог успеха в работе с дизайнером – это составление технического задания. Проще говоря, это произвольное описание того, что вы хотите получить в результате. Опишите образ того, что хотите видеть в результате. Описать все стоит максимально подробно. Вплоть до того, какой размер изображения в пикселях нужен (или возможно нужна векторная графика), цветовая гамма и назначение логотипа. Если дизайнер будет понимать, что делает не просто логотип с изображением кофейных зерен, а именно логотип для будущей кофейни с заданными размерами вывески и рекламных постеров, то он подойдет к работе более творчески, а результат вас только порадует.

**Источник в Интернете:** [http://www.garagebiz.ru/view/kak\\_sdelat\\_logotip\\_dlya\\_novogo\\_proekta\\_s\\_nulya/design](http://www.garagebiz.ru/view/kak_sdelat_logotip_dlya_novogo_proekta_s_nulya/design)

## ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И УБЕЖДЕНИЙ НА УСПЕХ РЕБЕНКА ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Убеждения человека играют важную роль в его становлении, как личности. С детства люди росли в окружении тех или иных убеждений. Особенно трудная ситуация связана с теми детьми, в которых не верила семья или они с детства слышали негатив в свой адрес или просто в семье. Существуют типичные негативные финансовые установки, которые блокируют человеку путь к развитию и успеху.

### Неверие родителей в своих детей.

Из-за неверия в ребенка развитие даже может остановиться, хотя не многие родители осознают это. Неверие рождается иногда из тотального контроля, иначе говоря, гиперопеки. Нередко встречаются случаи, когда детей тянет, например, заниматься финансами и бизнесом, а родители всячески ограждают чадо от подобного шага, аргументируя это неверие «Подсудным делом» или «Неспособностью к математике». Поэтому родителям стоит научиться фильтровать свои выражения в адрес ребенка и прекратить блокировать его успех негативными установками.

### Упор на интеллект ребенка, моральное давление.

Например, в спорах родители могут часто оперировать такими фразами, как «У тебя мозгов не хватает», «А тебе есть, чем думать?» и прочими, обидными для ребенка. Это порождает его низкую самооценку и неспособность к решительным действиям. Что делать в данном случае? Ребенок может просто научиться игнорировать подобные ехидные замечания от семьи, но на это нужна огромная сила воли. Можно применить более логичный метод – сесть и спокойно поговорить.

### Сравнение ребенка с другими детьми.

Каждый ребенок по своей природе уникален. Но, к сожалению, не все родители осознают это. Дети часто слышат обидные сравнения в свой адрес, например, такие: «Да Катя в твоём возрасте уже руководящей должности достигла!», «А на что ты вообще способен?», «Ну-ну, сначала удержишься на работе». Подобные выражения откладываются на психике ребенка не самый лучший отпечаток. Ребенок может сам научиться абстрагироваться от подобных замечаний или действовать в жизни по своему плану, не реагируя на критику других. Порой ведь даже самые медленно развивающиеся дети достигают больших успехов, чем те, кому удалось все и сразу в более размеренном темпе становления личности.

**Источник в Интернете:** <http://www.vitamarg.com/deti/article/7984-vlianie-semi-na-uspek-rebenka>



## КАК ИЗВЛЕЧЬ НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ ИЗ УВОЛЬНЕНИЯ



Четыре совета, которые помогут достойно уйти с текущего места работы.

**Уходите первым**

Если вы чувствуете, что дело идет к увольнению, не дожидайтесь, пока вам об этом объявят: подайте заявление об уходе сами. Тогда при последующем трудоустройстве вы избежите неловких ситуаций, и вам не придется объяснять, чем вы не устроили начальство на предыдущем месте работы.

**Поймите, почему вас увольняют**

Задайте себе вопрос, почему вас хотят уволить. Если речь не о массовом сокращении или ссоре с начальством, то, вероятно, вы в последнее время работали спустя рукава. В чём причина?

Возможно, вам и самому некомфортно на текущем рабочем месте. А может быть, вы и вовсе мечтаете сменить сферу деятельности. Подумайте об этом и держите в уме сделанные выводы, когда будете искать новую работу.

**Сохраняйте рабочие связи**

При уходе с работы не обязательно полностью разрывать все контакты с бывшими коллегами и начальством. Постарайтесь сохранить хорошие отношения с максимальным количеством людей. Если вы продолжите работать в той же сфере, эти контакты могут вам пригодиться.

**Поговорите с начальством**

Если вы сами решили, что работа вас не устраивает и вы хотите уволиться, не спешите писать заявление об уходе. Сначала поговорите с начальником и изложите свои мысли: объясните, что вам сейчас не нравится и почему вы намерены уйти. Возможно, вам предложат альтернативу — перевод в другой отдел или даже повышение.

**Источник в Интернете:** <https://lifehacker.ru/2017/09/07/kak-izvlech-polzu-iz-uvolneniya/>

## ПОЧЕМУ СУПРУГ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ДРУГОМ



Что нужно для того, чтобы отношения были гармоничными и стабильными? Факторов много, и один из решающих — личное пространство, которое есть у каждого в паре, островок независимости и свободы. Создать его помогают друзья. Впрочем, социальные связи с кем-то вне союза необходимы не только для этого.

**Новый угол зрения на проблемы**

Мы можем обсудить с друзьями наиболее болезненные вопросы и найти пути решения, которые раньше просто не приходили нам в голову. Кроме того, круг общения формирует своеобразное «зеркало», в котором мы можем рассмотреть свою жизнь и отношения с партнером

«в разном преломлении». Это помогает нам расти и развиваться.

**Уверенность в себе**

Общение с приятелями и друзьями позволяет нам не попасть в ловушку эмоциональной зависимости от партнера. Ощущение того, что наш мир шире отношений с одним единственным, пусть даже самым близким человеком, что мы важны и интересны другим, делает нас сильнее и увереннее в себе.

**Близость**

Оставляя друг за другом право на общение с друзьями, мы укрепляем взаимное доверие, а энергия, почерпнутая из встреч с окружающими, делает досуг с партнером интереснее и ярче. Наличие у нас друзей также освобождает супруга от необходимости быть нашими единственными «ушами» и «жилеткой», постоянно выслушивать и разделять все наши переживания и тревоги.

Да, поддержка любимого человека очень важна, но ответственность за наше психологическое благополучие, которую партнер вынужден нести в одиночку, может не сблизить, а, напротив, отдалить нас.

**Избавление от стресса**

Делясь с другими мыслями, впечатлениями и переживаниями, мы получаем возможность снова пережить и оценить совместный с партнером опыт, вновь перечитать страницы нашей общей истории.

Отношения с партнером должны оставаться приоритетом, и, если ему важно провести время именно с вами, а не с друзьями, с этим нужно считаться. Главное — найти и соблюдать баланс, и тогда отношения с друзьями будут привносить в союз новые эмоции и давать возможность посмотреть на любимого человека со стороны, чтобы осознать, как он дорог нам.

**Источник в Интернете:** <http://www.psychologies.ru/standpoint/pochemu-suprug-ne-mojet-byit-edinstvennyim-drugom/>

Телефон доверия

**- Вас обижают в собственном доме, избивают или пинают?  
- Вам стыдно признаться родным и друзьям в том, что происходит в действительности?**

Если Вы ответили хотя бы на один вопрос положительно - **звоните!**

**0 800 99 800**

ежедневно с 8.00 до 23.00  
**Анонимно. Конфиденциально.  
Бесплатно из любой точки  
Приднестровья**

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОНЛАЙН ТИПОГРАФИЮ С НУЛЯ?

Многие начинающие предприниматели задумываются о старте именно интернет-бизнеса по причине более низкого порога входа. Как правило, открытие офлайн-бизнеса требует дорогостоящей аренды.

За счет экономии на аренде вы можете одновременно повысить собственную прибыль, а также предложить клиентам более разумную стоимость за услуги.

Сегодня мы поговорим о том, как организовать онлайн-бизнес облачной полиграфии.

**Как открыть интернет-полиграфию?**

Чисто технически сейчас не проблема приобрести любое оборудование для полиграфии. Но так как сейчас новая техника стоит дорого, нужно вдумчиво подойти к ее выбору. По сути, нужно сразу думать о том, чтобы оборудование было экономически целесообразно. Стоимость одного отпечатанного листа должна быть низкой, надежность самой техники — должна быть высокой. Так же, как и качество работы.

**M-Маркетинг**

От оформления сайта и его продвижения зависит конверсия. Но также не стоит пренебрегать и рекламой. Социальные сети, ютуб-канал, объявления на avito и даже офлайн-объявления на стенах около университетских корпусов — все это важно, чтобы сформировать поток клиентов. Если вам удастся обеспечить качество и скорость работы, то вас потом поддержит сарафанное радио.

**Позиционирование**

В случае, если стартовый капитал невелик, то у вас первое время не будет возможности оказывать полный спектр полиграфических услуг. И нужно будет выбрать что-то, на чем вы будете специализироваться. Речь идет о позиционировании. Например, можно сосредоточиться на студентах — и тогда вы должны будете суметь обработать потоки людей во время сессий и быть готовы к спаду заявок во время каникул. Также будут пользоваться спросом папки и услуги по обшивке работ. Или же можно обратить внимание на корпоративный сегмент — печатать визитки, брошюры, вывески.

**Источник в Интернете:** [http://www.garagebiz.ru/view/kak\\_organizovat\\_onlajn\\_tipografiyu\\_s\\_nulya/ideas](http://www.garagebiz.ru/view/kak_organizovat_onlajn_tipografiyu_s_nulya/ideas)



## ОРГАНИЗАЦИЯ ЦВЕТОЧНОГО БИЗНЕСА

Цветочный бизнес крайне перспективен и востребован во многих крупных городах, так как здесь по-прежнему довольно низкая конкуренция.

Открытие интернет-магазина цветов, заказ цветов на дом. Одним из интересных направлений является доставка цветов на дом или в офисы компаний. Тут большую роль играет скорость доставки и качество букетов. Людям сегодня зачастую удобнее заказать нужные растения на дом, чем тратить время на поездку по магазинам. Во всяком случае, открытие своей доставки цветов — заметно выделит вас среди множества конкурентов.

Разумеется, тут есть свои сложности. К примеру, если доставка осуществляется в зимнее время, то важно не заморозить растения во время поездки. Также важно доставить все без повреждений. Учитывая состояние наших дорог, нужно сделать все, чтобы доставка осуществлялась максимально защищенным образом и при этом обеспечить оперативность.

**Выращивание растений в теплицах**

Другим направлением в бизнесе является выращивание растений с нуля. Тут понадобится хорошая и продуманная теплица. Но при наличии специальных знаний, можно сделать этот бизнес прибыльным. Но тут нужно учитывать сезонность. Все мы знаем, какой ажиотажный спрос на цветы бывает к 14 февраля или к 8 марта. Кроме того, не стоит забывать про сбыт продукции.

**Запуск розничной точки по продаже цветов**

Открытие собственной торговой точки может быть совмещено также с интернет-магазином цветов. Там же можно выращивать цветы. Тут важно, чтобы были подходящие условия по температуре, влажности и освещению. Также, чтобы торговая точка была прибыльной — место должно быть проходным. У нас в городе часто цветочные магазины открываются группами.

**Особенности цветочного бизнеса**

Особенностью цветочного бизнеса является его сезонность. Продажи будут неоднородными в течение года. Но многое зависит от ваших усилий по маркетингу. Вывеска, самопиар на Youtube, позиционирование — это сильно будет влиять на продажи. Еще один аспект цветочного бизнеса — это требовательность цветов к оптимальным условиям. Тут нужно разбираться, какие цветы какого ухода и хранения требуют. Далее, у собственника цветочного салона должно быть чувство вкуса и стиля. Создать красивый букет — это искусство. Вы можете что-то подглядывать у коллег, но важно иметь также и свое видение того, что и каким образом должно выглядеть.

**Источник в Интернете:** [http://www.garagebiz.ru/view/organizaciya\\_cvetochного\\_biznesa\\_otkrytie\\_dostavki\\_cvetov/ideas](http://www.garagebiz.ru/view/organizaciya_cvetochного_biznesa_otkrytie_dostavki_cvetov/ideas)



## КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Книги для детей — это, в первую очередь, источник знаний для маленького человека. Благодаря книжкам, малыш получает возможность познакомиться с интересными событиями, добрыми и злыми героями, сравнить их поступки, понять, что такое справедливость. Кроме этого, современная детская литература является незаменимым помощником, как для родителей, так и для воспитателей.

Взрослые, которые знакомят ребенка с книгой в самом раннем возрасте, всегда оказываются в выигрыше. Потому что их малыш активнее познает мир, имеет больше знаний, сможет принимать решения и увлечь себя сам, когда это необходимо. Какие же книги для детей выбрать?

Литература для детей многообразна. У ребенка есть огромный выбор книг: о путешествиях и приключениях, о дружбе, о животных и растениях, веселые истории, различного рода сказки, обучающая литература.

Начиная знакомить малыша с книгами, родители сразу поймут, какой жанр или какие герои по душе маленькому читателю. Поэтому, в каком бы возрасте ребенок не взялся за книгу, важно правильно подобрать ему литературу.

**Рекомендации по выбору книг**

1. Выбирайте книги, в соответствии с возрастом юного читателя. Это важный нюанс. В противном случае, малыш потеряет интерес к книжкам. Есть еще один момент в этой ситуации. Взрослым ребятишкам не рекомендуется регулярно читать и предлагать книги для детей младшего возраста.

2. Дошкольникам и детям младшего школьного возраста не подходят книги с мелким шрифтом. Благодаря крупным буквам, малыш сможет лучше воспринять текст.

3. Обращайте внимание на иллюстрации. Именно через изображения и рисунки в книгах, у малыша создается представление о мире. Агрессивных и навязчиво грустных картинок в хорошей детской книге быть не должно.

4. Выбирая книгу для ребенка, взрослый должен ориентироваться, на то, что эта литература предназначена именно для юного читателя. Каким бы интересным сюжет не показался родителю.

5. Не менее значим моментом при выборе детских книг, может оказаться факт, для кого подбирается литература: для девочки или мальчика. Много книг, которые нравятся малышам любого пола. Но, следует помнить, далеко не всегда истории о принцессах нравятся мальчишкам, а приключенческие рассказы интересны девочкам.

**Источник в Интернете:** <http://www.vitamarg.com/deti/article/8012-knigi-dlya-detej>

## КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СЛАБОСТИ СДЕЛАТЬ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ

Начинаете профессиональную карьеру или кардинально меняете род деятельности? Не бойтесь своих слабостей, они могут помочь вашей карьере.

Многие профессиональные слабости можно превратить в преимущества.

Вы неопытны = вы хотите учиться и не представляете угрозы Будучи стажером, трудно почувствовать себя на коне. Но это может стать перспективным преимуществом: когда вы в позиции стажера, вас не воспринимают как угрозу или конкурента и с большей охотой возьмут под крыло. Поэтому и полезной информацией делиться быстрее. Строя отношения с такими экспертами, представляйте себя лишь как любопытного новичка. Будьте терпеливы, действуйте увлеченно, энергично и с постоянством.

Вы легко отвлекаетесь = вам есть чем поделиться

Если вы с энтузиазмом ищите новую информацию, это может стать поводом для выстраивания новых отношений. Используйте свою информационную зависимость, чтобы научиться новому и делиться знаниями с теми, у кого нет времени погружаться в отраслевые новости. Посылайте таким людям полезные или развлекательные ссылки.

Вы не узкий специалист = у вас есть разные подходы и точки зрения

Работа, которой вы интересуетесь, может предполагать не тот опыт или образование, который у вас есть. Но не отчаивайтесь, ведь в ваших силах внести что-то свое, уникальное. Лучшие идеи возникают на пересечении разных дисциплин. У вас своя квалификация, и, может быть, именно ваш взгляд нужен компании, чтобы перейти на новый уровень. Подумайте о том, как знакомые вам идеи и опыт можно применить в новой среде.

Вы боитесь = вы знаете, что на самом деле важно

Может быть, вы видите, что риск того не стоит, что последствия худшего сценария слишком серьезны. Анализ своего страха позволяет прояснить туман перед глазами.

Вы бываете некомпетентны = вы можете расставлять приоритеты

Это вежливый способ избежать определенных задач или занятий, чтобы тратить время на то, в чем вы гораздо сильнее (и чем реально интересуетесь).

**Источник в Интернете:** <https://www.work.ua/articles/jobseeker/1100/>



## БИЗНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН – «СВЕТ В ДОРОГУ!»



Девятого сентября в Гражданском клубе № 19 состоялась встреча дубоссарских мастериц, которые собираются заняться изготовлением рефлектоотражающих головных уборов и аксессуаров. О том, как лучше организовать работу рождающейся артели обсуждали все вместе, и это было замечательно. Замечательно то, что во встрече приняли участие мастерицы с солидным опытом работы, и не менее большим желанием продолжать рукодельничать на новом уровне. Каков будет этот путь к вершинам мастерства, а также к дополнительному заработку будет зависеть опять же от коллективных усилий.

«Мы никогда не узнаем, будут ли наши товары пользоваться успехом, пока сами не попробуем. Кроме того, стоит опросить людей из своего ближнего круга, нравятся ли им новая продукция. Хотя мы уже сегодня уверены, что понравятся, так как

на первом плане не вещи, а безопасность людей. Наше решение – в создании светоотражающих и модных вещей, которые могут носить все в независимости от возраста. Они уникальны, потому что содержат нить, которая способна отражать свет на расстоянии до 70 метров! Плюс к этому мы можем создавать вещи любого цвета и на любой вкус», - отметила инициатор бизнес-идеи Мария Могдила.

«Время покажет насколько наш товар – шапки и другие аксессуары, в том числе броши для пенсионеров (так делают в Прибалтике), или модные сегодня сувенирные игрушки, которые цепляют дети и подростки на свои рюкзаки», - подчеркнула Ирина Панна.

«Мне кажется, у меня получится связать шапки, которые понравятся молодёжи, так как я сама молодая и понимаю какие вещи сегодня в тренде», - заметила Анна Батрынча.

Встреча мастериц завершилась спустя два часа и началась работа по воплощению идеи в конкретные и очень нужные людям вещи. Подробнее обо всех этапах становления нового бизнеса и, конечно о видах продукции все желающие смогут узнать, посетив страницу «Артель рефлекторис» на ФБ. Здесь будет продолжено общение между рукодельницами, а также с потенциальными покупателями.

Источник в интернете: <http://dr-ecology.blogspot.ru/2017/09/blog-post.html>

## В СТОЛИЦЕ РАСКРЫЛИ БАНДУ, КОТОРАЯ НЕЗАКОННО ТРУДОУСТРАИВАЛА ГРАЖДАН МОЛДОВЫ В ИЗРАИЛЕ



Преступную группировку, которая незаконно трудоустроивала наших соотечественников в Израиле, раскрыли в столице. Сотрудники Прокуратуры по борьбе с организованной преступностью и особым делам и Национального центра по борьбе с торговлей людьми провели обыски в домах, в автомобилях и офисах десяти подозреваемых. Пятерых из них задержали на 72 часа. Конфисковали два миллиона леев.

Во время обысков прокуратуры обнаружили и изъяли документы, спецтехнику и расписки. Трудовым мигрантам оформляли фальшивые документы.

«Подделывали справки, необходимые для получения визы или права въехать в Израиль и трудоустроится там. В каждом конкретном случае подозреваемые брали от шести с половиной до семи тысяч евро», - сказал прокурор ПБОПОД Владимир Мошняга.

Прокуроры предполагают, что услугами преступной группы воспользовались десятки жителей Молдовы. Их точное число предстоит выяснить.

«Их трудоустроивали в различных отраслях. Но чаще всего, речь шла об уходе за пожилыми людьми», - добавил прокурор ПБОПОД Владимир Мошняга.

«Поисками граждан Молдовы, которые устроились на работу на основании фальшивых документов, займутся компетентные органы Израиля на основании собранных нами вещественных доказательств», - отметил директор Центра по борьбе с торговлей людьми Лилиан Левандовский. Если вина подозреваемых будет доказана, им грозит до семи лет тюрьмы.

Источник в интернете: [http://ru.publika.md/v-stolice-raskryli-bandu-kotoraya-nezakonno-trudoustravala-grazhdan-moldovy-v-izraile\\_2134412.html](http://ru.publika.md/v-stolice-raskryli-bandu-kotoraya-nezakonno-trudoustravala-grazhdan-moldovy-v-izraile_2134412.html)

## СОЗДАНА ПЛАТФОРМА ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Общественные организации с обоих берегов Днестра, посвятившие свою деятельность людям с ограниченными возможностями, подписали партнерское соглашение о создании Платформы устойчивого (общинного) развития. Подпись под соглашением поставило 20 организаций и инициативных групп, из которых -13 с левого берега Днестра.

«Общественные организации с обоих берегов Днестра должны объединяться, чтобы вместе через взаимное сотрудничество изменить к лучшему ситуацию в области прав людей с ограниченными возможностями. Сегодня необходима мобилизация представителей гражданского общества с целью продвижения защиты и мониторинга прав лиц с ограниченными возможностями», - считает директор благотворительного фонда содействия активной реабилитации и социализации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата благотворительного фонда «Мир равных возможностей» Дмитрий Кузук (г. Бендеры).

Одним из основных принципов деятельности Платформы устойчивого (общинного) развития является разработка совместных планов правозащитных кампаний для продвижения прав лиц с ограниченными возможностями с обоих берегов Днестра, включая АТО Гагаузию, а также содействие диалогу между членами Платформы и представителями органов власти. «В рамках платформы планируется проведение совместно с партнерскими организациями различных исследований, отчетов по мониторингу соблюдения прав лиц с ограниченными возможностями, а также участие в общественных мероприятиях, акциях, теле и радиопередачах», - рассказал директор кишиневского Центра юридической помощи для людей с ограниченными возможностями Виталий Мештер.

Кроме того, члены Платформы будут содействовать изменению законодательства и существующих практик в области прав лиц с ограниченными возможностями в соответствии с международными стандартами о правах человека.

Партнерское соглашение будет действовать три года и его срок действия может быть продлен по общему согласию членов Платформы.

Мероприятие состоялось в Кишиневе под эгидой программы Управления ООН по Правам Человека (УВКПЧ) при финансовой поддержке Европейского Союза и посольства Швеции в РМ, цель которой - поддержка в реализации рекомендаций Старшего Эксперта ООН Томаса Хаммарберга в области прав человека (2013 год).

## ЧТО ЖДЁТ МОЛДАВСКИХ МИГРАНТОВ В РОССИИ В СЕНТЯБРЕ?

Гражданин Республики Молдова, который работает по патенту в России, обязан иметь на руках действующий миграционный учёт, который делается на основании оплаченных чеков за патент. С сентября 2017 года ужесточаются требования миграционного учёта.

На сегодняшний день документы на продление миграционного учёта принимаются, даже если регистрация просрочена на несколько дней и уже не действует.

Что ждёт молдавских мигрантов в России в сентябре:

1. Инспектора больше не будут принимать документы на продление с просроченной регистрацией. При отсутствии действующей регистрации с иностранца будет взиматься штраф в размере от 2 000 до 5 000 рублей;

2. При подаче документов на продление регистрации с просрочкой хоть на 1 день – это отказ в выдаче регистрации, штраф и выезд на границу.

3. Оплаченные чеки за патент не будут являться основанием для продления регистрации в регионе проживания, так как у предыдущей регистрации истёк срок действия.

Некоторые региональные МФЦ уже не принимают документы на продление миграционного учёта с просроченной регистрацией.

Что делать, если в сентябре иностранец просрочит миграционный учёт?

В случае если мигрант вовремя не успел продлить регистрацию, необходима следующая последовательность действий:

1. Необходимо выехать на границу;

2. Обновить миграционную карту;

3. Оформить новую регистрацию.

Только в таком случае мигрант сможет легально находиться в России и осуществлять трудовую деятельность.

Настоятельно рекомендуется уже сейчас подготовиться к предстоящим изменениям в сентябре и проверить срок действия регистраций.

Источник в интернете: <http://viza.md/ru/content/%D1%87%D1%82%D0%BE>



## ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ – ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Здоровые отношения в семье – залог счастливой жизни в дальнейшем. Не получив в детстве тепла и любви родителей, человек не может реализовать себя в обществе, построить гармоничные отношения, создать свою семью. Все мы родом из детства – знакомое выражение, с которым не могут не согласиться психологи. Важным в формировании личности является определение личных границ.

Несоблюдение этих границ приводит к конфликтам в отношении с окружающими, непониманию с близкими, чувству вины, зависимости и многим другим психологическим проблемам.

Нарушение личных границ может привести даже к домашнему насилию, как этого не допустить? Об этом говорили на семинаре «Здоровые границы детско-родительских отношений как профилактика домашнего насилия и социальной уязвимости», прошедшем 2 сентября в Тирасполе в рамках проекта «Повышение социально-правовой грамотности уязвимых семей в сельской местности». Данный проект реализуется некоммерческим партнёрством Центром психологической поддержки «Лада».

Цель проводимого мероприятия – дать базовые знания о границах в детско-родительских отношениях, а также повысить уровень осознания женщин к теме детско-родительских взаимоотношений. Семинар провела психолог организации «Лада» Юлия Кудрявух. Она рассказала о формировании физических границ личности, о последствиях нарушений границ. В ходе мероприятия психолог проводила игры, тестирования, которые помогли участникам оценить свои взаимоотношения в семье, выявить проблемные аспекты.

Самое частое нарушение границ – это психологическое или эмоциональное насилие – это систематическое разрушительное воздействие на другого человека. В отличие от других видов насилия, психологическое насилие менее очевидно, так как не оставляет физических доказательств, его сложнее выявить и определить. Оно основывается на силе и контроле над другим человеком и наиболее пагубно для личности.

По словам участников семинара, информация была представлена в интересной форме, а атмосфера была уютной, домашней, что позволило чувствовать себя раскрепощённо.

Центр психологической поддержки «Лада» в рамках проекта по мини-гранту выпустил брошюру для повышения правовой грамотности, а также организовал проведение семинаров по юридическим и психологическим вопросам. Елена Тимагина, руководитель центра «Лада», отметила, девиз центра «Благополучная семья – семья без насилия», поэтому важно формировать у людей правильные принципы выстраивания отношений, а если в семье возникают трудности, то важно знать, куда можно обратиться и где искать помощи.

Проект «Повышение социально-правовой грамотности уязвимых семей в сельской местности» реализуется при финансовой поддержке Швейцарского управления по развитию и сотрудничеству, и Общественной организации «Взаимодействие» в рамках Программы малых грантов в Приднестровье.



## ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЛАДА»



### Виды услуг:

- ✓ индивидуальное и групповое консультирование;
- ✓ помощь супружеским парам;
- ✓ тестирование уровня развития детей;
- ✓ ВПЕРВЫЕ В ПРИДНЕСТРОВЬЕ –
- ✓ семейная медиация.

### Проведение тренингов:

- ✓ «Личностный рост»;
- ✓ «Беременность изнутри»;
- ✓ «Сплочение коллектива»;
- ✓ «Обучение персонала» и другие направления.

### Обращайтесь по телефонам:

**0 /533/ 8 99 77**

**0 /778/ 2 64 39**