



## МОДУЛ 10

Подготвям се за старта

### Очаквани резултати от обучението

Тук ще научите:

- Как да останем мотивирани, дори в по-трудни моменти или след провал.
- За идентифициране на източници за подкрепа за вашия зелен бизнес.
- Как да създадете план за действие с необходимите стъпки за постигане на вашите цели.



Фигура 1: Визия и мотивация

## Основна информация



Как да останем мотивирани, дори в по-трудни моменти или след провал



Този модул съдържа девет упражнения.



Ще ви трябват 15 часа, за да завършите модула.



Необходими са ви 66% верни отговори, за да преминете през този модул.



Вашите учители са Клаус, Михаел и Амер.

### ОТКАЗ ОТ ОТГОВОРНОСТ ЗА ВЪНШНИ ВРЪЗКИ

Този модул съдържа хипервръзки към външни уебсайтове.

Тези външни връзки се предоставят за удобство и само за информационни цели; те не представляват потвърждение или одобрение от Go4DiGREEN на който и да е от продуктите, услугите или мненията на корпорацията, организацията или физическо лице. Go4DiGREEN не носи отговорност за точността, законосъобразността или съдържанието на външния сайт или за това на следващите връзки. Използвайте на свой собствен риск.

2020-1-AT01-KA226-VET-092693



# Съдържание

<b>ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО .....</b>	<b>0</b>
<b>Основна информация .....</b>	<b>0</b>
<b>Съдържание.....</b>	<b>1</b>
<b>ДОБРЕ ДОШЛИ В МОДУЛ 10! .....</b>	<b>3</b>
<b>ОСНОВНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА МОТИВАЦИЯТА.....</b>	<b>3</b>
<b>Вътрешна мотивация .....</b>	<b>4</b>
<b>Външна мотивация .....</b>	<b>4</b>
Какво мотивира най-много хората? .....	4
Какви са основните човешки потребности? .....	6
<b>Петте основни нужди на Glasser .....</b>	<b>7</b>
Сигурност и оцеляване.....	10
Свободата .....	12
Обич и принадлежност .....	14
Сила и влияние.....	16
Забавлявайки се .....	18
<b>Когато нещата не вървят толкова добре - как да останем мотивирани, дори в трудни моменти или след провал .....</b>	<b>20</b>
Помислете за вашите цели .....	20
Разпознайте своите мотиватори .....	20
Използвайте положителни утвърждения .....	21
Освободете се от демотиваторите .....	23
Назовете важни етапи .....	24
Поставете си времеви ограничения .....	25
Създавайте рутинни процедури .....	25

Наградете себе си..... 26

## **ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ИЗТОЧНИЦИ НА ПОМОЩ И ПОДКРЕПА ЗА ВАШИЯ ЗЕЛЕН**

**БИЗНЕС..... 26**

Национални институции ..... 29

Местни организации ..... 30

Частни групи ..... 31

**СЪЗДАВАНЕ НА ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ ЗА ПОСТИГАНЕ НА ВАШИТЕ ЦЕЛИ .....33**

Как да създадем план за действие ..... 34

Структура на план за действие ..... 36

**РЕФЕРЕНТЕН СПИСЪК..... 38**

**СПИСЪК С ФИГУРИ ..... 38**



## Добре дошли в модул 10!

Този последен модул принадлежи към темата Планирайте своя зелен бизнес. Нарича се: „Подготвям се за старта“.

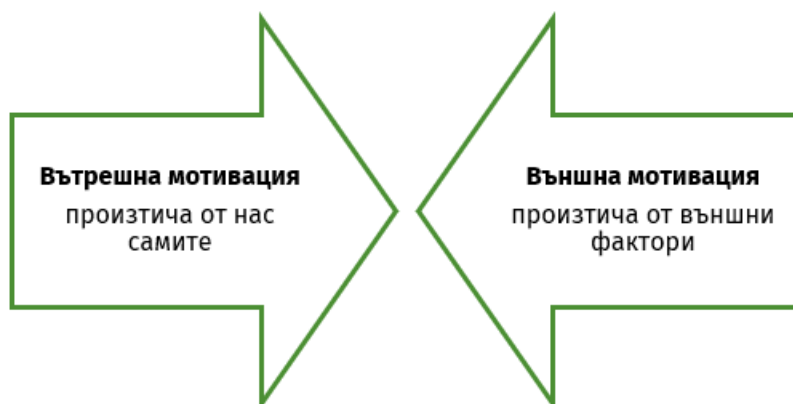
Започваме този модул с темата за мотивацията. В този първи раздел ще научите как вашите основни нужди влияят върху вашата мотивация. Ние също така обсъждаме как можете да останете мотивирани, когато срещнете съпротива.

Следващият раздел разглежда как можете да намерите източници на помощ и подкрепа за вашия зелен бизнес. Ключовите моменти тук са: намиране на добри ресурси и хора за вашата мрежа, проследяване на вашите най-подходящи източници на информация и важни контакти и т.н.

Последният раздел се занимава с темата „план за действие“. Ще ви запознаем с този инструмент и ще научите как да го използвате за постигане на вашите бизнес цели.

## Основна информация за мотивацията

Думата мотивация идва от латински и означава движение. Но какво ни движи? Тук можем да направим разлика между вътрешни (присъщи) и външни (външни) мотиви:



Вътрешна мотивация	Външна мотивация
Удоволствие и забавление	Мощност
Смисленост	Богатство
Собствени ценности	Принадлежност
интерес	Социален статус

## Вътрешна мотивация

Какво причинява вътрешната мотивация? Вътрешната мотивация възниква от самите нас. Не се нуждае от външни стимули като пари или друга форма на възнаграждение. А вътрешната мотивация е най-ефективната форма на мотивация. Чувстваме се мотивирани, когато се наслаждаваме на дадена дейност. Или когато намираме дейност за особено значима.

## Външна мотивация

Външната мотивация идва отвън – изисква външни стимули и влияния. Тук обикновено правим нещо, защото сме мотивирани да го направим от нещо в замяна. Това често включва материални неща (стоки, които харесваме) или пари. Но нематериалните неща също могат да подхранят нашата външна мотивация: статус, власт и слава.

## Какво мотивира най-много хората?

Много хора вярват, че вътрешната и външната мотивация са взаимно изключващи се – не е! И двете форми на мотивация са необходими и могат да ни помогнат да постигнем целите си. Въпреки това съществува опасност: разчитането твърде много на външната мотивация може да измести вътрешната мотивация. Когато това се случи, често се получава професионално прегаряне или силно чувство за безполезност.

Да дадем пример: някой превръща хобито си в професия. Този човек се забавляваше много с това занимание, когато му беше хоби. Сега обаче това е работа с всичко, което върви с нея. Става дума за пари. И става въпрос за очаквания. Защото хората, които плащат за тази дейност, също имат ясни идеи и искания. Възможно е също така да възникнат допълнителни задължения, защото служителите са били наети. И те, разбира се, също имат очаквания, което увеличава натиска още повече.

### **Какво се е случило?**

Външната мотивация е изместила вътрешната мотивация. Защото сега става дума за пари и успех. И парите, и успехът са външни мотивиращи фактори. Страхът от провал често е подсъзнателен фактор. Ако след това някой се провали, външните стимули стават убиец на мотивацията.

Външните стимули са страхотни, защото правят живота красив и приятен. Но никога не забравяйте какво ви движи! Никога не забравяйте истинската си мотивация!

### **(Малък) проблем**

Има проблем с външната мотивация: ако (вече) няма външни стимули, външната мотивация също изчезва. Също така е така, че можете да мотивирате хората само да направят нещо, за което са вътрешно (вътрешно) готови. Можете да принудите някого да направи нещо - но това няма нищо общо с мотивацията!

Следователно ключът към дълготрайната и истинска мотивация се крие преди всичко в самите нас. И в способността ни да се мотивираме.

Но какво точно е мотивацията? И как може да се намери или дори да се увеличи?

### **Една дума и много различни теории**

Ако търсите в интернет термина мотивация, скоро ще попаднете на пирамидата на нуждите на Маслоу. Струва си да разгледаме тази теория. На този етап обаче бихме искали да ви запознаем с концепцията за 5-те основни нужди. Уилям Гласър пише за тези основни нужди като част от своята теория за избора (Glasser, 1999). И имаме доста добър опит в практиката с петте основни нужди.

## **Какви са основните човешки потребности?**

Основните нужди са нашата движеща сила, защото за всички е неприятно, когато не са задоволени.

Какво се случва, когато една от нуждите ви не е удовлетворена или дори е застрашена?

Усещате вътрешно напрежение и го забелязвате в чувствата си. „Усещането“ се нарича още „емоция“, което описва движение. (Motion = движение). Така че , когато една нужда не е удовлетворена или е застрашена, в нас възниква съответното неприятно чувство. И това чувство ни подтиква да действваме така, че положението ни отново да се подобри.



Така че чувствата са това, което ни движи и ни дава мотивация да действваме. Ако отделите малко време за размисъл, можете да разпознаете : Във всяко човешко поведение има поне една основна нужда, която е движела въпросния човек.



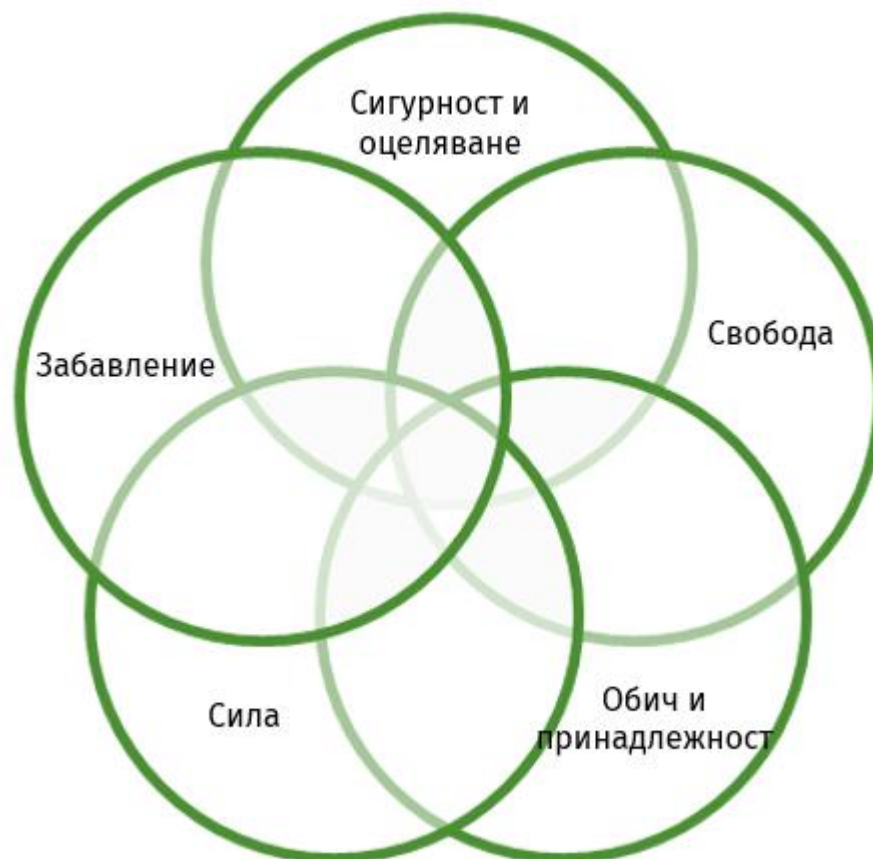
## Петте основни нужди на Glasser

Ние, хората, изобщо не се различаваме по основните си нужди! Тоест без значение

- откъдето идваме
- какви преживявания имаме
- в каква култура сме родени

Всички имаме едни и същи основни нужди.

Но какви са петте основни нужди? Нека да разгледаме заедно петте основни нужди, описани от Уилям Гласър:



Тези потребности са взаимосвързани. Например: Ако задоволите нуждата си от забавление, може в същото време да задоволите нуждата си от любов и принадлежност, защото току-що сте срещнали приятели и се забавлявате заедно.

Всички имаме едни и същи основни нужди, но **имаме различни стратегии за задоволяване на нуждите си .**

Във вашия кръг от приятели можете да се сетите за хора, които удовлетворяват нуждата си от забавление по много различни начини: Някои обичат да играят карти; други обичат да танцуват; други обичат да играят футбол, а трети обичат да ходят на кино, когато искат да се забавляват. Всички тези хора обичат да се забавляват. Но начинът, по който задоволяват нуждата си от забавление, е съвсем различен.

Така че имаме едни и същи основни нужди, но имаме различни стратегии за задоволяване на нуждите си и **индивидуалните нужди са важни за нас по различни начини .**

Със сигурност познавате хора, за които е важно да принадлежат към общност (любов и принадлежност) и за които е по-малко важно да могат да решават свободно по всяко време (свобода). От друга страна, със сигурност познавате хора, за които е точно обратното. Свободата е фундаментална за тях и не е необходимо да се чувстват постоянно част от група (любов и принадлежност). Това също може да доведе до конфликти, когато се съберат двама души, за които свободата е особено важна за единия и любовта и принадлежността за другия.

Ние също се различаваме по това колко важни са за нас съответните основни нужди. Въпреки това всички основни нужди оказват силно влияние върху живота ни.

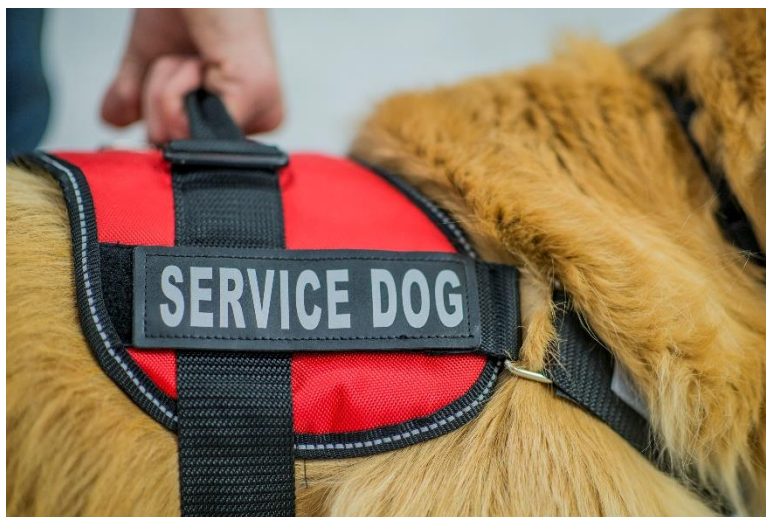
Петте основни потребности са универсални. А те са силна движеща сила за нашата мотивация!

Нека сега разгледаме по-отблизо тези пет основни нужди. Нека разгледаме заедно как тези основни нужди могат да окажат влияние върху вашата мотивация.

## Сигурност и оцеляване

Нуждата от оцеляване включва всичко необходимо за живот, като движение, въздух, подслон, храна, топлина, охлаждане, почивка и сън, здраве, защита и безопасност.

Всички хора трябва да се чувстват в безопасност. Ако не се чувствате сигурни във вашата среда, това се отразява на способността ви да мислите, решавате, работите и растете.



*Фигура 2: Нужда от сигурност и оцеляване*

Нуждата ни от сигурност и оцеляване възниква, когато се чувстваме застрашени и уплашени. Вероятно познавате хора, които полудяват, когато получат официално писмо от правителството. Животът им може и да не е застрашен, но въпреки това се чувстват така, сякаш са в голяма опасност. Със сигурност сте преживели и ситуации, в които сте били ужасени. Тук идва нуждата ви от безопасност и оцеляване.

Нуждата ни от оцеляване също ни помага да останем здрави. Усеща се доста скоро, когато тялото ни се нуждае от нещо. Помислете колко неудобни могат да бъдат гладът или жаждата. Някои хора стават нервни, ако седят неподвижни твърде дълго и се нуждаят от



упражнения. Нуждата от чистота, чист въздух, топлина също е част от картината.

## УПРАЖНЕНИЕ 1



### Нуждата от сигурност и моя зелен бизнес

**Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .**

Помислете за вашия зелен бизнес, който бихте искали да започнете. Дайте подробен писмен отговор на следните въпроси:

Как вашата нужда от сигурност и оцеляване може да ви помогне да постигнете целите си?

Къде може да бъде застрашена тази нужда в обозримо бъдеще?

Какво можете да направите, за да можете все още да преследвате тази нужда?

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете.



## Свободата

Нашата нужда от свобода означава да можем да се движим свободно, да имаме собствено мнение, да имаме различни избори и да вземаме собствени решения. Потребността от свобода е тясно свързана с желанието и способността за поемане на отговорност. Колкото по-добре сте информирани и колкото по-добре познавате себе си и нуждите си, толкова по-добри решения можете да вземате.



## УПРАЖНЕНИЕ 2



### Нуждата от свобода и моя зелен бизнес

Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .

Помислете за зеления бизнес, който бихте искали да започнете. Дайте подробен писмен отговор на следните въпроси:

Как вашата нужда от свобода може да ви помогне да постигнете целите си?

Къде може да бъде застрашена тази нужда в обозримо бъдеще?

Какво можете да направите, за да можете все още да преследвате тази нужда?

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете.



## Обич и принадлежност

Тази глава е както за нуждата да бъдеш обичан, така и за нуждата да обичаш. Със сигурност знаете тази нужда от собствения си опит и вероятно също сте изпитали колко болезнено е да се чувстваш необичан или когато любовта ти не е върната.

Хората са социални същества и са създали редовни възможности за срещи във всички култури. Тази основна нужда също означава да се чувствате свързани с някой друг, да искате да му угодите и да се интересувате от неговите желания и мисли. В същото време всеки иска да се чувства разбран от другите и да принадлежи към група.

Но можете също да почувствате любов и принадлежност към хоби, идея или цел.

Може би и вие сте били ентузиазирани за нещо и сте се ангажирали с него. Помислете колко много хора, особено млади хора, водят кампании за опазване на климата. Може би имате хоби, за което прекарвате много часове, нетърпеливо чакайки да се върнете към него. Тогава знаеш какво е чувството.





## УПРАЖНЕНИЕ 3



**Нуждата от любов и принадлежност и моя зелен бизнес**

**Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .**

Помислете за зеления бизнес, който бихте искали да започнете. Дайте подробен писмен отговор на следните въпроси:

Как вашата нужда от любов и принадлежност може да ви помогне да постигнете целите си?

Къде може да бъде застрашена тази нужда в обозримо бъдеще?

Какво можете да направите, за да можете все още да преследвате тази нужда?

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете.



## Сила и влияние

Друга основна човешка потребност е да прави разлика. Колко доволен бяхте, когато постигнахте нещо уникално и колко добре се чувствате, когато някой, на когото държите, ви признае или дори похвали?

Силата означава да можеш да правиш нещо; имаме нужда от стремежа да го направим. И добрата новина е точно този стремеж, който получаваме от нуждата си от власт и влияние. Това, което засилва тази нужда е, когато сме добре наясно със силните си страни и способности и можем да ги използваме добре и полезно за себе си и обществото. Точно това е причината за тази нужда.



## УПРАЖНЕНИЕ 4



### Нуждата от власт и влияние и моя зелен бизнес

Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .

Помислете за зеления бизнес, който бихте искали да започнете. Дайте подробен писмен отговор на следните въпроси:

Как вашата нужда от власт и влияние може да ви помогне да постигнете целите си?

Къде може да бъде застрашена тази нужда в обозримо бъдеще?

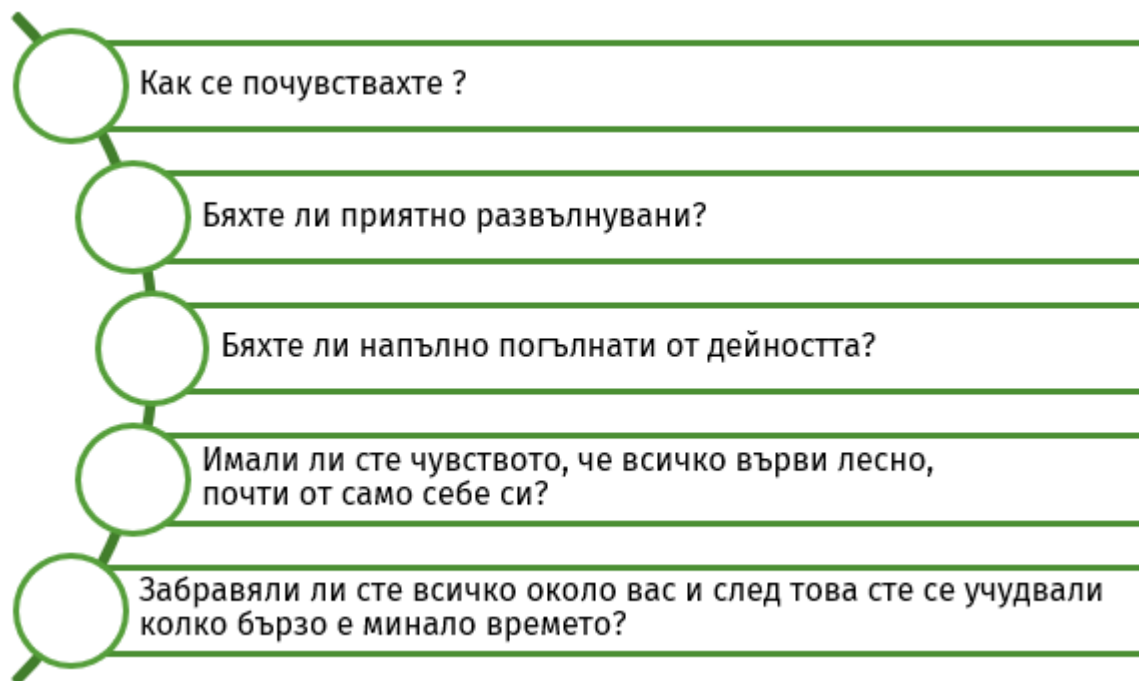
Какво можете да направите, за да можете все още да преследвате тази нужда?

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете.



## Забавлявайки се

Наистина сте се забавлявали много пъти и знаете какво е чувството:



- Как се почувствахте ?
- Бяхте ли приятно развълнувани?
- Бяхте ли напълно погълнати от дейността?
- Имали ли сте чувството, че всичко върви лесно, почти от само себе си?
- Забравяли ли сте всичко около вас и след това сте се учудвали колко бързо е минало времето?

Може би познавате това чувство от различни ситуации. Често се случва, когато откриете нещо ново, правите нещо, което ви харесва напълно, играете и се забавлявате или имате така нареченото "aha! изживяване". Можете да видите, че нуждата от забавление също има много общо с ученето, а именно когато чувствате, че се развивате.

Нуждата от забавление също ни кара да израстваме отвъд себе си и да продължаваме да изпитваме границите си. Следователно това също има много общо с любопитството да опознаем себе си и света.

Забавлението също често е отличен начин да се отдалечите повече от проблема и да внесете повече светлина в ситуацията. Със сигурност знаете кога хората са развълнувани преди важно събитие и се смеят на неща, които обикновено не намират за смешни. Те правят това, за да облекчат вътрешното напрежение и да останат концентрирани и внимателни, което е необходимо при важно събитие.



## УПРАЖНЕНИЕ 5



### Нуждата от забавление и моя зелен бизнес

**Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .**

Помислете за зеления бизнес, който бихте искали да започнете. Дайте подробен писмен отговор на следните въпроси:

Как вашата нужда от забавление може да ви помогне да постигнете целите си?

Къде може да бъде застрашена тази нужда в обозримо бъдеще?

Какво можете да направите, за да можете все още да преследвате тази нужда?

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете

## Когато нещата не вървят толкова добре - как да останем мотивирани, дори в трудни моменти или след провал

Нищо не работи без мотивация! Особено когато искате да започнете нов бизнес, имате нужда от много мотивация! И понякога можете да се изчерпите и да загубите мотивация. Точно тогава е от решаващо значение да имате правилните инструменти, за да се мотивирате отново всеки ден!

И ето ги вече:

### Помислете за вашите цели

Думата мотивация съдържа думата мотив. Мотивите са целите, които искате да постигнете. Колко важни са вашите планове за вас, когато мислите за вашата самостоятелна заетост?

Ние преследваме само цели, които са наистина важни за нас за по-дълъг период от време!

И така, какво искате да постигнете в живота си, в работата си? Веднага сте по-мотивирани да го направите, щом си спомните защо сте започнали нещо и за какво го правите. Наличието на цели също ни прави по-издръжливи! Но какво е "устойчивост"? Само толкова предварително: устойчивостта ни помага да не се отказваме и да продължим да преследваме целите си в трудни моменти. За това е следващата глава.

### Разпознайте своите мотиватори

Помислете какво ви мотивира. Може да са външни неща, неща, които харесвате, като известно признание или пари. И това могат да бъдат вътрешни стимули, като успех и гордост от вашите постижения.



Помнете външната и вътрешната мотивация в този момент. И двата вида са от съществено значение, за да постигнете целите си! Много хора също се мотивират чрез положителни утвърждения.

## Използвайте положителни утвърждения

Утвърждението означава да кажете „да“ на нещо. Отделете време да си кажете една фраза, за да може тя да стане реалност. По този начин можете да укрепите устойчивостта си и да прогоните негативните мисли.

Когато формулирате вашето утвърждение, трябва да обърнете внимание на следното:

Формулирайте изречението в сегашно време.

Кажете изречението от първо лице, напр. „Аз съм спокоен“ вместо „Ставам спокоен“ или „спокоен“.

Формулирайте утвърдението си положително.



Формулирайте изречението в сегашно време.

Кажете изречението от първо лице, напр. „Аз съм спокоен“ вместо „Ставам спокоен“ или „спокоен“.

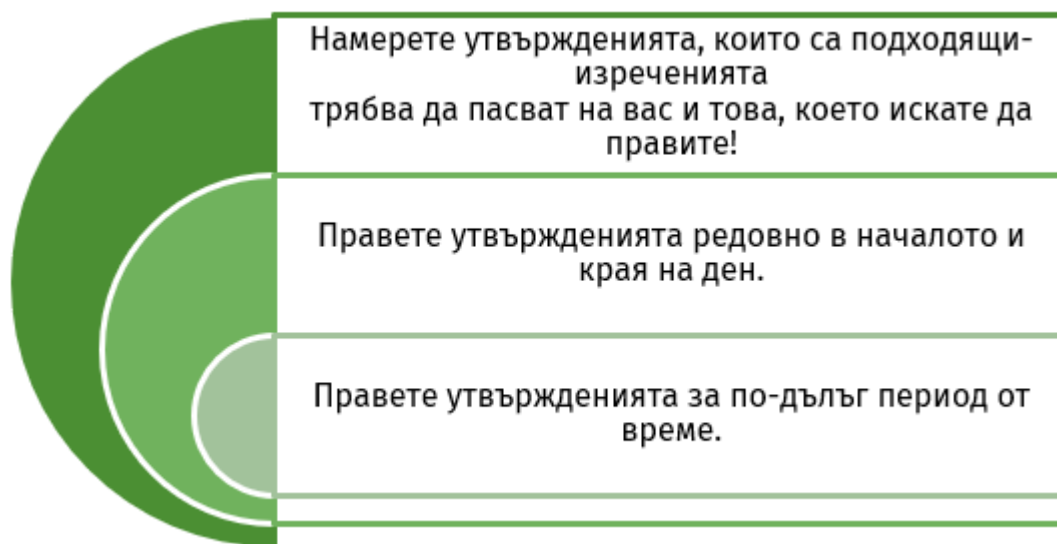
Формулирайте утвърдението си положително.

Примери за положителни утвърждения:





Утвържденията имат пряк ефект върху нашето подсъзнание .  
Използвани правилно, те са мощен инструмент. Използвано правилно,  
това също означава, че вие:



Би било полезно, ако създадете среда за себе си, която ви мотивира да  
продължите.

## Освободете се от демотиваторите

За съжаление винаги има пречки и неуспехи. И тогава сме  
демотивирани, така че губим мотивацията си. Имате нужда от нещо  
повече от това да знаете целите си. И за съжаление не е достатъчно да  
потърсите мотивираща среда или няколко мотивиращи поговорки.  
Трябва също така да обърнем внимание на това, което стои на пътя ни.  
Какви са вашите демотиватори? Когато е възможно, трябва да  
премахнете или поне да заобиколите тези демотиватори. Понякога  
дори е по-ефективно да се демотивираме по-малко, отколкото да се  
мотивираме повече.



## Назовете важни етапи

Вашите цели трябва да са реалистични за вас самите. Моля, не прекалявайте и не се заблуждавайте.

Някои хора проектират така наречените замъци във въздуха и планират, без да мислят предварително. А някои напълно подценяват това, което трябва да се направи. Подобен подход е обречен на провал! И когато се провалите, може да загубите мотивацията да опитате отново. Освен това големите задачи и цели изглеждат непосилни и трудни за постигане. А това от своя страна демотивира. И така, какво можете да направите? Разделете големите цели на по-малки подцели, така наречените етапи.



По-малките цели се постигат по-лесно и преди всичко по-бързо. По този начин можете да се приближавате малко по малко до важната си цел. И на всичкото отгоре можете да отпразнувате много малки успехи, което ви мотивира да продължите.

Можете да разберете как да планирате цели, за да можете да ги постигнете в Модул 12, „Използвам своите компетенции“, в глава „Работа за постигане на цели“.

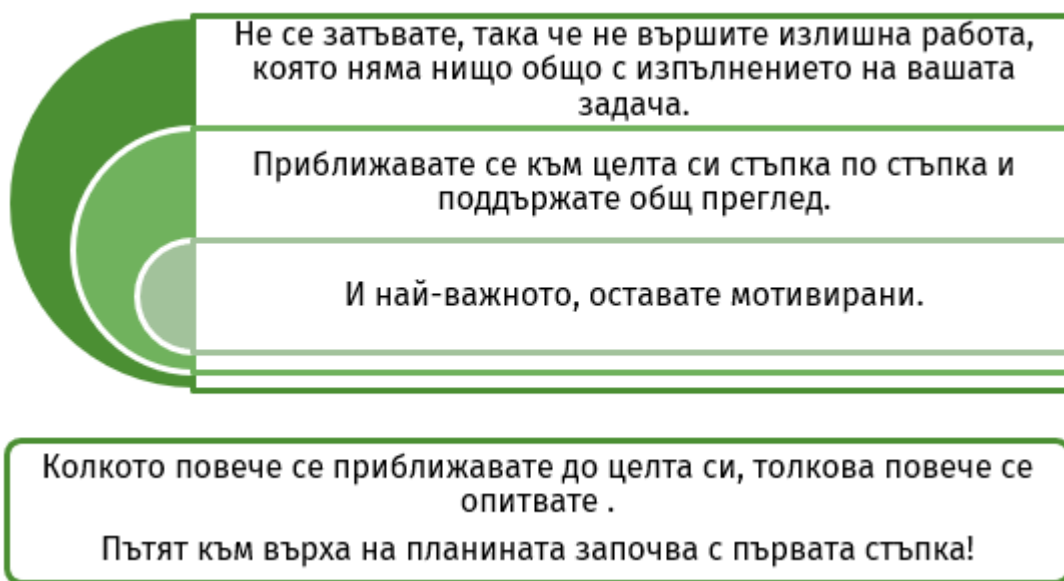
Знаете ли тази поговорка:

Който иска, намира начин! Тези, които не искат, намират причини .



## Поставете си времеви ограничения

Вероятно и вие знаете това, нали? Склонни сме да избягваме да правим неприятни неща и да ги отлагаме толкова дълго, колкото можем. Как можете да противодействате на това? Поставете ясни крайни срокове, като дати, до които искате да завършите дадена задача. Поставете тези срокове в календара си. Тези срокове гарантират следното:



## Създавайте рутинни процедури

Рутините са действия, които сме повтаряли доста често. А рутините правят живота ни по-лесен! Това е особено вярно в професионалния живот, защото рутините ни помагат да преминем през трудни моменти, когато не сме мотивирани. Рутините не ни мотивират, това е вярно. Но те ни дават усещане за сигурност.

Знанието, че можем да постигнем конкретна цел, защото можем да направим необходимите неща, може да бъде много мотивиращо. И има огромна сигурност в това да знаеш, че можеш да разчиташ на себе си и да правиш нещата добре.



## Наградете себе си

Вече споменахме по-рано: Има много неприятни задачи и ние обичаме да ги отлагаме, затова ги вършим само навреме. Какво помага тук?

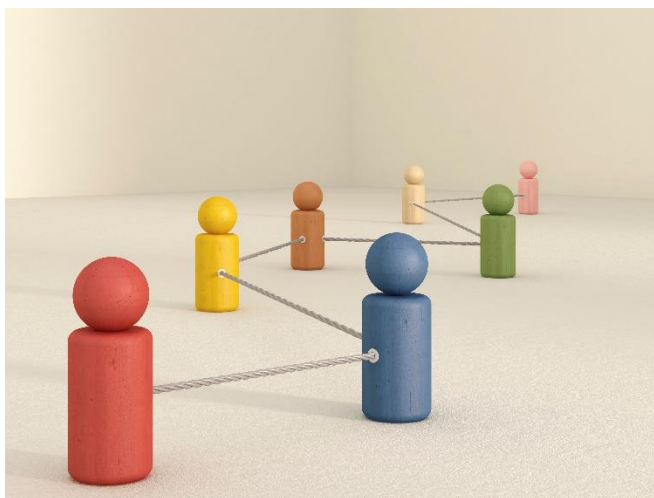
Наградете се междувременно за това, което вече сте постигнали!

Тогава неприятните задачи ще ви бъдат по-лесни. А

възнаграждаването на себе си е огромен мотиватор! Какви награди ви мотивират да полагате усилия? Но моля, запомнете какво написахме за вътрешната мотивация! Не позволявайте на тези награди да саботират вътрешната ви мотивация! В противен случай в един момент ще правите неща само за върха, а не за действителната си цел.

## Идентифициране на източници на помощ и подкрепа за вашия зелен бизнес

Много успешни истории в предприемаческия свят са станали успешни само с помощта на правилните връзки. Като нов в индустрията на зеления бизнес, може да ви е полезно да научите за други местни фирми, организации и национални институции, работещи по този въпрос.



Фигура 3: Помощ и поддръжка за вашия зелен бизнес

Намирането на добри ресурси и хора за вашата мрежа може да ви помогне да избегнете предизвикателства на първо място или поне да ви помогне да ги преодолеете по-бързо, тъй като имате мрежа от професионалисти, към които можете да се свържете. Научаването за подобни проекти на местно или национално ниво може да ви даде допълнителна перспектива да обмислите посоката, в която искате да поемете вашия бизнес и неговото въздействие върху обществото и околната среда.



Добре организиран списък с ресурси и контакти за теми като подаване на данъци за вашия бизнес, разширяване на обхвата на вашата марка



или въпроси, свързани с увеличаване на вашето въздействие върху околната среда, ще ви позволи бързо да вземете информирано решение.



Създаването на проста база данни с ресурси ще ви позволи бързо да разберете към кого да се свържете, ако се почувствате блокирани в даден момент от процеса на развитие на вашия бизнес или няколко години след вашето предприемаческо бизнес пътуване. Би било най-добре, ако продължите да актуализирате базата данни, докато

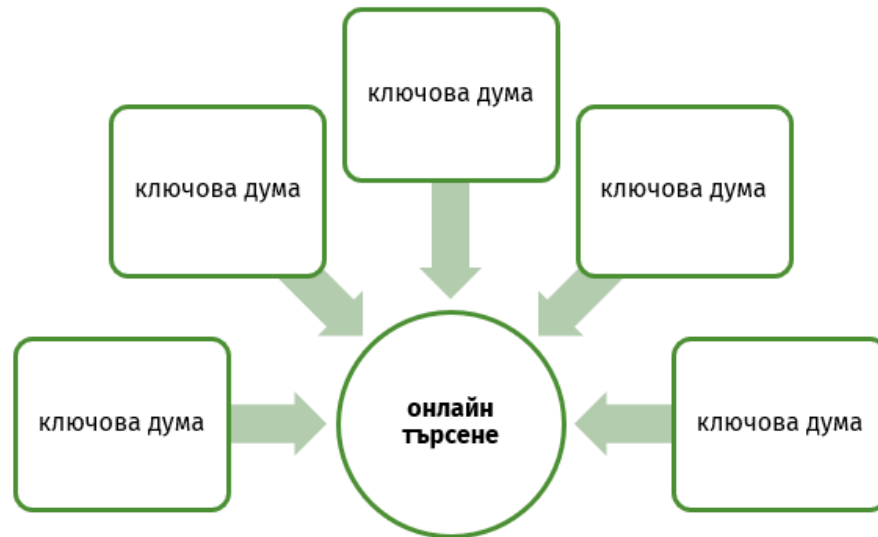
бизнесът ви напредва, за да следите вашите най-подходящи източници на информация и важни контакти.

## Национални институции

За да получите общ преглед на полезни онлайн ресурси за развитие и управление на зелен бизнес във вашата страна на пребиваване, можете например да потърсите уебсайта на националното министерство на икономическото развитие и министерството на околната среда на вашата страна. Можете също така да потърсите уебсайта на Европейската комисия относно Зелената сделка на ЕС, Европейската фондация за обучение, Европейската агенция за околна среда, Европейския институт за иновации и технологии или Европейската агенция за околна среда за подходяща информация. За да сте в крак с устойчивостта, корпоративната социална отговорност, предприемачеството и изграждането на общност около марка, можете също да се запишете за бюлетини от международни и местни агенции, организации или фирми, които ви интересуват.

Запишете ключови термини, които използвате, когато търсите теми, подходящи за вашия бизнес онлайн. Комбинирането на някои от тези ключови думи по време на вашето онлайн проучване може да ви помогне да стесните търсенето си до по-конкретни проблеми. Например, търсенето на „местни предприемачи с устойчив бизнес“ може да ви даде по-подробни резултати, отколкото първо търсенето на „местни предприемачи“ и след това търсенето на „устойчив бизнес“ след това.





В допълнение към вашето онлайн търсене, можете също да посетите вашия местен университет, кметство, читалище или библиотека, за да научите за лекции или събития, подходящи за вашите бизнес идеи. Можете също да добавяте събития по конкретни теми към вашата база данни. Това ви позволява да следите всички събития, на които сте присъствали, и хората, с които сте се свързали на събитието.

## Местни организации

Започнете, като запишете активни организации и обществени групи във вашия район и се фокусирайте върху теми, свързани с вашата бизнес идея. Да предположим например, че вашият бизнес има за цел да открие устойчив бизнес за кетъринг, който минимизира хранителните отпадъци във вашата общност. Можете да се свържете с местни организации, които организират спасяване на храна или да потърсите доброволчески групи или организации на гражданското общество, които се интересуват от социална и екологична устойчивост. Тези групи може да имат представа от първа ръка за причините за хранителните отпадъци във вашия град. Те могат също



да бъдат мрежа от професионалисти, с които да си сътрудничите или бъдещи клиенти за вашия бизнес.

## Частни групи

Можете също така да работите върху опознаването на хора с подобно мислене, които се интересуват от въздействието на действията си върху другите и планетата в социалните мрежи или форуми. Бихте могли например да опитате да напишете: „име на града, устойчивост, бизнес“ или „име на града, предприемачи“ във Facebook, LinkedIn и други социални медийни платформи. Това ви позволява да търсите групи от предприемачи или потенциални клиенти за вашите продукти или услуги.

Популярна платформа за срещи по социални теми е Meetup.com. Можете да намерите частно организирани срещи в повечето по-големи градове. Темите могат да варират от уроци по йога и вегетариански ястия до прожекции на филми и университетски лекции за замърсяването на океана, както и кръгове на писатели и събития в мрежа за професионалисти от различни индустрии.

Друго страхотно място за създаване на значими връзки за вашия бизнес е с вашите колеги, студенти по зелено предприемачество на Go4DiGreen. Обърнете се, за да попитате дали някой би искал да се срещнем на кафе, за да сподели опита си от работата по обучителните модули и как върви развитието на техните бизнес идеи до момента. Свържете се с други участници в обучението и се свържете с тях по време на онлайн и офлайн събития.



## УПРАЖНЕНИЕ 6



**Създайте таблица с ресурси и източници на помощ и подкрепа**

**Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .**

Създайте таблица, която редовно актуализирате с допълнителна информация, за да следите информацията, която събирате по подходящи теми, ресурси и точки за контакт. Може да изглежда като шаблона по-долу (съдържанието е примерно).

	Type of Resource	Name of Resource/Contact	Key Points	Consulted	Follow-up action
1	Article	"Recycling in the EU – Survey 2019"	Different recycling methods, best practice examples of office spaces across the EU,....	Online on 05/03/2023	Share an infographic post on my business's social media account. Conduct more research about alternative recycling methods.
2	Personal Contact	Mobile: 01576346597	Discuss what types of posts (infographics, video tutorials, question posts) have been working well for both of us so far. Share thoughts on using brand ambassadors to promote my products.	Met Julian at 01/04/2023 during Go4DiGreen participant networking evening	Ask to grab a coffee to exchange ideas on social media marketing for green businesses.
3	Personal contact introduced by a friend (Nergiz)	Email: <a href="mailto:natsha.b@gmail.com">natsha.b@gmail.com</a> Mobile: 013487650959	Natasha has worked as a consultant for sustainable businesses over the past 10 years. She has a lot of experience working with digital marketing tools to promote sustainable brands.	On 02/10/2023 at the Meetup.com networking event called "green entrepreneurs"	Contact Natasha B.
4	Newsletter	European Business Awards for the Environment newsletter, release date: 01/11	Especially interesting article: "Sustainable Online Businesses: Digital Ecopreneurs"	On 01/11/2023	Reach out to the Spanish entrepreneur mentioned in the article. Ask her what she thinks the advantages and disadvantages of only selling products online, rather than also at a shop, might be. Lower overall carbon footprint?
5					
6					

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете.



## Създаване на план за действие за постигане на вашите цели

Много фирми и проекти трябва да отделят време за разработване на добър план за действие, преди да започнат, което често води до провал.

Планирането ви помага да се подготвите за предизвикателства и ви държи на път. Един практичен план за действие може да ви държи концентрирани и по-продуктивни.

Някои от предимствата на наличието на план за действие:

Ясна насока какво трябва да направите след това

Причина да останете мотивирани

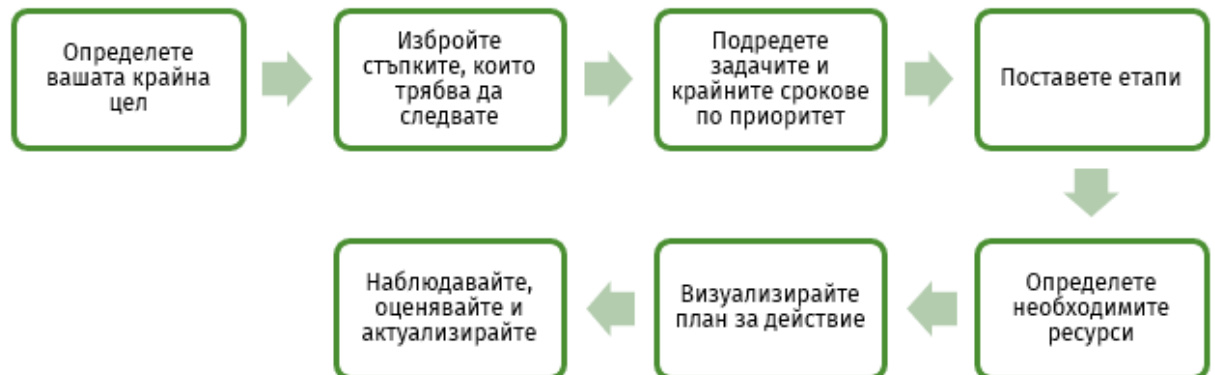
Проследявайте напредъка си

Приоритизирайте задачите въз основа на усилията и въздействието



## Как да създадем план за действие

Писането на план за действие може да бъде лесно, но има няколко стъпки, които трябва да следвате, за да сте сигурни, че помните всичко необходимо. Ето седем стъпки, които можете да използвате, за да напишете своя план за действие:



### Стъпка 1: Определете вашата крайна цел

Винаги се уверявайте, че можете ясно да дефинирате какво искате да направите и какво искате да постигнете. Вие се подготвяте за провал, ако не можете да направите това.

Съвет: Опитайте да използвате метода SMART от Модул 12 на този курс, за да ви помогне с тази стъпка.

### Стъпка 2: Избройте стъпките, които трябва да следвате

Сега, след като сте определили целите си, какви задачи са необходими за постигането им? Уверете се, че всяка задача е ясно дефинирана и постижима. Ако има по-големи и по-сложни задачи, разбийте ги на по-малки, които са по-лесни за изпълнение.

### Стъпка 3: Подредете задачите по приоритет и добавете крайни срокове

Върнете се към списъка в стъпка 2 и задайте крайни срокове за всяка задача. Уверете се, че те са реалистични, но ви дават ясен път напред.



**Стъпка 4: Задайте етапи**

Важните етапи могат да ви помогнат да работите до по-значими крайни срокове и да отпразнувате малки успехи, за да останете мотивирани. Работете назад от основната си цел, когато задавате етапи, за да знаете в каква посока вървите.

**Стъпка 5: Определете необходимите ресурси.**

Преди да започнете своя проект, трябва да се уверите, че разполагате с всички необходими ресурси за изпълнение на задачите. Ресурсите включват вашия бюджет, мрежа, материали и всичко останало, от което се нуждаете за вашия проект. И ако в момента са изчерпани, трябва да направите план да ги получите, преди да започнете.

**Стъпка 6: Визуализирайте своя план за действие**

Създайте нещо като една страница, диаграма, таблица или изображение, което всеки може да разбере с един поглед и което може да бъде споделено с всеки, който работи по проекта. Или просто за себе си, за да го поставите на стената, за да ви напомня за напредъка ви.

**Стъпка 7: Наблюдавайте, оценявайте и актуализирайте**

Отделете малко време, за да оцените напредъка, който сте постигнали. Маркирайте изпълнени задачи и правете бележки, подчертавайки успехите и нещата, които бихте променили следващия път. Правейки това, ще разберете какво можете да направите по-добре, за да завършите предстоящите задачи и предизвикателства. Правете това редовно! Актуализирайте своя план за действие въз основа на научените уроци и напредъка, който сте постигнали.



## Структура на план за действие

Създайте таблица като следната. Обърнете внимание на стъпките, обяснени по-горе. И започнете да създавате своя план за действие.

Приложихме и шаблон за план за действие в самия край на този модул.

Цел					
Стъпка на действие	Отговорно лице	Краен срок	Необходими ресурси	Потенциални предизвикателства	Резултат
Какво трябва да се направи?	Кой трябва да предприеме действия, за да завърши тази стъпка?	Кога трябва да бъде завършена тази стъпка?	Какво ви е необходимо, за да завършите тази стъпка?	Има ли потенциални предизвикателства, които могат да попречат на завършването? Как ще ги преодолеете?	Беше ли успешно завършена тази стъпка? Бяха ли идентифицирани нови стъпки в процеса?

## УПРАЖНЕНИЕ 7



**Създайте своя план за действие**

**Отворете програма за писане или вземете лист хартия. Най-отгоре напишете номера на модула и номера на това упражнение .**

Помислете за зеления бизнес, който бихте искали да започнете, и използвайте стъпките по-горе и примера, за да съставите прост план за действие.

Когато завършите упражнението, наименувайте своя цифров документ след номера на това упражнение и го запазете в папката към Модул 10! Ако сте направили упражнението на хартия, направете четливи снимки и ги запазете .



**Честито!**

Завършихте Модул 10. Вече можете да вземете тест в платформата, за да проверите знанията си и да кандидатствате за сертификат от ECQA.



## Референтен списък

### Мотивация

*Glasser, W. (1999): Теория на избора: Нова психология на личната свобода. Издателство HarperCollins*

*Heckhausen, H., Heckhausen, J. (2006): Motivation und Handeln. Springer, Берлин 2006, ISBN 3-540-25461-7*

*Olten, W. (1979): Die Dritte Kraft. AN Maslows Beitrag zu einer Psychologie seeelischer Gesundheit. ISBN 3-530-26740-6.*

## Списък с фигури

Фигура 1: Визия и мотивация .....	0
Фигура 2: Нужда от сигурност и оцеляване .....	10
Фигура 3: Помощ и поддръжка за вашия зелен бизнес .....	26



Приложение: План за действие

Цел:					
Стъпка на действие	Отговорно лице	Краен срок	Необходими ресурси	Потенциални предизвикателства	Резултат
Какво трябва да се направи?	Кой трябва да предприеме действия, за да завърши тази стъпка?	Кога трябва да бъде завършена тази стъпка?	Какво ви е необходимо, за да завършите тази стъпка?	Има ли потенциални предизвикателства, които могат да попречат на завършването? Как ще ги преодолеете?	Беше ли успешно завършена тази стъпка? Бяха ли идентифицирани нови стъпки в процеса?

