



БАНК ВРЕМЕНИ



660060 * Россия * Красноярск * ул. Лебедевой 47-81 * тел. +7 391 2651199, +7 923 3209980 * krmoo.filin@gmail.com

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА КЛИЕНТА

КРАСНОЯРСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«БАНК ВРЕМЕНИ»



СОДЕРЖАНИЕ

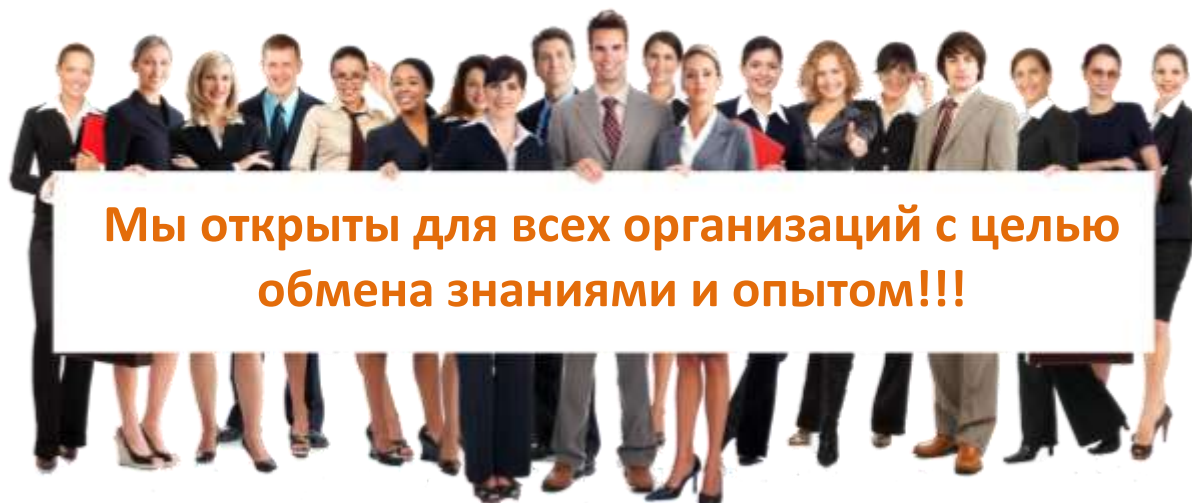
КРМОО «ФИЛИН».....	3
Раздел I. Приоткрываем завесу: Главное о Банке Времени	
Экскурс в историю Банка Времени.....	5
Зачем нужны Банки Времени.....	6
Ценности Банка Времени.....	7
Раздел II. Как работает Банк Времени в России	
Положение о работе Банка Времени.....	10
Механизм учета времени в Банке.....	13
Калейдоскоп услуг Банка Времени.....	15
Дополнительные возможности для Клиентов Банка Времени.....	18
Раздел III. От слов к делу: как стать активным клиентом БВ	
Кто может стать клиентом Банка Времени.....	21
Алгоритм работы с клиентами Банка Времени.....	22
Семь действий, приносящих успех клиентам Банка Времени.....	25
Сто десять идей: чем заняться и что получить.....	27
Как найти время на участие в Банке Времени.....	32
Поиски собственных сокровищ.....	37
Раздел IV. Кладовая полезной информации	
Полезные советы Банка Времени.....	52
Контакты КРМОО «ФИЛИН».....	54



КРМОО «ФИЛИН»

Красноярская Региональная Молодежная Общественная Организация по поддержке общественных инициатив «ФИЛИН» открытая в 2010 году для:

- создания условий социальной адаптации и становления личности, физического и духовного развития личности, развитие инициативы, самостоятельного мышления, коммуникативных навыков, организаторских качеств;
- содействия развитию проектной деятельности молодежи;
- содействия организации молодежного отдыха и досуга, молодежного туризма;
- осуществления молодежных обменов, в том числе международных;
- повышения уровня компетенции в области международной культуры;
- создания платформы для развития международного партнерства в сфере молодежной деятельности;
- создания и участие в проектах, направленных на развитие международного молодежного обмена.



Мы открыты для всех организаций с целью обмена знаниями и опытом!!!

На данный момент КРМОО «ФИЛИН» осуществляет следующие проекты:

1. **Школа подготовки вожатых «ПРОФИ»**
разработана программа под руководством проф., д. псих. н., Нургалева Владимира Султановича, которая направлена на обучение вожатых для последующей работы в детских лагерях Красноярского края. Обучение по программе начинается с 18 апреля. Обучение по программе пройдут 80 будущих вожатых;
2. **Международные обмены молодежью**
совместная работа с фондами «Фонд Международных Молодежных Обменов» г. Москва, «Фонд Германо-русского обмена молодежью» г. Гамбург, на основании соглашения между правительством России и Германии. Данные фонды оказывают финансовую поддержку данных обменов.
3. **Европейский волонтерский сервис «European volunteer service»**
работа по программе «EVS» (при поддержке Европейского Союза), в качестве принимающей и отправляющей организации. В рамках данной программы участникам волонтерских обменов полностью оплачиваются расходы на: проживание, питание, расходы на транспорт, визовые расходы, карманные деньги, а так же трудоустраивают их в одну из молодежных организаций работающей на территории Европейского союза и стран соседей;
4. **Красноярская региональная социальная программа «Банк Времени»**
Проект КРСП «Банк Времени» - это программа участия молодежи в жизни общества, основанная на взаимопомощи. Идея участия в программе проста: помоги другому, помогут тебе. Человек выполняет привычную для него работу (то, что он умеет и любит делать), помогая тем самым людям. И если ему нужна чья-то помощь, он получает её взамен отработанных часов, которые учитываются сотрудниками банка времени на его личном счету;
5. **Молодежный интернет журнал «Version»**
Данный журнал выходит с 1 сентября 2009 года в интернет версии. В нем публикуются нестандартное видение молодежи о своей жизни и о жизни г. Красноярска.
Адрес журнала: www.versionmag.ru ;
6. **Красноярская мультимедийная лаборатория «Red Rocks»**
Платформа для получения опыта студентами посредством создание сайтов, полиграфической продукции;
7. **Проект «Астрономический обмен молодежью» (Россия-Германия)**
Профессиональный внешкольный обмен между Берлинским домом молодежи и КРМОО «ФИЛИН» по направлению Астрономия. На 2011 год:
 1. с 2 по 15 марта – проведение организационной встречи в г. Красноярск (приезд немецких партнеров в г. Красноярск),
 2. с 26 июля по 4 августа – астрономический обмен на территории Германии (г. Берлин, г. Гамбург) (выезд Красноярцев в Германию)
 3. с 4 по 14 сентября – приезд студентов и школьников из Германии в Красноярск, завершающий этап обмена;
8. **Исторический проект «Денацификация»**
при поддержке фонда «Geschichtswerkstatt Europa» с 2012 по 2013г.
съемка фильма об историческом периоде с 1945-1960г.г. касавшего денацификации.
Печать методических указаний к проведению семинаров по этой теме.

РАЗДЕЛ I. ПРИОТКРЫВАЕМ ЗАВЕСУ: ГЛАВНОЕ О БАНКЕ ВРЕМЕНИ

Экскурс в историю Банка Времени

Идея Банка Времени озвучена американским адвокатом по гражданскому праву и общественным активистом Эдгаром Канном в 1980 году в стенах Лондонской Школы Экономики. Эта идея вызвала широкие споры относительно экономической состоятельности модели Банка Времени, социальной и экономической роли Банка Времени в обществе.

Оставив научные дебаты экономистам, Эдгар Канн отправился в Соединенные Штаты и воплотил свою идею в жизнь, открыв программу под названием «Time Dollar». Его идея широко распространилась вначале по территории Соединенных Штатов, затем в Японии, а в 1998 году был открыт первый Банк Времени в Великобритании. Создатель Банка Времени и сегодня принимает активное участие в развитии различных моделей Банка по всему миру.

В любом традиционном (денежном) банке Вы можете накопить, а затем потратить накопленные средства, по такому же принципу работает и Банк Времени. Разница лишь в том, что в качестве единицы накоплений здесь выступают часы, а не рубли или доллары. Вы тратите часы на помощь другим людям, а другие люди тратят своё время на помощь Вам.

Эдгар Канн предложил пять базовых принципов, своеобразных столпов, на которых основана модель Банка Времени:

- каждый человек - это неоценимое сокровище;
- некоторые виды работ не могут быть оценены в деньгах, они гораздо дороже денег;
- помощь работает, если она взаимная;
- социальные сети необходимы обществу;
- все люди заслуживают уважительного отношения.

Популярность Банка Времени растёт с каждым днём, и в 21-м веке Банк работает уже в более чем 20-ти странах Европы, продолжает активно развиваться в Северной Америке и начинает осваивать просторы Африки и Южной Америки.

Сегодня модель Банка Времени изучают в различных университетах Европы и Америки. Так, в Лондонской Школе Экономики провели исследование, показавшее, что в тех городах, где работают Банки Времени, гораздо ниже уровень социального недовольства, а люди чувствуют себя комфортнее. Так что если Вы ещё не определились с темой докторской или кандидатской диссертации – смело беритесь за исследование Банка Времени, это интересно и перспективно!

Зачем нужны Банки Времени

Миссия Банка Времени в России – формирование пространства любви и процветания через поддержание достойного уровня жизни и развития социальной активности каждого человека в независимости от возраста и социального положения.

Изначально идея Банка Времени родилась, как метод борьбы с безработицей и бедностью. Люди, оставшиеся без работы, либо получающие маленькую зарплату, не могут получить многие услуги, начиная от посещения парикмахерской и курсов массажа и заканчивая репетиторскими занятиями для своих детей. Такие услуги традиционно считаются уделом состоятельных людей. Но это – лишь верхушка айсберга. Не имея возможности считать себя состоятельными, мы начинаем ощущать свою «ущербность» и «ограниченность», что приводит к формированию психологических комплексов и чувства глубокого неудовлетворения жизнью. Если найти работу по душе не получается – в эту душу закрадываются сомнения относительно собственной компетентности и нужности. Мы теряем веру в себя, свои силы и в окружающий мир. Именно поэтому борьба с бедностью важна не столько с экономической, сколько с социальной точки зрения: каждый человек имеет право чувствовать себя полноценным, нужным и реализованным. Первая заслуга Банка Времени состоит в том, что каждый клиент ощущает себя именно таким человеком.

Вторая серьёзная заслуга Банка Времени – справедливость оценки труда каждого человека. Главное – не то, чем человек занимается, а то, КАК он это делает – качественно ли выполнена работа, есть ли у него способности и желание к данному труду. Вне зависимости от того, какие услуги вы готовы оказать – вымыть посуду или создать профессиональный веб-сайт, учитывается только затраченное на работу время, и час мытья посуды ничуть не менее ценен, чем час работы управленца. Не согласны? Представьте себе офис, где работают самые талантливые менеджеры и никто не убирается. Как скоро ни один клиент не согласится зайти в такой офис?

И третья выдающая роль Банка Времени в обществе – поддержка людей в трудных ситуациях:

- если вам предстоит поступать в ВУЗ и нужно подтянуть какие-то дисциплины;
- если впереди – поиск новой работы, и требуется опыт в определённых сферах или новые навыки;
- если Вам просто грустно и хочется интересно провести время и пообщаться с другими людьми;
- если так хотелось бы сходить в театр со своей второй половинкой, но не с кем оставить ребёнка, в этих и сотнях других ситуаций клиенты Банка Времени знают – они не одиноки и всегда найдут поддержку.



И, помимо всего перечисленного, клиенты Банка общаются между собой, расширяя круг своих знакомых и друзей. Поэтому они лишены шанса стать одинокими и потерянными в этом мире. Многие исследователи Банков Времени считают, что Банки Времени - вызов, как социальной беспомощности государственного аппарата, так и финансовым корпорациям, считающим, что без них на планете остановится жизнь. Однако, вряд ли сами клиенты и организаторы Банков намерены бросать кому-либо вызов, они просто рады возможности улучшить жизнь друг друга, своими собственными усилиями.

Ценности Банка Времени

У каждой здоровой и гармонично развивающейся организации есть свои ценности, ради развития и сохранения которых она создана и которые являются главным капиталом компании. Каждый сотрудник и клиент организации разделяет и поддерживает эти ценности, а также заботится об их распространении в обществе. Конечно же, такие ценности есть и у Банка Времени. Участвуя в работе Банка, Вы вносите свой вклад в их сохранение и развитие:

I. Оптимальное вовлечение каждого в процесс формирования гармоничного пространства для всех

Каждый человек, независимо от возраста и социального положения, обладает какими-либо навыками, возможностями и способностями, интересными и полезными для других членов общества, каждый человек должен иметь возможность реализовать свои полезные умения, а также воспользоваться помощью других людей в тех областях, где он менее компетентен.

II. Значимость и уважение любого труда (усилия)

Никакой труд не должен быть поделен на более или менее значимый, каждый труд имеет своё место в цепи человеческих взаимоотношений и в процессе достижения результата, и должен быть одинаково ценен и уважаем. Такой труд, как уход за пожилым человеком, или присмотр за детьми, или любой другой «неквалифицированный» труд расценивается как значимая и уважаемая работа.

III. Достойный уровень жизни

Каждый человек имеет право на доступ к образовательным, социальным, бытовым услугам высокого качества и содержания, на общение с другими людьми, реализацию своих увлечений и участие в интересных для себя активностях.

IV. Активная жизненная позиция

Человек – высшее звено земной эволюции, он может оказывать влияние на развитие планеты, общества, окружающей среды, собственной семьи и друзей. Именно это отличает его от животных. Именно от усилий каждого индивида зависит то, насколько лучше станет мир вокруг него, насколько повысится качество жизни. Пассивная жизненная позиция россиян, вызванная вечной надеждой на кого-то «свыше» - царя или президента, и неверие в собственные возможности приводит к медленному развитию страны и низкому социальному уровню жизни.

V. Взаимопомощь и поддержка

Каждому человеку хочется верить, что в сложной ситуации он сможет найти помощь и поддержку, поэтому особенно важно направлять свои усилия на помощь другим. Понимание того, что необходимо делиться своими ресурсами, особенно присуще самым высокоразвитым в социальном плане странам. Кроме того, важно помнить, что жизнь людей зависит от целого ряда факторов, в том числе и от поддержки окружающих. От поведения каждого конкретного человека зависит состояние целого общества.

VI. Накопление социального капитала

В отличие от капитала материального, социальный капитал не уменьшается, а увеличивается с его использованием обществом: чем больше мы пользуемся поддержкой друг друга, чем чаще и разнообразнее наше участие в социальных программах, тем богаче наше социальное состояние и благоприятнее атмосфера. Чем больше социальный капитал страны, тем больше возможностей для успешной реализации себя в жизни каждого человека.

VII. Оправданная вера в лучшее

Работа Банка Времени возрождает веру людей в жизнь и доверие друг к другу, она придаёт новый смысл жизни своих клиентов, и эта вера оправдана: в Банке Времени действительно найдётся и кому помочь в трудную минуту, и с кем разделить радость счастливых моментов.



Раздел II. Как работает Банк Времени в России

Чтобы понять принципы работы Банка Времени в Российской Федерации, мы предлагаем Вам познакомиться с положениями о его работе и механизмом учета времени.

Положения о работе Банка Времени

1. Основной участник программы Банк Времени – Клиент. Каждый Клиент имеет собственный идентификационный номер и открытый счет в Банке Времени. Существует 7 категорий клиентов:

- **новичок:** данный статус получают Клиенты, прошедшие первую информационную встречу и заполнившие Анкету клиента Банка Времени, но ещё не проявившие участия в программе;
- **потенциальный клиент:** данный статус получают Клиенты, принявшие участие в клубном мероприятии и/или получившие услугу в подарок, но ещё не начавшие оказывать и получать услуги (другими словами, у них ещё не наблюдается движения по личному счету);
- **клиент:** данный статус получают Клиенты, оказавшие от одной услуги до момента, когда ими оказано 2 услуги и получено 2 услуги;
- **активный клиент:** данный статус получают Клиенты, оказавшие не менее 2-х услуг и получившие не менее 2-х услуг в течение года;
- **серебряный клиент:** данный бонусный статус получают Клиенты, годовой оборот по счету которых составляет не менее 80-ти часов, минимум 30 из которых – время получения услуг;
- **золотой клиент:** данный бонусный статус получают Клиенты, годовой оборот по счету которых составляет не менее 150-ти часов, минимум 50 из которых – время получения услуг;
- **«седьмая категория клиентов»** – неблагонадежные клиенты, в неё переходят клиенты, допустившие грубые нарушения правил участия в Банке Времени, оскорбление и нанесение иного вреда другим участникам программы или менеджерам. Данным клиентам отказывается в дальнейшем участии в проекте.

Повышение статуса клиента происходит автоматически после выполнения условий, оговоренных для данного статуса.

Понижение статуса клиента происходит в конце года (31 декабря) в случае, если в текущем году клиент не выполнил необходимые условия. Исключение составляют Серебряные клиенты, статус которых сохраняется в течение 3-х лет, и Золотые клиенты, статус которых сохраняется в течение 5-ти лет.



2. Координация обмена услуг между клиентами осуществляется менеджером Банка Времени на основе информации, содержащейся в базе данных Банка Времени. Менеджер Банка (или координатор) имеет право рекомендовать клиенту услуги за пределами указанных им в Анкете клиента наименований, как для получения, так и для выполнения.
3. Все клиенты Банка Времени имеют право:
 - обмениваться услугами;
 - оставлять свои отзывы и комментарии о качестве и процессе организации услуг;
 - принимать участие в клубных мероприятиях Банка Времени;
 - инициировать собственные клубные мероприятия и приглашать на них других клиентов;
 - принимать участие в развитии программы Банк Времени в качестве добровольцев;
 - корректировать свои анкетные данные в случае их изменения;
 - предлагать идеи по оптимизации и улучшению работы Банка;
 - переводить накопленные часы на счет другого клиента;
 - заказывать выполнение услуг в пользу третьих лиц (родственников, общественных институтов и т.д.).
4. Только Клиент, имеющий положительный баланс счета (количество времени, потраченного на оказание услуг, превышает количество времени, потраченного на получение услуг), имеет право на обращение в Банк Времени за получением услуги. Исключение составляют клиенты, достигшие статусов Серебряного и Золотого уровня, для которых может быть открыта индивидуальная кредитная линия (определяется менеджером Банка Времени для каждого конкретного клиента).
5. Банк Времени не несёт юридической и финансовой ответственности за качество услуг, предоставляемых клиентами Банка Времени друг другу, однако прикладывает все возможные усилия для осуществления контроля качества и безопасности предоставляемых услуг.
6. Если клиентом предлагается услуга, требующая лицензирования или сертификации согласно законодательству Российской Федерации (услуги оздоровительного, образовательного характера и прочее), менеджер Банка Времени оставляет за собой право просить предъявления документа, подтверждающего наличие лицензии, сертификата, соответствующего образования
7. В рамках программы Банк Времени клиенты могут обмениваться услугами как внутри своего региона, так и за его пределами, на территории любого из регионов, где работает Банк Времени. При этом обслуживание клиента производится Банком Времени, расположенном на территории регистрации клиента. В случае переезда на новое место жительства Клиент изменяет данные о регионе своего проживания и автоматически переходит на обслуживание в указанном регионе.
8. Все расходы, связанные с необходимостью оказания услуги (в том числе, предоставление рабочих материалов и инструментов, оплата транспортных расходов и т.д.), ложатся на Клиента, получающего услугу, если иное не оговорено с Клиентом, оказывающим услугу или с менеджером Банка Времени.

9. По запросу клиента (оказывающего либо получающего помощь) Банк Времени направляет менеджера Банка для сопровождения клиента при оказании первой услуги.
10. Банк Времени оставляет за собой право наблюдения за качеством выполнения всех услуг Банка Времени, в том числе и личного присутствия менеджера Банка во время оказания услуги. С целью выполнения данного пункта Положений клиент обязан информировать Менеджера Банка о точном времени и месте оказания услуги, в противном случае оказанные услуги не будут зачислены на счёт клиента.
11. Во всех спорных вопросах и по разногласиям, возникающим в процессе обмена услугами и иных форм участия в программе, право окончательного решения остаётся за менеджером программы.

Другие тонкости взаимоотношений Клиента и Банка Времени прописаны в Соглашении с Клиентом Банка Времени.



Механизм учета времени в Банке

Основной принцип расхода времени в Банке Времени очень прост: вы оказываете услугу кому-либо из клиентов Банка, а взамен можете воспользоваться другими услугами. Например, Вы можете забирать чьего-то ребёнка из детского сада и сидеть с ним до прихода родителей, а другие клиенты Банка способны взамен сделать Вам ремонт квартиры.

Все услуги в Банке Времени имеют одинаковую ценность, важно то время, которое требуется на оказание этой услуги: **за один зачтённый Вам час – час помощи со стороны.**

Как и во многих других Банках, **Вы можете взять в Банке Времени кредит**, т.е. сначала воспользоваться услугами других клиентов, а уже затем предоставить свои услуги тем, кто в них нуждается. Однако кредиты предоставляются только зарекомендовавшим себя, надёжным клиентам Серебряного и Золотого уровней, и решение об их выдаче принимается индивидуально по каждому обратившемуся.

Если вам требуется услуга, которой ещё нет в базе Банка Времени, Вы можете подать на неё предварительную заявку, и менеджер Банка Времени сделает всё возможное, чтобы в ближайшее время найти клиента, который сможет Вам её оказать.

Когда вы предлагаете услуги, которые пока не востребованы другими клиентами Банка Времени, менеджер Банка Времени может предложить Вам два варианта сотрудничества: обзвонить клиентов, которые, по его мнению, могут заинтересоваться Вашей услугой, либо озвучить Вам список необходимых услуг, может быть, Вы захотите сделать что-то из этого списка.

Если Вы выполняете услугу, которая требует времени на подготовку (например, проводите праздник для детей и вам необходимо написать сценарий для этого праздника), то время, потраченное на подготовку, также засчитывается как потраченное в рамках Банка Времени. Необходимость подготовки к выполнению услуги заранее обговаривается с менеджером Банка Времени, чтобы клиент, получающий услугу, был готов к списанию с его счета времени, необходимого Вам на подготовку.



Особенности временного учета в Банке Времени

- Минимальная единица учета времени – 30 минут
- Количество времени, затраченного Клиентом на оказание услуги, называется одновременно получателем и исполнителем услуги. В случае отсутствия согласия получателя и исполнителя по данному вопросу, количество времени определяется менеджером Банка Времени по его усмотрению, на основе среднего расчета времени, требуемого для осуществления каждой конкретной услуги



Калейдоскоп услуг Банка Времени

В России Банк Времени работает в рамках программы обмена услугами между частными лицами, именуемой «адресная помощь».

На сегодняшний день существует 14 основных направлений, в рамках которых клиенты оказывают услуги друг другу:

1. ремонт зданий и помещений:

к данной категории относятся работы, связанные с капитальным, декоративным, инженерным и прочими видами ремонта, а также уборка строительного мусора. Здесь же располагаются сантехнические работы;

2. установка/передвижение бытовой техники, предметов интерьера, перенос грузов:

в данной категории оказываются услуги, связанные с погрузкой, перемещением, упаковкой грузов, установочными работами. В случаях, предусматривающих установку электрического и газового оборудования, от Клиента, оказывающего услугу, требуется документ, подтверждающий профессиональную квалификацию;

3. создание/изготовление различных товаров, продуктов:

в рамках данной категории производится пошив изделий, выполнение других видов рукоделия, изготовление предметов мебели и декора, приготовление продуктов питания и т.д.;

4. работы, связанные с использованием компьютерной техники:

сюда относятся установка/администрирование компьютерного оборудования и программного обеспечения, создание компьютерных программ и продуктов;

5. образовательные услуги:

данная категория включает в себя репетирование, консультирование, инструктаж, ведение курсов, помощь в выполнении домашних заданий. Сюда же относится проведение мастер-классов, тренингов и семинаров;

6. услуги няни и социального работника:

в рамках данной категории размещены услуги по разовому/временному сопровождению детей и недееспособных граждан. Сюда же относятся услуги по уходу за домашними животными;

7. красота и здоровье:

в этой категории размещены услуги, традиционно оказываемые салонами красоты, а также оздоровительными центрами. Также здесь размещены услуги визажистов, стилистов, хореографов, преподавателей танцев, ведущих спортивных секций;

8. юридическая помощь:

категория включает в себя юридическое консультирование, представление интересов в суде и т.д.;

9. бытовые услуги:

к данной категории относятся уборка, прачечные работы, почин одежды и обуви, вынос мусора, подход в магазин и т.д.;

10. услуги по поиску и обработке информации:

сюда включаются услуги по поиску нужной литературы, анализу информационных источников. Здесь же располагаются услуги секретарей-референтов и стенографистов;

11. переводческие работы:

данная категория связана с переводом текстов, материалов и выступлений на различные языки, сурдопереводом, начитывание текстов на аудионосители и т.д.;

12. организация и проведение мероприятий:

здесь имеется ввиду как административная помощь при проведении мероприятий (начиная от регистрации посетителей), так и аниматорская работа (написание сценариев, работа ведущего и т.д.);

13. транспортные и курьерские услуги:

в данной категории собраны услуги, предлагающие транспортировку как клиентов, так и грузов, а также услуги по адресной доставке отправок;

14. дизайнерские и оформительские услуги, фото- и видеосъемка:

сюда относятся все виды дизайнерских работ: ландшафтный дизайн, дизайн помещений, дизайн одежды, разработка эскизов печатной и электронной продукции и т.д. Категория также предлагает услуги фотографов и видеомонтажеров;

За годы работы выяснилось также, что основная услуга, в которой нуждается большое количество клиентов – это простое человеческое общение, телефонные переговоры, чаепития, совместные походы в театры и на концерты. Такая услуга также предоставляется в рамках Банка Времени по запросу клиентов.

С каждым днём спектр услуг, имеющихся в базе данных Банка Времени, расширяется и пополняется. Мы будем рады новым предложениям с вашей стороны!

Ограничения на услуги, предоставляемые Банком Времени

В рамках Банка Времени НЕ оказываются:

- услуги сексуального характера, а также услуги, традиционно оказываемые Службами Знакомств;
- услуги, выполнение которых связано с высоким риском для жизни и здоровья клиентов. Банк оставляет за собой право окончательного решения в вопросе определения допустимой степени риска;
- услуги, выполнение которых влечёт за собой нарушение Конституции РФ, либо какого-либо из Законов Российской Федерации, а также связаны с нарушением Конвенций о правах человека и правах ребёнка;
- услуги нетрадиционной медицины и эзотерического характера.



Дополнительные возможности для клиентов Банка Времени

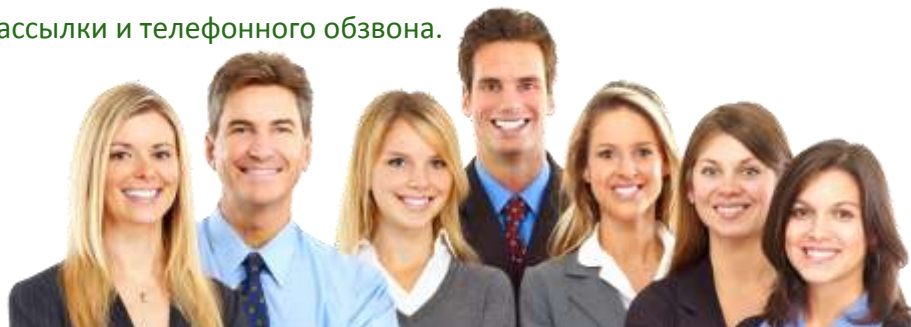
Клуб Клиентов

Каждый клиент Банка Времени, получивший Карту Клиента, автоматически становится членом Клуба клиентов Банка Времени. Клуб даёт клиентам ряд преимуществ, к которым относятся:

- возможность участия в регулярных встречах членов Клуба, посвящённых знакомству с интересными людьми, празднованию значимых событий, обсуждению актуальных вопросов;
- участие в мероприятиях Площадки для общения: организация мероприятий по собственным интересам и приглашение к этим мероприятиям других клиентов;
- регулярное получение информационных материалов о работе Банка, индивидуальное предложение новых услуг и приглашение к участию в проводимых мероприятиях;
- возможность презентации продуктов собственного творчества другим клиентам и жителям региона работы Банка Времени;
- получение рекомендательных писем от Банка Времени при устройстве на работу, поступлении в ВУЗы и т.п.;
- возможность участия во внутрикорпоративных мероприятиях Банка, а также в обучающих семинарах, конференциях, тренингах в Красноярске;
- индивидуальное поздравление с Днём Рождения от Банка Времени;
- возможность участия в жизни Банка, внесение рекомендаций по улучшению его работы, участие в разработке рекламных и раздаточных материалов;
- постоянное неформальное общение с другими клиентами Банка, т.е. новые друзья, знакомые, единомышленники;

Серебряным и Золотым Клиентам Банка Времени также предоставляются особые поощрения и привилегии, характер которых определяется каждым региональным Банком Времени индивидуально.

Информация о мероприятиях Клуба распространяется среди Клиентов методом информационной рассылки и телефонного обзвона.



Направления работы Клуба Клиентов:

- культурные мероприятия: выходы в кинотеатр, театр, концерт, презентации произведений искусства;
- просветительские мероприятия: лекции, тренинги, обучение, общение;
- мастер-классы: обучение созданию различных вещей своими руками, передача техник и развитие талантов;
- праздники и официальные мероприятия: совместное празднование знаменательных дат, фестивали и Дни рождения Банка Времени и т.д.;
- экскурсионное направление: организация экскурсий по интересным местам и организациям;
- спортивно-туристическое направление: проведение походов, спортивных мероприятий, выезды в другие города и регионы и т.д.;
- конкурсы: внутренние конкурсы среди клиентов (например, конкурс на лучшего кулинара и т.п.), номинирование клиентов Банка Времени на участие в конкурсах других социальных программ и институтов;
- организация выставок творчества клиентов: проведение творческих вечеров, размещение выставок работ клиентов.

Официальные мероприятия Клуба проводятся один раз в месяц. Кроме того, клиенты могут организовывать собственные мероприятия и приглашать на них других клиентов Банка Времени через общую информационную рассылку.

Добровольческие группы

Банк Времени – новый для России проект, и для его активного развития необходимо участие большого количества сторонников. Мы приглашаем всех клиентов Банка Времени присоединиться к работе в составе одной из четырёх добровольческих групп программы:

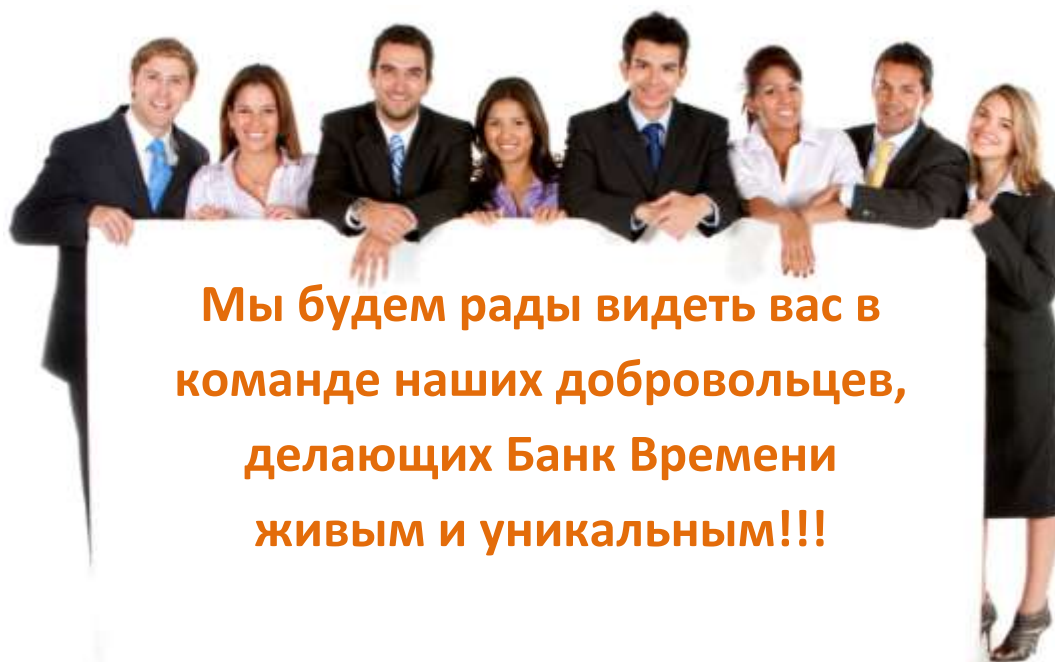
- **группа промоутеров,**
данная группа добровольцев участвует в проведении информационных кампаний Банка Времени, организации презентаций. Также добровольцы данной группы проводят социальные исследования и опросы;
- **группа организаторов клубной деятельности,**
добровольцы в данной группе иницируют активности Клуба, помогают менеджеру Банка Времени в их организации, набирают участников мероприятия, собирают обратную связь от Клиентов, посетивших мероприятие;



- **группа контроля, за качеством услуг,**
на добровольцев данной группы ложится почетная обязанность контроля за качеством и безопасностью услуг, осуществляемых в рамках Банка Времени. Добровольцы пользуются правом присутствия в процессе выполнения услуги, заполнения бланков наблюдения за услугами и проведения тематических опросов среди Клиентов;
- **группа телефонных операторов,**
телефонные операторы выполняют почетную миссию знакомства с Банком Времени впервые обратившихся потенциальных клиентов. Кроме того, они обзванивают клиентов Банка Времени с целью поддержания актуальной базы информации, содержащейся в базе Банка Времени и активизации процесса обмена услугами.

Всем добровольцам программы Банк Времени мы предлагаем:

- достойную оплату труда в виде глубокой признательности менеджеров и клиентов Банка Времени, а также очевидных позитивных изменений в работе Банка Времени и в окружающем пространстве;
- дружный коллектив добровольцев-единомышленников;
- возможность реализовать ваши давние мечты и планы относительно того, как сделать мир красивее и интереснее;
- развитие профессиональных качеств (коммуникационные способности, навыки управления и менеджмента, организация событий, аналитические способности);
- карьерный рост: возможность управлять более широкими и долгосрочными добровольческими инициативами, координировать работу других добровольцев, организовывать межрегиональные мероприятия.



Раздел III. От слов к делу: Как стать клиентом Банка Времени

Кто может стать клиентом Банка

Клиентом Банка может стать любое физическое лицо, достигшее возраста 18 лет, вне зависимости от гражданства, национальности, вероисповедания и социального положения, проживающее на территории Российской Федерации.

Исключение составляют следующие категории граждан:

- лица, страдающие алкогольной или наркотической зависимостью;
- лица, страдающие психическими заболеваниями;
- лица, имеющие судимости;
- лица, занесенные в реестр Неблагонадежных клиентов Банка Времени.

Сотрудники Банка оставляют за собой право на проверку предоставленной информации, а также на получение любой необходимой дополнительной информации о человеке, обратившемся в Банк с намерением стать его клиентом.

Банк имеет право отказать в удовлетворении данного намерения обратившемуся лицу без объяснения причин.



Алгоритм работы с клиентами Банка Времени

Шаг 1. Первичная регистрация клиентов

Вначале, менеджер Банка Времени должен получить информацию о вашей заинтересованности участием в программе.

Для этого Вы можете:

- позвонить по телефонам Банка Времени в Красноярске 8-913-174-75-77 и заполнить вместе с менеджером анкету предварительной регистрации;
- заполнить форму предварительной регистрации на сайте (в разработке) Банка Времени, и менеджер перезвонит Вам в течение 3-5 рабочих дней.

Шаг 2. Подготовка клиентов к участию в программе «Банк Времени»

После заполнения формы предварительной регистрации Вы получаете приглашение на информационную встречу, прохождение которой обязательно для каждого Клиента.

В конце встречи менеджер, подтверждает вашу предварительную регистрацию на сайте Банка Времени и Вы получаете уникальный номер клиента, Настольную книгу клиента Банка Времени и доступ к заполнению Анкеты клиента Банка Времени. Вы можете заполнить Анкету самостоятельно на сайте Банка Времени или с помощью менеджера в офисе Банка Времени.

Заполнив анкету, Вы получаете доступ к оформлению заявок на участие в активностях Банка Времени.

Вам предлагается выбрать одну услугу из списка услуг, имеющих в базе данных Банка Времени, в качестве пробной услуги. За её получение с Вашего счета не будет списано время. Пробную услугу можно запросить в течение 2-х месяцев с даты заполнения анкеты.

Кроме того, Вам предлагается возможность посетить одно из клубных мероприятий Банка Времени.

В случае Вашей заинтересованности получение услуги в подарок и/или участия в Клубе, пожалуйста, заполните специальную форму заявки на сайте (в разработке) Банка Времени. Менеджер Банка Времени свяжется с Вами в течение 3-5ти рабочих дней для обсуждения времени получения услуги либо подтверждения участия в клубе.

Вы можете также перейти непосредственно к зарабатыванию часов (т.е. оказанию услуг) после заполнения анкеты Клиента.



Шаг 3. Регулярная работа с клиентами Банка Времени

Для получения/оказания конкретной услуги, пожалуйста, оформите форму заявки на услугу на сайте Банка Времени, или позвоните менеджеру Банка Времени по телефону.

Если Вы обращаетесь в Банк Времени за получением или оказанием услуги, имеющейся в базе данных Банка Времени, менеджер обязан обработать Ваш запрос и дать ответ о возможности получения или оказания услуги в течение 3-х рабочих дней. Если Вы обращаетесь в Банк Времени за получением или оказанием услуги, которой на данный момент нет в базе данных Банка Времени, время обработки Вашего запроса менеджером не определяется.

Один раз в месяц (если в анкете не указан более редкий диапазон желаемого участия) менеджер проводит обзвон клиентов, с предложением получения и оказания конкретных услуг.

После получения или оказания услуги Вы звоните менеджеру Банка Времени и информируете его о времени, затраченном на выполнение услуги и о качестве услуги. Если показания о времени, затраченном на услугу от лица, получающего данную услугу и от лица, оказывающего её, различаются, менеджер вправе на своё усмотрение определить объём потраченного времени.

Также после каждой услуги Вам нужно заполнить форму обратной связи, т.е. поделиться впечатлениями от услуги. Форма обратной связи размещена на сайте Банка Времени и Вы можете заполнить её самостоятельно. Если этого не происходит, менеджер Банка Времени звонит Вам и Вы заполняете данную форму в ходе телефонного разговора. Только после заполнения формы обратной связи услуга считается выполненной и переходит в базу данных выполненных услуг, а Вам начисляются/списываются часы и открывается доступ к дальнейшему получению/оказанию услуг.

Ежемесячно, у Вас есть возможность принять участие в клубных активностях. В случае согласия принять участие, Клиент информируется о том, что для него резервируется место, и в случае неявки без серьёзной уважительной причины и без заблаговременного предупреждения, с его счета будет списано такое количество времени, сколько продолжается клубная активность. К ряду клубных мероприятий могут быть приглашены клиенты с семьями и друзьями.

Вы также можете инициировать собственное клубное мероприятие и пригласить к нему других клиентов Банка Времени. Возможно, вам не с кем пойти в кино, или скучно в одиночестве заниматься шопингом – это отличный повод организовать свой небольшой Клуб. Заполните заявку на сайте Банка Времени на организацию собственной клубной активности и Ваше приглашение увидят все клиенты Банка Времени.

Один раз в 2 месяца Банк Времени выпускает собственный информационный бюллетень. По мере выхода информационного бюллетеня Банка Времени Вы можете получить один его бесплатный экземпляр в офисе Банка Времени.

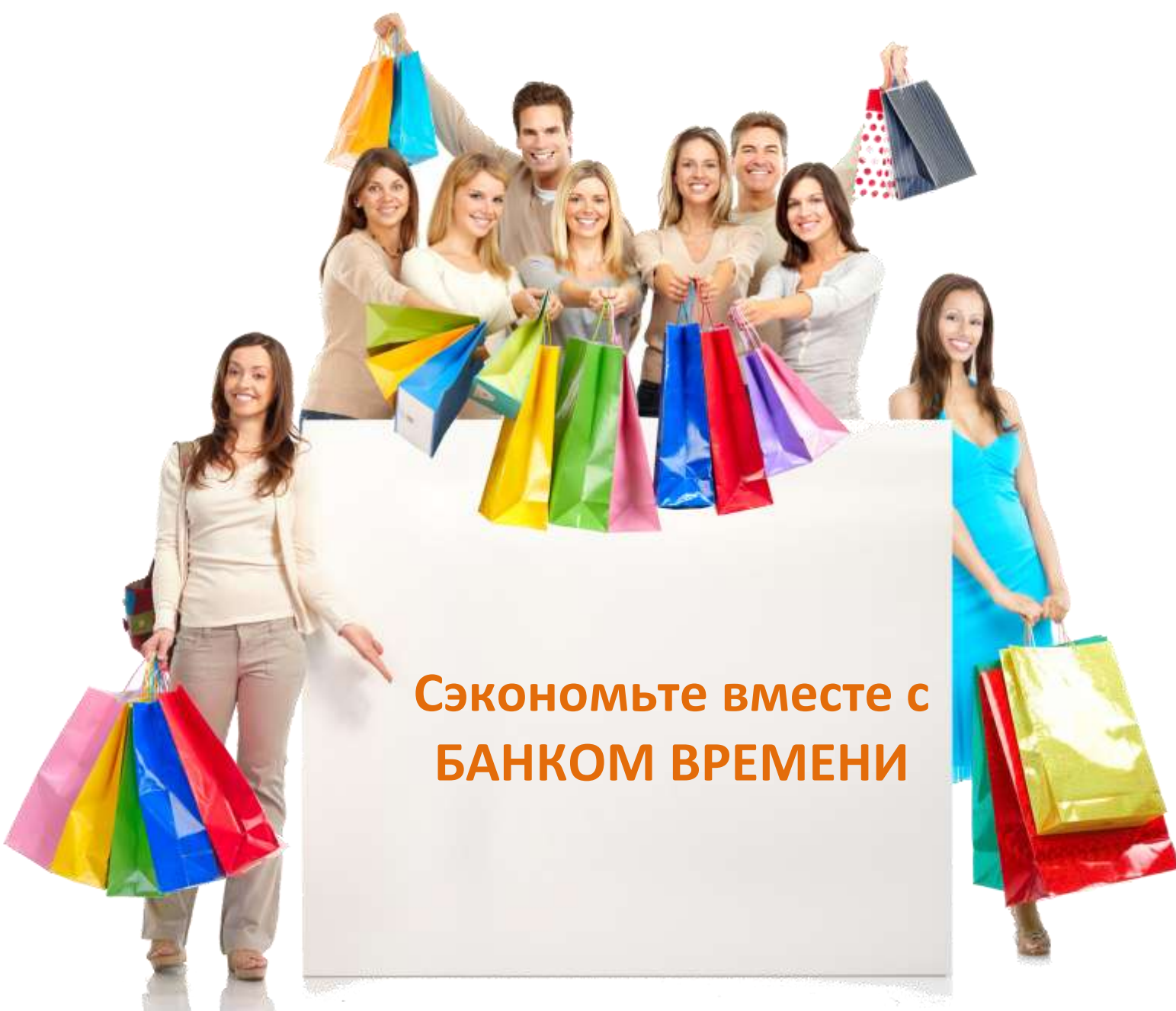
Вам регулярно приходят электронные письма от Банка Времени с анонсами предстоящих событий, выпусками новостей, приглашениями к участию в мероприятиях, а также предложения об оказании/получении конкретных услуг.

Кроме того, мы всегда ждём и будем счастливы, видеть Вас в качестве добровольца наших добровольческих групп.

Шаг 4. Подведение итогов работы Банка Времени

По завершении каждого календарного года Банк Времени подводит итоги работы. 31 января последующего года Вы имеете право обратиться к менеджеру Банка Времени и получить публичный отчет о работе программы как в Вашем регионе, так и в России в целом.

В конце года Вы также получаете уведомление о состоянии Вашего счета и актуальном статусе по итогам года.



**Сэкономьте вместе с
БАНКОМ ВРЕМЕНИ**

Семь действий, приносящих успех клиентам Банка Времени

Итак, Вы заполнили Анкету клиента, получили пробную услугу и поучаствовали в Клубе Банка Времени. Однако это ещё не гарантирует того, что участие в Банке времени принесёт Вам удовлетворение. Мы уже говорили о том, что одна из основных ценностей Банка – активная жизненная позиция своих клиентов, поэтому важно оказывать постоянное личное влияние на то, как будет складываться Ваша «банковская карьера». Оказывать это влияние можно совершением нескольких нижеописанных действий.

Действие 1

Наша жизнь постоянно меняется, а вместе с тем меняются и наши потребности и возможности. Регулярно обновляйте список услуг, которые Вы хотели бы получить или оказать. Если случается так, что запрошенную Вами услугу Банк Времени предоставить не может, подумайте, какие ещё услуги Вы хотели бы получить от Банка. Также, если нет желающих воспользоваться услугами, которые Вы указали в анкете, определитесь с тем, что ещё Вы могли бы делать для помощи другим людям. Чтобы подробнее определиться с видами услуг, которые вы хотели бы получить или оказать, время от времени заглядывайте в главы «Сто десять идей для Банка» этой Настольной книги и в базу данных запросов и предложений на сайте Банка Времени. Если Вам удалось выделить более детальные, или новые услуги, которые интересны Вам для обмена, пожалуйста, сообщите об этом менеджеру Банка Времени.

Действие 2

Иногда менеджер Банка может позвонить Вам и предложить оказать или получить услугу, которую Вы не указывали в анкете. Не спешите отказываться от такого предложения, подумайте, может быть, Вам действительно по силам оказать такую услугу, и этим вы окажете кому-то неоценимую помощь. А может быть, Вы бы с удовольствием воспользовались предложенной услугой, но Вам мешает привычка всё делать самому или чувство неловкости от того, что кто-то будет делать «вашу» работу.

Действие 3

Пожалуйста, бережно обращайтесь со временем: если менеджер Банка сообщает Вам о том, что запрошенная услуга может быть Вам оказана 15 октября в 14.00, не планируйте на это время других событий и старайтесь не переносить время оказания услуги. Кроме того, что такой подход говорит о Вашем уважении к другим клиентам и сотрудникам Банка, он гарантирует то, что услуга будет действительно оказана. Если же Вы измените время встречи с другим клиентом, вполне может случиться так, что у него уже не будет возможности с Вами встретиться.



Действие 4

Договариваясь о времени, когда вы сможете оказать/получить конкретную услугу, проследите за тем, чтобы и Вам и менеджеру было точно известно место, где данная услуга будет оказана (адрес) и время оказания услуги. Позаботьтесь также о том, чтобы в процессе оказания услуги менеджер мог в любой момент связаться с Вами по телефону (городскому или сотовому). Таким образом, Банк Времени защищает прозрачность оказанных услуг и безопасность своих клиентов. Пожалуйста, соблюдайте принцип честности при определении времени, затраченного на оказание услуги, не увеличивайте и не уменьшайте его, в противном случае Вы предоставите Банку заведомо ложную информацию.

Действие 5

Если вы оказывали услугу, напомните получателю помощи о необходимости позвонить в Банк Времени и сообщить количество времени, которое Вы затратили на её выполнение. Если Вы получали услугу, не забудьте сами связаться с менеджером Банка и сообщить о времени, затраченном тем, кто оказывал Вам услугу. Необходимо сообщать о факте совершения услуги и её качестве в течение 12-ти часов с момента оказания, тогда все клиенты Банка Времени могут рассчитывать на оперативность обновления информации в базе данных и скорейшее получение услуг в свою пользу.

Действие 6

Регулярно участвуйте в клубных мероприятиях Банка Времени, таким образом Вы гарантируете себе постоянную осведомленность о состоянии программы и никогда не устанете от участия в ней. С программой мероприятий Клубной программы можно ознакомиться на сайте Банка Времени (в разработке), в информационном бюллетене Банка Времени, в информационной рассылке, рассылаемой всем клиентам, либо позвонив менеджеру Банка по телефону.

Действие 7

Не забывайте самостоятельно просчитывать количество заработанных и потраченных часов, тогда Вы сможете следить за точностью информации, содержащейся в выписках из Банка Времени.



Сто десять идей для Банка

Как бы ни казалось со стороны легко определиться с тем, чего мы хотим и что умеем, и как бы ни велико было наше желание участвовать в Банке Времени, порой бывает трудно выбрать конкретные услуги, которые мы в состоянии оказать и хотели бы получить. Чтобы понять свои потребности и возможности было легче, можно заглянуть на сайт Банка (в разработке) и просмотреть имеющуюся там базу предложений, а можно полистать эту главу и «примерить» на себя одну из ста десяти услуг, которые можно найти в Банках Времени всего мира, а затем привнести эту идею в российскую действительность собственным примером.

Просто поставьте галочку напротив той услуги, которую Вы могли бы оказать или получить, и позвоните менеджеру Банка Времени с предложением отмеченных услуг, либо самостоятельно заполните заявку на получение или оказание услуги на сайте Банка Времени.

№	Название услуги	Ваш интерес
1	Влажная уборка квартиры	
2	Мытье окон	
3	Глажение занавесок	
4	Обработка поверхностей восками и полиролями	
5	Вынос мусора	
6	Чистка сантехники	
7	Прочистка труб и сифонов, батарей	
8	Антисептическая обработка поверхностей	
9	Уборка дворовой территории	
10	Сортировка вещей	
11	Чистка ковров и мягких игрушек	
12	Помывка бытовой техники	
13	Санобработка книг, картин, фотографий	
14	Чистка хрусталя, стекла, сплавов	
15	Переплёт книг, альбомов	
16	Пошив штор, скатертей	
17	Повесить карниз, верёвки для белья, рейки (мелкие работы)	
18	Установка бытовой техники	

19	Сборка мебели	
20	Перестановка в квартире, доме	
21	Прополка грядок	
22	Посадка растений (в т.ч. домашних)	
23	Кладка очагов, печей и каминов	
24	Уход за растениями во время отпуска	
25	Поздравления и изготовление сувениров к праздникам	
26	Изготовление мебели (легко исполнимые конструкции)	
27	Стирка	
28	Ремонт бытовой техники	
29	Установка розеток и прочие электрические работы	
30	Консервация	
31	Приготовление праздничного ужина	
32	Настройка телевизора и т.п.	
33	Настройка музыкальных инструментов	
34	Погрузочно-разгрузочные работы	
35	Транспортные услуги	
36	Изготовление декораций к праздникам	
37	Зачистка поверхностей под ремонт	
38	Декоративный и косметический ремонт	
39	Оформление фотоальбомов	
40	Покупки в магазине, аптеке и т.п.	
41	Забрать ребёнка из детского сада	
42	Посидеть с ребёнком, пока родители отсутствуют	
43	Ремонт сантехники	
44	Заточка ножей	
45	Установка дверей	
46	Реставрация старой мебели	
47	Дизайн интерьера	

48	Ландшафтный дизайн	
49	Ремонт обуви и сумок	
50	Упорядочивание проводов	
51	Изготовление игрушек	
52	Ремонт мягких игрушек	
53	Ремонт часов, ювелирных изделий	
54	Оформление картин, постеров рамками	
55	Обработка парфином лыж и сноубордов	
56	Переборка крупы	
57	Сушка овощей и фруктов на зиму	
58	Парикмахерские услуги	
59	Праздничный макияж	
60	Глажка и отпаривание одежды	
61	Вязание одежды	
62	Пошив и перешивание одежды	
63	Изготовление бижутерии	
64	Пошив сумок, рюкзаков	
65	Организация экскурсий	
66	Подготовка выставочных экспозиций	
67	Заготовка дров	
68	Удобрение и пахота земли	
69	Полив огорода	
70	Антисептическая обработка растений	
71	Фото и видеосъемка	
72	Сопровождение при походе в банк, сберкассе	
73	Помощь в оплате коммунальных услуг	
74	Установка телевизионных антенн	
75	Компьютерный набор текста	
76	Сканирование и форматирование материала	

77	Запись информации на архивные носители	
78	Ремонт автомобилей, мотоциклов, велосипедов	
79	Отвести ребёнка в секцию, кружок	
80	Приготовить домашнее задание с ребёнком	
81	Репетиторство	
82	Проверка дипломов, курсовых	
83	Чистка водоёмов на участке	
84	Чистка аквариумов и террариумов	
85	Надиктовывание текстов на аудионосители	
86	Сервировка праздничного стола	
87	Растопка бани, печи	
88	Курьерские услуги	
89	Чтение книг, газет вслух	
90	Совместное посещение музеев, театров, концертов, выставок	
91	Подбор литературы в библиотеке (художественной и научной)	
92	Беседы	
93	Посещение ветлечебницы с животными	
94	Покос травы и сенокос	
95	Выгул домашних животных	
96	Установка капельниц, инъекции	
97	Лечебный массаж	
98	Перевязки	
99	Установка программного обеспечения на компьютер	
100	Встреча человека на вокзале и сопровождение до места размещения	
101	Составление икебан, аранжировка цветов	
102	Прокол ушей	
103	Косметические процедуры (маски, обёртывания)	
104	Установка и украшение новогоднего дерева	
105	Совместное посещение магазинов	

106	Сестринский уход за лежачим больным	
107	Уход за домашним скотом	
108	Сбор грибов, ягод, овощей, фруктов	
109	Игра на музыкальных инструментах	
110	Услуги тамады	

Может быть, после просмотра этой таблицы у вас появились свои идеи по поводу того, какими услугами могут обмениваться клиенты Банка Времени? Пожалуйста, поделитесь этими идеями с менеджерами Банка Времени!



Как найти время для участия в Банке Времени

Недавно американскими учёными выведена **Формула Счастья**, согласно которой человек не может быть счастлив, если не посвящает треть своей жизни себе, именно себе, под девизом «мне это доставляет удовольствие», а не занятиям из категории «я должен». Это вовсе не означает, что нужно кардинально изменить треть своей жизни, на многие вещи, которые нам приходится совершать каждый день, стоит просто взглянуть по-новому.

Тайм-менеджмент - это благозвучное словосочетание переводится с английского как «управление временем». Сегодня Время в гораздо большей степени управляет человеком: его всегда не хватает на самое интересное, и от этого мы страдаем, оно безоглядно бежит и мы не успеваем совершить что-то значимое, приходит время просыпаться, когда мы только-только начали видеть первый сон, ко времени наступления Нового Года ещё не закончен салат, и весь праздник идёт насмарку. Так поступает Время с человеком, который не научился направлять его в правильное и гармоничное русло. Его типичные выражения: «Мне некогда», «У меня дел по горло», «Мне не до того».

Банк Времени поможет Вам увеличить процент времени, затрачиваемый на себя и на получение удовольствия, и соответственно, поднимет Ваши шансы почувствовать себя по-настоящему счастливым.

Давайте рассмотрим базовые проблемы, связанные с рациональным использованием времени и мешающие нам достигнуть счастья, и наметим пути влияния на эти проблемы через Банк Времени.

Проблема 1

«Вся моя жизнь – замкнутый круг: работа - домашние дела – сон - работа, вокруг одни и те же лица, одни и те же мысли». Именно из-за повседневной серости случаются самые страшные и безвыходные депрессии. Решение: просто разорвите этот круг! Выберите такую услугу, оказание которой доставит радость и Вам. Например, почитайте вслух книгу или газету людям со слабым зрением, заодно окупитесь сами в мир литературы или в ряд мировых новостей, или свяжите тёплую жилетку для одного из клиентов Банка. Помимо того, что вы получите удовольствие от такой работы, ваше счастье принесёт радость другим людям.

А ведь известно, что счастье десятикратно приумножается, если мы делимся им с другими. Где взять время на оказание таких услуг? Просто «оторвите» его от, скажем, домашних дел. Признайтесь честно, ведь от того, что пол на кухне будет вымыт не каждый день, а через день, мир не перевернётся. И суп можно варить впрок, на 3 дня, а не каждый день заново. А ещё лучше: привлечите к помощи своих детей, мужа, других членов семьи. Ваш новый статус «помогающего другим человека», т.е. клиента Банка Времени подчеркнёт вашу значимость и ценность для семьи, ваши близкие (если они не совершенно черствые люди) поймут, что если уж Вы взялись помогать тем, кто нуждается в защите, их святая обязанность – помочь Вам.



Да, и никто ведь не просит Вас готовить обед в рабочее время, так выделите в отдельную строку жизненного расписания «работу в Банке Времени» и сделайте его неприкосновенным для замкнутого круга! И ещё один маленький совет: если вы, к примеру, ужасно не любите мыть окна, но зато с удовольствием гладите бельё, попробуйте запросить мытьё окон в Банке Времени, а взамен погладьте простыни клиенту, который не любит глажку.

Проблема 2

«Я ужасно устаю на работе, прихожу домой, а там – сплошное непонимание, которое так меня раздражает! Нам некогда даже поговорить с семьёй, каждый день – новые ссоры, перебранки, всё больше отдаляются дети...» Корень этой проблемы в том, что мы в качестве «жертвы ситуации» рассматриваем исключительно себя, и забываем, что другие члены семьи чувствуют себя столь же несчастными и непонятыми. И всем нам не хватает элементарного общения, чтобы сделать друг друга счастливее.

Можно до бесконечности обсуждать с семьёй сложившееся положение (и, бесспорно, говорить о проблемах – это первый шаг к налаживанию отношений), искать выходы, а можно просто проводить больше времени вместе. Ничто так не объединяет, как совместный труд! Попробуйте оказать какую-либо услугу другим клиентам Банка коллективно, всей семьёй, сделайте из этого целое приключение!

Проведите, к примеру, выходные, помогая в огороде клиенту Банка в глухой деревне, потом не одну неделю будете вспоминать, как дочка испугалась колорадского жука, а папа принялся было выпалывать чеснок на грядке вместо сорняков.

Проблема 3

Здесь можно обозначить целую группу похожих по сути проблем: «Я - неудачник по жизни. Какую бы работу я ни нашёл, ничто у меня не клеится», «У меня полно свободного времени, которое некуда девать, я сижу и скучаю», «Никто не воспринимает меня всерьёз, мне не доверяют никаких важных дел».

Речь идёт о людях, которые чувствуют себя ненужными и не находят себе применения. Такое случается с теми, кто ещё «слишком молод» по общественным меркам, или с теми, кто потерял работу (в том числе и в силу наступления пенсионного возраста) или никогда её не имел. Они «теряют» время, и очень сожалеют об этом. Для них Банк Времени, пожалуй, один из немногих действительных выходов из сложившейся ситуации – здесь каждый находит себе дело по душе и занимается им, принося пользу другим людям, то есть, ощущая собственную нужность и не давая пропадать своим талантам.

Для людей, оставшихся без работы временно, Банк Времени – это возможность отточить, не потерять уже развитые навыки или попробовать себя в совершенно иной сфере, и, в результате, найти другую работу, определиться профессионально. Кроме того, система взаимоотношений в Банке – накопительная, и оказание услуг влечёт за собой получение вознаграждения, то есть каким-то образом является альтернативой заработной плате: многие услуги, которые обычно нам приходится покупать, доступны в Банке Времени бесплатно.



Проблема 4

Здесь мы предлагаем Вам описать какую-либо другую проблему, связанную с нехваткой времени и мешающей вашему счастью и благополучию, если такая проблема у вас имеется:

Blank area for writing the problem.

А теперь, пожалуйста, вспомните всё, что Вы прочитали в этой книге, закройте глаза и представьте себе, как Вы решаете эту проблему с помощью Банка Времени.

Мы будем благодарны Вам, если Вы опишите найденные пути решения ниже и поделитесь ими с менеджером Банка Времени. Но, конечно же, Вы также имеете полное право проделать это упражнение исключительно для себя и для улучшения качества собственной жизни.

Blank area for writing the solution.

«Курсы кройки и шитья» собственного времени

Хотелось бы в «Настольной книге клиента Банка Времени» обозначить те элементы, которым каждый человек просто **ОБЯЗАН** уделять время, чтобы прожить полноценную и счастливую жизнь. Эти элементы упоминаются во многих руководствах по эффективному саморазвитию, начиная от журнала SHAPE (август 2007 года) и заканчивая бестселлером С. Кови «7 привычек высокоэффективных людей»:

- регулярные физические нагрузки (не менее 2-х часов в неделю);
- забота о своём здоровье и красоте – оздоровительные и косметические процедуры, закаливание, регулярные медосмотры (не менее 20 минут в день);
- собственные хобби и увлечения (не менее 6-ти часов в неделю);
- отдых на природе, смена обстановки (не менее 1 дня в 2 недели);
- оценка собственных достижений и результатов деятельности (не менее 10 минут в неделю);
- саморазвитие, формирование новых навыков, обретение новых знаний (не менее 5-ти дней в месяц);
- общение с близкими, друзьями, совместная деятельность (не менее 3-х часов в неделю);
- забота об окружающих, помощь им (не менее 1 часа в неделю).

Самое главное назначение Настольной Книги – помочь Вам приложить полученную информацию к собственной, повседневной жизни, и постараться изменить её к лучшему.

Возьмите в руки лист бумаги и ручку, сделайте табличку «Расписание моей жизни» по дням недели и часам (24 часа в каждом дне), заполните эту табличку, следуя привычному распорядку жизни. Теперь внесите в эту табличку все обозначенные выше 8 элементов счастливой жизни, следуя указанным временным рамкам.

Вначале, Вам может показаться трудной задачей «уместить» в свой плотный график даже пару пунктов. Не сдавайтесь! Во-первых, проанализируйте, как Вы можете совместить «рутинную» и «счастливую составляющие», например, выполнять физические упражнения одновременно с работой по дому. Или выполнение работы в рамках Банка Времени и собственные хобби. Теперь попробуйте «урезать» количество времени, которое вы обычно затрачиваете на «рутинную часть», например, выделить на 10 минут меньше на приготовление обеда за счёт предварительной чистки и нашинковки лука и моркови (заранее на неделю) и хранения их в холодильнике в виде полуфабриката. Если же у Вас есть привычка брать работу на дом, пожалуйста, разрешите себе просто «отрезать» час такой работы и написать в освободившейся графе один из «счастливых» элементов.

Не забудьте внести один час в неделю на помощь другим людям, напишите в этой строке: «Банк Времени». Если выполнение этой части упражнения представляет сложность, позвоните менеджеру Банка Времени, или другим знакомым Вам клиентам, и попросите их совета.

А теперь самое главное – воплотите составленное расписание в жизнь, хотя бы на пару недель, и вы увидите разительные изменения! И будьте готовы к тому, что стать счастливым – ТРУДНО, потому что быть несчастным – привычнее, как и привычнее ничего не успевать (тогда есть на кого сваливать – во всём виновато время). А ломать свои привычки, особенно дурные, крайне тяжело. Но в данном случае овчинка очень даже стоит выделки!

Кстати, с помощью Банка можно реализовать все 8 элементов! Найдите свои пути для этого и запишитесь в Банке Времени на оказание или получение услуг.



ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!!!

Не правда ли?

Поиски собственных сокровищ

Став клиентом Банка Времени, Вы, тем самым, выразили готовность поделиться с другими людьми собственными бесценными сокровищами – временем, талантами, умениями, положительными эмоциями. Но часто случается так, что мы сами не знаем всех своих способностей, талантов и умений, или просто недооцениваем их значимость для окружающих. Выкраивать время мы поучились в предыдущих главах Настольной книги, и в нашем жизненном расписании появилось некоторое количество часов, которое мы хотим и можем провести, участвуя в программах Банка Времени.

Теперь давайте постараемся как можно более точно определить те виды услуг, которые мы хотим и можем оказать и те услуги, которые нам было бы интересно получить. Ведь наша цель – не участие в Банке Времени, а улучшение качества собственной жизни, а Банк Времени – всего лишь инструмент для достижения этой цели. Следовательно, нам нужно научиться искусно им пользоваться.

Разделим всю жизнь на несколько условных сфер: работа и учёба, общение с близкими людьми, увлечения и хобби, домашнее хозяйство.

Пожалуйста, заполните приведённую здесь таблицу следующим методом:

- Выберите время, когда Вас не будут отвлекать дела и окружающие, сядьте в удобное кресло, включите расслабляющую музыку.
- Сначала прочитайте все вопросы в таблице и дайте себе время просто подумать о своей жизни, представить её в целом. К этому моменту Вы, вероятно, уже поработали над внесением 8-ми необходимых для счастливой жизни элементов в своё расписание, а, значит, можете предвкушать предстоящие Вам позитивные изменения.
- Через 5-10 минут, посмотрите на вопросы повнимательнее. Вы обнаружите, что вопросы, находящиеся на одной строке, тесно связаны друг с другом. Если слева помещён вопрос: «чему бы я мечтал научиться в профессиональном плане?», то напротив него расположен вопрос «как можно научиться этому в Банке Времени?». Другими словами, вы не сможете ответить на вопросы правой колонки, не ответив до этого на вопросы левой. Отсюда вытекает две стратегии действий:
 - - вы можете поочерёдно отвечать на один вопрос в левой колонке, а затем на вопрос, расположенный на той же строке напротив, справа
 - - можно также ответить сначала на всю левую колонку, а затем перейти к колонке справа
- Не обязательно «за один присест» заполнять всю таблицу, сегодня Вы можете поработать над разделом «Мои увлечения и хобби», а завтра – над «Моей работой и учёбой». Главное – не торопиться, и как следует обдумать каждый вопрос.

Если Вы чувствуете, что заполнение таблицы Вас утомило, прервитесь, не стоит выполнять это упражнение через силу.

К каждому вопросу мы предлагаем Вам комментарии, чтобы ответы на них получились максимально полезными. Если на какой-то вопрос Вы затрудняетесь ответить, пожалуйста, позвоните менеджеру Банка Времени, и он с удовольствием поможет Вам своими идеями.

Пожалуйста, не оставляйте совсем без внимания ни одну из категорий. Даже если Вы уже нигде не работаете, у Вас за плечами огромный запас умений и навыков, и Вы можете занести их в соответствующие графы в разделе «Моя работа и учёба».

И так, приступим к заполнению.

I. Моя работа и учёба

Что я умею делать?

При ответе на этот вопрос раскройте сущность своей профессии и должностных обязанностей как можно более детально. Пригодятся как фундаментальные, так и самые, казалось бы, несущественные обязанности, такие, как проверить грамотность составления документов другими сотрудниками, или выстаивать очереди для сдачи документов в налоговую инспекцию, и самые, с первого взгляда, не востребованные окружающими навыки, такие, как умение проходить по офису тысячи метров в день, разнося документы коллегам. Если в данный момент вы не имеете работы, вспомните свой прошлый опыт, а если работать Вам пока не приходилось, представьте, как будет проходить ваш рабочий день, когда Вы получите работу.

Как это может пригодиться Банку Времени?

Пожалуйста, снова загляните в главу «Сто идей для Банка» и в своё жизненное расписание и подумайте, какие услуги Вы могли бы оказать людям с помощью своих профессиональных умений? Если, к примеру, Вы – бухгалтер-экономист, то список Ваших возможностей не ограничивается умением составить бухгалтерский баланс и пересчитать деньги в кассе. Вполне вероятно, что Ваши профессиональные навыки также пригодятся для того, чтобы помочь другому человеку грамотно спланировать бюджет, или привести в порядок литературные архивы. При ответе на этот вопрос Вас также может посетить новая идея о том, какую услугу для клиентов можно ввести в Банке Времени, не ограничивайте себя тем, что уже известно!

Какие навыки и личные качества наиболее значимы в моей работе?

Если Вы только учитесь, опишите, какие, по вашему мнению, навыки и умения особенно пригодятся вам в будущей профессии: знание методики английского языка для преподавания, умение устанавливать личный контакт с людьми, усидчивость, пунктуальность, аккуратность.

Если у Вас большой рабочий опыт, пожалуйста, также вспомните, какие Ваши качества особенно нравятся или нравились коллективу, начальству, людям, для которых Вы работаете.

При выполнении каких услуг в Банке полезно обладать этими качествами?

Если Вы наделены умением грамотно излагать свои мысли, вполне возможно, что Вы сможете выполнить даже такую услугу, как проверка студенческого диплома на тему, связанную с вашей специальностью. А если ваш конёк – дисциплинированность, то, возможно, Вам будет интересно просто регулярно ходить в магазин за продуктами для пожилой женщины, чтобы она всегда была спокойна за то, что в доме есть хлеб и молоко.

В главе «Сто идей для Банка» Вы уже поставили галочки напротив тех идей, которые Вы готовы «примерить» на себя, попробуйте просмотреть эти идеи ещё раз и ответить на вопрос: обладаете ли Вы набором качеств, необходимых для выполнения этих услуг. Не будьте слишком строги к себе, и не говорите: «у меня это не получится», может быть, выполняя симпатичную Вам услугу, Вы как раз сможете отточить не самые сильные свои стороны.

Как я поддерживаю и повышаю свой уровень образования?

В ответах на этот вопрос учитывайте не только регулярно посещаемые курсы повышения квалификации, семинары, тренинги, но и самостоятельное чтение литературы, и даже такие вещи, как просмотр телепередач и новостей, повышающих общий уровень осведомлённости человека о событиях, происходящих в мире. Кроме того, не забывайте, что и просто работая, т.е. получая опыт, мы совершенствуем свои умения и получаем новые знания, поэтому одним из вопросов на ответ может стать: «общаясь с другими коллегами по работе и перенимая их знания».

Как я могу передать свой опыт другим людям?

Посмотрите на список своих ответов на предыдущий вопрос и подумайте: может быть чему-то, что вы изучали на курсах и семинарах, Вы могли бы научить других клиентов Банка? Или, если Вы регулярно смотрите вечерние выпуски новостей, то могли бы иногда смотреть и обсуждать их с другими клиентами? А может быть, чему-то Вас просто научил долгий опыт, и эти знания также могли бы пригодиться другим клиентам.

Чему бы я мечтал(а) научиться в профессиональном плане?

Пожалуйста, подумайте, какие новые возможности Вам хотелось бы найти для повышения собственного профессионального уровня. Может быть, Вам хотелось бы быть более раскованным в общении с людьми, или Вы мечтаете о том, чтобы быстро печатать на компьютере и тем самым сократить время, которое требуется для составления документов. А может быть, Вам хотелось бы получить фундаментальные знания, посещая языковые курсы, или тренинги продаж. Не ограничивайтесь идеями, которые Вы нашли в этой книге, вносите в число ответов все свои самые смелые планы и мечты!

Как научиться этому в Банке Времени?

В принципе, Вы можете не писать фраз в ответе на этот вопрос, а просто поставить галочки напротив ответов на вопрос №7 там, где, по Вашему мнению, Ваши мечты и планы могут осуществиться при участии других клиентов или организаций-партнёров Банка Времени. А может быть, Вам удобнее уже сейчас определиться с конкретными наиболее удобными для Вас способами?

Например, если Вы мечтаете выучить английский язык, то хотите, чтобы кто-либо из клиентов Банка Времени позанимался с Вами индивидуально, или предпочитаете посещать групповые занятия. А если Вы мечтаете научиться быстро печатать на компьютере, достаточно ли Вам того, чтобы кто-то показал, как это делается, или Вы хотите попрактиковаться более долгое время «под присмотром» того, кто уже умеет это делать, чтобы он поправил Ваши ошибки. Подумайте самые комфортные для себя формы получения услуг.



II. Семейные отношения и отношения с друзьями

Каким образом я хотел(а) бы больше времени проводить с семьёй и друзьями?

У каждого из нас своё представление о лучшем способе провести время – совершить сплав по Волге на байдарке, увидеть спектакль в Мариинском театре, научить сына ловить рыбу нахлыстом, посмотреть с подругами любимый сериал по телевизору... При ответе на этот вопрос позвольте себе помечтать, и, может быть, в графе ответов появятся самые смелые идеи, о которых раньше Вы задумывались лишь как о призрачных.

Как я могу использовать Банк Времени для такого времяпрепровождения?

А теперь подумайте, может быть, для других клиентов Банка Времени может быть интересным участие в ваших любимых «дружеских» и «семейных» занятиях? Или Вы хотели бы принять участие в туристическом походе наряду с другими семьями – клиентами Банка Времени? А, возможно, Ваша семья знает особые способы организовать праздник для души и Вы могли бы познакомить с этими способами других людей?

Чем любят заниматься мои друзья и члены моей семьи?

Пожалуйста, вспомните и перечислите все навыки и таланты, которыми Вы восхищаетесь в своих друзьях и членах семьи. Также подумайте о тех увлечениях, от которых каждый раз трудно оторвать Ваших близких.

Какое применение может быть их любимым занятиям в Банке Времени?

Может быть, Ваш внук мог бы научиться строительству деревянных моделей других детей, а заодно и подружиться с ними? А, возможно, Ваша бабушка как никто другой способна делать зимние заготовки? В Банке Времени может участвовать целый семейный подряд!

Какие проблемы волнуют моих друзей?

Пожалуйста, вспомните, какие темы обсуждаются Вами и Вашими друзьями в числе острых и болезненных, какие бытовые вопросы волнуют близких? На что у них постоянно не хватает времени? Ответы на все эти вопросы вполне могут стать ответами в строках ниже.

Как может Банк Времени помочь решить эти проблемы?

Весьма вероятно, что значительная часть перечисленных слева проблем может быть решена с помощью Банка Времени. Заполнить строки в этом пункте Вам поможет раздел «110 идей для Банка», а также интуиция и опыт заполнения предыдущих пунктов.

III. Мои увлечения

Кем я хотел стать в детстве?

Есть ли у Вас мечты, не реализованных с самого детства? Какой была профессия Вашей мечты в семилетнем, тринадцатилетнем возрасте? Какие предметы особенно увлекали Вас в школьные годы? В какие игры Вы с наибольшим удовольствием играли с друзьями?

Как участие в Банке Времени поможет реализоваться этим мечтам?

Неважно, сколько сейчас Вам лет, мечты могут сбываться в любом возрасте! Если Вы мечтали стать поэтом, и всё ещё не успели этого сделать, начните писать стихотворные поздравления для клиентов Банка Времени. Если Вы всерьёз увлекались биологией, может быть, сейчас пришло время развести комнатные растения?

Чем я люблю заниматься в свободное время?

В этом пункте, пожалуйста, расскажите о своих увлечениях, о том, что приносит Вам радость в свободные минутки. Пожалуйста, также вспомните о том, на что не хватает времени, и к чему вы не прикасались уже много месяцев или даже лет.

Как я могу разделить свои увлечения с другими клиентами Банка?

Как и при ответах на предыдущие вопросы, пожалуйста, подумайте, какие из ваших увлечений могут быть интересны и полезны для других клиентов Банка? Может быть, Вы любите читать и могли бы надиктовывать книги на аудиокассеты для людей со слабым зрением? Или ваша страсть к концертам классической музыки способна привлечь других клиентов и, заодно, помочь найти Вам новых друзей?

Какие таланты и способности мне хотелось бы обнаружить или раскрыть в себе?

Наверное, каждому из нас есть о чём помечтать: кто-то, несмотря на все усилия, не может сварить потрясающего утреннего кофе, а для кого-то остаётся загадкой как можно научиться рисовать. Пожалуйста, вспомните свои большие и маленькие желания в области раскрытия талантов.

Какие услуги Банка Времени могли бы мне для этого пригодиться?

Удивительно, но секрет приготовления вкуснейшего утреннего кофе может заключаться в соблюдении временного режима по секундам и добавлении соли на кончике ножа, а искусству живописи и пения можно научиться! Пожалуйста, подумайте, какие услуги Банка могли бы помочь Вам стать совершеннее и талантливее – консультации, частные уроки, работа кружков?

IV. Домашнее хозяйство

Чем я люблю заниматься по хозяйству?

Нравится ли Вам мыть посуду? А как насчёт раскладывания вещей по полочкам? Может быть, Вы изготовили всю кухонную мебель своими руками, или знаете секреты поддержания паркета в идеальном состоянии? Каким из ваших «домашних» умений завидуют подруги и друзья?

Какую работу я мог(ла) бы иногда делать для других клиентов?

Может быть, Вас не особенно затруднит выполнение какой-либо домашней работы для других клиентов Банка Времени? А, возможно, вы получите от сделанного даже большее удовольствие, чем у себя дома? Ведь особенно приятно, когда Ваш труд оценен по достоинству другими людьми. Возможно, в силу определённых причин, Вы не можете сейчас оказать подобные услуги, но зато можете поделиться опытом посредством консультаций и советов, пожалуйста, также занесите такие услуги в список ответов.

На что мне не хватает времени?

Иногда у нас совсем нет времени на то, чтобы убраться дома, или не доходят руки до мытья люстры, или из года в год не удаётся закрыть хоть пару банок любимого варенья. Чем больше подобных мелочей вы опишите в ответе на данный вопрос, тем больший простор будет у других клиентов Банка для того, чтобы помочь Вам.

Какие из этих «пробелов» мог бы заполнить Банк Времени?

В принципе, уже сейчас можно сказать, что минимум 50% ваших хозяйственных проблем может решить Банк Времени. Единственный вопрос, на который Вам предстоит здесь ответить – выполнение какой работы Вы готовы доверить другим людям.

Итак, наша таблица готова, и все «сокровища», т.е. наши знания, умения, мечты и желания разложены по полочкам. Если теперь мы взглянем на левый столбец таблицы, по обнаружим там либо готовые «продукты», либо «полуфабрикаты» для Банка Времени, другими словами, те услуги, которые мы хотели бы получить или можем оказать другим клиентам.

Теперь, пожалуйста, возьмите в руки два маркера светлых цветов (например, розовый и жёлтый) и выделите одним цветом те строки левого столбика, где описано то, что вы хотите получить от Банка Времени, а другим цветом – те строки, в которых содержится информация о том, чем Вы готовы в Банке заняться.

Осталось только позвонить менеджеру Банка Времени и поделиться с ним своими результатами. Он занесёт предложенные и запрашиваемые Вами услугами в базу данных и вскоре позвонит, чтобы обговорить время оказания услуги.

Примите наши поздравления, теперь Вы стали не просто клиентом Банка Времени, а клиентом, чётко осознающим свои потребности и возможности, а значит, способным извлечь из Банка максимальную пользу!



Полезные советы

как сделать участие в Банке Времени приятным и безопасным

Участие в Банке Времени приносит удовлетворение и практическую пользу клиентам, однако, как и в любой сфере человеческих взаимоотношений, здесь есть свои «подводные камни», знание которых поможет избежать разочарований и проблем во взаимоотношениях с другими клиентами.

1. Все люди – разные, и прелесть нашего мира – именно в разнообразии, это давно известный постулат. У каждого человека есть свои взгляды на жизнь, привычки, свойства характера, сформированные жизненными условиями и многими другими факторами. Возможно, человек, который будет сотрудничать с Вами в рамках Банка Времени, окажется очень близким Вам на духу, а возможно – нет. Не стоит при оказании или выполнении услуги стараться «перевоспитать» другого клиента, настаивать на своей точке зрения, осуждать или отказываться от общения, если человек с первого взгляда не кажется Вам «своим». Старайтесь замечать, отыскивать те черты в человеке, которые Вам симпатичны, понятны, созвучны, и делайте акцент в общении на этих чертах. Важный принцип Банка Времени – уважение к каждому клиенту, его индивидуальным особенностям и свойствам личности.
2. Если первый контакт с другим клиентом для Вас сложен, пожалуйста, обращайтесь за помощью к менеджерам Банка Времени, они с удовольствием вместе с Вами проведут первую встречу, помогут установить хорошие взаимоотношения. Кстати, менеджеры Банка Времени постоянно дежурят на горячей линии, и если в общении, или в выполнении услуги у Вас возникли проблемы, Вы можете незамедлительно позвонить в Банк, попросить совета или помощи.
3. Старайтесь добросовестно выполнять взятую на себя работу по оказанию услуг другим клиентам Банка, помните, что качество услуг, которые Вы оказываете другим, определяет то качество, которое получаете Вы сами при запросе услуг в Вашу пользу. Наши менеджеры помогут Вам определить критерии качества, а также расскажут о необходимых правилах соблюдения безопасности при выполнении услуг.
4. Не стесняйтесь обратиться за консультациями и помощью к менеджерам Банка: мы предложим Вашему вниманию огромный выбор развивающих игр, которые несложно сделать своими руками, сценарии праздников, образцы дизайнерских работ, и многое другое. Мы также предоставим Вам методическую помощь, которая превратит оказываемую Вами услугу в незабываемый шедевр.
5. Пожалуйста, не забывайте информировать менеджеров Банка Времени о факте оказания или получения Вами услуги, а также о качестве выполненной работы. Это поможет избежать ошибок при подсчёте часов в Банке и своевременно предоставить Вам бонусы и необходимые услуги.

6. Не пренебрегайте возможностью принимать участие как в первичном семинаре для новых клиентов Банка, так и в других развивающих и обучающих мероприятиях в рамках Клубной системы. Только после прохождения первичного семинара Вы получаете доступ к услугам Банка, другие же клубные мероприятия помогают сделать Вашу жизнь ярче и интереснее в целом.
7. Приглашайте к участию в Банке Времени друзей, знакомых, коллег, родственников. Таким образом, Вы создадите круг единомышленников, которые могут вместе с Вами оказывать услуги, и с которыми всегда можно обсудить время, проведённое в Банке.
8. Начните своё участие в Банке Времени с оказания тех услуг, которые Вы умеете делать лучше всего и выполнение которых приносит удовольствие. В последующем попробуйте свои силы в чём-либо новом, сделайте что-нибудь из того, о чём давно мечтали, но не находили времени или опасались, что у Вас не получится. Так Вы перейдёте из категории клиентов Банка Времени, поддерживающих свой уровень профессионализма в категорию тех, кто постоянно совершенствуется и развивается, стремясь к получению новых навыков и умений.



Страничка личных контактов

Здесь мы предлагаем Вам пространство для размещения контактов других клиентов Банка Времени, с которыми Вы познакомились в процессе обмена услугами либо в рамках участия в Клубной программе.

ФИО	Контакты	Заметки

