

BULETINI INFORMATIV KORRIK 2013



**SHOQATA E GRAVE PROFESIONISTE AFARISTE
DHE ZEJTARE**



PAMJE NGA BREGDETI SHQIPETAR

Aktivitetet korrik 2013

Muaji	Data	Vendi	Aktiviteti	Pjesemarr
	5	Tirane	Interviste ne TVSH e Znj.Elida Madhi	1
K	1-30	Tirane	Panair ne City park	4
	10	Tirane	B2B me bizneset bullgare, ne ambasadën Bbullgare ne Shqiper	10
O		Tirane	Prezantimi i draft raportit te Unwomen ne METE	5
	17	Tirane	Takim i berthames se mobiljereve	8
R	18	Tirane	Mengjes pune SHGPAZ- GIZ (EDEP)	4
		Tirane	Takim pune me perfaqshues te UN WOMEN	2
R		Kruje	Takim me berthamen e artizaneve te Krujes	10
	19	Tirane	FG ne MPCSSHB – draft studimi SHGPAZ– ILO “ Vleresimi I mjedisit Shqipetar per grate sipermarrese”	20
I	22	Tirane	Trajnim per projektet e BE ne METE	4
	24	Tirane	Mbyllja e projektit TASC0	2
K	30	Tirane	Takimi i berthames se parukiereve	8
	1-30	Tirane	Vizita ne bizneset e berthamave	2

Numri i takimeve te organizuara nga SHGPAZ- 7

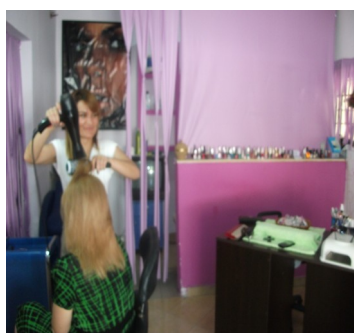
Numri i takimeve te organizuara nga te tjeret - 6

Numri I pjesemarrësve ne takime – 80 persona

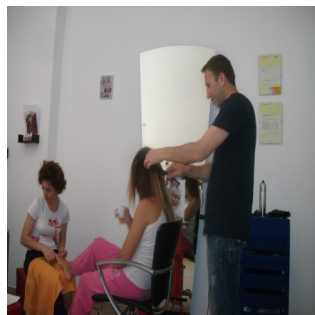
Aktivitetet me foto



Vizite ne Sallon Bukurie "Nora" date 03.07.2013



Vizite ne Sallon Bukurie "Amri" date 03.07.2013



Vizite ne Sallon Bukurie "LIK 3X" date 03.07.2013



Vizite ne Ambientet e Hotel "Albatros" 04.07.2013



Takim B2B Biznesi Bullgar&Shqiptar date 10.07.2013



Takim I Berthames se Hoteliereve ne Hotel "Albatros" 10.07.2013



Vizite ne Ambientet e Hotel "Albatros" 04.07.2013



13 korrik 2013, ne ditelindjen e anetares Artenca kruja



19 Korrik 2013, draft studimi I SHGPAZ- ILO “ Vleresimi I mjedisit Shqiptar per grate sipermarrese”

8 çelësat për të gjetur kënaqësinë në punë

Çdo punë është qartësisht e ndryshme, por psikologët kanë dalluar disa aspekte universale që shpesh rezultojnë të jenë përcaktues të nivelit të kënaqësisë.

1. Telashet e vogla

Nëse pyesni një mjek se cila është pjesa më e vështirë e punës së tij, do të mbeteshit të habitur. Sipas një kërkimi, në vend të parë nuk qëndron komunikimi i një sëmundjeje të rëndë ose në fazën përfundimtare të jetës së pacientit, por telashet e praktikave burokratike dhe administrative.

2. Perceptim i shpërblimit të drejtë

Cilado qoftë puna, pagesa duhet të jetë e drejtë. Sa më e madhe të jetë diferenca mes asaj që mendohet se duhet fituar dhe asaj që fitohet në të vërtetë, aq më e madhe do të jetë dhe pakënaqësia. Është e gjitha çështje perceptimi.

3. Arritja

Ndihemi më të kënaqur kur përftojmë një rezultat dhe kemi prova të dukshme.

Në shumë punë, duke qenë pjesë e diçkaje shumë të madhe, është shpesh e vështirë të llogarisim kontributin vetjak dhe kjo peshon psikologjikisht. Qëndroni duke vështruar produktin final, të vetëdijshëm që keni kontribuar.

4. Reagimi

Nuk ka asgjë më të keqe sesa të mos dihet se ke bërë një punë të mirë. Në caqet e kënaqësisë nuk ekzistojnë lajme të mira ose të këqija, meqenëse (edhe nëse fillimi ka qenë i shëmtuar) gjithçka do të shërbejë në të ardhmen për të përfutur rezultate më të mira. Një rrahje shpatullash mund t'iu rikthejë buzëqeshjen.

5. Kompleksitet dhe varietet

Sa më shumë ajo që bëjmë na angazhon, aq më shumë kënaqësi na jep. Sa më të ndryshme ta bëjmë, aq më shumë na pëlqen. Këto janë dy aspekte kyçe për stimulimin e motivimit.

6. Kontrolli

Disa gjëra janë për t'u bërë dhe pikë, por është ndërkaq e vërtetë se kur puna vetjake kontrollohet nga dikush, bëhet më mirë...dhe kërkimet dëshmojnë se është edhe më e kënaqshme. Kush nuk e pranon kontrollin, do të përfundojë duke zvogëluar efikasitetin e vet dhe akoma më keq, dëshirën për ta bërë punën.

7. Mbështetja organizative

Çdo punonjës do të duhet të dijë se shefi dhe ndërmarrja e tij do të kujdesen për të, duke vënë në dispozicion organizimin e nevojshëm për ta kryer më mirë punën. Sa më e madhe të jetë mbështetja organizative e ofruar, aq më e madhe kënaqësia.

8. Mos punoni në shtëpi

Të kesh një vend pune është themelore. Duke përzier vendet e punës me ato të çlodhjes, shpesh përfundohet duke ngatërruar dy gjërat pa e kuptuar se ku përfundon njëra e ku fillon tjetra. Për të kryer veprimtari pune në shtëpi, është e rëndësishme të përcaktojë një dhomë-zyrë që t'ia kushtojë vetëm punës.

Është me të vërtetë e vështirë të jeni të kënaqur në punë?

Çdo njeri ka nivele të ndryshme të perceptimit të kënaqësisë. Ka që kënaqen dhe ka që jo. Disa kërkime dëshmojnë se me rritjen e moshës dhe të përvojës në punë priremi të jemi edhe më të kënaqur, por ka ende disa fillestarë.

10 gjërat më të rëndësishme se paraja janë...

Ky është konkluzioni i një sondazhi më të fundit të organizuar nga 'Gallup' në Shtetet e Bashkuara dhe i botuar në revistën 'The Atlantic'.

Mirëqënia rritet bashkë me të ardhurat, pavarësisht nëse je i pasur apo i varfër. Ky është konkluzioni i një sondazhi më të fundit të organizuar nga 'Gallup' në Shtetet e Bashkuara dhe i botuar në revistën 'The Atlantic'.

1. Jeta

Lehtë mund të harrohet fakti i egzistencës sonë, Por fakti që jemi gjallë është çudi dhe lumturi në vete.

2. Shëndeti

Në vend që të mendojmë për një sëmundje si një gjë e keqe që mund të na ndodhë të gjithëve. Mendoni për shëndetin si diçka të mirë, që për momentin po zhvillohet.

3. Qëllimet

Nuk ka asgjë më të dobishme se lumturia e cila vjen nga aktivitetet tona të cilat kontribuojnë për një shoqëri më të mirë.

4. Shoqëria

Edhe pse është natyrale të humbasësh kontaktet me shoqërinë për shkaqe të ndryshme, ata na plotësojnë lumturinë tonë në masë të madhe. Disa orë në ditë duhet ti kushtoni shoqërisë suaj.

5. Familja

Nëse keni raporte të mira me familjen tuaj, atëher një gjë e tillë paraqet lumturinë më të madhe në botë.

6. Vetëbesimi

Vet fakti i sigurisë se do të arrini atë që keni ëndërruar e rrit nivelin e lumturisë suaj.

7. Përkrahja

Nëse keni përkrahje nga një numër i madh njerëzish, një gjë e tillë do tu bëjë të lumtur dhe të vetëdijshëm se njerëzit mendojnë për ju.

8. Falënderohu

Në vend që të jesh i fokusuar në atë që nuk ke duhet të falënderohesh dhe të jesh i kënaqur me gjërat e bukura që i posedon.

9. Buzëqeshja

E pamundur është që të buzëqeshni dhe të mos jeni të lumtur në të njëjtën kohë. Doza e lartë e të qeshurit është më efektive se çdo ilaç tjetër kundër depresionit.

10. Dashuria Këtë nuk ka nevoj ta sqarojmë. Thjeshtë dashuria

Këshilla për ushqim perfekt veror

Cilat janë disa nga zakonet e gabuara të të ushqyerit në verë?



Sigurisht që i nxehti të bën të hash më pak, e konfirmuar nga 61% e ekspertëve, ndërsa 53% e ekspertëve shpjegojnë se i nxehti i bën njerëzit t'i anashkalojnë vaktet, 59 % prej tyre thonë injorohen ushqimet më të rënda, por që i duhen organizmit.

Një ushqyerje çrregullt dhe e gabuar shkakton probleme të ndryshme psikofizike, rënie të tensionit (45%), ulje dhe ngritje të humorit (55%) deri në një ngritje të papritur të peshës në (41%).

Por çfarë duhet konsumuar më tepër në verë? Shumë hapësirë u duhet lënë ushqimeve të freskëta.

Pak lëvizje!

Mjaftojnë 20 deri në 30 minuta në ditë ecje për t'u ndier më mirë, pa e tepruar me sforcon e një aktiviteti të rëndë fizik veçanërisht në oraret e nxehta të ditës.

H2O

Rregulli thelbësor që nuk duhet harruar për gjithë vitin është që në çdo kohë të konsumoni 1 litër e gjysmë ujë në një ditë. Por në verë ky zakon bëhet i detyrueshëm, sepse temperaturat janë më të larta dhe ekziston rreziku i dehidratimit të trupit. Duke djersitur organizmi ynë ka nevojë për shumë lëngje, por pa e tepruar me ujin me akull, lëngjet e gazuara dhe alkoolin.

Një frutë gjithmonë me vete

Nëse ushqimet e rënda anashkalohe në verë, ato që duhen ngrënë thuajse në çdo vakt janë frutat. Sidomos ato të lëngshmet, të cilat zëvendësojnë kaloritë e humbura. Frutat të cilat përmbajnë vitaminë C janë të domosdoshme për t'u konsumuar. Madje disa prej tyre iu ndihmojnë edhe për të marrë ngjyrë në plazh.

Djathi i domosdoshëm

Një tjetër ndihmues i kësaj diete është edhe djathi. I pasur me proteina dhe vitamina ndihmon në pasurimin e trupit me energji, sepse është lehtësisht i tretshëm. Gjithashtu mjaftojnë 70/120 g produkte qumështi në ditë për të përmbushur nevojën e trupit të një të rrituri për kalcium.



Sekretet për të bërë një përshtypje të mirë në takime biznesi

Bëhuni pak kureshtar

Nëse ju shkoni në një intervistë pune, ju padyshim dispononi informacione të shumta rreth kompanisë, por a e dini që është mirë që të gjeni informacione edhe për personin që do t'ju intervistojë? Pyesni ndonjë të njohur, shokë apo shoqe, ose hidhni një sy në "Google" për të gjetur se ku ai apo ajo ka punuar më parë dhe nëse keni ndonjë lidhje të përbashkët. Më pas mos hezitoni të përdorni informacionet që gjeni gjatë intervistës.

Shmangni një stil veshje që mund të dështojë

Ju duhet të jeni të zgjuar në atë çka zgjidhni për të veshur. Lini fustanin e shkurtër në dollapin tuaj dhe në vend të tij vishni një palë pantallona dhe një triko kashmiri në momentin që do të takoni mamanë e tij. Ndërsa përpara se të filloni punë pyesni për stilin e veshjes që duhet të mbani në zyrë.

Arrini në orar

Nëse arrini vonë, kjo do të thotë se nuk respektoni kohën e personit tjetër që keni lënë takim. Edhe nëse e telefononi dhe i thoni se po vraponi apo justifikoheni për vonesën, kjo nuk e bën më të mirë situatën. Mundohuni ta përcaktoni mirë kohën që do t'ju duhet për të shkuar diku, duke marrë parasysh trafikun apo ndonjë të papritur.

Fikeni telefonin tuaj

Nëse gjatë një takimi çfarëdo, do të mbani ndezur gjatë gjithë kohës telefonin apo smartphone-n tuaj, kjo nuk do të bënte një përshtypje të mirë te personat e tjerë. Për ta nuk do të jeni fare simpatik, pra ata nuk do të krijojnë një përshtypje të mirë për ju. Do të ishte mirë që të përqendroheshit në bisedë dhe ta fiknit telefonin tuaj.

Shtrëngoni duart

Një shtrëngim duarsh mbetet një mënyrë e mirë nëse do të takoni kolegë të rinj, fqinj të rinj apo vjehrrit tuaj të ardhshëm.

Respektoni kufijtë

Mos e përqafoni fqinjin apo bashkëpunëtorin tuaj të ri. Duke u bërë shumë familjar me dikë, është një mënyrë e sigurt për t'u armiqësuar me ta. Ndaj, çdo gjë ka kufij.

Falënderoni

Falënderoni personin i cili ju ka intervistuar nga email-i duke i dërguar një falënderim formal po nga email-i. Nëse ju do të shkoni për darkë te vjehrrit e ardhshëm, bëjuni atyre një dhuratë të vogël, si për shembull një kuti të këndshme me çokolata. Ndërsa për t'i uruar mirëseardhjen fqinjëve të rinj, blijuni atyre një tufë me lule.

Qëndroni neutral

Pavarësisht situatës në të cilën ndodheni, qëndroni neutral. Edhe kur hapen tema të nxehta, të cilat kanë të bëjnë me seksin, politikën apo fenë, ndërsa ju jeni me miqtë tuaj që ndajnë të njëjtat pikëpamje. Ndërkohë kur shkoni për darkë tek prindërit e tij, shmangni shakatë e tepruara.

Tregoni interes për personin tjetër

Në një intervistë punë, bëhuni një dëgjues i mirë ndaj personit që do t'ju intervistojë, por gjithashtu edhe pyetni se me cilin person keni të bëni. Vjehrrin tuaj mund ta pyesni për lojën e tij të preferuar, ndërsa shefin e partnerit tuaj mund ta pyesni për fëmijët e tij. Askujt nuk i pëlqen të rrijë për pak me dikë që flet vetëm për veten.

Bëni komplimente

Provoni të thoni gjëra të tilla si: "Kam dëgjuar shumë fjalë të mira për ju", ose "Kam kuptuar që ju jeni një lojtar shumë i zoti në tenis". Nëse nuk keni apo nuk mund t'i thoni dikujt një kompliment të sinqertë, atëherë shfrytëzoni njërin prej këtyre, ose shpikni një të çastit. Pothuaj të gjithëve u pëlqejnë komplimentet dhe kështu ju do të krijoni një përshtypje mjaft të mirë tek ta.



**Redaktim&pergatije perfundimtare
msc.Flutura XHABIJA**

**Mblodhi materialet & draftoi
Jur,Marjeta MAZNIKU
Ndhmoi, Silvana Barci**

**Ndhmuan me verejtje shume bashkepnetore te
jashtem**