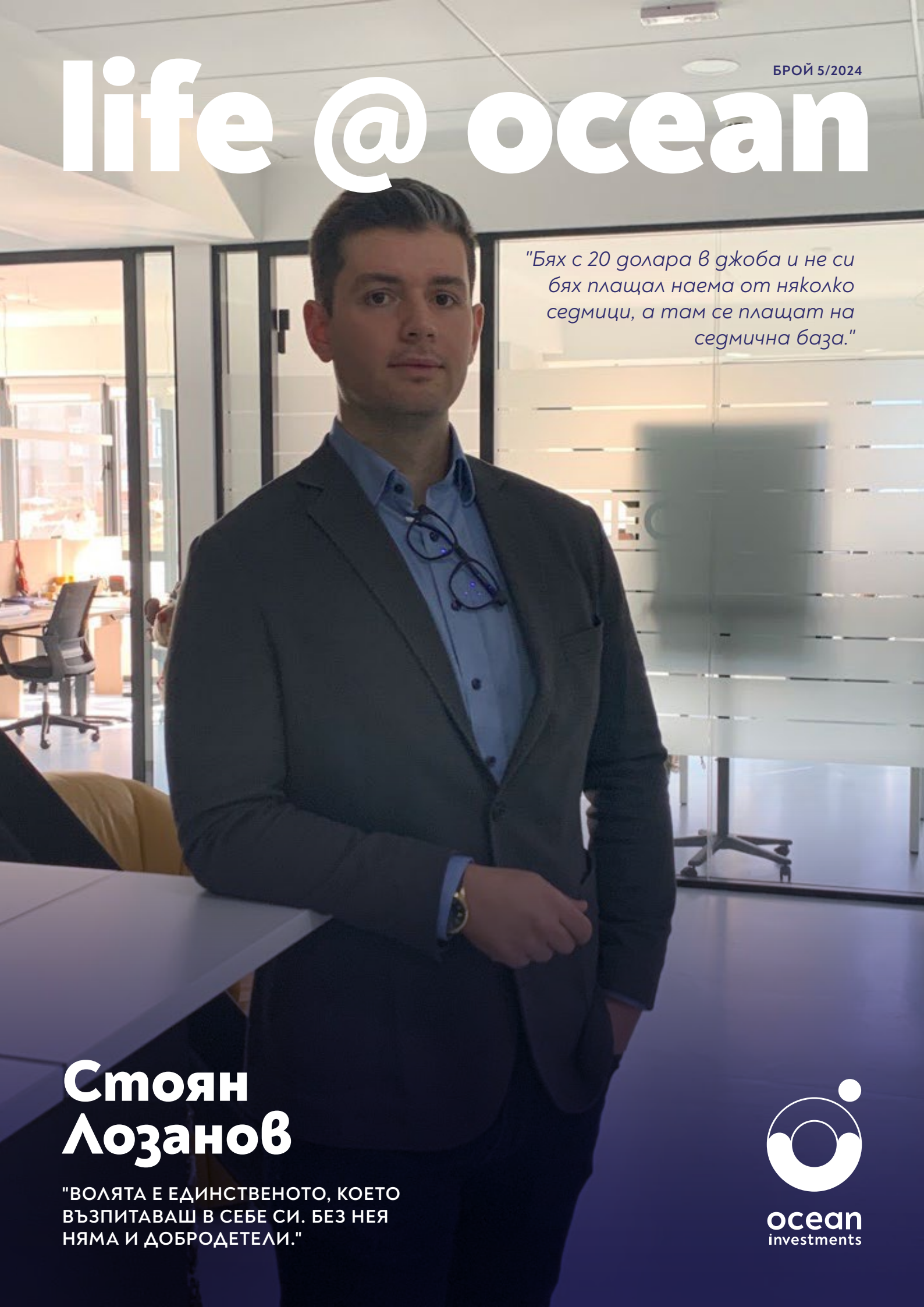
life @ ocean

БРОЙ 5/2024



"Бях с 20 долара в джоба и не си бях плащал наема от няколко седмици, а там се плащат на седмична база."

Стоян Лозанов

"ВОЛЯТА Е ЕДИНСТВЕНОТО, КОЕТО ВЪЗПИТАВАШ В СЕБЕ СИ. БЕЗ НЕЯ НЯМА И ДОБРОДЕТЕЛИ."

ocean investments

Съдържание

Успехите в семейството на Ocean

CyberSecurity Forum 2023 3

AMATAS с ново усещане за марката 4

GRAVITY homes & living... Everything great is simple 4

RESOLUTE беше отличена с наградата Company to Watch от Deloitte 5

Blitz интервю

Лили от S MANAGEMENT 6

Мими от S MANAGEMENT 7

Усмивките на Ocean

Благотворителен фермерски базар 8

Pop Up Bazaar или нашата #GreenWaveRevolution 8

Пробуждане с професор Атанас Семов 9

В обувките на...

Стоян Лозанов от OMNIO 10

Сърцето на Ocean

Запознай се със ЗАДРУГАТА 15

Christmas Spirit @ the Office 21

Brushstrokes of Inspiration 22

Технологии на бъдещето

Какво ще ни донесат технологиите през 2024-та 25

Здрав дух в здраво тяло

Breaking the Silence. *Как да навигираме успешно равновесието между работа и личен живот?* 26

It's podcast time! Mel Robins podcast 28

Баланс за ум и тяло с Yoga Time в RESOLUTE 29

Books o'clock

Препоръчано от хората на OCEAN 30

Успехите в семейството на Ocean

AMATAS

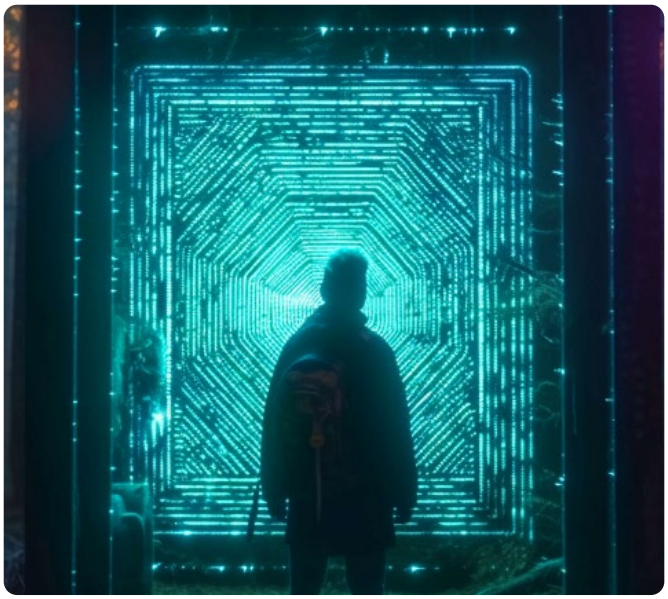
CyberSecurity forum 2023

През 2017 година в статия на Economist се казва, че "най-ценният ресурс в света вече не е петролът, а данните". Един от ясните изводи на това твърдение е, че данните са ценна стока и тяхната сигурност е от основно значение за работата на много бизнеси.

Това стана ясно и на 16 ноември на организирания от Капитал и AMATAS CyberSecurity Forum 2023. На конференцията участие взеха лидери от кибериндустрията, правителствени ръководители, технологични експерти, инвеститори и предприемачи, които в задълбочен план обсъдиха бъдещето на бизнеса. Основна тема, разбира се, беше взаимодействието между изкуствения интелект и киберсигурността, а един от най-впечатляващите моменти инспириращата реч на Борис Гончаров от AMATAS. Самият той разясни в дълбочина предизвикателствата на изкуствения интелект – тема, която ще бъде под светлините на прожекторите през следващите години. А кой би бил най-правилният подход от страна на експертите, които работят неуморно, за да намерят правилните решения при все още толкова неизвестни?!

> ***"Вече е крайно време да признаем, че няма окончателно решение за киберсигурността, нито ще има такова в бъдеще. Това е нерешим проблем. Най-доброто, което можем да направим, е да се опитаме да намалим нашата уязвимост пред заплахи", сподели Гончаров в своето ключово изказване.***

Повече по темата може да прочетете в сайта на OCEAN тук: CyberSecurity Forum 2023 .



С ново усещане за марката

В края на изминалата година AMATAS представи своя ребрандиран уебсайт и нов brand book. Обновяването на марката е повече от визуална промяна. Това е стратегически ход в синхрон с развиващата се пазарна динамика и човешката психология. В сферата на киберсигурността, където доверието и достоверността са от първостепенно значение, изборът на цветове като тъмен циан излъчва надеждност и професионализъм, докато пурпурните акценти внасят нотка на иновация и динамика, привличайки аудиторията, разбираща технологиите.

Новият уебсайт не е просто фейслифт, а портал към разширени възможности за потребителите. Чрез добавената функционалност в сайта да присъстват и ресурси от последните няколко години, скоро amatas.com ще се превърне в база със знания, предлагайки възможност за генериране на потенциални клиенти.

Предлагането на абонаменти за бюлетин насърчава създаването на общност, докато специален раздел за продукти и индустрии демонстрира адаптивността и експертния опит на AMATAS.

Визуалните елементи играят централна роля във възприятието, като влияят върху това как хората се свързват с марката. Светещата иконография резонира с идеята за иновативност и футуристични решения, включващи подсъзнателни асоциации за опит и напредък.

GRAVITY HOMES & LIVING ...

Everything great is simple

С началото на 2024-та стартира строежът и реализацията на най-новия проект в семейството на Ocean Investments – Gravity Homes. С тържествена церемония на 3 януари, инвеститори, партньори, клиенти и приятели поставиха вълнуващо начало на строителните дейности на луксоз-

ния комплекс в полите на Витоша.

През последните 20 години от обикновена точка на картата „Камбаните“ се превърна в едно от най-предпочитаните места за живеене, което съчетава спокойствието на природата с градско оживление. Само на 20 минути от центъра на столицата, престижният комплекс ще съчетава в едно модерна среда, история и природа, където спокойствието и сигурността са приоритет, а чистият въздух неизменна част от ежедневието. Иновативният проект, който безупречно съчетава технологични новаторства, устойчиви практики и множество възможности, създавайки уникален и хармоничен облик за живот, ще отразява ангажимента за запазване на околната среда, докато създава красива и функционална общност.

Gravity Homes е не просто жилищен комплекс, а начин на живот, който обогатява душата в съчетание с природа и урбанизъм, преосмисляйки традиционната представа за дом.

RESOLUTE

Отличени с наградата Company to Watch от Deloitte

RESOLUTE получи престижната награда Company to Watch от Deloitte Technology Fast 50 Central Europe, нареждайки се на 12-то място от общо 25 в класацията. Deloitte, номер едно доставчик на консултантски услуги в световен мащаб, удостои RESOLUTE с отличието, признавайки изключителния потенциал за растеж на компанията. Наградата в тази категория е специално предназначена за млади организации, които имат голям принос за развитието на технологичния свят и модернизирането на бизнеса.

„Тази награда е поредното доказателство за отдадеността ни към това, което правим. Ние непрекъснато надминаваме очакванията, постигайки това, което мнозина смятат за невъзможно. Признанието от Deloitte е поредното доказателство, че когато клиентите ни доверят свой проект, избират най-добрите експерти в сектора." споделя Христо Георгиев, CEO в RESOLUTE. Техническият директор, Вели Пехливанов, допълва: „Този успех е резултат от неуморния ни стремеж да разберем индустрията и специфичните нужди на клиентите.“

Наградата беше присъдена заради значителния принос в сферата на здравеопазването, модернизиране на технологиите и подобряване на общественото здраве в световен мащаб.

Лилиа Славева

Оперативен Счетоводител

От колко време работиш в компанията?

От по-малко от година.

Обясни с 1 изречение какво работиш?

Осчетоводявам разходни документи в различни дружества от семейството на OCEAN.

Хобита и интереси?

Четене на книги, разходки сред природата, прекарване на време със семейството и приятелите ми.

Любим спомен от детството/тийнейджърските години?

Обичах уикендите. Поспивахме си до късно и се събирахме на късна закуска с палачинките на мама.

Какво ти носи радост?

Едно от нещата, които осмислят живота ми, освен семейството ми, е пътуването. Обичам да опознавам нови градове, кухни, природни и културни забележителности. През 2023 година посетих Виена и Рим.

Препоръчай ни нещо готино, което си струва?

Препоръчвам с две ръце книгите на Мария Лалева и Розмари Де Мео, както и на Виктория Бешлийска. Любими заглавия са ми "Глина" и "Стопанката на Господ".

Обичаш да...

Да прекарвам времето си с моето семейство, да се разхождаме, да си правим барбекю в градината на вилата. Обичам да отделям време на малките неща с любимите ми хора.

Вярваш в...

Истинското, доброто и красивото в човешките взаимоотношения.

Ако беше друг човек какво би казал за себе си?

Това е една грижовна и обичлива жена. Истински приятел!

Мария Михайлова

Оперативен Счетоводител

От колко време работиш в компанията?

Края на август станаха 16 години...Сменила съм три локации, но фирмата е една и съща.

Обясни с 1 изречение какво работиш?

Работя главно за VIP SECURITY и MONOTES. Създаване на дълготрайни активи в ERP системата ни. Всичко свързано със счетоводно отразяване на лизингови договори, застраховки, разходни фактури, фактури за склад и още много други.

Хобита и интереси?

Хобита като се замисля - нямам. Интереси – доста и различни...

Обичам да чета (особено научна фантастика), да пътувам, да правя нещо с ръцете си. Например, много обичам да готвя, да гледам цветя и да плета.

Любим спомен от детството/тийнейджърските години?

Летата при баба и дядо на село. И особено дните събота и неделя, когато майка ми и баща ми също бяха там. Баба ставаше рано и започваше да прави закуска - катми или гюзлеме, но не на котлон, а на огън. Събуждахме се с този аромат. Изваждахме домашно сладко и домашно сирене. Закуската продължаваше до обяд. Разговаряхме, споделяхме...

Какво ти носи радост?

Всеки ден да научавам по нещо ново, макар и да е малко. Да накарам някой срещу мен да се усмихне, да дам спокойствие и увереност на друг.

Препоръчай ни нещо готино, което си струва?

Албания! Харесвам нестандартните дестинации.

Обичаш да...

Да се усмихвам и да пътувам. Да си стоя вкъщи, дори и сама. Нямам момент, в който да ми е скучно! Обичам да слушам и концерти за класическа китара.

Вярваш в...

В това, че всеки има добра страна и има талант в нещо.

Ако беше друг човек какво би казал за себе си?

Дано присъствието ѝ да прави света с една идея по-добър.

Усмивките на Океан

Благотворителен фермерски базар

В деня на Християнското семейство отбелязахме празника с любимия ни фермерски базар. Каузата, заД която застанахме за 2023-та година, е в подкрепа на българските параолимпийци Ружди Ружди и Християн Стоянов.

Отново доказахме, че грижата ЗА ДРУГИЯ е наш приоритет и заедно случваме добрини. Събрахме сумата от 1385 лева, с която ще помогнем на българските първенци да покажат силата на духа и отново да прославят родината. През 2023-та Ружди и Християн поставиха световни рекорди и завоюваха злато за България, а тази година им предстои участие на Параолимпийските игри в Париж.

Пожелаваме им успех и вяра!

„ От трудностите днес, се ражда силата, която ще ни потрябва утре!“

Pop Up Bazaar или нашата #GreenWaveRevolution

През ноември организирахме първия, но със сигурност не и последен Pop Up Bazaar на групово ниво. С намигване от RESOLUTE, прегърнахме идеята и дадохме своя принос за една по-устойчива среда. Вдъхнахме нов живот на старите ни дрехи и предадохме нататък.

В динамичния свят на модата, където тенденциите се сменят като сезоните, съществува вълнуваща възможност за промяна - преход към устойчиви практики и втора ръка революция. Нашият вътрешен базар не е просто инициатива, а преход към осъзнатия потребител и ангажимент към по-устойчиво бъдеще. Вместо да следваме безразсъдно бързата мода, ние насърчаваме и изследваме красотата на вторичните съкровища, носещи истории от миналото.

Модният индустриален сектор е известен със своя екологичен отпечатък.

От производството на материали до изхвърлянето на облекло, значително се допринася за замърсяването на Земята. С приемането на #sustainable модата, ние активно участваме в намаляването на търсенето за ново производство и допринасяме за опазването на нашата планета.

#keepgoing

Пробуждане с професор Атанас Семов

На Деня на народните будители специален гост на OCEAN бе професор Семов. С гордост и морална отговорност отбелязахме празника и се пробудихме за изграждането на по-светло бъдеще.

Присъствието на Професора придаде дълбочина на събитието, което от своя страна бе извор на вдъхновение и знание, акцентирайки на значението на националната ни памет. Срещата засвидетелства вярата, че нашата нация притежава изключителни качества и важността на запазването на историческите наследства.

"Запазете националната ни памет и почитайте героите-будители. Ние сме народ с изключителни качества"

заключи Семов и подчерта, че със споделени ценности и здрава връзка с историята можем да допринесем за създаването на един по-добър свят за всички нас.

#valuesinaction

Стоян Лозанов

Волята е единственото, което трябва да възпитаваш в себе си. Без нея няма и добродетели.

Разкажи за началото на OMNIO. Какви бяха трудностите за теб в този период?

Те са толкова много, а и до ден днешен има постоянно такива. Когато си стартъп, първо трябва да си наясно какъв тип точно стартъп си. Различните индустрии изискват различен ресурс за създаването, маркетирането, и за продажбите на компанията. Бидейки бивш Compliance lead на много ранна възраст, нямах възможност да говоря с вендори, какъвто впоследствие станах. Не съм бил от тяхната страна, бях от страната на купувача и перспективата беше съвсем различна. В началото нямах опит с малките детайли, които са свързани с основаването на дружество и неговото успешно стартиране във всичките му направления.

Смятам, че най-голямата ми грешка в началото беше, че не бях откровен с

хората, които исках да са ми партньори. Това се случи не защото исках да лъжа целенасочено, а просто все още не бях откровен със себе си и нямах реалистична представа. Започнах с една огромна амбиция и исках нещата да се случат прекалено бързо, като всеки един млад човек.

Как ти се отрази този сблъсък с реалността?

Аз съм на принципа това, което не ме убива ме прави по-силен, колкото и да е клиширано. Няколко пъти бях на ръба да се откажа, но не го направих. Човек много добре трябва да си избира битките.

Аз имам и предишен предприемачески опит, с друг бизнес, но тогава бях преценил, че не си заслужава да продължавам, защото не ми носеше такова удовлетворение.

Този сблъсък с реалността ме накара да стана много по-смирен и благодарен за малките неща, защото предприемачите ранно осъзнават, че нямат комфорта, който идва с работата 9-5. Всички трябва да са наясно, че дори и след два месеца, вече можем да се намираме на различно място. Това трябва да се преподава на всеки, който иска да е предприемач. Ти трябва да се справяш с невъзможното, което е в твоето съзнание, защото нямаш представа какво и как ще се случи. Това е резултат не само от твоята перспектива, а от цялата ти заобикаляща среда, и ти не знаеш какво да очакваш. Това е перспективата, която гради железен характер.

Сподели за предишния си предприемачески опит, какъв е той?

Още на 19 години бях с голяма мотивация. Израснал съм в краен квартал на Стара Загора, от сравнително скромно семейство. Тази мотивация ме накара да кандидатствам в един доста добър частен колеж в Австралия, за да уча бизнес администрация. По онова време подобно нещо си беше постижение. Отидох там и трябваше да се издържам. Имах пари за 1 месец, ходих по различни обяви и накрая извадих късмет - станах общ работник на строеж. По-късно станах чистач, това беше много готино, пак ставах много рано, но беше по-лесно. Тогава, тъй като много исках да съм предприемач, съдбата ме чу и управителят на сградата, която чистих ми предложи да почиствам всичко, освен фирмата, която ме беше наела. Разбира се, имайки огромното желание да постигна нещо, дори и малко по-добро, възторжено приех. Ето така дойде първият ми предприемачески урок, защото шефът на почистващата фирма разбра и ме уволни моментално. Искам да припомня на читателите, че всичко това се случва докато ходя на лекции всеки ден.

Бях с 20 долара в джоба и не си бях плащал наема от няколко седмици, а там се плащат на седмична база. Върнах се пак да работя като общ работник, но вече бях твърдо убеден, че ще имам собствен бизнес и паралелно стартирах почистваща фирма.

Тя беше един сак с прахосмукачка, слагах си я на гърба и така ходех по обекти.

Първият си договор намерих от мой състудент, той беше мениджър на верига ресторанти. Така започнах да чистя, после дойде друго заведение и трето, и четвърто. В един момент денят ми представляваше следното: работя като общ работник, ходя в университета, отивам нощно да почиствам обекти, свършвам към 12ч. вечерта, прибирам се и ставам в 5 ч. на следващия ден, за да се повтори пак същата програма. Това беше в продължение на около половин година.

Постепенно започнаха да потръгват, а аз да наемам хора за почистващата фирма. Разраснахме се до 17 човека като не всички бяха full time. Паралелно с това си бях намерил нова основна работа, правех мебели за офиси. Карах и камион, който ползвах и за оборудването на почистващата фирма. Издържах се от всичко това, плащах си университета и изкарвах повече от един офисен служител в Сидни, защото просто много работех и почти не спях. Завърших обучението си, продадох цялото фирмено оборудване и се прибрах в България. Върнах се поради много причини, предимно семейни и лични.

Как се стекоха нещата за теб, когато се прибра?

Развиха се много бързо, първоначално мислих да правя почистваща фирма и тук, но плановете бързо се промениха. Гаджето на брат ми каза, че в компанията, където работи, търсят стажанти за compliance и кандидатствах. Взеха ме и ми стана изключително интересно. Първите месеци работех по 12 часа, защото знаех, че ще повишат само един от петима стажанти. След шест месеца споделих на ментора ми, че искам това повишение, а той отвърна, че няма места и евентуално могат да ми удължат договора като стажант. Това не ме спираше, не ме спря и че в Австралия печелех в пъти повече, явно по онова време не съм си давал сметка за его. Менторът ми ме подкрепи и все пак директорите във фирмата ме накараха да мина пет теста, които така или иначе бяха задължителен елемент за повишението. Тестовете бяха в сферата на логическото мислене, икономика и право. Накрая стигнах до интервю с главния шеф. Директно си казах, че искам да стана директор, тя ми се изсмя, но каза – ок, щом това искаш, ще ти дам шанс. Така приключи стажът ми и станах най-младият член на основния compliance екип.

Менажирах един, а после два екипа, след това изградих мой собствен екип по нова регулация. Създадох вътрешните процеси за тип дигитална трансформация. Задълбочих се в материята и в един момент придобих знания по финанси, право, разбиране за това какво е правилно и кое не е. Осъзнах, че имам нужда от нещо повече. Тогава се зароди и идеята за OMNIO.

Още от малък ли си толкова амбициозен? Какъв искаше да бъдеш тогава?

Исках да стана изобретател, играех със самолети. В голяма част от времето си мечтаех да съм свободен, да правя каквото ми е интересно. Намирах си нестандартни занимания, така в 4-ти клас се роди един турнир Yu-Gi-Oh, за който събирах пари от децата, но не свърши добре за мен. Бях разлепил плакати по училището, но директорът бързо ме привика, тъй като много майки се оплакали, че събирам пари от децата им. Понашляпаха ме в директорския кабинет, наложи се да върна някакви пари на децата.

Още от малък се стремя да ми е интересно. Основната движеща сила беше разнищването на казуси и перспективи, които виждах около мен, в които другите деца не вникваха. Не бях и голям фен на груповите спортове, от там дойде първият ми прякор – Стачката. За радост винаги бях изключително устат.

Стачката стана бранд име в средите в Стара Загора (смее се). Започнах да се занимавам с бойни спортове малко след това. Това беше голям мотиватор за мен и ми даде дисциплината, която в къщи не винаги успяваше да ми се наложи. Тренирал съм таекуондо, муай тай и кикбокс. Даже успях да спечеля няколко републикански състезания. Този вид спорт е невъзможен без етика. Стремя се да бъда възможно най-добър и коректен към всеки един човек и това продължава да бъде един от основните фокуси на моето битие. Често жените в живота ми (майка ми или жена ми) ми казват с усмивка, че живея в мой собствен свят, а те са просто герои в него.

Това значи ли че светът на Стоян е през розови очила?

Ооо, да. Те са розови, зелени и с цветовете на дъгата, животът е многоспектърен и многопластов. Хората, които се фокусират много в кариера, притъпяват някаква друга част от себе си. И в един момент, когато се усетят, си дават сметка, че са ограбени от нещо, което те сами са отнели от себе си. Бидейки човек, ти имаш първо отговорността към теб самия и хората, които те заобикалят. Нужно е да си най-добрата версия на себе си, ако можеш да го осъзнаеш, можеш да си дадеш воля за това. Волята да промениш битието и мислите си така, че да виждаш малко по-широко. Да се освободиш от предразсъдъците. Красивият човек не е глупав, умният човек не е едноспектърен, зъбърът не е поредното PhD. Няма етикети, има духовност, материално, нематериално. Всички емоции, които хората изпитват, могат да се видят и в материалния и в нематериалния свят под формата на усещания.

Кога ти се е налагало да проявиш свръх воля?

Всеки ден, аз съм много мързелив, добре че е OMNIO, че да имам мотивация. В

OMNIO, ако трябва да се направи нещо, единственото важно за мен е дали то ще е future proof, иначе колкото по-лесно може да стане - толкова по-добре, така действаме цялостно в компанията.

Истината е, че мотивацията, волята и добродетелите като цяло, ти помагат да си вдигнеш вибрацията. Без негативна емоция можеш да създадеш нещо с много по-голяма лекота, отколкото иначе би могъл.

Кажи ми повече за твоето тълкуване на добродетелите в живота?

Всеки знае кои са добродетелите, но малко от хората поемат отговорността да ги символизират. Ако искаш да си добър, бъди такъв не само в действията, а и в мислите си. Защото това те настройва по един различен начин и следващия път ти даже няма да се замислиш. Навсякъде имаме баланс между позитив и негатив, всеки позитив, който можеш да извлечеш от човек или ситуация, от самия себе си, това е добродетел. Да не нараняваш другия, това е най-големият добродетел. Има добродетели, неписани закони, които трябва да се спазват, подаръци и залъгалки. Така ги степенувам нещата. Залъгалките са тези, на които не трябва да се уповаваш, защото те ще те дръпнат в друга посока. Подаръците са това, което си заслужил и изстрадал в главата си или вършейки нещо. А волята е единственото нещо, което трябва да възпитаваш в себе си, за да можеш да влезеш в този път. Без воля няма добродетели, защото нямаш вътрешната сила да ги следваш.

Как се забавляваш?

Тази година за пръв път се гмурках, беше най-якото нещо. Това да си долу, под водата, да гледаш всичко обикалящо те, отпускаш се напълно. Също и медитирам, не го правя много, нито малко, правя го точно толкова, колкото имам нужда. Не го правя с умисъл нито да го разкажа на някого, нито да задоволя вътрешна перспектива, а търся свобода. Всичките ми хобита са свързани със свободата - дали да изляза с приятели в петък, да ида на планина през зимата сам със слушалките и поне гол до кръста. Това ми е любимо, нито ти е топло, нито студено, край теб е само мир и тишина. Смея да вярвам, че дори хоби ми е да съм в много добри взаимоотношения с партньора си, много държа на това. Почитам семейните ценности, природата и обожавам да се забавлявам. Не ми допада да си поставям граници и да се самобичувам от типа на “няма да правя това, защото е еди какво си” и т.н. Стремя се да си отварям очите и знам колко много не знам. Осъзнавам, че цялото ми битие е част от моите избори, но много често не е част от моя контрол.

Препоръчай книга, подкаст, филм или друго?

#MOVIES
Последният Самурай, American Made, Old Dads, Pineapple Express, Tom Clancy’s Jack Ryan
#BOOKS
Интелигентният инвеститор от Бенджамин Греъм, Рубайят от Омар Хаям, The Personal MBA: Master the Art of Business, Изкуството на войната
#PODCASTS
Impact Theory with Tom Bilyeu и Huberman Lab Podcast

Сърцето на Ocean

Запознай се със ЗАДРУГАТА

През есента на 2023-та, в тенденция с изборите, номинирахме амбасадорите на Задругата на Ocean. Водени от ценностите на групата, всяка компания избра своите представители, които ще имат нелеката задача да бъдат активни и пълни с идеи в случването на събития. Повечето от нас ги познават, а за останалите вдигаме завесата и споделяме мнението на избирателите. А какво ще се случва през следващите месеци?

Очаквайте изненади всеки месец от годината и останете с отворени сърца, защото **#ЗаедноМожемПовече**

ЗАДРУГАТА НА OCEAN

Алек Христов

#суперсила ЗДРАВЕ

Софтуерен Инженер, RESOLUTE SOFTWARE

„Алек е категоричен пример за човек с отдаденост към спорта, здравословното хранене и култура. Той може да бъде пример и с начина си на мислене и позитивна енергия, които също са неизменна част от здравето. Винаги е на линия за съвети и да сподели опит за режими и тренировки.“

Бисер Стаменов

#суперсила ПРАВЕДНОСТ

Зам. Ръководител КЦ – София, MONOTES

„Изключително всеотдаен и честен човек, борещ се срещу несправедливостта. Човек, който заслужава уважение, от който лъха доброта, щедър на искреност, добродушие и благонадеждност. Отговорен и смел. Всяко изпитание приема като свое и се втурва в решаването му. Не отказва помощ на никого, дори да не му харесва.“

Вероника Вълчева

#суперсила ЗДРАВЕ

Експерт Продажби – back office, VIP SECURITY

„Пример за лична отговорност, действия, движение и хранене. Мотивира и околните да се грижат за своя дух и тяло. Тя винаги е в действие! Пример за това е преходът до Черни връх, след който имаше за 3 дни над 6 урока по йога, а в понеделник дойде на закуска със здравословни продукти и пак се готвеше за нови уроци.“

Десислава Петкова

#суперсила ЗДРАВЕ

Групов Финансов Анализатор и Контролер – S MANAGEMENT

„Сред нас е може би човекът, който най-много се грижи за здравето си и това се вижда - и отвътре, и отвън. Показва постоянство, изключителна воля. Аз лично съм искал здравословни съвети от нея. И мога да ѝ се доверя! Тя е пример за отговорна личност по отношение на здраве, движение и храна.“

Елена Борисова

#суперсила ПРАВЕДНОСТ

Директор Човешки ресурси – VIP SECURITY

„Няколко пъти съм се обръщал към нея със здравословни проблеми. Буквално изкопа земята, за да намери решение. Но не само това... Споделя знания и учи всеки. Смело взема решения, зад които стои и защитава. Тя е и баланс, споделеност, даване, тук и сега, оценяване на малките неща, благодарност“.

Ина Павлова

#суперсила ЩАСТИЕ

Мениджър Доставки, Логистика и Администрация – VIP SECURITY

„Винаги се отнася с усмивка и благодарност, балансирана и спокойна личност. С отворен ум и гъвкаво мислене, с морална и етична позиция. Отстоява принципите си. Безкористно инвестира време и любов, обединявайки и заразявайки ни с този дух, както по време на работа, така и извън нея. Личният ѝ пример е за ПРИМЕР“.

Камелия Маринова

#суперсила ПРАВЕДНОСТ

Административен Мениджър – AMATAS

„Камелия винаги благодари на колегите си. Отговорна е и свободна да изрази мнение. Честна е и се старае да се изразява ясно и да не наранява хората.
Освен че изпълнява работните си задачи изрядно, прави изключително впечатление начинът, по който се изказва. Уважението и добрия ѝ подход към всички колеги“.

Лилия Славева

#суперсила ЗАДРУГА

Счетоводител – S MANAGEMENT

„Макар че Лили е отскоро при нас, тя е много грижовна към всички, винаги се стреми да ни обединява, да сме един екип, да празнуваме малките неща, когато сме заедно. Тя е пример за безусловна любов, споделеност, благодарност и оценяване. Прави щастливи хората около себе си, с грижа и отношение. Лоялна и екипна“.

Мария Ковачева

#суперсила ЗАДРУГА

Директор UX/UI дизайн – RESOLUTE SOFTWARE

„Мария е пример за даване, споделяне, оценяване на малките неща и да благодари за всичко, което ѝ се случва. Тя истински се интересува от хората, с които работи и дава изключително много от себе си, за да може те да са щастливи. Тя е човекът, който винаги отделя време да благодари лично и публично, дори за най-малкото нещо. Изключително щедра, отдадена и благородна в действията си към хората около нея“.

Мартин Петров

#суперсила СВОБОДА

Консултант Информационна сигурност – AMATAS

„Позитивен и добър човек, който никога не пропуска да благодари и да каже добра дума. Той ни

провокира и да се раздвижим, разтегнем и изобщо да се почувстваме по-здрави. Няма излишен страх от авторитети, умее да каже "НЕ", когато нещо не кореспондира с представите му и същевременно с отговорност и организираност върши работата си“

Николай Пильов

#суперсила СВОБОДА

Мениджър Ключови клиенти – VIP SECURITY

„Директен, открит, винаги казва какво мисли и изразява мнение, независимо дали харесва на другите. Не се страхува да поема отговорност и да отстоява мнението си, показва смелост и свободна воля.“

Савина Атанасова

#суперсила СВОБОДА

Мениджър Снабдяване – S MANAGEMENT

„Сави е човек, който може да обединява всички около нея. В нея имам голямо доверие и смятам, че е чудесна част от общността ни. Изключително отговорна към работата си. Без страх изразява мнението си по различни въпроси и отстоява позицията си. Винаги има решение за всеки проблем или трудност. Носи доброто в себе си. С голямо сърце. Честна, балансирана и отзивчива“

Соня Михайлова

#суперсила ЩАСТИЕ

Старши експерт Подбор – RESOLUTE SOFTWARE

„Ако познавате Соня ще ме разберете. Не съм я виждал неусмихната и греещa. Тя е просто превъплъщение на щастието - винаги лъчезарна, оптимистична и пълна с енергия. У нея има баланс, настроение, усмивка, позитивност, щастие - срещата с нея е винаги зареждаща“.

Станислава Костова

#суперсила ЗАДРУГА

Специалист Подбор – VIP SECURITY

„Стаси винаги обединява различни групи от хора, с различни интереси и успява да ни запали по общи теми. Лоялна е към фирмата на 100%. Държи на екипа, държи на реда и честността, не толерира АЗ-ът. Грижата за околните винаги е на първо място пред личното в нея. Без нея офисът няма да е задружен“.

Христина Стойкова

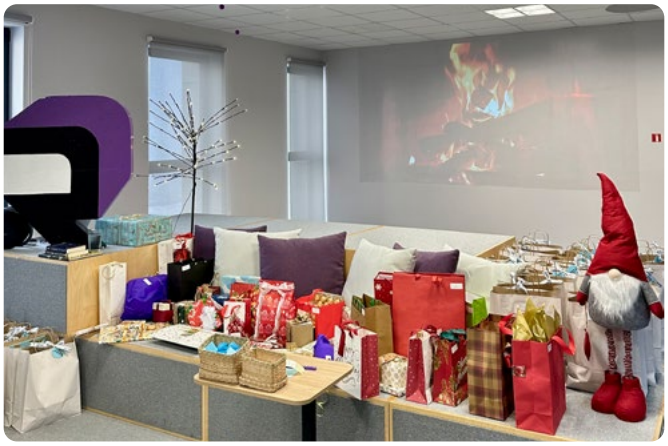
#суперсила ЩАСТИЕ

Ръководител Касов център – София, MONOTES

„Възхищавам се от начина, по който се раздава на работното си място. Винаги е лъчезарна и усмихната, цени наистина и малките неща. Никога не забравя да изкаже благодарност към действията и мислите на човека отсреща, независимо дали е могла да съдейства или не. Изключително лоялен човек, на когото мога да се доверя и споделя всичко. Човек, който умее да сплотява, да ни кара да се чувстваме като едно голямо семейство и поставя общото благо пред личния си живот“.

Christmas Spirit @ the office

През изминалия месец дружно сътворихме своята зимна приказка в офисите. Създадохме незабравимо усещане за топлина и съживихме коледния дух, а спомените запечатахме със снимки.



Brushstrokes of Inspiration

или как офисът ни оживя

По Коледа стават чудеса... С това убеждение изпратихме годината и повярвахме в Магията на Коледа.

По случай новогодишните празници OCEAN INVESTMENTS поднесе своя инспириращ и цветен подарък към всички нас - 5 ценности + 5 картини = безброй усмивки.

През призмата на изкуството трансформирахме офис пространството в ЦО в галерия, вдъхновени от колаборацията между „стерилната“ офис среда и градската култура.

Вярваме, че успехът не е просто дестинация, а пътешествие, в което СВОБОДА, ЗДРАВЕ, ЩАСТИЕ, ПРАВЕДНОСТ И ЗАДРУГА, са в основата на приятното пътуване. Инспирирани от желанието за по-усмихнато и позитивно ежедневие създадохме вдъхновяваща колаборация с артистите от VISIONARY FOUNDATION.

СВОБОДА

Све Янков е стенописен и живописен художник. Повече от 10 години работи рамо до рамо със световноизвестния български артист Станислав Трифонов - Nasimo, като двамата правят редица съвместни проекти и до днес продължават да творят в цял свят.

В стила му се открояват елементи на

абстракция, но със силно доминиращ живопис - както в неговите картини, така и в стенописите му. Композициите носят лекота и хармония.

Разгледай Инстаграма на Све

ПРАВЕДНОСТ & ЗАДРУГА

JahOne е стенописец и графичен дизайнер. Съосновател на Visionary и творчески директор на организацията от 2017 година.

Има опит в рекламния дизайн за различни търговски марки, но истинската му страст и сила на себеизразяване е стенописното изкуство. Творбите му изобразяват най-често хора и приказни същества с трансцендентална същност, изобразени чрез ярки и контрастиращи цветове. Характерно в за неговите композиции е присъствието на фолклорни образи и символи от различни култури от цял свят.

Разгледай Инстаграма на JahOne

ЗДРАВЕ

Jermain е стенописец и живописен художник, който в своето творчество често черпи вдъхновение от връзката

на човека с природата и биоразнообразието в животинското царство. Неговата художествена работа по концептуален и интригуващ начин повдига обществено значими и важни теми, което го отличава като артист.

От 2008 г. е съосновател на колектива "140 идеи" - едни от основоположниците на съвременния монументален стенопис в България, които с утвърдено име развиват сцената на градското изкуство през последните 15 години.

И до днес продължава да развива идеите си, вдъхновени от природата, класическото и съвременното изобразително изкуство.

Разгледай Инстаграма на Jermain

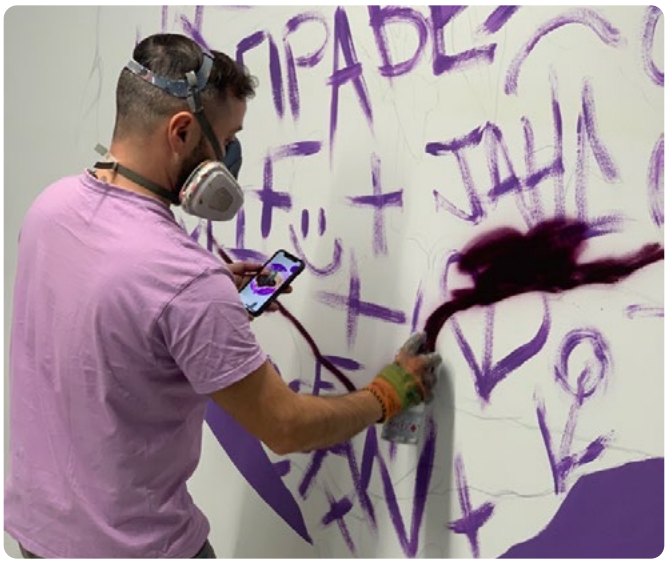
ЩАСТИЕ

Нели Друмева – Nely е визуален артист, който професионално се развива като татуист през последните 8 години. През 2022 г. основава своето студио BLACKBIRD TATTOO, но също така твори и в сферата на илюстрацията, като до момента има няколко издадени детски книжки на български автори.

Характерно за творчеството ѝ са приказни сюжети със силно присъствие на флора и фауна.

Nely също е част от българската street art сцена и е участвала на големите български стенописни и графити фестивали Sprite Graffiti Festival, София (2013), We All Write, Ахтопол (2017) и SAT Festival, София (2017, 2018).

Разгледай Инстаграма на Nelly



Технологии на бъдещето

Какво ще ни донесат технологиите през 2024-та?

В интересна статия за платформата за технологии и бизнес digitalk.bg, Борис Гончаров от AMATAS сподели какво ни очаква през новата година в технологичен план. С бързите темпове на развитие и навлизането на генеративния изкуствен интелект, вратите вече са широко отворени в очакване на едно много различно бъдеще, изпълнено с промени и нови възможности. Разбира се, с всички тези новости, светът на неподозирани нови киберрискове се уголемява. В това число експоненциална дезинформация, увеличаване на измамите и престъпленията в киберпространството, самообучаващ се малуер, автоматизиране процеса на атака и унищожаване на личната неприкосновеност.

"Крайно време е да разберем, че киберсигурността няма крайно решение и в бъдеще ще продължи да бъде така. Но осъзнавайки този факт, това не означава, че ние не следва непрекъснато да се стремим да намалим експозицията си към заплахите" сподели Гончаров.

В тази връзка прогнозите му са занапред все повече да навлизат автономни екосистеми за сигурност, които ще могат самостоятелно да управляват и решават проблеми, както и да се прилагат подходи на предиктивна киберсигурност - или това са технологии, които ще могат да предвидят определени злонамерени действия и да предприемат активно защитни мерки.

Цялата статия, какво ще е бъдещето на компаниите, стратегическите им подходи и водещите IT тенденции за 2024-та, може да прочетете тук: [Какво ще ни донесат технологиите през 2024.]

Breaking the silence

Как да навигираме успешно равновесието между работа и личен живот?

В съвременния забързан свят стремежът към професионален успех често засенчва необходимостта от хармоничен баланс между работа и личен живот. Работните ангажименти, личните отговорности и обществените очаквания, могат да създадат огромен натиск върху хората, което води до негативни ефекти върху физическото здраве, психическото благополучие и цялостното щастие.

За да живеем в така наречената „златна среда“, бихме могли сами да помогнем на себе си като следваме няколко стъпки.

РАЗБИРАНЕ на work-life balance

Балансът между работа и личен живот се отнася до равновесието между професионалните ангажименти и личния живот на всеки човек. Препоръчително е да разпределяме време и енергия и в двата аспекта, по начин, който обогатява благосъстоянието и продуктивността. Да управляваме свързаните с работата изисквания, докато изпълняваме и лични отговорности. Да прекарваме качествено време със семейството и да се занимаваме с дейности, които насърчават личностното ни израстване и релаксация.

ЗНАЧЕНИЕ на work-life balance

- **Здраве и благополучие –** хроничният стрес, дължащ се на небалансиран живот, може да доведе до проблеми с физическото и психическото здраве на човек. Тревожност, депресия и съвременният burnout или прегряване, са до голяма степен признаците, които първи сигнализират за наличието на проблем. Постигането на баланса влияе на качеството на сън и подобрява цялостното благополучие.
- **По-добра продуктивност –** прекомерната работа може да доведе до намаляване на продуктивността, тъй като изтощението възпрепятства креативността и мотивацията. Когато хората отделят време на хоби и занимания, които им дават положителен заряд, те се връщат на работа по-концентрирани и мотивирани, което води до по-добро представяне.
- **По-здравословни взаимоотношения –** балансираният живот позволява на хората да поддържат партньорските си взаимоотношения, насърчавайки емоционални връзки и подкрепа. Това от своя страна намалява чувството на изолация.
- **Креативност –** участието в дейности извън работата осигурява разнообразие от преживявания, които могат да вдъхновяват творческото решаване на проблеми на работното място.

СТРАТЕГИИ ЗА ПОСТИГАНЕ на work-life balance

- **Поставете ясни граници –** установете конкретни работни часове и се придържайте към тях.
- **Поставете си реалистични цели –** поставете си цели, които са постижими и реалистични. Това може да ви помогне да приоритизирате времето си и да избегнете прекомерната работа. Когато си поставите цели, които са в обсега ви, вие се настройвате за успех и избягвате разочарованието и стреса, които могат да дойдат от постоянния стремеж към непостижими цели. Вземете предвид текущото си работно натоварване, наличните ресурси и времевите ограничения. Оценете вашите способности и се уверете, че целите са в съответствие с вашите умения и способности.
- **Приоритизиране на задачите –** идентифицирайте критичните задачи и първо се съсредоточете върху тях, като избягвате разсейването. Ефективното управление на времето (time management) води до повишена продуктивност.
- **Делегиране и сътрудничество –** научете се да делегирате задачи на работа и да си сътрудничите с колеги, за да споделяте ефективно натоварването. Това помага за предотвратяване на „прегряването“ и насърчава благоприятна работна

среда.

- **Правете почивки –** правете си почивки през целия ден. Това ще ви помогне да презаредите и да намалите стреса. Редовните почивки могат да подобрят вашата когнитивна функция, да подобрят фокуса и да предотвратят умствената умора. Осигурявайки си моменти на почивка, позволявате на мозъка си да се презареди, което води до повишена креативност и способност за решаване на проблеми.
- **Грижете се за себе си –** отделете време за дейности, които ви обогатяват, с които релаксирате и развивате хобитата си.
- **Изключвайте редовно OFF –** правете периодични почивки от технологиите и социалните медии, тъй като прекомерното стоене пред екрана може да доведе до стрес, безпокойство и главоболие.
- **Потърсете подкрепа –** ако се борите със стрес, свързан с работата, или други проблеми с психичното здраве, важно е да потърсите подкрепа от психотерапевт. Не се срамувайте! Не се страхувайте! Вие не сте сами! Разговорите с приятели и професионалисти биха помогнали да разберете, че не се случва само на вас.
- **Заобиколете се с положителни хора –** комуникирайте с положителни и усмихнати хора. Положителната енергия може само да ви води напред. Игнорирайте негативизма в живота си и вярвайте, че вселената ви обича и можете да постигнете всичко – стига само да пожелаете.

"Живея, като оставям нещата да се случват."

- Доген

Балансът между работа и време за себе си не е лукс. Това е основен компонент на пълноценен и здравословен живот. Като личности, ние трябва да признаем важността на балансирането на професионалните ангажименти с личното благополучие. Чрез прилагане на стратегиите за постигане на баланс, да водим по-удовлетворяващ и смислен живот, което не само ще бъде от полза за самите нас, но и ще допринесе за по-здраво и щастливо общество като цяло.

„Животът е баланс между задържане и отпускане."

- Руми

IT'S PODCAST TIME

Тематично за броя и нуждата да обръщаме повече внимание на себе си, в този брой ви запознаваме с американския лектор и мотиватор Мел Робинс. Нейното „Правило за 5-те секунди" продължава да събужда и въздейства на хиляди хора по света. С него ще откриете, че са ви нужни точно 5 секунди, за да:

- станете уверени;
- победите навика на отлагането и съмненията в себе си;
- спрете да се тревожите;
- постигнете мечтания скок в кариерата;
- започнете пълноценен живот;
- да се почувствате щастливи.

Слушайте подкастът тук

Баланс за ум и тяло с Yoga Time в RESOLUTE

През последните два месеца RESOLUTE експериментално даде старт на йога сесии в офиса. Програмата Yoga Time е специално създадена за хората в компанията. Практиките в нея са свързани с изграждането на повече гъвкавост, баланс и релаксация на ума. Насочени са към развиването на енергийния поток чрез работа с всяка една от седемте чакри.

Всички йога ентусиасти в RESOLUTE имаха и своя учител в практиките – Камелия Динева, която освен PR & Branding Manager е и сертифициран йога преподавател.

„Целта ми беше да създам програма, която дава на колегите нещо повече от физическо движение. Съсредоточихме се върху различни типове дишане, които освобождават ума от стрес и напрежение, научихме се да релаксираме ефективно. Истината е, че в динамиката на деня ние рядко успяваме да се откъснем от мисли и задачи. Желанието ми беше да дам на колегите малко време, което да посветят единствено на грижата към себе си“, споделя Камелия.

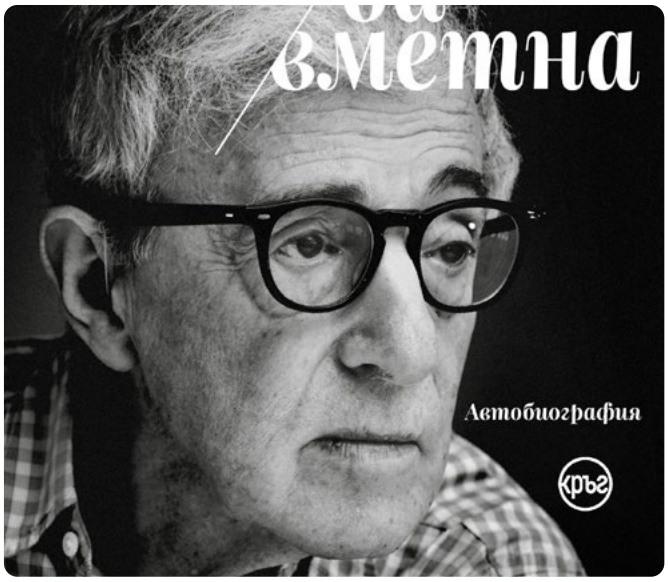
Yoga Time предизвика голям интерес и с началото на 2024 г. програмата ще бъде отворена за всички в Ocean Investments. Очаквайте повече информация през януари.

#comingsoon

Book o‘clock

Ловецът на хвърчила

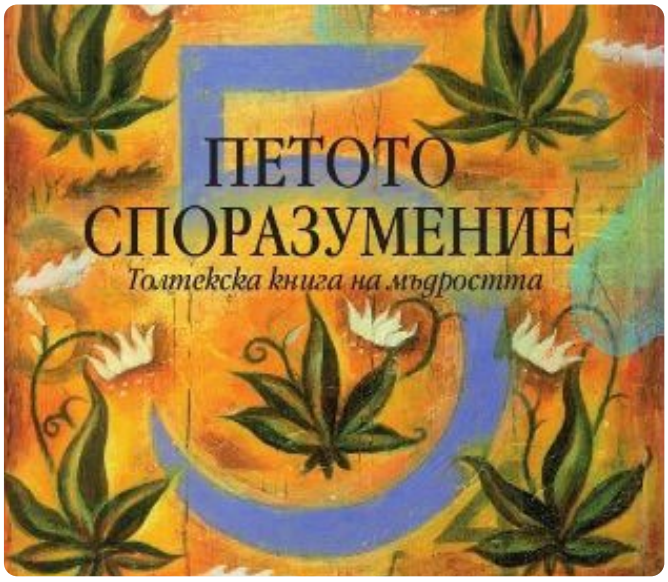
Малките момчета Амир и Хасан са неразделни приятели, чието детство е белязано от съдбоносен инцидент. След години Амир се впуска в опасно търсене, за да поправи грешките от миналото и да достигне до изкуплението - по неочакван за него начин - чрез решителна смелост и отдаденост към своя приятел.



Само да вметна

„Само да вметна“ е дългоочакваната изповед на Уди Алън, в която легендарният режисьор, комик, актьор и писател прави равносметка на живота си.

Демони и грешки, успехи и признания, любови и омерзения – в тази книга той не е пощадил нито себе си, нито своите близки. Това е откровената и единствена автобиография на един от най-великите творци на нашето време.



Петото споразумение

Петото споразумение е нов поглед към реалността. Съставено от думи, то притежава сила отвъд думите. Бъди скептичен, но се научи да слушаш – е умение, което помага на човека да избегне недоразуменията в общуването. Да бъдеш скептичен и да слушаш с уважение – това е високо човешко майсторство.

Събития

Фокус през 2024-та година ще продължат да бъдат петте ценности на Ocean. Заедно с посланиците на Задругата предстои да реализираме още много интересни инициативи за всички нас.

Стартираме 2024-та с активности в офисите на компаниите и поне едно предизвикателство да сме заедно в планината, за да се насладим на снега и зимното слънце.

През месец февруари VIP SECURITY става на 25.

С наближаването на пролетта ще отбележим и мартенските празници на 1-ви, 3-ти и 8-ми март.

Очакват ни много изненади и вълнуващи срещи с интересни личности...

#staytuned

Чудна година

През новата година ви пожелаваме да откриете ЧУДОТО в себе си и формулата за пълен с чудеса живот:

Ч	И	С	Т	О	Т	А				
У	М	Е	Р	Е	Н	О	С	Т		
Д	О	С	Т	О	Й	Н	С	Т	В	О
О	С	Ъ	З	Н	А	В	А	Н	Е	
Т	Ъ	Р	П	Е	Н	И	Е			
О	П	Т	И	М	И	З	Ъ	М		

ocean investments