life @ ocean

БРОЙ 6 /2024

Марко Симеонов

"НАЙ-СИЛЕН ДВИГАТЕЛ ПО ПЪТЯ НА ПРОФЕСИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ ЗА МЕН Е ЖЕЛАНИЕТО ДА СЪЗДАДЕМ ЗАЕДНО УСТОЙЧИВ И СТОЙНОСТЕН БИЗНЕС, КОЙТО ДА ОСТАВИМ СЛЕД СЕБЕ СИ"

ocean investments

Съдържание

Успехите в семейството на Ocean

OCEAN INVESTMENST с награда за „Най-добър HR проект на голяма компания" 4
AMATAS в страниците на Капитал 5
AMATAS с първите си уебинари 6
VIP SECURITY Как преобрази охранителния бизнес 6
MONOTES on the stage 7
GRAVITY с рекордни продажби 7
OCEAN INVESTMENTS инвестира в Evrotrust 8
AMATAS И RESOLUTE с няколко награди Heartcount..... 8

Blitz интервю

Вероника от VIP SECURITY 9
Калоян от VIP SECURITY 10

Усмивките на Ocean

Живейте с лекота 11
ЧАС ЗА НАС – подаряваме ти време за теб 12
25 Години VIP SECURITY 12
ALLATRA стана на 2 12
Поканихме креативността на среща в офиса за 1 март 13
Отпразнувахме 8 март в компанията на световен шампион 13
Високо, високо, високо! 14
Честити 5, RESOLUTE! 15

В обувките на...

Марко Симеонов от AMATAS 16

Сърцето на Ocean

31 Доброволеца + 14 литра кръв = 42 живота 21
Благотворителен Великденски Базар 22

Технологии на бъдещето

PLAINSEA 23

Здрав дух в здраво тяло

Sport is friendship. Sport is life. Как да живеем по-добре и да бъдем активни 24

Препоръчано от хората на Ocean

It's podcast time: Happier with Gretchen Rubin 26
Books o'clock 27

Нови инициативи в офиса

Здравословна закуска – новата традиция в RESOLUTE 28
Personal Development Talks с Ина Тончева 29

Upcoming events

AMATAS Teambuilding 30
OCEAN DAY – save the date 30
PLAINSEA на бял свят 30

Успехите в семейството на Ocean

OCEAN INVESTMENTS

с награда за „Най-добър HR проект на голяма компания“

С огромно удоволствие споделяме, че OCEAN стана победител в категорията за „Най-добър HR проект на голяма компания“ на тазгодишните и най-престижни награди в тази област, а именно наградите на БАУХ – Българска Асоциация за Управление на Хора.

Сред голяма конкуренция от над 50 компании, и все достойни проекти, нашият HR екип доказа, че с постоянство, вяра и общи усилия – всичко е възможно.

Благодарим на целия екип и всички служители, с които заедно съпреживяваме и споделяме 5-те най-важни общочовешки ценности, които ни обединяват. Щастливи сме, че продължаваме да творим, да вървим в една посока и да правим живота още по-добър!

AMATAS

В страниците на Капитал

В мартенския брой на списание Капитал, посветен на темата „Киберсигурност за бизнеса“, бе включена и експертизата на AMATAS. Изпълнителният директор на компанията, Марко Симеонов, сподели своето виждане относно това какво предстои на киберсигурност фронта за бизнесите.

В своето интервю той засяга наболели теми като изкуствения интелект и неговото отражение върху дигиталната сигурност – както положително, така и отрицателно, давайки полезни съвети за защита от основните заплахи, които крие новата технология.

"Заедно с развитието на AI трябва да развиваме и различни методологии и продукти, които, на първо място, да засичат заплахите. На второ - адекватно да разпознават изкуствения интелект, а след това и да предупреждават хората като нас, експертите по киберсигурност. Целта е преди тази информация да се разпространи в организацията, тя да подлежи на проверка, на разследване откъде идва и какви потенциални заплахи би могла да крие"

В своето интервю Марко разгръща и трите основни аспекта на концепцията за киберустройчивост или с други думи „бъдещето на киберсигурността“.

„Киберустойчивостта има няколко аспекта, обяснява Марко Симеонов. Първо, компаниите трябва да усвоят умението да изпреварват заплахата, да могат да предвидят какво ще се случи, да го очакват и да са напълно наясно какви типове заплахи върлуват. Второ, трябват да подсигурят основните си бизнес процеси, дори в случай на атака. По този начин те всъщност си гарантират, че бизнесът им ще остане жив. Трето, трябва да имат изграден план за възстановяване в случай на атака и да развият умението да се поучават от проблемите и допуснатите грешки“.

Цялата статия може да прочетете и на сайта на „Капитал“: [Киберсигурност за бизнеса – какво предстои?]

AMATAS

с първите си уебинари

В началото на март месец маркетинг и sales екипа на AMATAS успешно организираха и първия за компанията уебинар с цел генериране на потенциални клиенти. Събитието бе на тема Unlocking Security Excellence: The Benefits of SOC-as-a-Service, а презентатори бяха експертите по киберсигурност Мирослав Найденов от AMATAS и Андре Линч от ConnectWise.

Не след дълга пауза, през април се проведе и второто такова събитие с формат LinkedIn Live Event и заглавие Rebound and Recover: The Critical 48 Hours Post-Cyber Attack. Там Борис Гончаров, Chief Strategy Officer, разгърна темата за справянето с вече състояла се кибератака или така нареченото cyber recovery. Борис разказа в детайл за най-важните действия, които бизнесите трябва да предприемат в първите 48 часа след инцидент, за да успеят да възстановят основните си бизнес процеси и да минимизират щетите.

Макар все още да е прекалено рано да се правят кардинални заключения, резултатите от двата уебинара са задоволителни и екипът има добри шансове да затвори сделки от тях. Най-важната победа обаче е друга - успяха да поставят началото на едно обещаващо усилие, което досега не бяха пробвали, а именно да съберат ангажираната аудитория и да се позиционират като лидери на мнение не само на локално ниво, но и на световно. Оттук нататък пътят е само нагоре, а успехите няма как да не последват!

VIP SECURITY

Как VIP SECURITY преобрази охранителния бизнес

През март VIP SECURITY, съвместно с Капитал и StoriO, представиха проекта – Бъдещето е сигурно. Проект - пътешествие във времето, с който се проследяват първите стъпки и ключови моменти от развитието на компанията през погледа на собственика ѝ Атанас Симеонов. С разходка в настоящето и отправен поглед към бъдещето, „Бъдещето е сигурно“ разказва за визията, плановете и бизнес стратегията на нейните ръководители. Проектът запознава с ключовите специалисти във VIP, иновативните услуги и продукти. И не на последно място, разбира се, доказва вярването ни, че в основата на всеки успех стои човекът.

Какви са стериотипите, предизвикателствата и отговорностите на професия "Охранител"? Какво отличава VIP SECURITY като лидер на пазара и какво е бъдещето на сигурността – разберете в поредицата от материали и специални интервюта на Капитал с ключовите хора на компанията и тук: БЪДЕЩЕТО Е СИГУРНО

„А нашата формула е ясна: гъвкавост, за да се адаптираме. Именно затова сме оцелели и до днес - защото виждаме какво се случва на пазара като среда или като промяна в риска и ситуацията, така че да адаптираме бизнес модела си."

Атанас Симеонов

MONOTES
on the stage

За пореден път доказваме, че с всеки изминал ден растем заедно и увеличаваме стойността си.

През април MONOTES направи своите първи крачки в социалните мрежи и приветства всички ни да изразим подкрепата си като се присъединим и харесаме страниците и профилите на компанията. Ако все още не сте разбрали къде, никога не е късно да го направите. Sharing is caring, нали така?

GRAVITY
с рекордни продажби

GRAVITY се явява ярък пример за бърз и впечатляващ успех в сектора на недвижимите имоти. За рекордно кратко време успяха да се утвърдят като водещи в индустрията, изстрелвайки продажбите на жилища извън гравитационната сила.

От първата копка на 3 януари 2024, компанията привлече вниманието на клиентите не само със своя иновативен подход към жилищното строителство, но и с бързите продажби, които надминават 40% от общия обем.
С бързия си успех, комплексът не само утвърждава своята позиция на пазара, но и поставя нови стандарти в жилищната индустрия. Една илюстрация за това, че когато се комбинира иновацията със стремежа към перфекционизъм, е напълно възможно постигането на невероятни върхове в бизнеса.

OCEAN INVESTMENTS

инвестира в Evrotrust

През април OCEAN придоби миноритарен дял от платформата Евротръст. Платформа за дигитална идентификация и електронни подписи, която дава възможност на бизнеса да обслужва по-бързо, по-сигурно и по-евтино своите клиенти. Неотдавана компанията направи инвестиционен рунд за 3.3 млн. евро, в който се включиха Ocean Investments, фондът Silverline Capital, който е с най-голямо участие, Venus Investments и други.

В кратко представяне на стартиралото партньорство, CFO-то на холдинга Любомила Андонова сподели:

„От години използваме услугите на Евротръст на групово ниво и сме абсолютно категорични в качествата на платформата. Тази инвестиция допълва нашата вертикала СИГУРНОСТ, в която имаме инвестиции в компании за физическа и киберсигурсност, но до момента нямахме продуктова компания, с което считаме, че ще обогатим нашия инвестиционен микс. Смятам, че ще допринесем и допълнително за развитието на Евротръст.“

AMATAS И RESOLUTE

с няколко награди Heartcount

Стартирахме още една успешна година за RESOLUTE, които си осигуриха четвърта поредна победа на годишните HeartCount награди. Компанията получи признание в пет категории - Wellbeing, Feedback, Output, Satisfaction и Development. Именно тези пет категории HeartCount определят като основополагащи стълбове за успех и развитие както на служителите, така и на самата компания.

През последния период на отчитане от HeartCount, от юли до декември 2023 г., фокусът върху благополучието в Resolute е изключително висок, постигайки забележителен резултат от 97% на удовлетвореност. Индексът на ангажираност на служителите е впечатляващ, достигайки 4,48 от перфектните 5 точки. Освен това Resolute постига 100% положителни отговори от служителите, относно грижата на мениджърите за екипите, нивото на доверие между колеги и автономността при изпълнение на работни задачи.

Със същия забележителен успех, тази година и AMATAS триумфираха с цели 7 награди, а именно - Wellbeing, Feedback, Satisfaction, Allegiance, Relationship, Output и Delight. Според данните ангажираността на служителите е достигнала рекордните 94%. Значително подобрение има и в удовлетвореността им от работата, във връзката и комуникацията с ръководството, както и в даването и получаването на обратна връзка.

Вероника Вълчева

Експерт Продажби – Бек Офис

От колко време работиш в компанията?

Почти 8 години вече.

Обясни с 1 изречение какво работиш?

Работата ми в Търговска дирекция на ВИП СЕКЮРИТИ е свързана с администрирането на договори и оферти, изготвяне на справки и анализи свързани с търговката дейност и съпорт на Мениджъри ключови клиенти.

Хобита и интереси?

Практикуването на йога е най-близо до сърцето ми и това, че имам възможност да го споделям с хората. Другото нещо са разходките в планината през всички сезони.

Любим спомен от детството/тийнейджърските години?

Спомням си, че до четвърти клас някъде първото нещо, което нямах търпение да направя като се прибера от училище беше да си напиша домашното и след това да изляза навън да си играя с приятелите.

Какво ти носи радост?

Красивите залези и малките изненади. Напоследък много ме радват и усмивките на хората след като практикуваме заедно йога.

Препоръчай ни нещо готино, което си струва?

Препоръчвам книгата „Четирите споразумения“. Препрочитала съм я няколко пъти и всеки път откривам нещо ново. Едно от най-различните и интересни места, на които съм била е на Сафари в най-големия резерват на дивата природа в Кения - Tsavo East.

Обичаш да...

Пътувам, обожавам да пътувам. Както и да съм колкото се може по близо до природата.

Вярваш в...

Искреността и честността

Ако беше друг човек какво би казал за себе си?

Бих казала, че съм откровена и точна.

Калоян Ангелов

Мениджър Ключови Клиенти Корпоративни Продажби

От колко време работиш в компанията?

Работя в компанията от почти 1 година.

Обясни с 1 изречение какво работиш?

Мениджър ключови клиенти. Търся нови възможности за разширяване на портфолиото ни от клиенти.

Хобита и интереси?

Занимавам се с фитнес, бокс и стрелба с огнестрелни оръжия. Обичам природата и планините, както и разходки и преходи там. Обожавам колите и всичко свързано с тях.

Любим спомен от детството/тийнейджърските години?

Олимпиадите, които организирах с моите приятели за лидер на Групата. Тичане за време, футбол, състезания с колела и други активности. Безгрижни времена.

Какво ти носи радост?

Най-вече усмивките на най-близките хора до мен. След това е успехът. Радостта от успешно завършена задача или цел, без значение дали в работен или в личен аспект. Смятам, че двете са свързани взаимно. Ако успявам да приключвам успешно повече неща, влияя положително и на хората около мен.

Препоръчай ни нещо готино, което си струва?

Откакто за пръв път прочетох "Лидерите" на Ивайло Кунев, препоръчвам тази книга на всеки човек, който не я е прочел. Много силни и вдъхновяващи истории.

Обичаш да...

Обичам да пътувам. Обичам да опознавам нови хора, чужди култури и историите на местата, които посещавам.

Вярваш в...

Вярвам в доброто. Вярвам, че трябва да сме добри към хората и да помагаме, когато можем, дори и да не са го поискали от нас.

Ако беше друг човек какво би казал за себе си?

Отговорен, забавен и работлив човек! Харесва ми!

Усмивките на Ocean

- ***Стъпка 1: Самосъзнание***
  Дайте си по-задълбочена представа за себе си и своите стремежи.
- ***Стъпка 2: Освобождаване***
  Освободете старите модели и ограничаващи вярвания, за да направите място за растеж.
- ***Стъпка 3: Прегръщане на промяната***
  Прегръщане на промяната като възможност за лична еволюция.
- ***Стъпка 4: Поставяне на граници***
  Установете здравословни граници, за да защитите вашето благополучие.
- ***Стъпка 5: Култивиране на позитивизъм***
  Насърчавайте позитивно мислене, за да привлечете изобилие.
- ***Стъпка 6: Предприемане на действие***
  Практикувайте приложими стратегии, за да проявите целите си.

Живейте с лекота

Personal Development Talks ни изненада приятно още със старта на 2024-та. В компанията на Таня Терзийска и домакините от RESOLUTE, присъстващите се впуснаха в транформиращо пътуване към промяната и това да живеем Живота с лекота. Таня сподели няколко стъпки, които да дадат тласък на мислите ни и да проправят пътя ни към по-светло бъдеще:

В края на срещата отново се убедихме, че споделената мъдрост ни вдъхновява да живеем автентично и уверено, да преследваме мечтите си и да ги случваме!

ЧАС ЗА НАС – подаряваме ти време за теб

Преди няколко месеца с голямо вълнение дадохме старт на дългоочаквания формат, с който заедно да споделяме времето си като си подаряваме вдъхновяващи разговори, лийдършип теми, споделяне на мисли, знание и опитност. Стартът бе поставен с вътрешната live-streaming инициатива - ПРАВЕДНОСТ | 10 практики с Атанас Симеонов.

ЧАС за НАС (от Нас / Атанас Симеонов) е нашето място!

Очаквайте съвсем скоро и собственото ни професионално студио за видео-формати, което всяка компания в групата ще може да ползва отвъд ЧАС за НАС. Предстоят много вълнуващи срещи, интересни гости, менторски сесии, задълбочени разговори и инициативи, на които валутата е добротата, а търговията е от сърце за сърце.

Абонирайте се за каналите на ЧАС за НАС, където може да следите актуална информация за това какво предстои или да гледате, ако сте пропуснали:

25 години VIP SECURITY

С невиждано шоу в Националния Дворец на Културата и чувство на преданост, отдаденост и признание, през февруари отбелязахме четвърт век от създаването „на бащата“ в семейството на OCEAN.

25 години отдадени на мисията да предоставяме сигурност, доверие и грижа, днес всички споделяме една история. История на успех, предизвикателства и постоянство. Доверието и професионализмът, които всички ние влагаме през годините, е нашата най-голяма награда. Те са ключът към това 25 години да сме лидер в света на сигурността.

Продължавайте все така, колеги! Шапки долу за всички вас!

ALLATRA стана на 2

ALLATRA навърши своите 2 през март. Колегите или както ние ги наричаме - архитектите на човешки връзки, отпразнуваха празника сплитайки заедно нишките на професионалния опит и дълбокото лично разбиране. С духането на свещичките, Сия, Соня и Васко дадоха и обещание:

„Нашият ангажимент остава непоколебим - да поставим началото на нова ера в HR, където иновациите срещат интуицията, а обслужването надхвърля очакванията.“!

Поканихме креативността на среща в офиса за 1 март

За първа година OCEAN отбеляза БАБА МАРТА със състезателен дух и предизвикателство за креативност. Организирахме уъркшоп, в който всяка една от компаниите се включи в борбата за първото място и вложи невиждано въображение.

Екипната работа и културното богатство се срещнаха на 1 март в ЦО, където се проведе самото състезание. Запретнахме ръкави и участвахме в приятелската надпревара за създаване на най-добрата отборна мартеница. От сложни дизайнерски идеи до прочувствени творения, всеки момент бе изпълнен с креативност и чувство на задружност, а победители станаха колегите от VIP SECURITY - един за всички, всички за един!

Отпразнувахме 8 март в компанията на световен шампион

На 8 март се гмурнахме надълбоко в същността на женствеността с Виолета Ангелова - европейска и световна шампионка по жиу-джицу. Вили ни разказа как дисциплината и издръжливостта, научени в спорта, могат дълбоко да дадат сила на ежедневието ни, особено като жени, които жонглират с различни роли и предизвикателства. Големи благодарности на нашия колега, Мартин Петров от AMATAS, за участието в този вдъхновяващ разговор.

„Аз съм жена, която съчетава майчинство и треньорство, състезава се на световно ниво и се стреми към съвършенство във всичко, което правя. Това е моето призвание. Да помагам на другите, да ставам свидетел на техния растеж и да подобрявам качеството на живота им – това е мястото, където намирам истинското си удовлетворение. Живот? Виждам го като постоянно пътуване на учене и развитие, възприемане на промяна за насърчаване на растежа.“

сподели Виолета и ни остави късче от своята мъдрост задълго в сърцата.

Високо, високо, високо!

В OCEAN често сменяме офис столове за туристически екипировки и асансьори за планински пътеки. Защо? Защото сме луди по нашата планета и още по-луди по демонстрирането на спиращата дъха красота на България!

Отбелязахме Деня на Земята като се изкачихме към най-новото ни приключение в сърцето на природата. От свежия планински въздух до безкрайната шир от девствен сняг, който покриваше всичко пред очите ни, изживявахме всеки момент в хармония с мразовития ритъм на Мальовица. Разположен в Рила планина, този връх предлага великолепни гледки от своите 2729 метра – и да, краката ни все още усещат всяка студена стъпка там горе.

Браво на колегите, които се включиха в инициативата и покориха поредния връх, ЗАЕДНО! ***#keepwalking***

Честити 5, Resolute!

С много емоции и вълнение точно на 1-ви април (къде на шега, къде наистина) RESOLUTE отпразнува своята 5-та обиколка около слънцето. Резолютърите направиха едно своеобразно пътуване във времето, като в последната седмица на март си припомняха ценни моменти от изминалите 4 години. Посвещавайки всеки ден на една от вече отпразнуваните години в историята на компанията, колегите се завърнаха към онези мигове, в които са се присъединявали нови хора към екипа, справяли са се с различни предизвикателства и са постигали успехи. С много сладки изненади, подаръци и смях премина седмицата преди официалния празник.

На 1-ви април всички резолютъри споделиха рождения ден със своите семейства и колегите от задругата на OCEAN. Празничното настроение започна още от самото влизане в асансьора и изстрелване към офиса на 5-тия етаж. Up, Up, Hooray for Resolute 5 - Years Journey! И партито започна. А главните виновници за съществуването на RESO – Атанас Симеонов, Вели Пехливанов и Христо Георгиев отново вдъхновиха гостите със своите думи и разкази за изминатия път до този момент.

С цели 5 торти Resolute отпразнуваха своите 5 годинки, а специалният гост, шеф готвачът Атанас Балкански направи страхотно show cooking представление и зарадва всички с оригинален десерт. С много снимки и усмивки, този ден несъмнено ще бъде запомнен и остава в историята, а пътешествието към нови галактики и светове продължава...

Марко Симеонов

"Най-силен двигател по пътя на професионалното развитие за мен е желанието да създадем заедно устойчив и стойностен бизнес, който да оставим след себе си"

Какъв искаше да станеш като дете (професия)?

Като дете най-много исках да стана музикант. Винаги за мен музиката е била движещата сила в живота ми и още от малък исках да се науча да свиря на пиано, да стана продуцент, а в 7ми клас реших да се запиша на уроци по китара. Желанието ми за уроците всъщност бе подбудено в началото по-скоро от идеята да си намерим какво да правим с приятели след училище, вместо да бездействаме. Но, все пак, за мен китарата се превърна в любимото ми занимание и от тогава не съм спирал да ходя на уроци и да свиря. Посоката на кариерно развитие ме насочи повече към правото и след това бизнеса, но страстта към музиката винаги остана и бих желал един ден да имам възможност да я съчетая с работата като развия бизнес, който да е в музикалната индустрия.

Кое е твоят двигател и най-силно оръжие по пътя на професионалното развитие?

Най-силен двигател по пътя на професионалното развитие за мен е желанието да създадем заедно устойчив и стойностен бизнес, който да оставим след себе си. Бих искал всеки, който работи в нашата група от компании, да бъде горд с това, което прави, да знае, че всеки ден ставаме по-добри, както и че нашите продукти и услуги се оценяват от клиентите.

Имаше ли стрес у теб поемайки такъв сериозен бизнес, особено под зоркия поглед на баща ти?

Когато поех AMATAS имаше много голям стрес, но това не беше поради притеснение от очакванията на баща ми, а по-скоро от всички задачи, отговорности и меко казано гасене на пожари, които ме очакваха в идната година.

Баща ми оказа голяма подкрепа в тези нови мои отговорности и успях бързо да приложа неговите съвети в ежедневието.
Мисля, че в крайна сметка намерих мястото си в тази роля и за мен винаги най-добър измерител за моето представяне, е добрата оценка, която колегите дават при работата и комуникацията с мениджмънта на AMATAS.

При изграждането на AMATAS, това ли беше първоначалната идея или концепцията се промени с времето, докато се стигне до вида, в който е в момента?

AMATAS е може би една от компаниите в групата на OCEAN, която претърпя най-големи промени във всякакво отношение. Тук по-подходящ за разказ би бил Борис, който може да опише каква беше идеята на AMATAS в началото и как започнахме с повече от 30 различни услуги и стигнахме до сегашните основни 5. Само две неща винаги са били ясни - AMATAS е компания, която предоставя услуги в сферата на киберсигурността, и екипът на основатели (баща ми и Борис) заедно с мен, сме били винаги заедно, подкрепящи се един друг независимо с какви катаклизми и предизвикателства е трябвало да се справим. Въпреки това, бих искал да изразя и огромната ми благодарност и да подчертая страхотните отношения, които сме изградили с колегите, които вече години наред са с нас и са приели AMATAS като тяхна лична кауза и призвание. Винаги искам да работя с тези хора.

С всяка изминала година AMATAS се развива все по-успешно. Вярваше ли в този успех още от самото начало?

Успехът на AMATAS в началото беше за мен дори трудно да си го представя. Току що завършил английско право, започвайки в компания на 1 година, с трима служители, не разбирайки абсолютно нищо от киберсигурност и IT, за мен ролята ми в AMATAS, ако трябва да бъдем честни, беше един експеримент. В този момент бях планирал да започна работа в Лондон след около

6 месеца работа в AMATAS, но когато дойде време за тази промяна взех решението да остана и да се опитам да се развия в семейния бизнес. Сега вече приемам AMATAS като нашето общо произведение на изкуството, което наистина претърпя големи промени докато намери своя успех, въпреки многото все още човешки несъвършенства в него. За мен успехите на AMATAS, са все още в зародиш и съм убеден, че имаме още много дълъг и интересен път, който да изминем като бизнес, екип и визия.

Екипът ви е изключително сплотен, всички знаем за вашите седмици в офиса, забавления и кулинарни състезания. Как успяхте да се сприятелите толкова?

Радвам се, че колегите от другите компании в OCEAN виждат и оценяват в какво се превърна екипът на AMATAS в последните години. Тази сплотеност е в резултат на много грешки, търпение и обща визия за ценности и отношение между хората, които сме изградили във времето. Винаги съм казвал, че има ли дори един човек в даден екип, който не отговаря на нашите ценности и разбирания за стойностна работа, той дори непряко започва да трови атмосферата около себе си. Бих заявил с гордост, че нямаме такива хора в нашия екип и дори умеем да се вдъхновяваме взаимно, да бъдем по-добри, по-кооперативни и да горим за това, което правим.

Освен вътрешна воля и дисциплина, човек се влияе най-вече от средата, в която попадне и затова всички ние защитаваме нашите ценности и устойчивост в предизвикателните моменти. Общите ни активности най-често са свързани с всичко друго, но не и работни теми. Това е така, защото хората в работна среда често забравят, че срещу тях седи един истински човек, с истински чувства и с толкова много неща, които може да вземеш и научиш от него.

Нашите активности ни позволяват да си припомним тази истинска страна на хората около нас, да се приземим и да осъзнаем, че взаимното уважение е в основата на всичко.

Кой е любимият ти спомен с колегите? А най-големият ти професионален успех?

Любимият ми спомен с колегите от AMATAS е може би нашият първи тиймбилдинг. Това беше сериозен успех, защото той се състоя по начина,

по който си го представях от много време, а реално компанията вече беше на над 4 години. Успяхме да сплотим екипа чрез всякакви общи активности, разговори, песни и други забавления.

Вярвам, че най-големият ми личен професионален успех все още предстои. Въпреки това, не подценявам постиженията ми до момента, защото дори те да изглеждат малки или големи отстрани, за мен те са постигнати с много упоритост, а и човек трябва често да спре и да благодари, за това, което има и е постигнал. Моите успехи обаче вървят ръка за ръка с подкрепата от моето семейство, приятели и екип, защото без тях нямаше да са възможни.

Най-вече забелязвам, че колкото по-големи стават бизнесите на AMATAS и от скоро PLAINSEA, толкова повече започвам да харесвам да бъда около двата екипа и да откривам нови идеи, които да приложа в практиката и ежедневието ни. Цялостно бих казал, че възприятието ми за работа се превърна напоследък във вълнение, истинско удоволствие и дори забавление да градим заедно като екип и да прилагаме добре подбрани идеи и нови комбинации от вече съществуващи такива. Не вярвам, че великите иновации просто се раждат в момент на гениалност, а са натрупване от малки стъпки и идеи на упорити, мислещи хора във времето.

Какви са били най-големите ти предизвикателства, свързани с компанията?

Най-големите предизвикателства са били свързани с управлението на хората и намирането на баланса между нуждите на всеки един от нас, нуждите на бизнеса и непрекъснато подобряване. Също така, за нас е предизвикателство все още да бъдем добре разпознаваеми в нови големи пазари като Американския, където ни възприемат като поредната MSSP компания, която идва от непозната за много от тях държава. Въпреки това, смятам, че умеем да се доказваме много бързо и да градим доверие, стига да направим първия контакт с потенциален клиент.

А най-големите лични предизвикателства?

Най-големи лични предизвикателства са били достигането на високите цели, които съм си поставял. Също така, все още се опитвам да намеря пътят към концентрацията и постоянството дори в моментите на хаос в живота.

Осъзнах, че перфектният режим и график ми дават най-големи успехи, но пък в ежедневието не съществува перфектен график и правилният път е да откриеш начина, по който да вирееш в хаоса. За тази цел имам списък с активности, които ме зареждат и ми дават сила. Отрих, че когато си мисля, че съм прекалено изтощен, изнервен или неспособен да правя каквото и да е, трябва просто да погледна списъка и да действам с някоя от тези активности.

Например, избирам да направя спонтанна тренировка или дори просто да подредя вкъщи, а удовлетворението за свършена работа ми дава нова.

Какви са най-милите ти спомени от детството?

Най-милите ми спомени от детството са спомените по цял ден навън. С брат ми и приятели, спомени от безгрижно детство в училище и усета за безгранична любов и подкрепа от моите родители, баби и дядовци. Смятам, че хората имат нужда да се отдават на игра с приятели и семейство от време на време, под формата на спортове, активности, разходки или просто разговори на интересни теми, независимо на колко години са. Не смятам, че сам човек може да постигне щастие и успех.

Отскоро и ти си в ролята на баща, чувстваш ли някаква промяна в себе си? Наложи ли ти се да пораснеш набързо?

Това да станеш баща определено е доста по-различно от колкото всеки един мъж, който все още не е имал деца, може да си представи. За мен това е най-хубавият, силен и узряващ момент в живота на един мъж. Осъзнаваш, че вече ти си примерът за всичко и трябва да се опиташ да предадеш своите разбирания за света на твоето малко дете, до колкото това е възможно и той може да възприеме. Най-вече разбрах, че времето на всеки един от нас наистина е най-голямата ценност и трябва да умеем да го даваме на децата си чрез истинско съзнателно присъствие и любов. Трудно ми е когато съм изтощен да пренебрегна първоначалния инстинкт просто да се размажа на дивана или дори да съм около сина ми и да скролвам в социалните медии, но все по-често осъзнавам колко е важно да сме истински, съзнателно там за децата си. Друг огромен фактор за мен е разбирателството и подкрепата с жена ми, които си даваме взаимно, което води до уважение и спокойствие вкъщи. Това директно и индиректно създава правилната среда за едно дете.

Какво от детството си искаш да пренесеш в това на сина си?

Бих искал синът ми да може като мен да се чувства свободен, да играе навън и да бъде обграден от близки приятели и любящо семейство. Ако можех, бих му налял опита, който съм придобил до момента, но от друга страна това е неговата възможност да открие света и живота. Затова в крайна сметка, ние сме тук да подкрепяме и поставим ценностната основа на нашите деца, а нека от там нататък да живеят според своите си разбирания. А, и да не забравят, че и родителите живеем за първи път. Нещо, което и аз трябва по-често да си припомням, когато имам по-различни разбирания от тези на моите родители, вече баба и дядо.

Сърцето на Ocean

31 доброволеца + 14 литра кръв = 42 живота

Като истинска ЗАДРУГА, kanka по kanka, за трети път показахме, че заедно можем повече. Дарихме кръв и си доказахме, че сме рамо до рамо, не само по време на празници, но и в трудните моменти. Нашите супергерои не носят наметала, а големи сърца.

БЛАГОДАРИМ ВИ, колеги ♥

Благотворителен Великденски базар

Както традицията повелява, преди Великден организираме инициативи, за да подарим любов, здраве и щастие на хората около нас. Тази година средствата събрани от Благотворителния ВЕЛИКДЕНСКИ пазар с печива приготвени от колеги на групово ниво, бяха за дома за възрастни хора в град Етрополе. В края на април посетихме дома и дарихме време, внимание и емоция. Играхме бордови игри и си говорихме за спомените и Доброто, а сълзите в очите на хората, „ни прегръщаха“ в знак на благодарност и признателност.

#защотозаедноможемповече

„Във вътрешния свят на човека, добротата е слънцето!“

Виктор Юго

Технологии на бъдещето

В началото на месец юни 2024 SYNEC официално ще лансира софтуерната си платформа за киберсигурност, **Plainsea**, на световния пазар. Платформата ще бъде представена на потенциалните си клиенти в Европа и САЩ по време на двете най-големи изложения в индустрията – Infosecurity Europe в Лондон и Black Hat в Лас Вегас.

В условията на постоянно увеличаващи се кибер заплахи и хроничен недостиг на специалисти, амбицията на **Plainsea** е да оптимизира, систематизира и автоматизира широк набор от услуги в сферата на киберсигурността. По този начин, платформата помага на експертите по киберсигурност да съкратят времето за осъществяване на проекти, да подобрят качеството на предоставяните услуги, както и възможността да въвеждат нови услуги, които да предлагат през платформата.

Мисията на компанията е да предоставя на доставчиците на услуги и на техните клиенти среда, в която защитата от кибер атаки да се случва постоянно, в реално време и която предоставя възможност за незабавна реакция. Благодарение на богатия си набор от функционалности, **Plainsea** ще се стреми да се превърне в предпочитана платформа за предоставяне на услуги в сферата на киберсигурността.

Plainsea
Cybersecurity Platform

Sport is friendship. Sport is life.

Как да живеем по-добре и да бъдем активни

Поддържането на здравословен начин на живот е от съществено значение за физическото и психическото благополучие. Това може да ни помогне да се чувстваме добре, да управляваме стреса и да предотвратим хронични и сърдечните заболявания. Въпреки че има много фактори, които допринасят за здравословния начин на живот, един важен аспект е редовната физическа активност и участието в спорт.

Спортът има множество ползи за нашите тела и умове. За начало, ни помага да поддържаме форма и да запазим здравословно тегло. Упражненията помагат да изгаряме калории, да се изгражда мускулатурата и да се заздравят костите и ставите. Но и не на последно място по важност подобрят сърдечносъдовото здраве, намалят кръвното налягане и регулират холестерола.

Една от основните ползи, особено във времето, в което живеем, е подобряването на психическото здраве и когнитивната функция. Редовните упражнения намаляват стреса, повдигат настроението и повишават самочувствието и увереността. А дори и увеличава концентрацията, паметта и уменията за решаване на проблеми.

8 Ползи от спорта за здравето и ума

1. **Укрепва мускулите и костната система.**
   Тренирането помага за развитието на костната плътност, предотвратяваща развитието на остеопороза – заболяване, при което костите губят плътност и стават слаби и крехки. Също така, с годините се губи мускулната маса, поради което е важно да се тренира силата, издръжливостта и гъвкавостта на мускулите и всички стави в нашето тяло.
2. **Намалява риска от ранна смърт**
   Липсата на физическа активност повишава риска от ранна смърт.

Редовната физическа активност укрепва сърцето. Дори в краткосрочен план намалява заболявания като диабет тип 2, високо кръвно налягане и висок холестерол. Но не само това, чрез намаляване на процеса на стареене на клетките, като увеличите количеството кислород в тялото си, ще получите най-голямата полза в дългосрочен план - ще живеете по-дълго.

3. **Подобрява концентрацията и паметта**
В мозъка ни има милиони неврони, които са свързани от вещества, наречени невромедиатори. Когато тренираме, стимулираме допамина, серотонина и ендорфините в тялото ни. Затова всеки вид спорт подобрява концентрацията, паметта и общо казано, всички когнитивни способности, които влияят на чувството за физическо и психическо благополучие.

4. **Живот без стрес**
Искате ли да оставите стреса зад гърба си? Ако следвате спортна рутина, 30 минути на ден са достатъчни, а вашите нива на тревожност, стрес, апатия и тревога се намаляват значително. По този начин можете да подобрите негативното настроение, водещо до депресия. Ще се чувствате релаксирани, свободни от всеки стрес и ще може да възстановите контрола върху ума си. Обяснението за това облекчение е, че упражнението освобождава ендорфини, известни още като молекули на щастието, които произвеждат чувство на удовлетвореност. Освен това, като се чувствате по-добре сами себе си, самочувствието ви се подобрява и помага да подобрите социалните си взаимоотношения, като намалява социалната изолация.

5. **По-добър сън**
Упражняването уморява тялото, така че качеството на вашия сън се подобрява, става по-дълбок и по-възстановяващ. Още един от механизмите, които ни карат да спим по-добре, е производството на хормони при физическо упражнение, които спомагат за физическо и умствено релаксация, която предизвиква сън. Като вземете тези препоръки предвид, все пак е важно да не правите никакви упражнения веднага преди лягане, особено ако са високоинтензивни, защото вместо да се релаксирате, те ще имат обратен ефект.

6. **Засилва имунната ни система**
Въпреки че може да изглежда невероятно, умереното физическо упражнение ще помогне да засилим имунната си система. Това ще доведе до по-голяма устойчивост на всякакъв вид заболявания, особено при младите и възрастните. Въпреки това, изпълнението на изтощителни упражнения увеличава вероятността от поява на повече инфекции поради стреса върху тялото.
Не се знае точно какво предизвиква увеличението на защитата. Смята

се, че чрез увеличаване на дишането се елиминират бактериите в дихателните пътища, което намалява риска от пулмонални инфекции. Антителата и белите кръвни клетки, които образуват имунната система, пътуват с по-голяма скорост по време на упражнение, което им позволява да откриват и да се борят с болестите по-бързо и ефективно.

7. **Регулира теглото**
Аеробните упражнения ще ви помогнат да постигнете или поддържате здравословно тегло. Трябва да съчетаете упражнения с правилна диета за по-добри резултати. И най-важното от всичко, ако имате здравословно тегло, самочувствието ви ще се повиши, като ви даде сигурността да се справите с ежедневните си проблеми.

8. **Ще имате перфектна кожа**
Редовната активност стимулира кръвообращението, кожата получава повече хранителни вещества, което забавя появата на първите признаци на стареене. Кожата е еластична по естествен начин, което има положителен ефект генерално.

Освен индивидуалните ползи, спортът и физическата активност също могат да създадат чувство за общност и социална връзка. Участието в екипни спортове или групови фитнес класове може да предостави възможност за нови приятелства и връзки с хора, които имат подобни интереси. Предвид забързаното ежедневие и отговорностите, които все от нас има, много хора се борят да го направят редовна част от живота си. Една от причините е липсата на време или ресурси. Между работата, семейните ангажименти и другите задължения, може да бъде трудно да се вмъкнат редовните упражнения. Все пак, важно е да помним, че физическата активност не е задължително да отнема прекалено много от времето ни. Дори само няколко минути физическа активност всеки ден могат да направят разлика.

Пример за това е предизвикателството, което си поставихме в OCEAN през месец април – повече крачки за по-добро здраве.

Много важна причина, поради която хората може да се борят да поддържат активен начин на живот, е липсата на мотивация или интерес. Ако не сте сигурни откъде да започнете, разгледайте възможността да намерите дейност или спорт, които ви харесват. Има безброй възможности за избор, независимо дали става въпрос за екипни спортове, индивидуални спортове или групови фитнес класове. Също така може да се окаже полезно да си поставите цели или да намерите партньор за тренировки, който да ви помогне да се поддържате мотивирани.

It’s podcast time

HAPPIER WITH GRETCHEN RUBIN

Водени от убеждението, че Щастието е Здраве, в този брой ви представяме Гретхен Рубин - американски автор, блогър и водещ, написала бестселъри №1 в света като „Проектът за щастие“ и „По-добре от преди“ представящи своите практични, провокиращи размисъл прозрения за щастието и добрите навици в живота.

Слушайте подкастът тук

Book o'clock

Започни със защо

Това е книга за каузите в бизнеса. Тя представя уникалната концепция на Саймън Синек за успешно лидерство – „Златният кръг". В центъра на този кръг е въпросът ЗАЩО, който разкрива смисъла и мисията на всяко бизнес начинание.

"Хората купуват не това, което правиш, а причината, поради която го правиш."

Подсъзнанието може всичко

Това е част от система променяща принципи в живота, която ще окаже огромен ефект, стига да я приложите. Научете как да елиминирате тревогата, страха, омразата, негативните оценки и всякакви отрицателни мисловни модели. Открийте множеството възможности, с които е изпълнен животът, и ги реализирайте. Използвайте въображението си и генерирайте идеи за по-добър живот. Окуражавайте другите около вас, както и самите себе си. Използвайте интуицията си.

12 Правила за живота

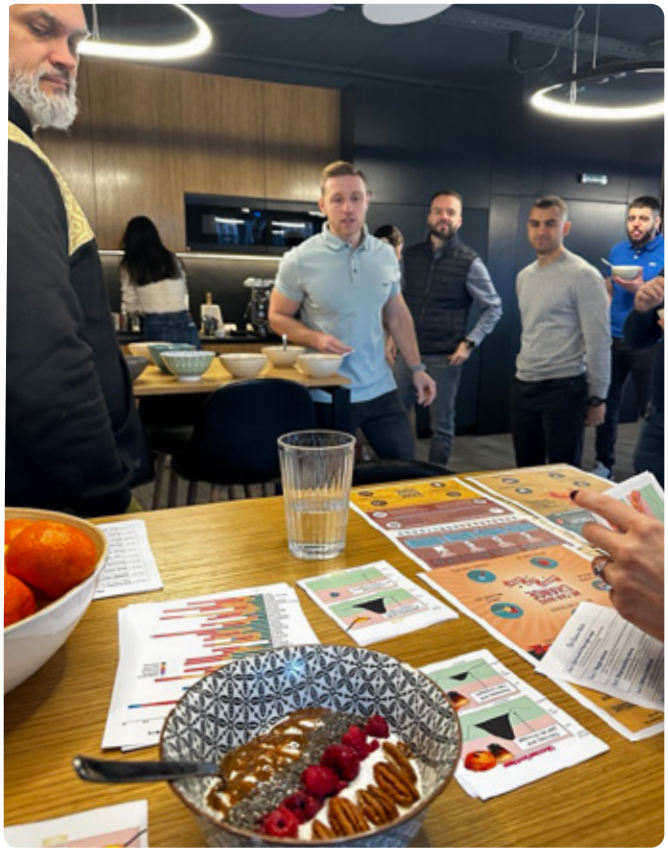
В своите „12 правила за живота" прочутият психолог отговаря на най-сложните въпроси, които вълнуват всеки човек, като виртуозно преплита есенцията на хилядолетната човешка мъдрост, изумителните открития на авангардната наука и посланията на великата литература и философията.

12 правила, които няма да ограничат свободата ви, а ще ви направят по-свободни!

Здравословна закуска

Новата традиция в Resolute

Здравето е една от основните ценности в задругата на Ocean, именно затова RESOLUTE решиха заедно да създават нови пълноценни навици със „Здравословна закуска“. Провежда се всеки месец като различен резолютър се ангажира с приготвянето на питателна храна за своите колеги. Разговаря се на различни теми, свързани с хранителните вещества, вредни и полезни навици, спорт, като всеки споделя своите лични ритуали и успешни подходи в това да бъде здрав.



Първата здравословна закуска организира познатия на всички Алек Христов, който е и посланик на ценността Здраве в Задругата на Ocean. Той подготви страхотна закуска с любимите му продукти – скир, овесени ядки, горски плодове и разновидности от тахан. Дългогодишният му опит в тренировките и храненето допълнително допринесоха за добрия разговор. Алек сподели личния си опит и наблюдения, даде ценни съвети за понижаване нивата на глюкозата, последователността при приема на храна и съчетаването на продукти в ежедневното ни хранене.

В края на месец март се осъществи и втората закуска от поредицата, но с водещ – Теодора Димитрова. Тя разказа за своя път и експерименти в тренировките и храненето. Оборвайки мнението, че е времеемко да си приготвиш закуска тя демонстрира как само за 5 мин може да се сготви омлет в чаша. Беше засегната и темата за ползите на закуската в период на калориен дефицит, при силови тренировки и при подготовка за маратон. В края на срещата Теди сподели и чудесна здравословна рецепта за запечен на филийки сладък картоф с топинг от авокадо и котидж сирене.

Ммм, вече сме гладни...

Personal development talks *с Ина Тончева*

През април имахме удоволствието да сме домакини на лекция с Ина Тончева, специалист по B2B маркетинг и технологичен маркетинг, както и подкаст водещ.

По време на събитието и по покана на Resolute Software, колеги от целия холдинг имаха възможността да се запознаят с принципите на вътрешния маркетинг с фокус върху автентичността в професионална среда. Поговорихме си за ситуации, в които служителите могат да таят негативни чувства към онези колеги, които изглежда имат по-близки отношения с ръководството или решенията за подкрепа, които може да намерим за съмнителни. Ина сподели своя опит и наблегна на важния урок – разбирането на човешкия аспект на управлението и значението на показването на съпричастност към лидерите.

Темата бе изключително интересна и в заключение ни насърчи да надхвърлим личните пристрастия и да се стремим да разберем гледните точки на нашите колеги. Комуникацията е от решаващо значение – независимо дали става дума за получаване на яснота от колегите или за конструктивно изразяване на опасенията, когато работата в екип стане напрегната.

Събития

#staytuned

AMATAS
teambuilding

С месец май стартират така любимите и дългоочаквани тиймбилдинги на групово ниво, а стартова позиция заемат колегите от AMATAS, които ще имат възможността да се насладят на планински въздух, много интересни игрови предизвикателства и споделено време заедно извън пределите на офиса.

PLAINSEA
На бял свят

Като част от официалното си лансиране на световния пазар, Plainsea ще бъде изложител по време на двете най-големи международни събития в сферата на киберсигурността: Infosecurity Europe в Лондон през юни и Black Hat в САЩ през август. По време на двете изложения екипът на платформата ще демонстрира на живо възможностите ѝ за автоматизация на услуги за пен-тестинг. Марко Симеонов и Ангел Ангелов ще бъдат лектори в рамките на двете изложения и ще представят примери за успешна автоматизация на този тип услуги и отражението ѝ върху бизнес показателите на компаниите.

OCEAN DAY
Save the date

На 8-ми юни отново се качваме на гребена на вълната, за да отбележим за втора година нашия OCEAN DAY.

Оставяме изненадата за тогава, а междувременно може да се потопите в очакване на празника и времето, което пълноценно ще прекараме заедно като ЗАДРУГА - в името на едно по-добро и устойчиво бъдеще!

ocean investments