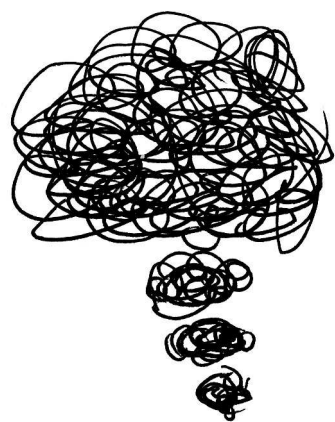
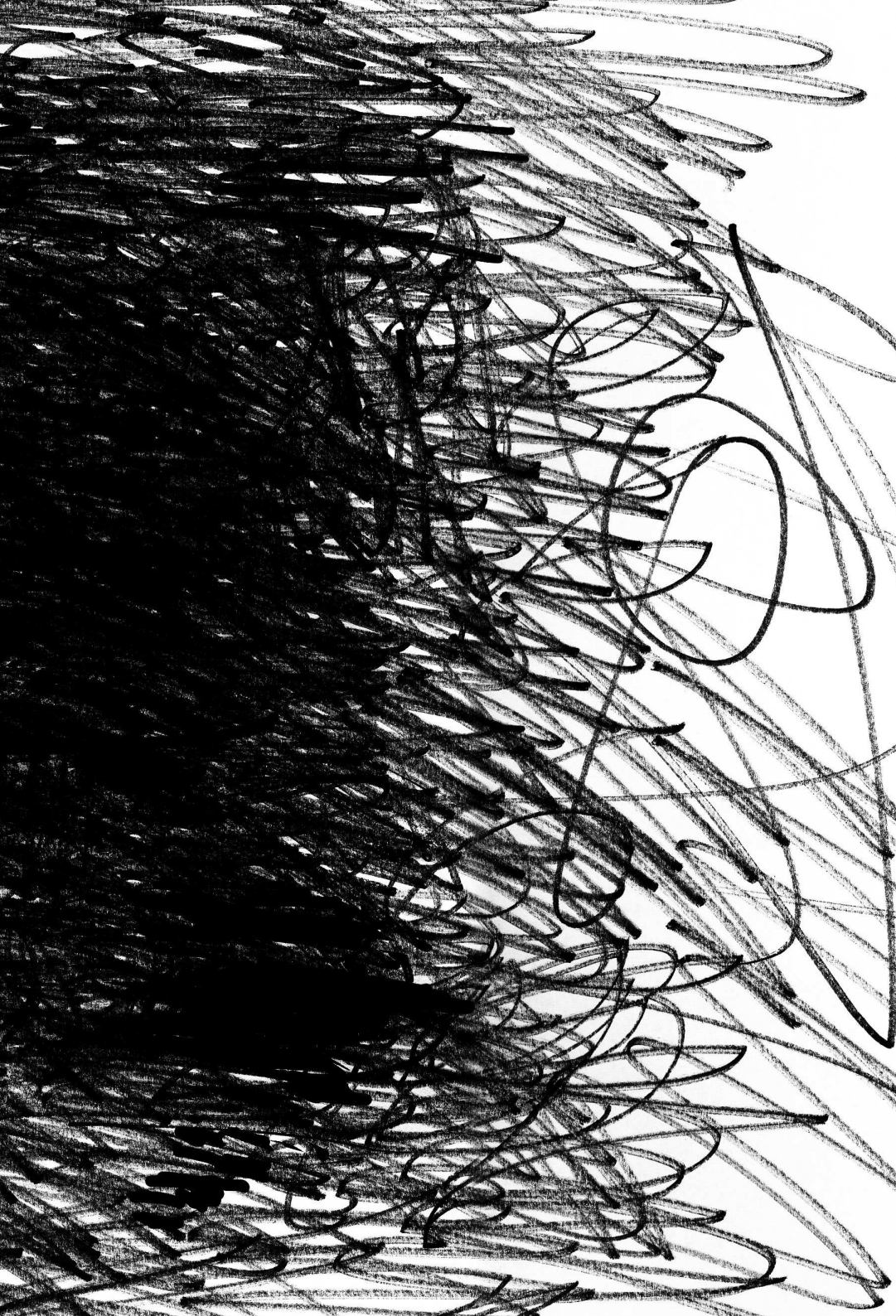






ЛОТТА СОННИНЕН

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА
ПЛОХОГО
НАСТРОЕНИЯ
НА РАБОТЕ

ВЫПУСТИ ПАР
НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ!

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

Lotta Sonninen
PIENI PAHAN MIELEN KIRJA

Copyright text © Lotta Sonninen, 2018.
Copyright work © Otava Publishers, 2018.
Original edition published by Otava, 2018.
Cover, graphic design and illustrations
by Otava Publishing Company Ltd. / Piia Aho.
Russian edition published by agreement
with Lotta Sonninen and Elina Ahlback
Literary Agency, Helsinki, Finland

Соннинен, Лотта.

C62 Маленькая книга плохого настроения на работе. Выпусти пар на этих страницах! / Лотта Соннинен ; [перевод с английского Е. В. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 128 с. : ил. — (#жизнь_прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов).

Если нервы на пределе, а дедлайны горят – самое время открыть эту книгу! На ее страницах вы найдете остроумные вопросы и задания, которые помогут методично и откровенно высказать всё, что вы думаете о своих коллегах, боссах, клиентах, корпоративах и других невероятно раздражающих моментах рабочих будней. Прекрасная возможность снять стресс и набраться сил для новых трудовых подвигов – и даже уволиться не придется!

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Хотите стать автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

🌐 bomбора.ru 📖 bomборabooks 📱 bomбора

ISBN 978-5-04-116441-6



9 785041 164416 >

ISBN 978-5-04-116441-6

16+

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**#ЖИЗНЬ_ПРЕКРАСНА. БЕСТСЕЛЛЕРЫ
О СЧАСТЬЕ БЕЗ КОМПРОМИССОВ**

**Соннинен Лотта
МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ПЛОХОГО
НАСТРОЕНИЯ НА РАБОТЕ
ВЫПУСТИ ПАР НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ!**

Главный редактор Р. Фасхутдинов
Руководитель направления Л. Ошеровера
Ответственный редактор К. Свешникова
Младший редактор В. Нестерова
Художественный редактор В. Брагина
Технический редактор О. Куликова
Компьютерная верстка А. Москаленко
Корректор В. Кочкина

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, 2013 ж. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Казақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 07.07.2022.

Формат 60х84/16. Гарнитура «Bowman».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,47.

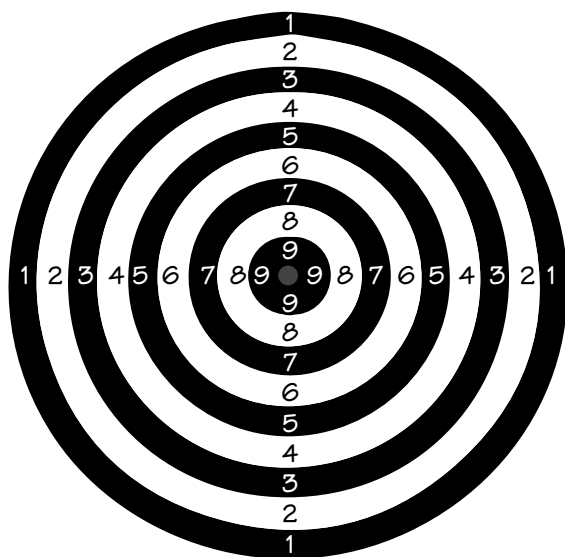
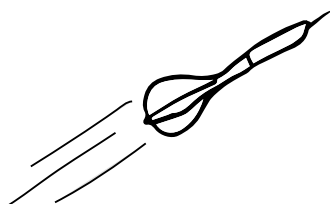
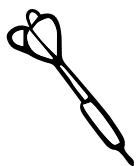
Доп. тираж 2000 экз. Заказ

© Богданов Е.В., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

- ✕ Своя работа — худшая работа **7**
- ✕ Трудный труд **23**
- ✕ Люди портят рабочее место **43**
- ✕ Рабочий день длиннее длинного **57**
- ✕ Тупые традиции на работе **69**
- ✕ Плохое настроение в день зарплаты **89**
- ✕ Трудовая стезя — до и после **97**
- ✕ Словарь **106**
- ✕ Записки на рабочем совещании **115**
- ✕ Бланк самооценки **126**





СВОЯ РАБОТА —
ХУДШАЯ РАБОТА



Мой работодатель на данный момент

Мои полномочия на данный момент

Приступил(а) к работе

Изобрази карточку учета рабочего времени / личную карточку / пропуск

...бесит, потому что



РЕЗЮМЕ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Учеба

Организация	полный отстой, потому что	годы учебы	надо было их потратить
-------------	------------------------------	---------------	---------------------------

Трудовой опыт

Работодатель	полный отстой, потому что	годы работы	надо было их потратить
--------------	------------------------------	----------------	---------------------------

дата

Предмет

...совершенно ненужный, потому что...

Обязанности

...не получилось, потому что...

Мой нынешний трудовой договор

- ☐ бессрочный ☐ постоянный
- ☐ на работу по необходимости ☐ фрилансер
- ☐ предприниматель ☐ на упрощенке ☐ иное

...и это полный отстой, потому что

- ☐ Трудюсь в бюджетной сфере, и это полный отстой, потому что

Есть уверенность, что в частной компании все же...



Мое письмо в администрацию муниципалитета / президенту / руководству фирмы

☐ Я работаю в частной компании, и это полный отстой, потому что...

Есть уверенность, что в бюджетной организации все же...