



奥林匹克体育

life  beats

lyondellbasell

"在生活中最重要的事情不是胜利,而是斗争,不是征服,而是奋力拼搏" – *Olympic Creed*



三个拉丁语组成了奥林匹克座右铭

Citius - Altius – Fortius

更快、更高、更强

在LYB什么是我们的信条？ 什么是我们的格言？

我们的愿景

我们每天的工作目的是为了使公司在同行业中成为管理最好的最有价值的公司无论是现在还是未来。

我们的使命

为了在同行中持续领先，我们会做到：

- 安全，可靠地提供高品质的产品提供给客户
- 正成为员工和股东的最佳选择
- 成为我们所在社区负责的，友好邻居。

我们的价值

- 我们所做的一切追求卓越
- 我们拥有决策和奖励制度
- 我们相信，有无穷的力量

我们有多象奥林匹克运动



我们相信有无穷的力量

- 古代奥运会从一个宗教节日演变而来，始于公元前776而发生在奥林匹亚，在西部伯罗奔尼撒半岛群岛。
- 随着时间的推移，已经成为以体育为媒介促进国际社会的和平与统一的重大现代事件。

薪火相传（知识）

- 奥运火炬接力从赫拉在希腊奥林匹亚神庙的废墟到主办国奥运圣火的传递。
- 当火焰到达其主办城市的奥运火炬接力在开幕式上的这一天结束。跑进球场的最后一棒火炬手（S）点燃主火炬，它会继续点亮比赛的全程，并在比赛闭幕式熄灭奥林匹克圣火。如果我们不能有效地归档和分享我们的学习，我们的知识的“火炬”也会熄灭。



我们有多喜欢奥林匹克运动？

我们拥有决策和奖励制度

- 奥运奖牌获得者由他们的国家奥林匹克运动会授予的现金奖金。
- 有没有金，银，铜奖项的时候，古代奥运会，只是一个橄榄枝花环送给赢家。
- 我们的回报是安全的，健康的，成功的工作场所。

我们为成功做好准备

- 为得到良好的业绩进行适当的准备关键因素如下
 - 营养与水
 - 睡眠
 - 心理准备





- 奥运会级别的体能要求，必须适当多吃含吃复合碳水化合物和精益蛋白质的早餐，然后再隔3-4个小时和90分钟锻炼之内要吃一次。
- 提高免疫 - 为了获得最佳体能，必须保持健康，这意味着你需要在你的饮食抗氧化和超级能量的食品。每天要纳入全麦的碳水化合物，瘦肉蛋白，和五颜六色的水果和蔬菜。
- 保持水分24/7 - 消耗到你一半体液重量的需要补充纯水，如果剧烈运动或长时间运动，需要饮用运动饮料补充电解质

睡觉

- 最佳睡眠转化为最佳体能。
- 高水平运动员刻苦训练，需要8-10个小时的睡眠。晚上11点之前睡觉注重睡眠质量
- 为了获得最佳的荷尔蒙的释放在睡觉前30分钟之内不用电脑不看看电视以免影响电磁波，你的睡眠环境越暗越好。你睡觉需要的褪黑激素。褪黑激素是只有在低光照条件生成。
- 建议理想的睡眠环境稍凉有点背景音乐。
- 避免饮酒，用打盹按钮。

心理准备

- “当你达到这个精英级别，90%是智力和10%的身体。您在与自己竞技而不是与其他运动员。” - 迪克·福斯贝里，美国金牌得主在田径场上。
- 奥运健儿花费了大量时间的在做心理上的准备。这些方法可以做到这包括：目标设定，可视化，积极思考。
- 参加奥运会的运动员有一个令人印象深刻的精神威力通过多年的训练排除杂念，减轻压力和焦虑，并重点建立他们需要达到的最佳体能和耐力。



与奥运选手一样，我们努力成为精英！

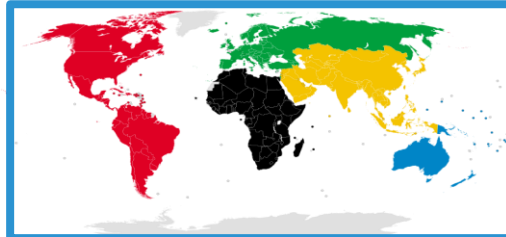
奥运会的运动员占世界人口的多少比例？

地球上的人口估计为7021836029，在2012年夏季奥运会，共有10960名运动员所以，比例为0.000001560845334%或百分之一中的百万分之一。

有多少国家参加奥运会？

目前存在有206 个世界各国的国家奥委会。

什么是奥运五环和颜色代表什么？



奥运五环代表着世界的五大洲 - 非洲，美洲，亚洲，欧洲和大洋洲。

谁获得的最多奥运奖牌？

Overall Medals	Country	Sport	Total Medals
Michael Phelps	USA	Swimming	22
Larisa Latynina	Soviet Union	Gymnastics	18
Nikolai Andrianov	Soviet Union	Gymnastics	15

Fact - Times that won gold medals at the 1912 Games in Stockholm, Sweden wouldn't even qualify for Junior Olympics today.

年夏季奥运会

8月5日到8月21日 - 即将到来的2016年夏季奥运会将在里约热内卢举行。

<http://www.rio2016.com/>



以奥运运动员为焦点，为驱动力，并确信工作和家庭与你在一起... ..

在奥林匹克运动，百分之一秒或几分之一英寸 能区分开赢家和输家。

不专注，训练差或规划不足都可以导致不良后果，不仅适用于奥林匹克运动员，也适用于我们每一个人。

你用什么工具来为工作和家庭的成功做准备？

- 利用检查信号过程集中精力，从开始到结束。确保完美的执行。
- 有GoalZero一旦目标锁定最好在每天执行。通过在我们生活的各个方面规范的方法和对细节的关注。GoalZERO是关于行为和我们所做的一切，以完美的执行作为承诺。

Check Signals
pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?
WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?
CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

GoalZERO

“永远不要低估梦想对人类精神力量的影响。我们都要有这个相同的概念：我们每一个人都有伟大的潜力。”

–Wilma Rudolph, USA gold medalist in track and field



- Authored by: Dan Medler (MIO)
- Sources:
 - www.olympic.org, Official website of the Olympic Movement
 - www.olympic.org/ancient-olympic-games
 - <http://www.olympic.org/olympic-torch-relay>