

Менеджмент
на ладони

Кратко
и ясно

САМО- МЕНЕДЖМЕНТ



УДК 159.9
ББК 88.3(4Вел)
К 41

Перевод с английского Л. В. Квасницкой

Ответственный редактор Н. В. Шульпина

Кинан К.

К 41 Самоменеджмент / К. Кинан ; [пер. с англ. Л.В. Квасницкой]. — М.: Эксмо, 2006. — 80 с. — (Менеджмент на ладони).

Каждому человеку хотелось бы сознательно управлять течением своей жизни, успешно преодолевать любые препятствия на работе и в личной жизни. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как выбирать жизненные цели, как принимать оптимальные решения, как максимально эффективно использовать свои сильные стороны и бороться со слабыми, как находить общий язык с окружающими и поддерживать высокую работоспособность.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

УДК 159.9
ББК 88.3(4Вел)

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой-либо форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, без письменного разрешения ООО «Издательство «Эксмо».

Original English language edition Copyright © Oval Projects, 1999

ISBN 5-699-17550-4

© Л. Квасницкая, перевод, 2006

ISBN 1-902825-76-4 (англ.)

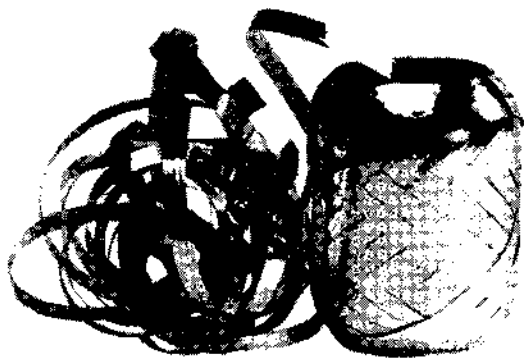
© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

www.natahaus.ru

Содержание

Введение.....	7
Задачи и проблемы самоменеджмента	8
Научитесь понимать себя.....	18
Оценка собственной эффективности.	28
Слагаемые эффективного самоменеджмента.....	38
Умение находить общий язык с окружающими.....	50
Позитивная жизненная позиция.....	58
Проверяем еще раз.....	66
Преимущества эффективного самоменеджмента.....	69
Глоссарий.....	70
Об авторе.....	73

Эта книга предназначена тем, кто хочет
управлять лучше, но слишком занят, чтобы
учиться



Введение

Большинство из нас стараются прожить жизнь как можно лучше. Те, кому удалось добиться успеха, счастливы и получают постоянное удовлетворение от работы. Эффективный самоконтроль — это ключевой момент в процессе самоменеджмента, но лишь немногие люди могут полностью контролировать свои действия и поступки. Жизнь — это не игра, это реальный шанс, который предоставляется только один раз. Не имеет значения, имеете вы собственный бизнес, служите в большой компании или занимаетесь домашним хозяйством, главное — использовать каждую возможность реализовать себя.

Эта книга научит вас лучше контролировать свои действия и поступки.



Задачи и проблемы самоменеджмента

Удовлетворение всех своих жизненных потребностей — это нелегкий труд, и большинство людей, подобно жонглерам, стараются соблюдать гармоническое равновесие между различными сферами своей жизни.

Работа, дом, личная жизнь — это три основные сферы реализации каждого человека. Но крайне редко можно встретить человека, у которого все три — в полной гармонии. Для того, чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо по крайней мере две области держать под контролем.

Если у вас постоянно возникают проблемы, значит, жизненные силы растрачиваются впустую. Видимо, вам необходимо задуматься, может, вы уделяете слишком мало времени самосовершенствованию, в особенности развитию способности к самоконтролю для управления жизненными ситуациями.

Чрезмерная ответственность

Большинство людей берут на себя слишком много обязательств. И, как следствие, далеко не все из них выполняют охотно. Способному человеку обычно доверяют, и поскольку он успешно справляется с каждой поставленной задачей, многое ему просто навязывается.

В итоге часто приходится заниматься тем, что ему совсем не по душе.

Надо сказать, что окружающие, как правило, не прощают того, что вы не справились с навязанным заданием. Более того, у них даже может сложиться мнение, что вы не приложили максимум усилий для его успешного выполнения. Почему так происходит? Возможно, проблема в неумении говорить «нет». Должно быть, вы позволяете другим оказывать на себя давление.

Беря на себя слишком много, вы, по существу, утрачиваете контроль над ситуацией. Ответив на вопросы: все ли ваши обязательства необходимо выполнять, были ли определенные обязанности навязаны вам или вы сами их придумали в надежде оправдать чьи-либо ожидания. Попробуйте определить, что вы согласны делать, а от чего необходимо отказаться.

Привычная колея

Ежедневная рутина способствует появлению ложного ощущения безопасности. Выполняя знакомую работу, человек чувствует себя комфортно. Часто люди бывают слишком заняты, чтобы попытаться изменить ситуацию и приложить усилия для полной самореализации.

Но положение вещей можно изменить, если вы осознали, что с самого начала выполняли функции, которые даже не входят в круг ваших обязанностей. Не отдавая себе в этом отчет, вы бездумно выполняли чужую работу.

Однако даже после осознания этого иногда бывает очень трудно отказаться от своих привычек, поскольку нужно приложить немало усилий для изменения ситуации. Человека могут пугать перемены, если у него нет уверенности в том, что они дадут ему преимущества. Поэтому у него создается ложное представление, будто бы намного проще выполнять рутинную работу, чем предпринимать шаги для изменения ситуации.

Отсутствие навыков самоменеджмента

Крайне трудно определить, насколько хорошо человек умеет управлять самим собой. Осознание того, что желаемое выдается за действительное, — первый шаг к развитию навыков самоменеджмента. Неорганизованность является первым признаком отсутствия самоменеджмента. Например:

- ✓ ваши вещи находятся не на своих местах;
- ✓ вам не хватает времени хорошо все обдумать, прежде чем выполнить задание;

- ✓ пообещав что-то сделать, вы, в конечном счете, не справляетесь с заданием;
- ✓ вы не чувствуете разницы между срочной и обычной работой.

Если что-либо из перечисленного относится непосредственно к вам, то следует поработать над самоорганизацией. Организованность напрямую связана с умением управлять собой. Однако, находясь под постоянным давлением, вы просто не располагаете временем для самоорганизации, поскольку большая часть времени уходит на выполнение различных заданий. Это не очень действенный подход: отсутствие организованности ставит эффективность работы под сомнение. Если вы приложите максимум усилий и научитесь быть более организованным, впоследствии вам будет легче справляться с поставленными задачами.

Следующий шаг — определить, насколько вам по душе работа, то ли это, хочется ли вам вообще ею заниматься. Это сложно сделать без четкого знания круга своих обязанностей и понимания, какие функции вам надлежит выполнять, а какие вам просто навязали.

Стресс

Если вы чувствуете, что недостаточно хорошо себя контролируете, возможно, вы работаете под давлением, даже не осознавая этого. Помните, что давление со стороны окружающих дезорганизует человека, вследствие чего некоторые вещи выходят из-под его контроля.

Но иногда подобное давление служит стимулом, чтобы подняться с постели и идти на работу. Случается, что люди чем-то обеспокоены настолько, что ничего не хотят делать, и единственный способ отвлечь их — это именно заставить чем-то заняться.

Иногда возникновение стрессовой ситуации невозможно проконтролировать. Это может быть связано как с работой, так и с другими событиями, например такими, которые нельзя четко определить. Добавление новых обязанностей, увеличение количества бумажной работы, общение по Интернету и т. п. также может привести к стрессовой ситуации. Рассмотрим некоторые признаки стресса.

- ✓ Систематическое нарушение сроков или предъявляемых к работе требований, хотя раньше этого не было.
- ✓ Невыполнение дополнительных заданий, за которые сотрудник раньше брался с охотой,

аргументированное тем, что сейчас он чувствует от этого усталость.

- ✓ Постоянная раздражительность и вспыльчивость.
- ✓ Отсутствие энтузиазма в работе, тогда как раньше она доставляла сотруднику удовольствие.

Если поведение человека резко отличается от привычного, это свидетельствует о наличии стресса. Однако не всегда можно осознать сразу, что единственной причиной подобных перемен является стресс.

Ошибочные решения

Пытаясь найти выход из сложившегося положения, можно не обратить внимания на то, что некоторые из возникших проблем лишь способствуют еще большему усугублению ситуации.

- ✓ Перекладывание вины на окружающих и обстоятельства — обычный признак нежелания признать свою вину. Необходимо избавиться от этого самообмана.
- ✓ Невыполнение некоторых заданий в надежде, что игнорирование заставит проблему исчезнуть. Как ни печально, но этого не произойдет, а следствием будет лишь ухудшение ситуации.

- ✓ Злоупотребление алкоголем как способ уйти от надоевшей реальности. Пропустив рюмочку-другую, человек чувствует себя лучше, хотя и ненадолго. Зато потом ситуация кажется еще более удручающей. И в результате человек снова прибегает к алкоголю.
- ✓ Неполноценное питание. При таком питании организм не получает необходимых веществ: человек чувствует общую слабость, начинают проявляться болезни, которые приводят к возникновению проблем, связанных с лечением.

Ни один из этих методов борьбы со стрессом не дает положительного результата. Можно и не заметить, как это все перейдет во вредную привычку, ведь привлекательные на первый взгляд решения могут вызвать только временный душевный подъем. Если ничего не предпринять, ситуация только усугубится.

Дезориентация относительно целей

Отсутствие цели в жизни может быть главной проблемой. Не имея целей, человек не стремится к успеху, а просто решает текущие проблемы.

Человек без цели подобен белке в колесе: работа выполняется, а результата нет. Поначалу это

даже приносит удовольствие. Но в дальнейшем ситуация только ухудшается. Поэтому самое разумное — вовремя распознать самообман. Подойдите очень ответственно к ответу на вопрос: кто вы и кем вам хотелось бы стать? Это поможет найти подходящую работу. Занимаясь нелюбимым делом, вы совершаете ошибку. Даже при высоком уровне безработицы всегда найдется достойная альтернатива. Жизнь коротка, поэтому не стоит заниматься нелюбимым делом.

Неизведанные пути часто пугают, поэтому люди поддаются искушению идти проторенной дорогой, несмотря на то что неизвестно, куда она приведет.

Делаем выводы

Если что-либо из вышеописанного имеет к вам непосредственное отношение, обратите внимание на свою способность управлять собой. Из любой ситуации можно найти выход. Никогда не поздно все изменить. Искореняйте мысли, что «это невозможно» или «слишком поздно». Не имеет смысла просто переводить стрелки остановившихся часов; если часы остановились, их нужно завести.

Спросите себя

Подумайте еще раз о самоменеджменте и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Находятся ли в полной гармонии ваш быт, личная жизнь и работа?
- ▲ Не слишком ли много у вас обязанностей?
- ▲ Раздражаетесь ли вы по мелочам?
- ▲ Не является ли выполнение рутинной работы попыткой избежать перемен?
- ▲ Трудно ли вам себя контролировать?
- ▲ Организованный ли вы человек?
- ▲ Насколько вы подвержены влиянию стрессовой ситуации?
- ▲ Есть ли у вас вредные привычки?

Если хотя бы на несколько вопросов вы ответили утвердительно, обратите внимание на изучение и развитие методов самоменеджмента.

Все получится, если...

- ★ хотя бы две сферы вашей жизни из трех (работа, дом и личная жизнь) приносят удовольствие;
- ★ осознать, что у вас слишком много обязанностей;
- ★ быть готовым к работе над повышением уровня самоорганизации;
- ★ не следовать проторенной дорогой;
- ★ избавиться от вредных привычек.

Научитесь понимать себя

Самоменеджмент предполагает адекватную оценку собственных действий. Если вы хотите получать максимум удовольствия как от жизни, так и от работы, то необходимо четко понимать особенности своего характера и жизненные цели. Это позволит вам эффективно управлять своими действиями, направленными на их реализацию.

Целесообразный подход к жизни — это ключевой элемент в понимании собственных действий. Он позволяет объективно оценить ситуацию и сделать выбор.

Адекватно оценивайте ситуацию

Относительно выбора уместно провести аналогию с тем, какой рукой человеку удобнее писать. Например, правше удобнее писать правой рукой. Но это не означает, что писать левой рукой он не сможет вообще, просто ему для этого потребуется больше усилий.

Понимание собственных предпочтений помогает при выборе сферы деятельности, поскольку вы точно знаете, чем бы вам хотелось заниматься. Перед принятием окончательного решения необходимо проанализировать все предложения. Ситуация, в которой приходится делать выбор, определяет характер выбора:

- ✓ запланированный или спонтанный (поведение в повседневной жизни);
- ✓ рациональный или интуитивный (получение информации);
- ✓ логический или этический (обработка информации и принятие решения);
- ✓ экстравертный или интровертный (восстановление жизненной энергии).

Запланированный или спонтанный

В данном случае речь идет о характерных особенностях поведения в повседневной жизни. Подумайте, какое из утверждений относится непосредственно к вам.

- ✓ Я предпочитаю, чтобы все было заранее спланировано, поскольку тогда точно знаю, чем должен заниматься.
- ✓ Я предпочитаю работать только, когда есть вдохновение; мой стиль — свободный график работы.

Организованный человек может преуспеть в работе, в которой все четко спланировано и оговорено до мелочей. Но такого человека легко выбивают из колеи неожиданные перемены. Тот же, кто отдает предпочтение принятию спонтанных решений, может реализовать

себя в работе с более свободным графиком. Таких людей обычно угнетает рутинная работа и необходимость отчитываться перед кем-либо.

Это не означает, что вы не сможете реализовать себя без учета подобной предрасположенности, просто контролировать себя будет сложнее.

Рациональный или интуитивный

Восприятие информации играет очень важную роль в процессе самоменеджмента. Подумайте, как вы предпочитаете собирать и использовать информацию.

- ✓ Я предпочитаю владеть полной информацией; я должен иметь возможность реально оценить ситуацию.
- ✓ Я предпочитаю иметь общее представление о ситуации и не обращаю внимания на мелочи; я изучаю все возможные варианты.

Если человек старается получить максимум информации, то маловероятно, что он упустит важные детали, которые могут повлиять на принятие решения. Однако не следует тратить слишком много времени на сбор фактов, поскольку можно просто упустить свой шанс.

Если человек предпочитает рассматривать ситуацию в целом, то он учтет все возможные варианты решений и целесообразность каждого из них. Но, полагаясь на интуицию, можно не заметить важных деталей, от которых обычно зависит благоприятный исход дела.

Нужно стараться найти такую работу, где вам предоставится возможность применить присущий именно вам стиль восприятия информации. Работа, на которой ваши способности не ценят, постоянное насилие над собой принесут только усталость и разочарование. Таким образом, время и силы будут потрачены зря.

К примеру, если человек находит рациональное обоснование любой мелочи, то разработка стратегического плана на пять лет покажется ему нецелесообразной, поскольку картина будущего несколько размыта и неопределенна — это может вывести его из себя. Если же человек придерживается интуитивного подхода, то излишняя концентрация на фактах будет отвлекать его от творческого процесса, вникать во все детали — для него тяжелая работа.

Логический или этический

Каждому человеку приходится принимать решения. Подумайте о том, как вы обычно это делаете.

- ✓ Я предпочитаю принимать решения объективно и беспристрастно, основываясь на логике.
- ✓ Я очень уважительно отношусь к людям, поэтому предварительно выслушиваю мнение окружающих, а уж потом принимаю окончательное решение.

Если человек предпочитает принимать логически обоснованные решения, то ему подходит работа, непосредственно связанная с датами и цифрами. Но если, принимая различные решения, человек руководствуется прежде всего чувствами, то ему ближе работа, связанная с предоставлением помощи и консультаций другим людям.

Людей с аналитическим складом ума, мягкие по характеру люди могут считать бессердечными. И напротив, люди с аналитическим подходом будут воспринимать чувствительных и эмоциональных людей как мягкотелых и излишне сентиментальных.

Экстравертный и интровертный

Подумайте, как вы обычно восстанавливаете истощенные силы и пополняете запас энергии.

- ✓ Я предпочитаю пообщаться с людьми — например, сходить на вечеринку или провести время с друзьями.

- ✓ Я предпочитаю побыть в одиночестве, слушаю музыку, читаю или занимаюсь любимым делом.

Если человеку необходимо активное общение, а его лишают этой возможности, он чувствует себя угнетенным. Но если человек предпочитает работать в одиночку, то в большом коллективе он будет испытывать дискомфорт.

Сделайте правильный выбор

Определив, какой стиль поведения вас больше характеризует, можно с уверенностью предположить, в какой области деятельности вас ждет успех.

- ✓ Если человек организован и рационально смотрит на вещи, значит, он очень ответственный работник. Он сможет реализовать себя работе, требующей высокой организованности, где оценят его внимательность и аккуратность.
- ✓ Если человек привык на все смотреть рационально, но не любит вдаваться в детали и прислушиваться к мнению других людей, он сможет себя найти в той области деятельности, где приходится принимать быстрые решения.
- ✓ Если при решении различных вопросов человек ориентируется в основном

на интуицию, но учитывает также логику и здравый смысл, то у него всегда найдутся оригинальные идеи для решения той или иной проблемы. Работая дома, в привычной обстановке, он сможет полностью использовать свой потенциал для достижения поставленных целей.

- ✓ Если человек отзывчив и подходит к принятию решений интуитивно, то в своем стремлении помочь другим развить их потенциал он должен ориентироваться на работу с людьми.

При изучении различных комбинаций становится очевидным, что люди обязаны учитывать свои предпочтения при выборе сферы деятельности. Это поможет им преуспеть в своей области.

Каждому человеку следует осознать, как именно он поступает в той или иной ситуации. Полезно также сравнивать свое собственное видение проблемы с кардинально противоположным мнением других людей. Результат будет налицо.

Учитывая свои личные предпочтения, вы найдете работу, где сможете полностью реализовать свой потенциал. Если ходить на работу с неохотой, много сил и времени можно потратить впустую, что в конечном счете вызывает дискомфорт.

Поэтому постарайтесь подойти к проблеме выбора ответственно, ориентируйтесь на свои предпочтения.

Делаем выводы

Понимание того, что у вас получается лучше всего и что вы стремитесь делать лучше всего, — понятия вовсе не идентичные; остерегайтесь погони за нереальным. В процессе оценки собственного потенциала необходимо самокритично проанализировать свои действия, особенно если раньше вы об этом не задумывались.

Самопознание и изучение личных предпочтений поможет выбрать профессию, соответствующую вашим запросам, где можно полностью реализовать свой потенциал.

Спросите себя

Подумайте о том, как вы воспринимаете и оцениваете окружающий мир, и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Какой подход вы используете для принятия решений?
- ▲ Отдаете ли вы себе отчет в том, насколько на вашем поведении сказываются ваши склонности и предпочтения?
- ▲ Осознаете ли вы свои жизненные цели?
- ▲ Понятно ли вам, как вы лучше воспринимаете информацию?
- ▲ Знаете ли вы, какой путь решения проблемы и принятия решений вы обычно используете?
- ▲ Можете ли вы четко определить, в каких сферах деятельности можете реализовать свой потенциал?
- ▲ В каких сферах деятельности вы не сможете работать эффективно?

Все получится, если...

- ★ выработать собственный подход к решению различных вопросов;
- ★ понять, какой вид деятельности подходит именно вам;
- ★ осмыслить процесс обработки информации при принятии решения;
- ★ перед принятием окончательного решения, рассмотреть все возможные варианты;
- ★ учитывать собственные предпочтения при выборе профессии;
- ★ сделать правильный выбор.

Оценка собственной эффективности

Чтобы эффективно управлять собой и своей жизнью, необходимо решить, чего вы хотите достичь. Подумайте, чем вы занимаетесь в данный момент и какие цели преследуете. Это поможет вам избежать ошибок в дальнейшем и придаст уверенности в правильности сделанного выбора.

Оценка ситуации

Для осуществления эффективного самодисциплины оцените настоящее положение вещей, а также определите требования и ожидания, которые возлагались на вас как в личной жизни, так и на работе.

Подумайте о сложившейся в данный момент ситуации и перечислите то, чем вам приходится заниматься. Потом проанализируйте список и выделите работу:

- ✓ которая приносит удовольствие;
- ✓ которой вам хотелось бы заниматься.
- ✓ которой вам хотелось бы избежать.

Сделав это, вы сможете реально оценить ситуацию и поймете, что необходимо продолжать делать, а что изменить, и как это лучше организовать.

Правильное направление действий

Если вас не устраивает существующее положение вещей, необходимо все хорошо обдумать и решить, чего бы вам хотелось.

Известно, что жизнь дается один раз и нужно стараться прожить ее достойно. Для того чтобы реализовать планы даже не грандиозного масштаба, например ремонт квартиры или покупка автомобиля, необходимо «морально подготовиться». Более серьезные решения, например смена профессии или начало нового бизнеса, часто принимаются без долгих раздумий, их воплощение в жизнь основывается на принципе «куй железо пока горячо».

Для того чтобы сделать правильный выбор, необходимо применять структурный подход. Подумайте, чего бы вам хотелось достичь, и составьте список своих желаний, разделив его на две колонки.

- ✓ **Личная жизнь:** чего вы ожидаете от взаимоотношений с друзьями, семьей, коллегами.
- ✓ **Работа:** что бы хотелось усовершенствовать в карьере и над чем еще необходимо поработать.

Выполнив это заранее, подумайте, насколько сложно будет реализовать хотя бы три самых важных пункта из вашего списка.

Если же осуществление всех планов предполагает слишком много трудностей, возможно, они просто не реалистичны. Пересмотрите список и поставьте перед собой выполнимые задачи. Если вы смогли чего-то достичь за намеченный срок, не прикладывая чрезмерных усилий, будьте уверены: вы умеете управлять собой и своей жизнью.

Чтобы избежать дорогостоящих ошибок, необходимо четко определить цели и способы их достижения. При этом не забывайте о жизненно важных для вас моментах.

Сужение круга обязанностей

Люди, которые умеют себя организовать, обычно знают, как и где реализовать свои способности. Они четко понимают какой вид деятельности им подходит, поэтому не тратят впустую свои силы и энергию.

Если подумать и оценить ситуацию в целом, несложно предположить, что, выполняя работу, которая совершенно не входит в ваши обязанности, вы будете чувствовать себя неуверенно, поскольку крайне трудно справляться со множеством обязанностей одновременно.

Для достижения хороших результатов нет необходимости ежедневно копать в мелких

деталях. Если брать на себя ответственность за каждую мелочь, в конечном счете вы будете завалены работой.

Отделите обязанности, доставляющие вам удовольствие, от тех, которые вам совершенно не хотелось бы выполнять, и действуйте. Постарайтесь избавиться от нежелательных обязанностей.

Адаптация к изменениям

Лишь немного в жизни остается неизменным — все проходит и меняется. Поэтому не следует обманываться и делать вид, что вы ничего не замечаете, в надежде на то, что, если вы не желаете перемен, то они и не произойдут. Умение быть гибким — это один из признаков высокой самоорганизации.

Перемены нередко пугают людей, поскольку они сопряжены с риском, ведь конечный результат никогда не известен наверняка. Но из-за боязни перемен человек не сможет преуспеть в жизни. Помните: легче удержать, чем догнать.

Успешно адаптируясь к изменениям, вы сможете поддерживать существующее положение вещей, а также не останавливаться на достигнутом. К счастью, это не сложно. Вам будут не страшны перемены, если вы будете

придерживаться трех основных принципов.

1. Постоянно работать над собой, развивать навыки, посещать различные курсы, изучать новейшие технологии и пробовать себя в различных сферах деятельности.
2. Поддерживать свои знания на должном уровне, активно интересуясь новейшими научными достижениями.
3. Уметь объективно оценить ситуацию и, увидев лучший способ решения поставленной задачи, непременно им воспользоваться.

Если научиться самоменеджменту, то никакие перемены не страшны. Гибкий человек быстрее адаптируется к новым ситуациям и легче воспринимает новые идеи.

Организованность

Если вы стремитесь научиться управлять собой, помните, что в первую очередь необходимо стать организованным. Например: всегда помнить о том, что и куда вы положили. Если вы изменили местоположение каких-то предметов, нужно помнить об этом, поскольку та или иная вещь может вам понадобиться в любой момент.

Достичь организованности можно следующим образом:

- ✓ Пользуйтесь ежедневником, записывайте всю необходимую информацию и задания, которые необходимо выполнить. Также отмечайте в нем уже выполненные задания. Таким образом, все записи будут у вас под рукой, и вам не придется искать информацию, записанную на отдельных листках бумаги.
- ✓ Будьте аккуратны. Так вы сможете очень быстро находить нужные предметы, что поможет вам эффективнее справляться с вашими обязанностями.
- ✓ Храните в одном месте вещи, которые должны находиться рядом. Это поможет не тратить время на поиски и даст вам уверенность, что все под контролем. Так вы сможете быстро найти нужную вещь, не перерывая кучу других, совершенно не имеющих отношения к делу.
- ✓ Регулярно проводите уборку. Постоянно расставляя предметы на свои места, вы запомните, где что лежит.
- ✓ Приводите в порядок свой стол в конце рабочего дня. Это будет свидетельствовать о том, что вы успешно выполнили свою работу и довольны полученными результатами. На следующий день на вашем столе будет порядок и вам не придется начинать рабочий день с уборки.

- ✓ Всегда держите под рукой запас канцелярских принадлежностей первой необходимости. Это избавит вас от поисков в самый неподходящий момент. Необходимо проявить предусмотрительность и обдумать, на какое время вам хватит этих запасов. И конечно же, не забывайте их пополнять.
- ✓ Ежедневно проверяйте список заданий и вычеркивайте выполненные. Если вы действительно заняты, то не сможете все удержать в голове. Но вместе с тем нет необходимости ежедневно проверять список с самого начала только потому, что вы не помните, проверяли его вчера или нет, просто не забывайте делать это каждый день.
- ✓ Всегда держите под рукой набор предметов первой необходимости. Например, список вещей, которые могут понадобиться в командировке. Так вы ничего не забудете и у вас будет возможность проверить их в любое время.

Даже неаккуратному человеку будет несложно учесть одну или несколько из вышеуказанных рекомендаций, которые помогут быть на высоте каждый день. Организованность очень важна для работы и способствует достижению высоких результатов.

Делаем выводы

Для эффективного самоменеджмента необходимо найти время для того, чтобы определить собственные устремления, а затем правильно выбрать направление действий. Как только будет принято решение, нужно подумать и над тем, чем вы занимаетесь на данный момент, выяснить, делаете вы это по собственной воле или же только потому, что так надо.

Организованный человек всегда справляется с поставленными задачами, легко адаптируется к изменениям и всегда в курсе происходящего.

Не берите на себя слишком много, и вы не будете постоянно загружены. Ограничивая круг своих обязанностей, вы даете понять окружающим, что знаете себе цену. Так у вас появится возможность заниматься тем, что вам нравится.

Спросите себя

Подумайте, насколько эффективно вы работаете, и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Можете ли вы дать объективную оценку сложившейся ситуации?
- ▲ Четко ли вы понимаете свои обязанности?
- ▲ Составили ли вы перечень собственных целей?
- ▲ Определили ли вы обязанности, которые готовы выполнять, а от каких хотели бы избавиться?
- ▲ Стараетесь ли вы каждый день совершенствовать знания и навыки?
- ▲ В состоянии ли вы адаптироваться к переменам?
- ▲ Настолько ли вы организованный человек, чтобы в любой момент найти необходимую вещь?
- ▲ Эффективно ли вы работаете?

Все получится, если...

- ★ критически оценить текущую ситуацию;
- ★ понять, что именно необходимо изменить;
- ★ увидеть направление, в котором нужно действовать;
- ★ составить список желаемых целей;
- ★ сконцентрироваться на достижении поставленных целей и четко следовать выбранному направлению;
- ★ ограничить круг своих обязанностей;
- ★ расширять знания и совершенствовать навыки;
- ★ быть организованным настолько, чтобы выполнять все вовремя;
- ★ чувствовать уверенность в себе.

Слагаемые эффективного самоменеджмента

Для того, чтобы научиться эффективно управлять собой, необходимо приложить усилия и потратить немало сил и времени.

Самооценка

Самооценка играет очень важную роль в самоменеджменте. Если у человека заниженная самооценка, то ему даже не придет в голову мысль о необходимости научиться управлять собой. Если человек сам себя не ценит, почему его должны ценить другие?

Составьте список того, что вам в себе нравится, а что нет. Безусловно, осознание собственных достоинств дает человеку уверенность в себе. А недостатки можно воспринимать как нечто неизбежное — как часть себя самого — или даже можно попытаться от них избавиться.

Необходимо научиться ценить себя. Поверьте, никто не сможет заставить вас ценить себя, если вы сами этого не захотите. А еще вы не будете всерьез воспринимать похвалу окружающих, потому что не будете уверены в том, заслужили ли вы ее.

Только свои собственные достижения могут повысить самооценку. Начните с малого.

- ✓ Приходите вовремя на работу.
- ✓ Выполняйте задания в срок.
- ✓ Выполняйте обещания.
- ✓ Выполните хотя бы одно задание, которое совсем не хотелось делать.
- ✓ Закончите то, что когда-то начали и никак не могли закончить.

Уверенность в себе появится только с возникновением собственных стандартов. Придерживайтесь их.

Достигнув определенных результатов, вы начнете воспринимать признание окружающих как награду за выполнение даже незначительных заданий и при этом будете уверены в том, что похвала — заслужена.

Запомните, никто не сможет вас унижить без вашего на то негласного позволения. Высокая самооценка дает человеку уверенность в себе и способствует достижению успеха.

Умение постоять за себя

Часто людям очень трудно сделать две вещи — настоять на своем и сказать «нет», поскольку они думают, что навязывают свою точку зрения окружающим.

1. Умение настоять на своем

Если человек к чему-то стремится и старается всеми силами этого достичь, то обычно

он испытывает чувство некоторого беспокойства, вызванное предчувствием отказа. Риск отказа всегда возможен, но нужно быть к этому готовым, чтобы потом не расстраиваться.

От того, как вы выразите свое желание, зависит многое. Сказать «Это неплохая идея сделать?..» лучше, чем «Я хочу, чтобы...» Еще больше шансов на успех появится, если вы скажете «Я знаю, что вы заняты, но я просил вас...», а не «Почему вы не выполнили задание, о котором я вас просил?»

У человека, не привыкшего настаивать на своем — если все получается именно так, как он хотел, — может возникнуть чувство вины. Нужно научиться избавляться от этого чувства. Воспринимайте свои права как должное, и не более.

2. Умение сказать «нет»

Основная проблема большинства людей — это неумение отказывать. Для того чтобы не приходилось очень часто говорить «нет», подумайте, почему именно к вам обращаются с просьбами. Может быть, потому, что вы хороший человек, или потому, что вы очень мягкий человек, который всегда поможет и справится с любыми трудностями.

Возможно, вы очень ответственны, и все задания выполняете вовремя — иногда даже

в ущерб себе. А может, другие люди более настойчивы или эгоистичны.

Проанализируйте, часто ли вы помогаете другим. Выполняя дополнительные задания, вы тратите свое личное драгоценное время. Попробуйте объяснить людям, где можно найти необходимую информацию, и расскажите, как выполнить вызвавшую затруднения задачу.

Эта стратегия имеет два преимущества.

- ✓ Вам не придется выполнять чужое задание.
- ✓ Другие научатся выполнять задание собственными силами и больше не будут надоедать вам просьбами.

Обычно человеку очень трудно сказать «нет» — он либо чувствует себя неловко, либо же его просто заставляют это сделать, не предоставляя даже права выбора.

Не бойтесь говорить «нет», но делайте это конструктивно. При этом старайтесь помогать дельным советом, который облегчит решение возникшей проблемы. Всегда помните: если к вам обратятся с просьбой и вы скажете твердым голосом: «Нет, я не могу помочь, но я могу предложить...», то поверьте: вас никогда не заставят делать то, что не входит в круг ваших обязанностей.

Если вы не должны что-то делать и говорите «нет», а в ответ проситель прикидывается, будто не понимает вас, не бойтесь снова сказать: «Это не входит в мои обязанности. Делать этого я не буду».

Поверьте, люди будут постоянно обращаться к вам с просьбами, если вы позволите им «сесть себе на голову». Но этого можно избежать, научившись говорить «нет». И вы избавитесь от ненужных хлопот.

Научитесь твердо говорить «нет» и увидите, что люди будут обращаться к вам с просьбами все реже. Они поймут, что вы цените себя и свое время.

Умение быть настойчивым

Приняв решение, немедленно начинайте действовать. Только так можно добиться хороших результатов. Преуспевают не только умные и удачливые люди. Добиться успеха может каждый, кто постоянно работает и настойчиво стремится к достижению поставленных целей.

Безусловно, человек должен быть на сто процентов уверен в необходимости осуществления той или иной задачи. Он должен добиваться своего, преодолевая возникающие преграды и препятствия. При этом, конечно, можно

услышать и негативные отзывы относительно своих действий: найдется множество причин доказать неосуществимость вашего плана. Но если вы твердо уверены в правильности своего решения, это не должно вам помешать.

Поэтому необходимо полагаться только на себя и упорно добиваться поставленных целей. Настойчивость — качество, которое необходимо постоянно развивать и воспитывать. Можно достичь сногшибательных результатов, поверив в успех и продолжая начатое дело. Помните, что «вода камень точит».

Умение справляться со стрессом

Первобытные люди были охотниками-собираателями. Они обеспечивали себя всем необходимым, охотясь на диких животных, сражаясь с другими племенами, постоянно борясь за выживание. Они жили в постоянном страхе и гнев.

Страх и гнев до сих пор неотъемлемые части человеческой сущности. Но человек устроен так, что может справиться с этими чувствами. В ответ на угрозу опасности человеческий организм готовится к двум видам защитной реакции:

- ✓ к борьбе — смелый и решительный человек справится с ситуацией (либо же у него просто не будет другого выбора);

- ✓ к побегу — если благоразумнее избежать грозящей опасности.

Подобный механизм реагирования приводит к возникновению стресса, потому что способствует накоплению негативной энергии, которой не всегда можно дать выход. Таким образом человек оказывается в стрессовой ситуации.

Панацея от стресса реально существует. Обычно вовлечение в какую-нибудь деятельность помогает избавиться от стресса. Есть три прекрасных способа избавиться от стресса.

- ✓ Физические нагрузки снимают напряжение и помогают вернуться к нормальному состоянию.
- ✓ Общение с окружающими, дружеская беседа и смех дают выход негативной энергии.
- ✓ Составление различных планов помогает отвлечься, заставляет задуматься и таким образом направить энергию в другое русло, хотя это и не самый эффективный способ избавиться от стресса.

Можно использовать каждый метод отдельно, но их комбинирование способствует достижению лучших результатов.

Кому-то может показаться странным расходовать физическую энергию на снятие

стресса. Но ведь нет необходимости радикально менять стиль жизни. Просто сделайте свои будни более активными, и это поможет избавиться от переизбытка энергии.

- ✓ Пройдитесь пешком — даже если вы потратите больше времени, чем на поездку в автобусе.
- ✓ Сходите в бассейн — плавание поможет успокоиться.
- ✓ Посетите тренажерный зал или просто сделайте зарядку — это улучшает фигуру и способствует поднятию жизненного тонуса.

Снять напряжение могут и другие виды физических нагрузок, например теннис, сквош и т. д. Подберите тот вид спортивных занятий, который вам по душе.

Даже при небольших усилиях результат не заставит себя ждать. Пусть вы начнете без особого энтузиазма, через некоторое время почувствуете необходимость прогуляться хотя бы раз в день, чтобы снять усталость и напряжение. Выполнение нескольких физических упражнений в день способствует очищению организма от негативной энергии и негативных эмоций.

Делаем выводы

Если повысить самооценку, научиться добиваться поставленных целей, проявлять настойчивость и уметь справляться со стрессами, можно научиться управлять собой и получать хорошие результаты в работе.

Спросите себя

Подумайте, готовы ли начать управлять собой и своей жизнью, и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Цените ли вы себя?
- ▲ Добиваетесь ли вы поставленных целей?
- ▲ Умеете ли вы сказать «нет»?
- ▲ Проявляете ли вы настойчивость в достижении поставленных целей?
- ▲ Работаете ли вы активно и регулярно над тем, чтобы повысить стрессоустойчивость?
- ▲ Ощущаете ли вы положительные сдвиги?

Все получится, если...

- ★ уважать себя;
- ★ точно знать, чего вы хотите;
- ★ уметь сказать твердо и спокойно «нет»;
- ★ прикладывать все усилия для достижения поставленных целей;
- ★ уметь снимать стрессы;
- ★ испытывать уверенность в том, что все идет так, как и должно быть.

Умение находить общий язык с окружающими

Чем бы мы ни занимались в повседневной жизни, нам постоянно приходится общаться с людьми. Независимо от того чем вы занимаетесь — работаете с оборудованием, руководите коллективом, занимаетесь семьей или же ведете свой бизнес, — для достижения поставленных целей необходимо взаимодействовать с окружающими. От того, насколько вы умеете управлять собой, зависит, сможете ли вы найти общий язык с людьми.

Искусство общения дано не каждому — у одних это не вызывает затруднений, для других, напротив, составляет проблему. Но есть один способ, который помогает приобрести решимость и уверенность в себе. Помните, что конечный результат зависит непосредственно от вас.

Первый шаг на пути к развитию способности находить общий язык с окружающими — это научиться правильно воспринимать их.

Отношение к окружающим

Можно по-разному относиться к людям, с которыми приходится общаться, но нужно учитывать, что каждый человек знает себе

цену. И это может непосредственно повлиять на взаимоотношения.

Иными словами, вы можете оценивать себя, как:

- ✓ Порядочного, честного человека, который старается делать все на высшем уровне. (У меня все в порядке).
- ✓ Неудачника, которому просто не повезло в жизни. (У меня постоянно возникают проблемы).

А также, вы можете оценивать окружающих, как:

- ✓ Порядочных, честных людей, которые стараются делать все, как вы. (У них все в порядке).
- ✓ Людей, которым нельзя доверять, которые обычно подводят. (У них постоянно возникают проблемы).

На основании вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что существуют четыре позиции отношения к окружающим. Они помогут прояснить, насколько вам легко находить общий язык с окружающими.

1. «У меня постоянно возникают проблемы — у них все в порядке»

Люди, которые так думают, не отличаются исключительными способностями, поэтому у них не всегда все получается именно так,

как хотелось бы. Они считают окружающих способнее и умнее себя. Такие люди воспринимают все близко к сердцу и сами себя разрушают, испытывая зависть.

2. «У меня постоянно возникают проблемы — у них постоянно возникают проблемы»

Такого мнения придерживаются не очень способные люди, они подобным образом думают о себе и об остальных. Такие люди не заботятся о себе, их не волнует чужое мнение. Подобную тактику они применяют в отношениях с окружающими.

3. «Со мной все в порядке — у них постоянно возникают проблемы»

Люди, которые так думают, пребывают в полной уверенности, что отдают себе отчет в происходящих в их жизни событиях и что все под контролем. Вместе с тем, они считают окружающих глупыми и относятся к ним с презрением. Такие люди высокомерны и с легкостью могут унижить другого.

4. «Со мной все в порядке — с ними все в порядке»

Такие люди хорошего мнения как о себе, так и об окружающих, и у них все получается.

Они воспринимают других людей, как приятных и искренних, легко справляются с поставленными задачами. Такие люди сразу же почувствуют недостойное поведение и нехорошего человека.

Право выбора

Очевидно, что наиболее конструктивный подход в отношениях с окружающими — это «Со мной все в порядке — с ними все в порядке». Такая позиция способствует установлению взаимопонимания и продуктивному сотрудничеству.

Многие задумаются, почему же мы не всегда используем такой подход? Как ни странно, но иногда для установления контакта люди придерживаются менее эффективных подходов.

Если день не задался и вы не можете достичь намеченных целей, уровень доброжелательности в отношениях с окружающими снижается. Это непосредственно отражается на вашей работе и на ее результатах.

Если что-то не получается, проанализируйте и пересмотрите ваш подход к жизни и отношение к людям. У вас всегда есть выбор. Не стоит постоянно думать об окружающих плохо. Возможно, их дурное расположение

духа объясняется неудачным днем или же они просто до конца не вникли в проблему.

Зная, что у вас есть выбор, вы сможете управлять собой и своей жизнью. Благодаря этому вы не позволите обстоятельствам вынуждать вас к нежелательным действиям.

Выдержка и самообладание

В общении люди создают представление о вас, пытаются понять ваши мысли и чувства.

Не забывайте, что ваше поведение может повлиять на поведение других людей. Как брошенный в озеро камешек, который вызвал круги на воде, вы с помощью общения выражаете свое отношение к окружающим.

Если вы хорошо относитесь к людям, то точно так же они будут относиться к вам. Если вы приветливы и корректны, можете ожидать такого же отношения и от окружающих, но если вы несдержанны и мрачны, реакция людей будет подобной.

Необходимо помнить одну простую истину: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе». Если не учитывать этого, будьте уверены: как аукнется, так и откликнется.

Делаем выводы

Для того, чтобы наладить хорошие отношения с людьми, необходимо контролировать свое поведение. Определив для себя приоритетный способ восприятия окружающих, вы фактически сделали выбор, как себя вести по отношению к ним.

Ваша тактика поведения в отношениях с окружающими зеркально отразится на их отношении к вам. Необходимо помнить о своем поведении и его воздействии на взаимоотношения с окружающими.

Спросите себя

Подумайте о вашем отношении к окружающим и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Нужно ли вам налаживать взаимоотношения с окружающими?
- ▲ Знаете ли вы о различных подходах в отношениях с окружающими?
- ▲ Постоянно ли вы используете подход «У меня все в порядке — у них все в порядке»?
- ▲ Понимаете ли вы, что поведение окружающих может непосредственно повлиять на ваше собственное поведение?
- ▲ Осознаете ли вы, что ваше поведение может повлиять на отношение к вам окружающих?

Всеполучится, если...

- ★ уважать окружающих;
- ★ проявлять предусмотрительность и хорошо обдумывать свои действия;
- ★ постоянно использовать подход по отношению к другим «Со мной все в порядке — с ними все в порядке»;
- ★ осознавать значимость собственного поведения;
- ★ признать, что сотрудничать с людьми несложно и очень эффективно для достижения целей.

Позитивная жизненная позиция

Придерживайтесь позитивной жизненной позиции, и вам будет проще управлять собой. Есть несколько методов, способствующих достижению этого, каждый из которых непосредственно связан с отношением человека к жизни.

Позитивная позиция

Подумайте над тем, как вы подходите к решению того или иного вопроса. Если вы изначально позитивно настроены, то без особых усилий сможете избежать проявления нежелательных эмоций, препятствующих полной реализации потенциала. Для этого необходимо соблюдать ряд условий.

- ✓ Сохранять спокойствие. Если кому-то удалось вывести вас из себя, значит, он добился своей цели. Перед тем как ответить, лучше посчитайте до десяти. Это убережет вас от необдуманного ответа, который может значительно усугубить неприятную ситуацию.
- ✓ Забывать обиды и огорчения. Помощь человеку, который раньше подвел вас, принесет только неприятности — если у вас возникает подобная мысль, немедленно забудьте

о ней. Постарайтесь впредь не забивать себе голову подобными вещами.

- ✓ Найти достоинства. Если вам кто-то не нравится или вас раздражает какая-то черта характера в человеке, постарайтесь не заикливаться на этом, а найти что-то позитивное и сконцентрироваться на этом.
- ✓ Быть энергичным. Если вы столкнулись с проблемой, преодолите ее, — очень скоро вы поймете, что это не так уж сложно.
- ✓ Воспринимать проблемы как дополнительные возможности и соответственно действовать. Так вы сможете достичь позитивных результатов.

Если вы выносливы, подобно растению, которое старается выжить на морозе, вам легче будет справляться с различными жизненными ситуациями. Предприняв что-либо позитивное, вы достигнете успеха.

- ✓ Если вы расстроены, почитайте книгу, поиграйте на музыкальном инструменте, позвоните друзьям. Займитесь чем-то, что поможет отвлечься.
- ✓ Улыбайтесь. Помните, что невозможно устоять перед улыбкой. Улыбка придаст вам сил, а также активирует восстановительные функции организма, и вы сразу почувствуете себя лучше.

- ✓ Если поддержки друзей и семьи недостаточно, обратитесь к квалифицированному психологу. Вы сможете поговорить с человеком, который занимает нейтральную позицию, и может непредвзято оценить ситуацию. Хороший психолог поможет вам составить план действий и установит временной срок, за который вы должны прийти в себя.

Умение позаботиться о себе

Для эффективного самоменеджмента необходимо научиться заботиться о себе. Это одна из главных составляющих общего процесса. Вы скоро увидите положительные результаты, но лишь при условии, что действительно в этом заинтересованы. В противном случае вы просто зря потратите силы и время.

Для собственного же блага задайте себе вопрос: «Уделяю ли я себе внимание?» Нередко приходится слышать такой ответ: «Не очень часто».

Научитесь выделять для себя время и изредка баловать себя.

Есть несколько способов, которые помогут вам в этом.

- ✓ Примите ванну с ароматическими маслами под аккомпанемент приятной музыки, расставив вокруг ванны свечи. Это поможет вам расслабиться.

- ✓ Запишитесь на прием к хорошему массажисту.
- ✓ Устройте себе двухдневный отпуск — поезжайте в санаторий, отправляйтесь в морской круиз, покатайтесь на лыжах, займитесь верховой ездой или планерным спортом.
- ✓ Пригласите к себе друзей — но вовсе необязательно устраивать пышный прием.
- ✓ Найдите время для занятий своим хобби.

Правильное распределение времени

Старинная пословица гласит: «Мешай дело с бездельем — проживешь век с весельем». Это означает: если человек много работает, он не должен забывать и об отдыхе.

Правильное распределение времени между работой и отдыхом позволит вам никогда не чувствовать себя истощенным. И это пойдет вам только на пользу. Научившись не только работать, но и отдыхать, вы сможете управлять собой и своей жизнью.

Осуществление мечты

Мечта поможет вам в самореализации. Мечты переносят человека из будней в фантастический мир желаний. Вместо того чтобы

подавлять желания, необходимо работать над их осуществлением.

Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего. Например, вам безумно хочется побывать на каком-нибудь тропическом острове и выпить там мартини, лежа в шезлонге, или же вы хотите принять участие в гонках «Формула-1». Если человек не прикладывает определенных усилий, если у него отсутствует фантазия, то мечта так и не станет реальностью.

Можно ведь поставить шезлонг на заднем дворе, приготовить экзотический коктейль и, подключив воображение, наслаждаться жизнью. Если же вам нравится скорость, прокатитесь на «американских горках» или сходите в аквапарк. Получить удовольствие можно, только реализовав свою мечту. В этом и заключается секрет успеха.

Счастливые и преуспевающие люди — те, кто незамедлительно действует для удовлетворения собственных нужд, невзирая на трудности. Очевидный факт, что необходимо стараться как можно быстрее реализовывать свои желания.

Делаем выводы

Хорошее самочувствие и достижение поставленных целей — это результат самоменеджмента. Помните, что всегда есть выбор: быть уверенным в себе или нет. И это ваше право. Помните, что только позитивная жизненная позиция приведет к успеху.

Спросите себя

Подумайте, позитивно ли вы настроены, и дайте ответы на следующие вопросы.

- ▲ Умеете ли вы контролировать свои эмоции?
- ▲ Оставили ли вы в прошлом плохие воспоминания?
- ▲ Стараетесь ли вы избавиться от плохих мыслей?
- ▲ Выносливый ли вы человек?
- ▲ Часто ли вы улыбаетесь?
- ▲ Ухаживаете ли вы за собой и балуете ли себя иногда?
- ▲ Успешно ли вы совмещаете работу и личную жизнь?
- ▲ Можете ли вы осуществить свои мечты?
- ▲ Умеете ли вы достичь гармонии?

Все получится, если...

- ★ научиться контролировать свои эмоции;
- ★ быть выносливым;
- ★ чаще улыбаться;
- ★ отдыхать;
- ★ правильно распределять время на работу и личную жизнь;
- ★ стремиться к благосостоянию;
- ★ следовать поставленным целям или реализовывать желания.

Проверяем еще раз

Если вам нелегко управлять собой, подумайте, возможно, вы не обратили внимания на один из аспектов успешного самоменеджмента.

Умение понимать себя

Необходимо обдумать, чего бы вам хотелось и в каком направлении следует действовать. В противном случае у вас ничего не получится, все усилия будут безрезультатными. Возможно, при выборе рода деятельности вы недостаточно учли свои желания и устремления. Вы сможете найти подходящую работу, если будете точно знать, какой вид деятельности поможет вам полностью реализовать себя.

Движение в правильном направлении

Если не понимать четко своих жизненных целей, то можно действовать неправильно. Если что-то пошло не так как следует, задумайтесь и проанализируйте ситуацию, поразмыслите над тем, какие обязанности вы бы хотели выполнять, а от каких необходимо отказаться. Неорганизованному человеку очень

трудно определить направление действий. Если вы не можете управлять собой, подумайте, может быть, вы боитесь перемен и не знаете, как на них реагировать.

Этапы самоменеджмента

Если для вас осуществление самоменеджмента по-прежнему представляет проблему, наверное, вы недостаточно себя цените и позволяете другим давить на себя. Это может быть следствием того, что у вас заниженная самооценка или вы не проявляете должной настойчивости. А может; вы не научились эффективно справляться со стрессами.

Умение находить общий язык с окружающими

Если у вас не получается найти общий язык с окружающими, то, вероятно, вы настроены негативно по отношению к ним и ваша собственная самооценка занижена. Помните, необходимо придерживаться конструктивного подхода в межличностных отношениях. Если не придавать значения собственной линии поведения, то можно и не понять, как это повлияет на отношение окружающих к вам.

Позитивная жизненная позиция

Если вы несчастны, то, возможно, вы уделяете себе мало времени. Отсутствие внутренней гармонии вызывает дискомфорт, что незамедлительно отражается на всех сферах деятельности. Занимаясь любимым делом, вы будете чувствовать удовлетворение.

Преимущества эффективного самоменеджмента

Не научившись управлять собой, невозможно полностью реализовать свой потенциал, а также невозможно достичь поставленных целей. Для начала необходимо разобраться в себе. Подумайте, как проходит большинство ваших будней. В основном, вы:

- ✓ спите более восьми часов;
- ✓ проводите на работе более восьми часов;
- ✓ «убиваете» более двух часов на дороге, транспорт, ожидание телефонных звонков и т. д.;
- ✓ 2-4 часа тратите на принятие пищи;
- ✓ отдыхаете меньше 4-6 часов.

Постарайтесь как можно больше пользы извлечь из того времени, когда вы бодрствуете, иначе жизнь пройдет стороной. Если вы не научитесь управлять собой, вы попадете в зависимость от обстоятельств.

Если у вас есть заветная мечта, но вы ничего делаете для ее осуществления, она не станет реальностью. Только вы сами можете определить собственные цели и понять, как действовать правильно. Вы должны позитивно мыслить и тогда успех придет сам собой. Научившись управлять собой, вы многого достигнете в жизни и преуспеете во всех начинаниях.

Глоссарий

Изменение — поправка, перемена, изменяющая что-нибудь прежнее.

Направление — путь развития и достижения целей, при котором предпочтение отдается четко поставленным задачам, а не случайностям.

Обязанности — круг действий, возложенных на кого-нибудь и безусловных для выполнения.

Отношение — связь между кем-нибудь, возникающая при общении, контактах.

Поведение — присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью.

Предпочтение — признание преимущества чего-либо перед чем-либо.

Привычка — поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

Самоутверждение — стремление человека к достижению и поддержанию определенного общественного статуса.

Стресс — состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Требование — выраженная в решительной, категорической форме просьба, распоряжение. Правило, условие, обязательное для выполнения.

Утверждение — положение, мысль, которая используется для доказательства чего-нибудь.

Цель — идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности. В качестве непосредственного мотива цель направляет и регулирует человеческую деятельность.

Концепции самоменеджмента

Есть две формы самоанализа, которые помогают людям лучше узнать себя и научиться управлять собой.

Индикатор типов личности Изабеллы Майерс-Бриггс — психологический тест, который определяет тип личности с целью помочь человеку понять себя и реализовать собственный потенциал.

Анализ поступков — согласно концепции Эрика Берна, жизненная позиция непосредственно влияет на взаимоотношения и взаимодействие с окружающими; продолжил развитие этой концепции Томас Харрис, предложив позитивную модель восприятия окружающих «Со мной все в порядке — с ними все в порядке».

Об авторе

Кейт Кинан — дипломированный психолог со степенью бакалавра, магистр философии. В 1978 году открыла центр психологического консультирования для сотрудников крупных производственных предприятий. Ее цель — помочь людям реализовать свои скрытые возможности.

Разработанные Кейт Кинан индивидуальные программы помогают современным руководителям самостоятельно находить и решать организационные проблемы — от индивидуальной оценки при подборе персонала до создания команды и изучения отношений внутри коллектива. Кейт отдает предпочтение обучению менеджеров, помогает им разрабатывать программы по расширению и развитию ресурсов компании.

Кейт прекрасно понимает проблемы самоменеджмента. Она также знает, что когда дела идут хорошо, удовольствие, полученное от достижения результата, стоит приложенных усилий и энергии.

Научно-популярное издание

Кейт Кинан

САМОМЕНЕДЖМЕНТ

Зав. редакцией *И. Федосова*
Ответственный редактор *Н. Шульпина*
Литературный редактор *О. Драбович*
Дизайн обложки *Е. Брынчик*
Верстка *И. Серeda*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

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

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-книжки»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. отдела реализации (812) 365-44-80/81/82.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.

Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-книжки»:

117192, Москва, Мишурицкий пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Букавед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 21.06.2006

Формат 70x90 1/32. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,93.

Тираж 3100 экз. Заказ 3940.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Серия: «Менеджмент на ладони»

Книги этой серии предназначены тем, кто хотел бы управлять эффективнее, но слишком занят, чтобы учиться.

Если вы хотите научиться лучше контролировать свои действия и поступки, полностью реализовать свои возможности, не растрачивая жизнь впустую, тогда эта книга — для вас.

Также в этой серии:

«Делегирование полномочий»

«Основы планирования»

«Оценка поведения»

«Подбор персонала»

«Проведение переговоров»

«Проведение собраний и совещаний»

«Решение проблем»

«Уверенность в себе»

«Управление стрессом»

«Управление временем»

«Эффективная мотивация»

«Эффективное общение»

«Эффективное управление»

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru