

ЕЛЕНА ПАРХОМЕНКО

НАЧНИ С СЕБЯ!

УПРАВЛЕНИЕ АКТИВНОСТЬЮ

- Полезные привычки
- Какими видами активности мы располагаем

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

- Методы и приемы организации рабочего времени

УПРАВЛЕНИЕ ПЛАТЕЖЕСПОСОБНОСТЬЮ

- Финансовое планирование
- Экономия и практика осознанного потребления

ПЛАНЕР

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАННОСТЬЮ

- Инструменты профессионального саморазвития
- Творческая личность и креативность

Елена Пархоменко

Начни с себя!

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66583274

Начни с себя!: Livres; 2021
ISBN 978-5-6046921-5-8

Аннотация

Практически каждый современный человек жалеет, что в сутках всего 24 часа. Но если научиться управлять своими ресурсами с максимальной эффективностью, сведя влияние внешних обстоятельств к минимуму, то времени станет хватать не только на сон, но и на активный отдых, общение с близкими и самореализацию.

Очевидно, что для успешной карьеры и изменения мира к лучшему, каждому необходимо до автоматизма отточить приемы самоменеджмента и только после этого через собственную модель поведения помогать окружающим становиться лучше.

Автор книги предлагает вашему вниманию планер, рассчитанный на шесть месяцев. С одной стороны – это планер с удобными страницами для ведения делового расписания, с другой – содержательная шпаргалка по практикам самоменеджмента и самосовершенствования.

По итогам работы с планером вы сможете утвердительно ответить на вопрос: «Действительно ли я использую все свои возможности и личные ресурсы?»

Начните с себя, научитесь брать от жизни лучшее!

Содержание

Вместо эпиграфа	6
Введение	9
Часть 1. Управление активностью	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Елена Пархоменко

Начни с себя!

© Елена Пархоменко, 2022

© Издание. Проект Livres, 2022

Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя!
Сократ

Вместо эпитафии

Часто мне поступают запросы в стиле «вправь мне мозги, ты это умеешь», «тупик какой-то, не пойму, где застрял», «мне нужны твои коуч-сессии», «ты собираешь мои мысли в кучу, раскладываешь всё по полочкам, повышаешь мотивацию действовать», «что мне делать, чтобы приезжать каждый день на работу не как на каторгу, а за победами?», «какие у меня точки роста, как усилить управленческие компетенции?», «стал нянькой для всех, что происходит?» и т. д.

Конечно, любой человек, особенно собственник бизнеса в стремлении к развитию, достижению крутых результатов, ставит перед собой амбициозные цели и... часто побеждает!

Ваш выбор – путь побед, и, видимо поэтому вы держите в руках этот планер. Чтобы научиться максимально использовать свои ресурсы и возможности, чтобы сознательно управлять течением жизни, преодолевать внешние препятствия, формировать вокруг себя вдохновляющее окружение и развиваться.

На страницах планера я привожу в краткой и удобной форме информацию об управлении собственными ресурсами: рассказываю, как их восстанавливать, приумножать и рационально использовать, чтобы стать самодостаточным человеком.

Самоменеджмент поможет тем, кто оказался в круговоро-

те нерешенных проблем, кто находится в состоянии постоянного стресса; а также окажет поддержку тем, кто занимается интеллектуальным управленческим трудом – самым энергозатратным видом творчества.

В планере я даю рекомендации по построению системы управления собой, передаю опыт и знания многих успешных управленцев. Вы можете спросить меня: «Зачем?» Чтобы не сожалеть о несделанном и о том, что время прошло, а мечты так и не осуществились.

Я приглашаю вас провести увлекательный эксперимент, направленный на собственное развитие без отрыва от вашей рабочей деятельности.

Для этого напротив каждой рекомендации, приведенной в планере, вы будете отмечать маркером:

- «отлично, сработало» – зеленым;
- «пробовал, но не понятен результат» – желтым;
- «пока не для меня» – красным.

То есть за 26 недель, используя сквозной мониторинг «светофор», вы составите для себя систему самоменеджмента, опираясь на эффективно работающие практики в вашей жизни.

Обязательное условие работы с планером – фокус на личный прогресс и фиксацию результата. Становитесь творцом собственной жизни и развивайте свою систему. Это уже получилось у сотен руководителей – получится и у вас. Стар-

туйте и развивайтесь.

Уверена, что после прочтения ряда рекомендаций и фокуса на результативных для вас приемах, вы сформируете эффективную для себя систему самоменеджмента. И абсолютно точно наметите темы и направления, о которых захотите узнать более подробно. С радостью поделюсь знанием и опытом, в том числе в следующих планингах.

Елена Пархоменко

Введение

Самоменеджмент – это про управление личностными ресурсами: умение их приобретать, сохранять, развивать, рационально использовать и быть успешным самодостаточным человеком.

На основании каких принципов самоменеджмента я предлагаю восстанавливать ресурсное состояние?

Системность.

Реализация всех функций самоуправления, шаг за шагом, последовательно усиливая каждую из них. Без последовательной отстройки своих привычек погружаться в специальные навыки сложно, это как дом нельзя построить без фундамента. Можно, конечно, но ненадолго.

Позволить пренебрегать собственной эффективностью было бы неразумно. Поэтому, чтобы уверенно дойти до результата, будем действовать шаг за шагом.

Если вы определились с целью и уверены в фокусировке, то можете перейти к обеспечению себя ресурсами для ее достижения. Среди ресурсов есть те, которыми мы уже располагаем, и те, которые нам потребуются. Как только вы спрогнозируете необходимость и достаточность всех ресурсов, то сможете перейти к составлению плана действий. Если

на любом из этапов вы обнаружите необходимость изменений, проведение корректировки, – возвращайтесь на предыдущий этап и усиливайте фундамент. А затем продолжайте выполнять свою последовательность действий.

Небольшими шагами к достойным результатам.

Прикладывайте пусть даже минимальные усилия, но регулярно для достижения своей цели. Далее наращивайте амбиции и увеличивайте свой темп, сохраняя при этом ритmicность.

Если вы понимаете, что цель крайне желанна, но не верите в ее достижимость – такое отношение к ситуации может вас демотивировать. Важно регулярно совершать действия, способные приблизить вас к результату. Пусть на первом этапе это будут знания или анализ с оценкой возможностей. На последующих этапах вы подключите поиск возможностей стать эффективнее. После первых успешных практик точно проснется азарт и захочется победить быстрее. Продолжайте, успех он такой!

Совершая действия, направленные на достижение результата, вы увидите, что цель не такая недостижимая, как это могло показаться в начале, и ресурсы не такие недоступные, и окружение не такое агрессивное, да и вы становитесь все увереннее в себе. Чувствуйте свой ритм и развивайтесь в нем комфортно.

Чтобы развитие происходило постоянно, нужно поддер-

живать его прогрессивный характер. При сформированных навыках простых функций, переходите к более сложным. И обязательно отмечайте свои победы и изменения. Дисциплинированно, по индивидуальному расписанию и с вознаграждением себя.

Внутреннее целеполагание.

Это то, чего мы точно хотим с пониманием, зачем нам это нужно. Я ставлю здесь акцент на формулировке конкретных желаний с пониманием ценностей и смыслов и задумываюсь о том, как применение новых инструментов может повлиять на качество жизни. В чем цель? Для чего вы готовы полгода прожить в поисках инсайтов и изменений себя? Зачем меняться и что скрыто за ожиданиями? Каким будет наилучший результат?

Естественное развитие.

Приведу формулировку, написанную мной когда-то в дневнике:

Моя миссия – естественное саморазвитие, я начинаю работу над собой в выбранной сфере, формирую полезные привычки. Я помню про здравый смысл и достаточность: я могу вовремя остановиться и переосмыслить ситуацию. Скорректироваться и подготовить себя к изменениям. Просто теперь я буду жить так. И тогда мой профессиональный рост

станет просто инертным отражением.

Функции самоменеджмента – самомотивация, планирование, реализация и организация, самоконтроль.

Анализ и формирование личных целей, самомотивация	Планирование наращивания собственных ресурсов	Организация выполнения необходимых работ, трудового процесса	Самоконтроль достижения целей, корректировка при необходимости
Информация, коммуникация, принятие решений			

Как мы традиционно развиваем каждую из этих функций?

Комбинируем различные методы: саморегуляция, анализ, адаптация, рационализация и развитие. Выбор конкретного метода зависит от ситуации, в которой вы сейчас находитесь и целей, стоящих перед вами.

Саморазвитие.

Непрерывный процесс, результат целенаправленной работы над собой с использованием приемов самоменеджмента. Что способствует этому?

- Регулярное развитие навыков, посещение различных курсов, анализ трендов, технологий, применение на практике полученных знаний.
- Поддержка своей экспертизы и знаний на высоком уровне.

не, активный интерес к современным научным достижениям.

– Объективная оценка ситуации и выбор оптимального способа решения проблемы.

С течением жизни наша личность претерпевает множество изменений в зависимости от приобретенного опыта, целей, которых мы достигаем и умения расставлять приоритеты.

Даже придерживаясь в течение длительного периода времени одного распорядка жизни и ценностей, мы меняемся. Если этим процессом сознательно не управлять, то изменения могут происходить не в самую лучшую сторону.

В течение всей жизни мозг способен создавать нейронные связи, обрабатывать информацию из внешнего мира, а также поддерживать старые нейронные связи через регулярные повторения, поэтому начать заниматься саморазвитием никогда не поздно.

Берите ответственность за свою жизнь, формируйте полезные ритуалы и повышайте качество своей жизни, наслаждаясь этим процессом.

Елена Пархоменко

Интересно, что гармоничная личность сильна во всех ключевых жизненных областях. Программа развития индивидуальна, потому что мы все находимся на разных стартовых позициях и в разных условиях, у нас разные цели и

приоритеты, наш круг общения тоже отличается. Поэтому принцип «Делай раз, делай два, делай три!», применимый ко всем, будет неэффективен. У каждого свой вектор роста.

Для кого-то в приоритете будут так называемые личностный рост и позитивное мышление, для кого-то – развитие интеллекта и богатство внутреннего мира. Сюда можно добавить яркость жизни, необычность и экспериментаторство, незабываемые приключения и реализацию разных идей. Нам требуются эмоции, впечатления, радость и восторг. Это делает нашу жизнь богаче.

В процессе саморазвития важно качество информации, которую вы потребляете. Погружайтесь в достойные источники информации, ищите первоисточники, читайте серьезные книги и применяйте полученные знания в жизни. Ведь собственное регулярное саморазвитие подразумевает ответственность за обучение, способное изменить наши чувства, мыслительные процессы и модели поведения.

Самомотивация.

Ключевой элемент, так как от людей требуется больше бизнес-мышления, предприимчивости, скорости мысли, гибкости. Что способствует этому?

– Осознанная постановка цели. Необходимо сконцентрировать усилия и задать вектор движения. Характеризуется пониманием не только чего хочу, но и зачем мне это нужно, а также выбором действий, которые меня приведут к цели.

- Поэтапное достижение.
- Анализ успеха.

Самомотивация – это то, что мы делаем с желанием делать то, что мы сами выбрали. Это сила нашего желания свернуть горы.

Наш мозг бережет свои ресурсы, поэтому он будет подбрасывать различные отговорки, чтобы защититься от напряжения, выполнения лишней работы. В противовес ему используются разные стимулы.

- Визуализация желаемого результата и моделирование ощущения тех состояний, которые он нам может дать.
- Положительное подкрепление, вознаграждение себя за каждый успешно выполненный шаг.
- Конкретная формулировка задачи до момента полного самопринятия, чтобы не возникало никаких внутренних препятствий. Для этого необходимо подробно расписать первые 10 и более шагов либо прописать разные пути достижения желаемого и установить дедлайны.
- Действие и фиксация ежедневного прогресса в «дневнике достижений». Соревнуйтесь с собой вчерашним!
- Поддержка единомышленников, энтузиастов. В окружении достигаторов сама атмосфера начинает мотивировать на достижения.
- Учиться, приобретать новые знания и навыки – это будет

давать питание и поддерживать интерес.

– Помнить «зачем» вы всё это делаете и представлять, что вы уже достигли поставленной цели.

– Уметь принимать помощь и оказывать ее другим, наблюдать или принимать участие в успехах других, это тоже придает уверенности.

– Не бояться действовать. Бояться – нормально, это естественное чувство человека, но важно действовать, идти вперед, проявляя самодисциплину и пошаговое планирование.

– Устранять факторы демотивации. К ним относятся чувства вины, стыда, обесценивания.

Мои желания

Запишите ваши желания.

Целеполагание в самоменеджменте системно, осмысленно, конкретно, с временными границами и гуманно.

Алгоритм постановки целей.

– Визуализация и анализ текущей ситуации.

– Оценка возможностей.

– Принятие решения о внесении изменении. Какие личные ценности для вас в приоритете? На какой риск готовы пойти? Как ваши решения могут повлиять на окружающих?

– Выбор варианта действий. На практике успешные люди

часто выбирают не самое лучшее решение, а то, какое они могут выполнить наилучшим образом. Сомнения в процессе выбора недопустимы. Приняв решение – действуйте!

- Фиксация цели.
- Определение срока реализации.
- Старт принятия ответственности за результат.
- Контроль достижений.

Помните, что смелость постановки цели не должна граничить с безрассудством, с потерей чувства реальности.

Рефрейминг – распространенный управленческий прием, способствующий развитию навыков самомотивации.

Это про взгляд на ситуацию под другим углом, непривычным для конкретного человека. К примеру, позитивное переформулирование сообщений, выявление преимуществ и использование слова «зато», постановка факта в выгодный для сравнения ряд, использование контрастов.

Принятие решений – процесс познания, состояние ума, когда вы готовы принять идею и перейти к процессу реализации или, наоборот, от нее отказаться.

Позитивные решения меняют нашу жизнь, а негативные (идеи, от которых отказываемся) – освобождают мозг для

осмысления других вариантов решений. Нереализованные проекты – идеи без последующих действий для их реализации – не имеют смысла.

Успех не является случайностью – к нему приводят решения, принятые уже сегодня. И ошибкой многих является видеть цель, но не браться за ее достижение. Это все равно что целиться в мишень, но никогда не выстрелить.

К провалу приводит склонность затягивать с принятием решения, так же, как и быстрая смена решений. Банально, но совершить ошибку в процессе принятия решения гораздо легче, чем находиться в состоянии нерешительности.

Восприятие – чувственное познание предметов окружающего мира.

От того, насколько вы умеете управлять своими эмоциями, зависит, сможете ли вы выстроить эффективную коммуникацию с окружающими людьми. Первый шаг к развитию способности находить общий язык – научиться корректно воспринимать точку зрения другого человека. Распространены четыре позиции восприятия:

1. «Постоянно возникают проблемы у меня, а у других все в порядке». «Мое саморазрушение происходит по причине зависти и отсутствия способностей».

2. «И у меня и у других постоянно возникают проблемы». Деструкторы не заботятся о себе, при этом чужое мнение их

не волнует.

3. «Со мной все в порядке, это у других постоянно возникают проблемы». Рассматривается проблема проявления человеком высокомерия во взаимодействии с окружающими.

4. «Со мной все в порядке – с ними все в порядке». Конструктивное безоценочное восприятие, на основе которого можно выстроить партнерскую коммуникацию.

Помните, ваше поведение оказывает влияние на поведение других людей.

Иррациональные установки и мифы.

– Самоменеджмент необходим только начальникам, когда им стану – научусь.

Поверьте, не станете, пока не научитесь! Цель самоменеджмента – максимальное использование собственных возможностей для достижения наилучших результатов для улучшения качества жизни.

– Самоменеджмент нужно использовать только при необходимости, например при работе в авральном режиме, при ведении сложного проекта.

Самоменеджмент – это стиль жизни, привычка.

Неорганизованность – первый признак отсутствия самоменеджмента.

Мои цели

Запишите ваши цели, чего бы вы хотели достичь в ближайшие шесть месяцев.

Цель самосовершенствования – достижение согласия с самим собой и гармонии с окружающим миром.

С чего начинаем?

- Принимаем себя таким, какой есть.
- Заменяем плохие привычки полезными.
- Развиваем способности.
- Отслеживаем и фиксируем изменения в работе и в себе.
- Управляем эмоциями, минимизируем деструктивные последствия негативных эмоций.
- Переходим к осознанному потреблению, контролируя потребности.
- Активно учимся у других и перенимаем умения.
- Ведем дневник достижений и провалов.
- Моделируем свой профессиональный портрет.
- Развиваем мотивацию к творческой управленческой деятельности.

Модель человека.

Физическая составляющая	Нравственно-психологическая составляющая	Рациональная составляющая	Творческая составляющая
Работоспособность	Время	Платежеспособность	Образованность
Личность			

Управление собой – это про умение сбалансированно управлять каждой из перечисленных в таблице подсистем: физической составляющей, нравственно-психологической, рациональной и творческой и их интегралом – личностью.

Доска ярких впечатлений

Напишите ваши яркие впечатления за последние полгода.

Часть 1. Управление активностью

Движение – необходимое условие для выживания организмов на протяжении длительной эволюции.

Сегодня наша активность приобретает особое значение не только как важное качество личности, но и как способность изменять окружающую действительность, адаптировать под собственные потребности, взгляды, цели.

Наш жизненный успех зависит от упорства, с которым мы добиваемся целей. К слагаемым успеха относятся способность переживать неудачи, движение к цели, даже если что-то не получается, постоянное самосовершенствование.

Кем бы ты ни был – будь лучше.

Авраам Линкольн

Твердость – черта характера, включающая в себя несколько компонентов: интерес, практику, цель, веру.

Интерес

Обнаруживаете, развиваете и укрепляете. Как? Выделяете важное, сравниваете, совпадают ли ожидания с реальностью, приобретаете знания и ищете новизну в деталях.

Практика.

Совершенствуетесь, прилагая максимум усилий. Как? Фокусируетесь на достижение цели, выявляете наиболее критические риски и нивелируете их. Запрашиваете обратную связь

и, не боясь критики окружающих, анализируете действия.

Цель

Воспринимаете работу как призвание. Как? Размышляете, каким образом ваша работа делает мир лучше, находите ролевую модель и, вдохновляясь примером, находите способ привести деятельность в соответствие с вашими ценностями.

Вера

Ориентируетесь на лучшее и развиваете установку на рост. Как? Пересматриваете представления об интеллекте и таланте, смотрите на мир в оптимистичном ключе и не стесняетесь просить помощи.

Настоящее мастерство – это талант, умноженный на усилия.

Великие достижения – это мастерство, умноженное на

усилия.

В чем состоит парадокс успеха?

– Точно поставленная цель помогает добиться успеха.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.