

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у нас особого интереса. Умение мотивировать себя позволяет нам заменять отрицательные эмоции на положительные, а также решать проблемы сразу, а не откладывать их «в долгий ящик» и постоянно думать о них. В этой статье мы поговорим о наиболее эффективных способах иначе взглянуть на рутину и приемах внутреннего настроя при столкновении с подобными делами.

Нежелание работать и произвольные попытки оттянуть необходимость выполнять свои обязанности знакомы каждому из нас. Даже самые увлеченные своим делом иногда сталкиваются с приступами лени и не могут сосредоточиться на работе. Как справиться с этой проблемой, как добиться того, чтобы появилась мотивация качественно решать стоящие перед вами задачи?

Что мешает продуктивной работе?

Иногда человек вроде бы и не отвлекается от своих служебных функций, работает с полной отдачей, отдавая делу всё свое время и силы, но результат далек от ожидаемого. В этом случае причина чаще всего кроется в наличии каких-либо помех, не позволяющих добиваться высокой продуктивности труда. В качестве распространенных причин низкой эффективности работы выделяют:

- **Стопор.** Человеку свойственно убеждать себя в том, что для достижения цели необходимо какое-то условие – начало новой недели, внезапное вдохновение, предварительный отдых и так далее. Это всего лишь отговорки, придуманные ради откладывания момента начала работы.
- **Планы.** Некоторые сотрудники настолько увлечены расписыванием своих задач на долгосрочную перспективу, что им некогда заниматься решением текущих проблем. Это тоже своего рода самообман: планируя свою деятельность, человек создает видимость работы, но по факту ничего не

делает.

- **Излишнее упорство.** Без этого качества сложно достичь цели, но иногда оно заставляет идти напролом, не замечая изменения окружающих условий. Чтобы работа была по-настоящему эффективной, одного упорства мало, важно постоянно корректировать свои действия исходя из актуальной ситуации.
- **Реверсия.** Неудачи случаются у всех, только одни делают выводы и двигаются дальше, а другие постоянно возвращаются в прошлое, жалея о допущенных промахах и упрекая себя. Конечно, такой подход совершенно не способствует росту продуктивности труда.
- **Амплификация.** Под ней подразумевается бессмысленное повторение одних и тех же действий, подтверждающее, что для достижения цели выбрано верное направление. Это ненужная трата времени и сил работника, неоправданно снижающая эффективность его деятельности.

Если вы постоянно откладываете на неопределенный срок выполнение какой-либо работы, то вам необходимо регулярно себя мотивировать: заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала вас. В этом случае мотивация связана с первым толчком к началу работы, а не с самой работой.

Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом: написанием длинного делового письма, разработкой презентации, чтением сложной специфической книги, и т.д. Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы. Затем сосредоточьтесь на начале; на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе.

После вы уже просто доведете работу до конца. Вы заметите, еще сидя за работой, что вас охватывает приятное чувство того, что с одним делом на сегодня вы покончили.

Организуйте себя

У кого нет цели, тот ничего не добьется. И наоборот: у кого есть цель, тот знает оптимальные пути к достижению этой цели. Чтобы лучше концентрироваться, нам необходимы точная цель и план наших действий. Если мы этим не располагаем, то мы лишены объекта, на который могли бы направлять свое внимание, и мы расходует бесцельно свой энергетический потенциал.

Бывает ли с вами так, что в течение рабочего дня перед вами возникают все новые и новые требования и задания, с которыми вы не успеваете справиться? И вам приходится браться то за одно дело, то за другое, чтобы все успеть сделать вовремя. Отсутствие планирования приводит к отсутствию концентрации, так как наши мысли распыляются, мы начинаем нервничать вместо того, чтобы работать спокойно и сосредоточенно. Тот, кто хочет улучшить свою способность концентрироваться, должен контролировать организацию процесса выполнения работы.

Планомерно ли вы работаете в офисе и дома, проводите ли планомерно свое свободное время? Определяете ли вы цели, которые вы должны достичь к определенному сроку? Расписываете ли вы план на день, неделю, месяц, в котором вы определяете приоритеты и последовательность дел, которые вам надо сделать? Ориентируетесь ли вы потом на свой расписанный по пунктам план, дополняете ли его? Расписываете ли вы по шагам стратегию для выполнения какого-либо особо сложного задания? Планирование любой деятельности ведет к улучшению организации, повышению шансов на успех и значительному улучшению концентрации.

Следуя этим советам в своей будничной деятельности, вы сможете рационально использовать свои энергетические резервы и способности.

- Напишите себе план на день. В конце или в начале плана напишите все, что вам нужно непременно сделать. Как правило, в этот список попадает много дел. Включите в список также те моменты, когда вы будете говорить по телефону, перерывы, паузы, беседы с коллегами. Запишите те дела, которые следует сделать не откладывая их на следующий день, а те, которые могут подождать, перенесите в план на день вперед. Среди оставшихся дел выделите приоритетные. Какие дела могут подождать, а какие нет? Пронумеруйте каждый вид деятельности согласно его приоритету. Не поленитесь переписать план начисто, упорядочив необходимые дела согласно их иерархии. Тогда вам будет легче ориентироваться в предстоящем дне.

Начните сразу с первой предстоящей задачи и работайте до тех пор, пока не закончите. Затем напротив записи в плане дня поставьте отметку, означающую, что эта задача выполнена, и тогда переходите к следующей.

- У каждого человека есть свой собственный биоритм. Организм сам решает, когда ему следует использовать свои энергетические резервы, когда нет.

Обратите внимание, в какое время дня у вас повышается производительность, и вы чувствуете физический и духовный подъем. Если вы обычно активны по утрам, то выполняйте в это время те задачи, которые требуют от вас усилий и концентрации. Оставьте рутинные дела на остаток дня, когда ваша производительность падает.

- Составляйте план на продолжительный отрезок времени. Записывая приоритетные дела, установите, в какой именно день (какое это будет число и день недели) вы будете выполнять это задание.
- Конечно, план дня не включает в себя те моменты, когда во время работы вас отвлекают. Поэтому, зная, что вам будут мешать, делайте на бумаге маленькие пометки именно в тот момент, когда вас отвлекли. Эти заметки помогут вам быстро вернуться к деятельности и продолжить с того момента, на котором вас отвлекли. Вам не нужно будет тратить драгоценное время на припоминание того, на чем вы остановились.

Многие люди склонны жаловаться на недостаток этой самой мотивации, энергии, воли к жизни. Кому-то порой бывает трудно поднять себя с кровати утром. Иногда в таких ситуациях эффективным решением может оказаться вовсе не мотивация.

Хотя она, безусловно, является одним из наиболее важных поведенческих двигателей, но далеко не единственным. Порой решением вопроса: «Откуда мне взять энергию?» — является не поиск 100 способов самомотивации, а постановка миссии или же выработка привычек, которые отсутствовали у человека ранее.

Развивайте свой внутренний мир

Стремление к развитию своего внутреннего мира свойственно большинству успешных людей. Старайтесь держать свой внутренний мир в чистоте и оберегать его от вторжения любых негативных факторов, разрушающих его и оказывающих деструктивное воздействие. Следствием такой «гигиены» станет свободный ход мыслей, ощущение гармонии, развитие интуиции, внутренняя лёгкость и даже лучшее физическое состояние и самочувствие. А в качестве наиболее эффективных методик, позволяющих уберечь свой внутренний мир от разрушения и развить его, можно порекомендовать такие практики как медитация, чтение мантр, практика осознанности и т.п.

Важность развития навыка

Самомотивация как искусство мотивировать себя имеет неразрывную связь с убеждениями, жизненными стремлениями, желаниями и практически всем, что является важным для отдельного человека. Все это как раз способно подтолкнуть к определенным действиям.

Самомотивация — это то, что порой позволяет добиться результатов, о которых ранее человек мог только мечтать. Наличие навыка мотивировать себя является одним из множества факторов, которые отличают личностей, достигающих успеха от тех, кто просто движется по течению.

Развитие самомотивации необходимо, потому как никто не рождается мотивированным. Замотивированная личность же способна подняться над обстоятельствами, потому как проявляет меньше жалости к себе и, соответственно, способна вставать рано утром и выполнять большее количество дел наиболее эффективным образом.

Выполняйте срочные задания

Обычно список дел бывает длинный. Но если его внимательно рассмотреть, то окажется, что не все его пункты такие уж срочные. Не забывайте, что в начале недели часто появляются новые дела, среди которых вполне могут оказаться неотложные. Поэтому постарайтесь не распыляться на второстепенное, а принимайтесь за срочное и, на ваш взгляд, самое важное.

Сравнивайте себя не с другими, а с прежним собой

Нам часто кажется, что окружающим выполнение рабочих обязанностей дается легче, что они умнее, организованнее и производительнее нас. Не тратьте время на пустое самокопание. Все люди разные, у вас наверняка есть собственные преимущества. Если у начальства нет претензий к качеству вашей работы, значит, поводов для постоянных поисков в себе мнимых недостатков нет. Вы можете улучшать свою продуктивность, делать что-то лучше, чем делали до сих пор, расти профессионально. Работа, на которую вы спешите с радостью, станет логичным итогом такого отношения.

Работа над собой – это самый тяжелый труд, важно найти лазейки и дисциплинировать себя, каждый день! Будущее зависит только от нас самих, и если не взять себя в руки, то жизнь пройдет не интересной.

Ссылки

- <https://blog.molodost.bz/development/kak-nastroit-sebya-na-rabotu/>
- <https://www.bestreferat.ru/referat-90300.html>
- <https://cosmeton.ru/karera/samomotivaciya-iskusstvo-motivirovat-sebya.html>
- <https://bigpicture.ru/?p=1195774>