

image not found or type unknown



Почти каждый человек в своей жизни задумывается о своей личной карьере. Формирование жизненной стратегии — это сложный и долгий этап. Но я могу начать с самого важного. Нужно лишь выбрать 4-5 главных областей и задайте себе несколько десятков вопросов. И помните, что стратегия еще много раз будет меняться — и это нормально. Поиск себя — это очень длительный процесс. Карьера (от лат. carrus - «телега, повозка» и итал. carriera - «бег, жизненный путь, поприще») – это продвижение и развитие в определенной сфере деятельности, например: расширение полномочий, повышение статуса, усиление власти, получение денег. Под словосочетанием «сделать карьеру» понимается также достижение престижного положения в обществе и высокого уровня дохода. В общем смысле карьера – результат осознанного поведения человека в трудовой деятельности, основанный на должностном или профессиональном росте. Понятие «личная карьера» не является синонимом понятия карьеры «деловой». Точнее, деловая, профессиональная, карьера представляет собой элемент личной карьеры, иногда настолько значительный, что не оставляет в личностном «пространстве» места для прочих видов деятельности. В этом случае действительно трудно разграничить личную и деловую карьеру.

**Деловая карьера** – поступательное продвижение личности, связанное с ростом профессиональных навыков, статуса, социальной роли и размера вознаграждения.

Деловая карьера включает в себя и профессиональный, и должностной аспекты.

**Личная карьера** – это процесс самоактуализации личности, охватывающий разнообразные сферы жизни и сопровождающийся ростом ее внутреннего потенциала.

Так какой план моей стратегической карьеры, давайте разберемся сначала о способах эффективности, потому что почти все зависит от нас самих.

Почти всем хочется быть продуктивным и эффективным в работе и в социуме, все мы ищем эти «тайные знания», которые нам откроют все секреты и ответы на вопросы. Продуктивность – оптимальное соотношение качества и количества работы, выполненной за минимальное время с минимальными усилиями. Иными словами: делайте как можно больше, как можно лучше и максимально эффективно.

Вот и весь секрет, но в чем же тогда проблема? Мы в любой непонятной ситуации гуглим. Почему интернет забит подобного рода статьями о том, как нам стать лучше, а мы не становимся, мы упорно работаем, отдаем все силы, но желаемого результата почему-то все нет. В чем же дело и как это справиться? Клинический психолог Джоэль Минден рассказывает о девяти способах повышения эффективности.

И мое мнение, что можно использовать эти советы и в жизни, так же как и в выборе партнера искать себе по Тесту Голланда. "Секрет удачного выбора сотрудников прост - надо находить людей, которые сами бы хотели делать то, что вам хотелось бы от них" (Г. Селье), но это же та же самая совместимость? Если я social тип, ( а я прошла эту методику), то мне нужен партнер с близкими типами: артистический тип или предпринимательский, противоположный: реалистический. Выбери профессию, которая тебя больше привлекает или по этой методике так же партнера, но это уже отступление.

Советы от Джоэля Миндена, как добиться такой эффективности:

**1. Носите часы.** Планируйте время с учетом биоритмов. Через какой период времени вы устаете, начинаете отвлекаться, хотите есть. Сколько времени в среднем у вас занимает выполнение определенного типа заданий? Делайте перерывы, меняйте виды деятельности по часам. Они предпочтительнее смартфона, потому что не отвлекают на соцсети и игры и всегда находятся на одном и том же месте.

Я так с ума сойду, я итак слежу за тем сколько я ем, потому что я как многие девушки вечно худею, я ношу часы, не просто часы, а фитнес браслет, так кроме времени с датой отслеживается мой пульс, шаги, расстояние, сон и сожженные калории, а еще я веду ежедневник, отслеживаю там свой трекер настроения ( сколько в месяце у меня хорошее настроение и сколько грустное, а когда посредине), пишу списки дел, ставлю цели, начертила там себе квадрат Декарта, потому что я же так много думаю и мне нужна эффективная техника принятия решений, я же не могу без помощи легко уставить наиболее значимые критерии выбора и быстро оценить последствия любого варианта принимаемого решения!

**2. Ставьте цели до начала работы.** Поразмышляйте, с какой целью будете выполнять работу. Если нет цели и плана, вы можете быстро потерять фокус и эффективность. Если знаете, зачем это делаете, и вовремя выполняете пункт за пунктом, вы мотивируете себя продолжать.

Я не понимаю до конца, что написано и что мне советуют. Я работаю помощником психолога в детском клубе, пока родители приносят своих малышей я, опять же с помощью гугла, ищу вдохновение и варианты поделок, которые я буду делать с детьми, единственная моя цель – это вернуть их родителям в целостности и сохранности, поиграть с ними, сделать поделку и помогать на занятии психологу-педагогу. Так же в этом пункте пометка: **если вы относитесь к работе негативно, вы не сможете быть эффективным.** Я не отношусь к своей работе негативно, я просто не вижу там никаких перспектив кроме как старта, а о каком-то карьерном росте на этой работе можно забыть, потому что получают там преподаватели очень мало и это просто моя подработка на которой я не хочу задерживаться, потому что у меня другие планы, заставляющие смеяться Бога.

**3. Избавьтесь от помех.** Поймите, что мешает вам быть продуктивным. Никак не можете начать работать? Ставьте будильник на определенное время. Тратите слишком много времени на детали? Конкретизируйте цели и установите временные рамки для их выполнения. Слишком сильно волнуетесь? Освойте дыхательные упражнения и другие расслабляющие практики.

Я знаю. Мне нужно сходить к психологу, но пока я не сдам свой долг за курсовую, я не могу к ней пойти, поэтому перейдем к 4 пункту.

**4. Отключайте смартфон.** Гаджеты – особый вид препятствий на пути к эффективности. Если хотите быть продуктивным, не обманывайте себя маленькими перерывами в работе для проверки соцсетей и электронной почты. Если гаджет отключен, вас не будут отвлекать сигналы и придется потратить время, чтобы достать и включить его, а значит, будете реже им пользоваться.

Телефон правда полезно отключать, но я отключаю его только на курсах по английскому и в спортивном зале, в остальное время он жизненно необходим.

**5. Поработайте над мыслями.** Если относитесь к работе негативно, не сможете быть эффективным. Попробуйте мыслить иначе. Если вы говорите: «Эта работа такая скучная», попробуйте найти, что вам в ней нравится. Или начните ее делать по-другому. Например, можно «угговорить» себя делать сложную работу под приятную музыку.

Я бы еще добавила: возьмите отпуск или просто увольнитесь с такой работы, если вам она не нравится.

Я люблю свою работу и свой коллектив.

**6. Запланируйте «час продуктивности».** В это время каждый день вы будете делать что-то, что вы уже давно откладываете или делаете медленно и в плохом настроении. В этот час вы должны максимально сосредоточиться и попытаться успеть как можно больше. Интенсивная работа над сложными задачами в течение часа позволит вам гибко планировать остальное время.

Иногда после сложного дня, когда ты вышел из дома в 8:00, а вернулся ближе к 23:00 единственное, что хочется это покушать, принять душ и лечь на кроватку.

**7. Атакуйте сложные проекты в начале дня.** Утром вы полны сил и можете максимально сфокусироваться на работе.

**8. Делайте минутные перерывы.** Если чувствуете, что устали, сделайте короткий перерыв. Это намного эффективнее, чем преодолевать усталость в ущерб работе. Если утомлены, вы медленно работаете, делаете больше ошибок и чаще отвлекаетесь. Встаньте, пройдитесь по комнате, взмахните руками, ногами, сделайте наклоны, глубоко вдохните и выдохните.

**9. Сделайте продуктивность частью своей жизни.** Быть эффективным человеком намного приятнее, чем отсиживать рабочий день от звонка до звонка, стараясь не напрягаться.

Так какая же лучшая стратегия жизни? На самом деле у вас уже есть одна успешная стратегия - она у нас у всех есть. Это врожденная уникальная собственная стратегия выживания. Я задаюсь вопросом: я правильно поняла тему эссе? Может я ушла не в ту степь или написала много воды? Все это похоже на записи в личном дневнике, а не на эссе? Я сомневаюсь в себе, но это же нормально. Мы делаем выбор каждый день, нужно быть уверенным в себе и в своих силах, настраивать себя на лучшее, идти вперед, никогда не останавливаться, потому что жизнь - это движение. Больше всего на свете я боюсь опустить руки и остановиться, сломаться, разочароваться, я не хочу этого. Я не знаю, что со мной будет завтра, я распланировала всю мою жизнь, но как же я боюсь, что чего-то не получится и как я устала уже думать об этом и сомневаться в завтрашнем дне. Иногда построение планов и целей убивает, поэтому я срываюсь с диет, не выхожу из дома в последнее время с свои выходные. Надеяться, что все будет хорошо — это не стратегия, а лень. Мудрые люди понимают, насколько важно жить осознанно, составлять план на ближайшие несколько лет и корректировать его в случае необходимости. Неудачники же просто верят, ничего при этом не делая. И иногда мне кажется, что я глупая и что я недостаточно делаю. В такие моменты

встает вопрос я себя обманываю каждый день или просто накручиваю? Нашла ли я себя, не чувствую ли я негатив от того, что я делаю и к чему стремлюсь? В жизни каждого человека важно определить смысл своего существования.

Для этого нужно ответить на следующие вопросы максимально честно:

Личность: кто вы? Цель: почему вы здесь и куда направляетесь? Миссия: каково ваше конкретное задание? Для чего вы появились на свет? Что заставляет чувствовать вас живым? Чем вы надеетесь запомниться? Что вы делаете для этого сегодня? Видение: как выглядит достижение вашей миссии? Ценности: что имеет для вас наивысшую ценность? Цели: каковы ваши конкретные цели, как тактические, так и стратегические? Какова ваша временная шкала для достижения этих целей?

Еще рекомендуют завести дневник, создать доску желаний, план жизни, а у меня это все уже есть как мне как мне сформировать свою жизненную стратегию? Чтобы сделать это, нужно пройтись по каждой важной для вас области и наметить цели. А затем — выяснить, не существует ли противоречия между ними и где найти на все это время. У каждого свои часы продуктивности, для некоторых они наступают утром, для некоторых ночью. Таким образом узнав свои часы продуктивности можно правильно распланировать задачи в течении дня. Нужно же соблюдать режим, спать по 8 часов, нельзя же быть таким «биороботом». Я боюсь им стать, я верю, что все индивидуально, что ни один спикер, успешный бизнесмен, не откроет свои секреты они всего добились и как вам стать богатым и успешным, у каждого свой путь, мы можем только вдохновиться и взять от каждого понемногу. Возможно, что через год я буду считать по-другому и надеюсь, что только лучше. Чтобы сознать жизненную стратегию, нужно потратить большое количество времени и усилий. И даже в случае успеха придется вносить в нее изменения. Это процесс вечный. Каждый день нужно совершенствовать себя, а еще уметь отдыхать. Я лишь хочу мы не сходили с ума о том, что мы не стали эффективными или не продумали свой стратегический план личной карьеры, нужно же выйти замуж и родить до 30, к 30 иметь квартиру и машину, статус, успешную карьеру, а еще думать о том, что я кушаю, что я читаю, с кем общаюсь, что я должна успеть до 25, я боюсь просто сойти с ума от этого и хочу просто жить счастливо, мечтать и каждый день быть лучшей версией себя. «Ну давай», подумаю я, а что ж тогда все так? А на что жаловаться? Две руки и ноги есть, делай! А в чем же тогда проблема? На самой первой паре этой дисциплины мы расписывали жизнь от 5 и до 100 лет. В настоящем я писала, что сейчас я получу диплом, поступлю в магистратуру, летом поеду вожатой в лагерь, осенью буду повышаться на работе ( потому что пора бы

уже, ведь к тому времени пройдет уже год, с момента как я там работаю) с помощника на педагога или искать новую, если у меня и моих работодателей будет расхождение с моими стремлениями, продолжать учить английский язык, возможно пойти в автошколу, которая откладывается уже с 11 класса, пойти на курсы по психологии в лаборатории, так же я хочу попробовать стать волонтером. Я хочу учиться каждый день, особенно когда я смотрю на успешных людей: ученых, бизнесменов, художников, певцов и даже блогеров – все они непрерывно учатся и совершенствуются, с них нужно брать пример. Но я иногда ленюсь, срываюсь с диеты, не читаю дополнительную литературу дома, а иногда прочитываю за неделю по 3 книге, прокрастинирую, дисциплинирую себя, распускаю себя, сбиваю режим, восстанавливаю режим, пропускаю тренировки или е выхожу из зала. Я боюсь, что мало делаю, боюсь, что я буду никем в этой жизни, что не сдам диплом не поступлю, я так же и в 11 классе боялась, что не сдам ЕГЭ, но я все смогла, потому что я делала что-то для этого и сейчас я что-то делаю, но этот страх не мотивирует меня делать что-то постоянно, всегда что-то идет не по плану или все идет по плану. Нужно ходить на курсы, читать книги, слушать лекции, учиться, смотреть полезные видео и фильмы, каждый день узнавать что-то новое и тогда можно стать успешным в жизни, а еще нужно узнавать себя, но нужно все делать в меру, не жертвуя собой и работой, не заниматься вечным самокопанием, делать то, что интересно и не бояться, что кто-то тебя осудит или у тебя что-то не получится. Если у тебя ничего нет, вкладывай в себя все, что можешь, вот мой стратегический план личной карьеры.

Ссылки:

[http://www.e-biblio.ru/book/bib/04\\_pravo/yprav\\_lichnoy\\_kar/hb.html](http://www.e-biblio.ru/book/bib/04_pravo/yprav_lichnoy_kar/hb.html)

<https://4brain.ru/blog/жизненная-стратегия/>

<http://www.psychologies.ru/standpoint/kak-stat-effektivnyim-9-prostyih-sovetov/>