

ТОП-3 способа повысить психическую выносливость и работать продуктивнее

1. Настраивайтесь на работу заранее

Представляйте заранее, как вы сядете и займётесь намеченными задачами. Составьте примерный план действий. Возможно, это будет вызывать у вас стресс — это нормально. Если вы испытаете напряжение во время «репетиций», то во время самой деятельности будете гораздо спокойнее.

2. Отдыхайте вместо того, чтобы отвлекаться

Присядьте и мысленно отключитесь от проблемы. Ничего не делайте в течение нескольких минут. Когда почувствуете, что готовы, снова примитесь за дело — у вас появятся новые силы и, вполне вероятно, придёт и решение для проблемы.

3. Радуйтесь решённым задачам

Не думайте о том, сколько задач ещё предстоит выполнить, прежде чем дело будет завершено. Концентрируйтесь на том, чем заняты в настоящий момент. Это поможет почувствовать радость и гордость от того, что у вас всё получается.

ТОП-3 инвестиций в себя

1. Здоровье

Хорошее самочувствие и отсутствие болей непосредственно влияют на качество жизни и работоспособность, так что напрямую связаны с доходом. Но и расходы будут меньше, если регулярно проверять состояние организма и лечить болезни на ранних стадиях, а также тратить время и деньги на их профилактику.

2. Ментальное благополучие

И снова этот пункт мог бы быть частью предыдущего, но заслуживает отдельного разговора. Когда у вас дыра в зубе, это больно. Когда у вас дыра в душе, этого можно и не заметить. Но это не значит, что она не влияет на вашу жизнь, решения, желания. Работа с психологом познакомит вас с собой, поможет понять эмоции и осознать, чего именно вы хотите.

3. Комфорт

Часто имеет смысл вложиться в комфорт. Например, переехать поближе к работе, чтобы не тратить время в пробках и общественном транспорте и не раздражаться.

Принцип 1. У каждой команды должны быть миссия и культура

Миссия — это то, ради чего вы существуете и действуете. Важно, чтобы она была в мире ваших клиентов, помогала решать их проблемы и вести к лучшей жизни. Миссию и культуру важно прописать в отдельном документе и периодически напоминать команде, зачем вы работаете.

Принцип 2. Компетентные люди сомневаются

Если в вашей команде собрались сотрудники, уверенные в гениальности своих идей, возможно, вы все попали под эффект Даннинга — Крюгера. Он описывает когнитивное искажение, при котором люди с низким уровнем квалификации и знаний имеют завышенные представления о собственных способностях, и наоборот.

Принцип 3. Доверие, честность и объективность

В основе отношений в команде должно лежать доверие. Оно побуждает разговаривать, обсуждать, высказывать сомнения. А за сомнениями и обсуждениями всегда скрывается истина.

3 популярных мифа о руководителях

1. Все предприниматели — прирождённые руководители

На самом деле только то, что у вас вовремя появилась крутая идея, само по себе ещё ничего не значит. Даже если вы основали своё дело, не факт, что вы идеальный кандидат на место руководителя.

2. Руководитель не должен проявлять слабость

Сильные лидеры признают свои ошибки, чтобы извлечь из них уроки. Они принимают обратную связь, даже если она негативная. Признают, что у них нет ответов на все вопросы. И демонстрируют человечность, прислушиваясь к другим и заботясь о сотрудниках.

3. Руководитель должен быть жёстким и холодным

Сотрудники хотят, чтобы руководитель искренне интересовался их благополучием и относился к ним с уважением, с добротой выслушивал их мысли и проблемы. Чтобы укрепить эти навыки, поработайте над эмоциональным интеллектом.

4 совета от Чарльза Мангера

1. Помните: доверие, успех и славу нужно заработать

Вы получите от мира что хотите, если представите себя на его месте. По большому счёту люди, которые живут согласно этому принципу, получают не только деньги и славу. Зарабатывая доверие, они зарабатывают уважение.

2. Будьте надёжными. Ненадёжность может свести на нет ваши достоинства

Если на вас нельзя положиться, то все ваши хорошие качества можно незамедлительно отправлять на помойку. Делайте всё добросовестно, не ленитесь.

3. Работайте с людьми, которыми вы восхищаетесь

Ваша жизнь принесёт вам больше радости, если вас вдохновляют люди, с которыми приходится работать.

4. Позвольте руководить способным людям

Все только выиграют, если большая часть дел будет сосредоточена в руках способных людей, любящих и умеющих учиться.