

Психотехника профессионального успеха (по Н.В.Самоукиной)

Для достижения профессионального успеха наиболее эффективным является принцип равновесия, который можно сформулировать так: «Выбери из объективных возможностей то, что подходит тебе, и действуй. Но вовремя остановись, если что-то мешает». Сущность этого принципа в следующем:

- Необходимо точно сформулировать цель, которую нужно достичь в условиях своей профессиональной деятельности;
- Важно проанализировать ситуацию и выделить условия, способствующие и препятствующие достижению собственной цели;
- Нужно выбрать цели, которые существенно сокращают время и дают возможность сберечь силы;
- Из условий, препятствующих достижению цели, выделить те, которые можно и нельзя изменить. Подумать, какие из них преобладают;
- Если преобладают условия, препятствующие достижению цели и которые изменить нельзя, нужно постараться обойти их;
- Если препятствия настолько велики, что обойти их никак нельзя, надо на время отказаться от поставленной цели и переключиться на другую, которая также может быть достижима в условиях вашей профессиональной деятельности. Вполне возможно, что ситуация может измениться так, что упростится достижение поставленной цели или она перестанет быть значимой.

Полезные правила для достижения профессионального успеха.

Правило 1. Внутреннее состояние успешности индивидуально для каждого человека. Его следует запоминать и уметь быстро настраивать себя на него.

Правило 2. Достижение профессионального успеха состоит в том, что в момент удачи и везения следует выложиться полностью.

Правило 3. Человеку начинает сопутствовать везение, если он руководствуется следующей установкой: хорошо, если у меня получится, но если нет, то это не будет большой трагедией. Для меня это не столь значимо, есть дела поважнее.

Правило 4. Правильная стратегия включения в профессиональную деятельность такова: терпеливо и постепенно входить в новое дело или занятие, медленно и осторожно набирая опыт и уверенность в себе.

Правило 5. Критерий правильной оценки своего внутреннего состояния состоит в следующем: если человек чувствует себя спокойно и способен принимать разумные решения, он сохранил активность и высокую эффективность в своих действиях. Если же работник чувствует повышенную тревожность, излишен много внимания уделяет мелочам и деталям, начинает суетиться, слишком много говорить и двигаться, он спешит и может совершить непоправимую ошибку.

Правило 6. «Не мечтать ни о чем заранее. Постепенно, шаг за шагом, двигаться в нужном направлении».

Правило 7. «Останавливаться на какое-то время, если возникают трудности. Но не отступать от своей цели, если она остается значимой».