

10 НАВЫКОВ ДЛЯ УСПЕХА

в современном
мире





ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Грамотное распределение времени даёт возможность вести параллельно несколько проектов, тем самым увеличивая доход.

1. Планируйте свой день, но не пишите в план 10 задач, если понимаете что выполните только 4.

2. Отслеживайте время, чтобы понять куда потратили драгоценные минуты.

3. Уберите отвлекающие факторы.

Проверяйте соцсети и почту только пару раз в день в установленное время.

4. Не берите слишком много дел на себя. Если какое-то дело затянется, весь ваш план будет испорчен.



КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Смотрите на проблемы с разных сторон. Сочетайте креативность и критическое мышление. Тогда вы сможете найти инновационные продукты.

Используйте упражнения:

1. Игра в ассоциации.
2. Час безмолвия. В течение часа отвечайте на все вопросы только «Да» и «Нет».
3. Напишите рассказ ровно из 100 слов.
4. Когда вы будете смотреть фильм, попробуйте представить себя на месте героев. Как бы вы поступили в их ситуации?
5. Сумасшедший архитектор. Запишите 10 любых предметов. Теперь нарисуйте здание, в котором будут присутствовать все перечисленные предметы.



КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Объективно оценивайте полученную информацию. Далеко не вся полученная информация достоверна для принятия решения.

Способы, которые улучшат ваше критическое мышление

1. Изучайте себя, свои сильные и слабые стороны, предпочтения. Это даст понять, почему вы принимаете именно такое решение.
2. Перед тем, как принять решение, подумайте о последствиях.
3. Думайте о проблеме когда вы в разных состояниях. В зависимости от вашего состояния выводы будут разными, объединяйте их чтобы принять верное решение.



КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Вы должны общаться так хорошо, чтобы взывать у собеседника живой интерес. Развитые навыки общения помогут вам показать свою ценность и значимость.

Несколько советов для улучшения навыков:

1. Говорите просто.
2. Задавайте вопросы, интересуйтесь мнением. Не нужно постоянно только самому говорить.
3. Уважайте собеседника.
4. Следите за языком тела.
5. Убедитесь что вас действительно понимают. Если нет, то объясняйте проще.



ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Технически подкованный человек – тот, кто хорошо осведомлен о современных технологиях умело общается с ПК, гаджетами, программным обеспечением, онлайн-платформами, соцсетями.

Совершенствуйте свои умения:

- ✓ Оцените текущий уровень навыков.
- ✓ Найдите информацию о технологии, которую хотите изучать.
- ✓ Пройдите обучение у профессионалов.
- ✓ Присоединитесь к тематическому сообществу, где можно задавать вопросы и получать ответы
- ✓ Практикуйте новые знания, пока не получите результаты.



ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА

Эти навыки способствуют построению новых связей. Лидеры следуют своему собственному выбору и ведут за собой людей. Лидер должен быть активным, целеустремлённым, уверенным в себе.

Качества лидера:

- ✓ Знание себя, своих ценностей.
- ✓ Видение будущего.
- ✓ Готовность рисковать.
- ✓ Наличие навыков межличностного общения.
- ✓ Трудолюбие.
- ✓ Способность к анализу и оценке результатов.
- ✓ Упорство.
- ✓ Умение разрабатывать идеи.



КОГНИТИВНАЯ ГИБКОСТЬ

Развивайте умение переключать мышление между разными задачами. Гибкость мышления - навык, который во время перемен влияет на вашу способность зарабатывать.

Рекомендации по повышению когнитивной гибкости:

- ✓ медитируйте
- ✓ Вносите изменения в повседневные действия. Пройдите другим маршрутом, приготовьте новое блюдо, да хоть зубы чистите другой рукой.
- ✓ Наладьте режим сна
- ✓ Ешьте бананы, рис, кукурузу, брокколи, тунца, кешью

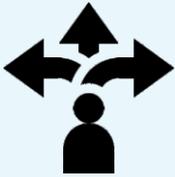


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Выражать и контролировать свои эмоции очень полезно во всех сферах, особенно в продажах. Чем лучше вы распознаёте эмоции, тем эффективнее вы можете выстроить беседу с клиентом и работодателем.

Используйте следующие принципы, чтобы развиваться:

- ✓ Умейте признать свои слабые места и улучшайте их;
- ✓ Не спешите с оценкой людей. Попробуйте поставить себя на их место и принять их взгляды;
- ✓ Отслеживайте свои чувства;
- ✓ Будьте восприимчивы к новым идеям;
- ✓ Станьте ответственны за свои эмоции. Если обидели, то извинитесь;
- ✓ Освойте новое дело или изучите иностранный язык.



МЫШЛЕНИЕ РОСТА

В современном мире умение зарабатывать деньги зависит от адаптации уже имеющихся у вас навыков к новым условиям.

Чтобы освоить что-то новое, поймите что ваши способности могут быть улучшены. Затем выделите время для обучения и регулярно применяйте новые знания на практике.

Учитесь.



УМЕНИЕ АНАЛИЗИРОВАТЬ

Навык преобразования массы данных в ценную выжимку информации всегда будет востребован.

Присоединяйтесь
к сообществу психологов

