



3 фактора успешной карьеры

AmCham Ukraine, 23/02/2017

Ольга Максименко

3 фактора успешной карьеры



www.lifestylist.com.ua



ОЛЬГА МАКСИМЕНКО

Автор проекта Life Stylist

Коуч по карьере и лайф-коуч

Помогаю людям и компаниям
достичь **успеха**

Буду очень рада, если наша
беседа вас вдохновит!

3 шага к более счастливой жизни:

1. Детокс для ума
(ограничивающие
убеждения)
2. Эффективное
взаимодействие с людьми
3. Управляем эмоциями

! кажущаяся простота

Понимание - еще не образ
жизни

Делаю ли так? Мыслю ли так?



Ожидания?
Вопросам - да!

Итак, начинаем:)

Мое состояние/эмоция сейчас

(запишите)



Like



Love



Haha



Wow



Sad



Angry

Осознанность:

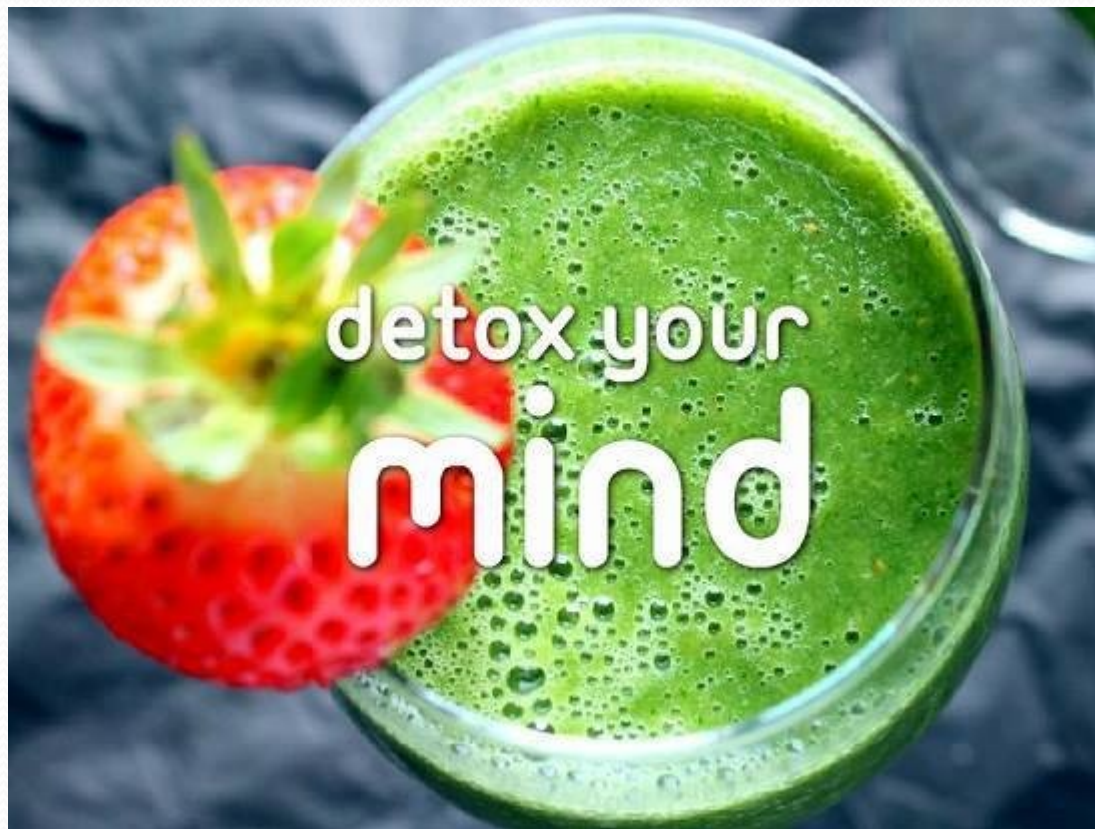
Осознанность - это наша готовность и умение присутствовать в собственной жизни и отношениях так, чтобы выбирали мы, а не нас*.

- Кто я?
- Куда я иду?
- Как я иду?
- Зачем?



* Екатерина Иноземцева, interesno.co

1. Работа с ограничивающими убеждениями





Average or beautiful?

О чем это видео для вас?

Примеры из практики - **БЫЛО**:

1. В кризис в Киеве очень сложно найти работу
2. Работу в международных компаниях можно найти только по знакомству.
3. Когда у меня появится семья, я автоматически обнулюсь как специалист, остановлюсь в профессиональном развитии.

Примеры из практики - СТАЛО:

- | | |
|---|--|
| <p>1. <i>В кризис в Киеве очень сложно найти работу.</i></p> <p>2. <i>Работу в международных компаниях можно найти только по знакомству.</i></p> <p>3. <i>Когда у меня появится семья, я автоматически обнулюсь как специалист, задвину свое профессиональное развитие.</i></p> | <p>1. Одно рабочее место full-time в Киеве для меня всегда найдется.</p> <p>2. Мой опыт и квалификации достаточны для того, чтобы работать в компании</p> <p>3. Семья - не помеха, мое гармоничное развитие в ней возможно.</p> |
|---|--|

Работаем с ограничивающими убеждениями

1. Чего я хочу, но у меня пока этого нет?

(например, развития в карьере, уверенности в себе, отношений, роста доходов, гармонии и т.д.)

2. Чем мне выгодно этого не иметь?

(задавать вопрос вслух:), написать 15 пунктов слева)

3. Формулируем новые убеждения – справа

(легко, играючи)

Формула изменений

Формула изменений (Формула Бекхарда)

Для реального изменения сознания, или изменений в организации, стране, семье, отношениях и так далее, необходимы три важных элемента:

Неудавлетворенность
Видение будущего
Первые шаги



Сопротивление переменам

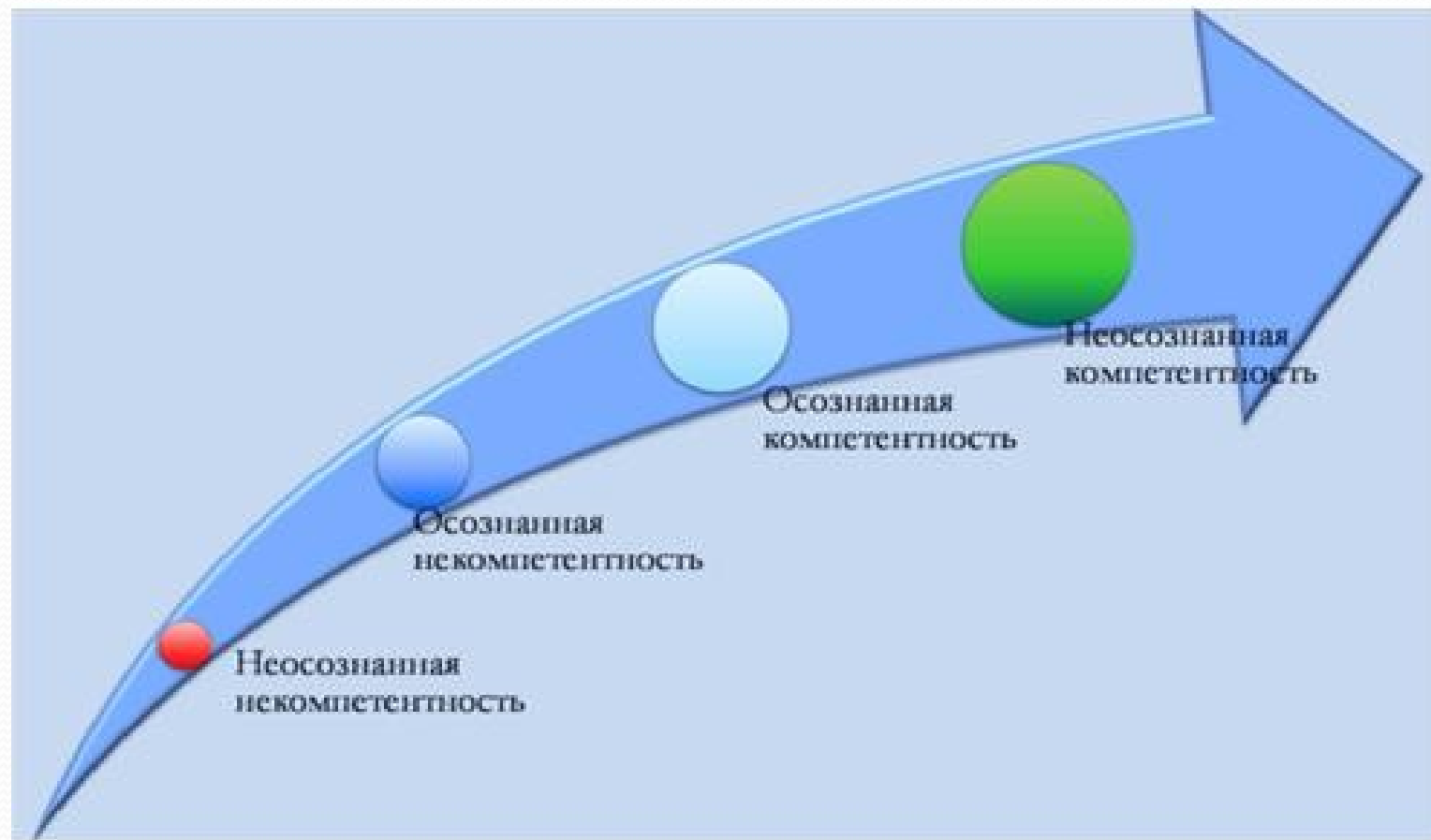
Для того, чтобы изменения действительно произошли, важно, чтобы производное всех трех компонентов было больше сопротивления изменениям.

Еще примеры:



1. «Праздновать поражения»
(«Хороший год»)
2. «Люблю продавать, не люблю админ. часть»
3. «Я нашла работу за границей, но ожидала, что мне скажут другое»

Ключи от мастерства



По сути это - готовый план развития
карьеры для сотрудника
(уметь задавать вопросы)

Полный HR, или работа мечты

Статья о нетерпеливости и желании перескочить сразу на 4-ую ступеньку мастерства:)

www.lifestylist.com.ua/full-hr

2. Слышим ли мы друг друга

- **Поверхностное**
- **Сфокусированное**
- **Глобальное** слушание



Поверхностное слушание

- Фокус внимания - на себе и своем опыте
- Я позволяю словам влиять на мои чувства и мысли
- Что это означает для меня?
- Слышим не человека, а наше мнение о нем



*(большая часть недопониманий
- на этом уровне)*

Сфокусированное слушание

- Фокус внимания на собеседнике, что он говорит (детали, что стоит за словами); уточнение, отражение, повторы
- Что это означает для моего собеседника?
- Слушаем, выключив внутренний диалог



Глубинное слушание

- То, что читается между строк: внимание на нюансах интонации, настроении, ритме и энергии собеседника
- Как сказанное человеком укладывается в более глобальную картину его жизни?
- Слушание окружающего мира, наблюдение и интуиция



Упражнение «Большие уши»



3. Управление эмоциями

Эмоциональный интеллект (EQ) – это наше умение управлять своими эмоциями и распознавать эмоции других людей



Высокий EQ

1. Мы в основном в хорошем настроении.
2. Хорошо разбираемся в своих чувствах, можем предвидеть реакцию.
3. Умеем забывать плохое, менять к нему свое отношение. Травматичные события - это скорее уроки.



Высокий EQ

4. Находим **общий язык** с разными людьми.
5. Хорошо **осознаем** и контролируем свои эмоции. Не подавляем их, а находим приемлемые способы и время для их **выражения**.



5 ежедневных способов повысить EQ:

№1.

Осознавайте свои эмоции

“Что я сейчас чувствую?”

(ежедневно 5 раз в день:)



5 ежедневных способов повысить EQ:

№2. Докопайтесь до спусковых крючков ваших эмоций

Пример - обида

Триггер - несправедливость

Что хотите получить -
уважение



! - Я-предложения

Кейсы: “ты иди в отпуск, а я обиделась”

5 способов повысить EQ:

Способ №3 Развивайте «Мета-внимание»

Предвидим эмоцию за
момент до ее
возникновения.

Преимущество – «не
залипаем» в свои эмоции,
а получаем «пульт
управления» ими.



Мультфильм «Головоломка» (Inside out)

5 способов повысить EQ:

Способ №4.

**Разтождествите себя со
своими эмоциями**

Я - это не мои эмоции!

Я - это не мой страх!

Я - это не моя обида!

Я - это не мой гнев и т.д.



5 способов повысить EQ:

Способ №5 Практикуйте эмоциональный выбор

- Тревога вместо уверенности
- Печаль вместо радости
- Злость вместо чувства юмора
- Обида вместо прощения



! - “Какая эмоция в данной ситуации будет наиболее уместна”?

Частота благодарности

- * Страх и обида — 2-3 герц
- * Раздражение — 3,8 герц
- * Благодарность — 45/150 герц
- * Любовь — 50/150 герц
- * Единство — 144 герц
- * Жалость — 3 герц
- * Сострадание — 150 герц



Soft skills

- это ракетное **топливо** для любого карьерного апгрейда!
- развитие soft skills у сотрудников - лучший социально значимый **вклад** бизнеса
- **Осознанность** и **понимание** себя - это как раз то,
 - а) чему мало где учат,
 - б) на что по иронии очень часто не хватает времени



И - порция вдохновения:)

Nayyirah Waheed

there is you and you.
this is a relationship.
this is the most important relationship.

— home

i am mine.

before i am ever anyone else's.

— in

Nayyirah Waheed

a friend. is someone who supports your breath.

Nayyirah Waheed

i am a brutally soft woman.

'no'
might make them angry.
but
it will make you free.

— if no one has ever told you, your freedom is
more important than their anger



i have a life to garden.
a multiverse to wake from sleep.

— giants

www.lifestylist.com.ua/letters



Утренний кофе с LifeStylistOM



1-2 неделя марта

Что это? - Индивидуальная коуч-сессия по интересующему
Вас вопросу

(запись по тел. 095 197 11 22)

Утренний кофе с LifeStylistOM - специальное предложение!



Что это? 30-минутная встреча с сотрудником за чашкой кофе

Что делаем: в формате-коуч сессии обсуждаем любой рабочий вопрос, который актуален для сотрудника

Ценность:

- найти ресурсы для развития,
- показать ценность сотрудника для компании, дать признание,
- снять усталость, выпустить пар, понять откуда демотивация

Утренний кофе с LifeStylistOM



Когда: с 9 до 12 утра, 3 часа, 6 индивидуальных бесед

Где: в отдельном кабинете поблизости с кофе-машиной:)

*Внимание каждому сотруднику - это инструмент повышения **лояльности**. Особенно хорошо провести такое мероприятие там, где **сложная** обстановка и вы видите, что **ценные** сотрудники демотивированы.*

Мое состояние/эмоция сейчас - ?



Like



Love



Haha



Wow



Sad



Angry

Спасибо за внимание!

Ольга Максименко

Тел: 095 197 11 22

www.lifestylist.com.ua

- *коуч-сессии*
- *мастер-классы*
- *подписка на новости*

