

Професійно вдосконалюємося

Самоосвіта

Сам собі коуч

Більшість із нас хоче досягати своїх цілей, але не завжди знає, з чого і як почати. У пригоді стане коучинг.

До уваги п'ять кроків, які допоможуть стати коучем для самого себе та вибудувати стратегію професійного розвитку.

Мета



Сформулюйте мету самоосвіти. Цей крок найпростіший, але найважливіший. Потрібно визначити, у який бік професійного розвитку рухатися. Тому візьміть аркуш паперу та дайте собі відповіді на запитання:

- Це насправді мета чи просто мрія?
- Моя мета — це «хочу» або «треба»?
- Чи конфліктує ця мета з іншими цілями, цінностями, переконаннями?

- Чи знаходиться мета в зоні моєї компетенції та контролю?
- Чи прив'язана вона до дати?
- Як я зрозумію, що мету досягнуто?

Завершили роботу? Перечитайте відповіді й переходьте до наступного кроку.

Теорія



Те, що цей крок теоретичний, не означає, що потрібно закритися в бібліотеці й нічого не робити, поки не прочитаєте всі книги на цікаву для вас тему. Оберіть літературу, відео тощо, які допоможуть зрозуміти, як досягти мети.

Обирайте літературу, що заряджає енергією, дає сили діяти. Після десятків або сотень книг і відео ви будете швидко знаходити потрібну інформацію.

Тож читайте й відповідайте на запитання:

- Де може бути необхідна інформація?
- Чи маю я необхідні ресурси?
- Які чинники потрібно врахувати?

- Що мені заважає?

Щоб ваша мета не перетворилася на фантазію, давайте чесні та реалістичні відповіді. Аби не застрягти на цьому кроці, поєднуйте теорію з дією — кроком третім.

Дії



Почніть діяти саме зараз! Якщо ви відкладаєте втілення ідеї більше ніж на 72 години, мозок сприймає її як несуттєву та неважливу. Тому вже зараз прочитайте статтю в професійному журналі, запишіться на курси, знайдіть потрібну книгу тощо.

Щоб дії не були хаотичними, сплануйте їх за допомогою запитань:

- Що насправді змотивує мене?
- Яким може бути перший крок?
- Чи є простіший шлях?
- Що я вже роблю, щоб досягти мети?

Уважно стежте за своїми досягненнями, ведіть записи й аналізуйте, що вдалося, а що ні.

Час



Плануйте свій час та розставляйте пріоритети. Проаналізуйте, на що витрачаєте день і чи встигаєте зробити заплановане. Якщо ні, шукайте причину: запланували занадто багато, «засиділися» в соціальних мережах, змарнували час на перегляд непотрібного відео тощо. Відтак приберіть зайве та знайдіть час на самоосвіту й дійсно приємні речі.

Зробити це допоможуть відповіді на запитання:

- Що мені вдалося зробити протягом дня?
- Чи можна було б оптимізувати час?
- Як зробити завтрашній день продуктивнішим і приємнішим?
- Скільки часу мені потрібно на самоосвіту?
- Як знайти цей час?

Цей крок не означає, що весь ваш день потрібно розписати по хвилинах. Напружений темп і жорсткий регламент не додадуть користі ні діяльності, ні здоров'ю. Тож не забувайте про відпочинок!

Розвиток



Вийдіть із зони комфорту. Так, звучить банально. Проте це дієвий шлях професійного розвитку. Щоб поліпшити навички, спробуйте щось нове, вивчіть досвід колег, адаптуйте інноваційну методику тощо.

Скоординуйте свій розвиток відповідями на запитання:

- Як створити ресурс, якого не вистачає?
- Хто може поділитися знаннями?
- Що допоможе сформувати потрібну навичку?
- Чи вистачає мені варіантів дії?

**Щоб зберегти мотивацію,
сплануйте для себе маленькі бонуси:
приємні дрібниці,
улюблені цукерки,
чашка запашної кави тощо!**