

CLUE

magazyn Grupy Domodi



Mechanizmy przeciwko biznesowi

- czyli jak automatyzacja obniża konwersję



Wypożyczanie ubrań
jako nowa rzeczywistość



Znaczenie trendu
w poznawaniu
i rozumieniu zmian
zachodzących
w świecie mody



#biznes
#komunikacja
#trendy

Mechanizmy

nr 4 / 2021

Mechanizmy, za jakimi stoi sukces



Bez względu na to, czym dla nas jest sukces, pewne jest to, że zawsze stoją za nim pewne sposoby myślenia, działania, przekonania i wartości, którymi się kierujemy. Czy sukces jest zależny od nas?



Autor: Magdalena Michalak,
Prezes SAVOIR7.pl,
jedyna w Polsce Trenerka Umiejętności
Przyszłości, Business mentor



ZARZADZANIE PRZEKONANIA NAWYKI UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJA ŚWIADOMOŚĆ KONTROLA

PROBLEMY

INTELIGENCJA

WSPÓŁPRACA

NAWYKI

Jednym ze sposobów znalezienia odpowiedzi na to pytanie, może być próba zastanowienia się nad mechanizmami, które nami kierują, w kontekście trzech komponentów, składających się na nasze procesy myślowe. Oto one:

Przekonania

Czy to, co uważam na swój temat, jest pozytywne? Czy myślę, że jestem wystarczająco dobry/a, aby osiągnąć wszystko, czego chcę?

Nawyki

Jakie zachowania mnie cechują? Czy pomagają mi one osiągnąć sukces?

Umiejętności

Czy któreś wymagają treningu? Które konkretnie przybliżają mnie do osiągnięcia wyznaczonego celu?

fot. Getty Images



fot. Getty Images

Przekonania

Przekonania, poglądy, jak i opinie, które nabędziemy, mogą być dla nas wspierające albo sabotujące. Często na drodze rozwoju osobistego zagłębia się w ten obszar. Zaczynamy zastanawiać się i podważać, zadając pytania: Czy to przekonanie jest moje, czy zasłyszane od kogoś innego? Czy ja, jako dorosły człowiek, się z tym zgadzam? Czy mi to służy, a może mnie ogranicza?

Jeśli środowisko, z jakiego pochodzimy, wykształtowało w nas zdrową samoocenę, pewność siebie, znajomość swoich mocnych stron oraz szeroko rozumiane wsparcie, z pewnością łatwiej takiej osobie jest pracować na swój sukces. Bez względu na to, czym dla kogoś ten sukces jest, co oznacza zarabiać „dobre” pieniądze, czy co uważamy o sobie samych, z pewnością bez zmian pewnych przekonań, trudno spodziewać się pozytywnego wyniku. Przekonania typu: „nie zasługuję na to”, „bezpieczniej jest nie wychodzić przed szereg”, „nie jestem dość dobry/a”, powodując, że wszystko dookoła nas, będzie działać w ten sposób, aby nas utwierdzić w tym przekonaniu.

Nawyki

Siła przyzwyczajenia jest jedną z najpotężniejszych i jednocześnie najgroźniejszych narzędzi kształtowania charakteru i życia. Poprzez rutynowe powtarzanie tych samych działań i myśli stają się one naturalną i integralną częścią naszej osobowości. A źle ukierunkowane prowadzą do złych nawyków: obsesji ubóstwa, wyobrażonych chorób, lenistwa, zawiści,

chciwości, próżności, cynizmu itp.¹ Szczególnie istotne na drodze do sukcesu, czyli podnoszenia jakości życia, jest to aby:

Mieć nawyk koncentrowania się na tym, czego się chce - aby swoją uwagę w całości przekierowywać na projekty i związane z nim zadania, co pomoże uniknąć straty czasu.

Kontrolować swoje emocje - żeby brak humoru czy złość spowodowana kłótnią z inną osobą, nie wpłynęła na realizację planu.

Świadomie zauważać swoje myśli i działania - aby zwiększyć samodyscyplinę, odsuwać negatywne myśli, które mogłyby wpłynąć na nasz stan psychiczny.

Umiejętności

Światowe Forum Ekonomiczne przeprowadziło badanie i opracowało raport Future of Jobs Survey 2018. Na szczycie listy prezentującej najważniejsze kompetencje przyszłości, znalazły się: **inteligencja emocjonalna, umiejętności przywódcze i społeczne, kreatywność oraz aktywne uczenie się.**

Są one ważne w związku ze zmianami związanymi z rozwojem technologii, systematyzowaniu miejsc pracy czy wpływu pandemii. Przede wszystkim coraz częściej zauważa się ważność tych umiejętności na tle poczucia satysfakcji na każdej płaszczyźnie życia. W kontekście podążania za sukcesem i chęci realizacji stawianych sobie celów niezbędne są:

Umiejętność rozwiązywania problemów

W tym obszarze warto zauważyć przyczynę niepowodzenia przy wdrażanym projekcie czy jego finalnym wyniku. Dzięki temu możemy zacząć proces jeszcze raz - z nowymi pomysłami. Będziemy także mogli zmienić coś w sposobie swojego postępowania.

1. 8 Sekretów Sukcesu Napoleona Hilla - Gliwice, 2006

Zarządzanie sobą w czasie

Szczególnie ważna umiejętność, aby działać efektywnie bez rozpraszania swojej energii. Wpłyne także na skuteczne organizowanie pracy i czasu, który jej poświęcamy. Musi opierać się na ustanawianiu celów i ich rozplanowaniu w naszym kalendarzu, przede wszystkim w kontekście podejmowania trafnych decyzji, przybliżających do zrealizowania danego projektu.

Współpraca

Aby współpraca była udana, szczególnie istotna jest skuteczna komunikacja i aktywne słuchanie. Dzięki temu, łatwiej jest być otwartym na pomysły, potrzeby czy wskazówki związane z realizacją zadania. Równie ważne podczas współdziałania jest zgoda na wyrażanie opinii innych osób, zwłaszcza, gdy różnią się od naszych. Pozwoli to spojrzeć z szerszej perspektywy i być może pozwoli zminimalizować błędy oraz uatrakcyjni finalny efekt.

Inteligencja emocjonalna

Osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej łatwiej osiągają sukcesy. Dzieje się tak, ponieważ potrafią nazywać swoje emocje i je wyrażać. Szybciej zdają sobie sprawę z tego, że np. boją się wystąpień publicznych, ponieważ stres, spowodowany odpowiedzialnością nad przedsięwzięciem, sprawia, że chcą zrezygnować z pełnionej funkcji. Kiedy już wiedzą, co je powstrzymuje, mogą przezwyciężyć to, co mogłoby doprowadzić do niepowodzenia, a emocje nie powstrzymują ich przed samorealizacją.

Bez względu na zajmowane stanowisko oraz czym dla kogo jest sukces, prawdą jest to, że emocje mają na nas największy wpływ, tylko nie zawsze o tym pamiętamy. Związane z nimi przekonania czy nawyki determinują sposób naszego działania. Wiedza o tym, czy podejmujemy się wyzwania, czy uciekamy pełni frustracji lub strachu, mówi nam także o naszych motywacjach i obawach. Świadomość swoich przekonań, obserwacja nawyków oraz związanych z nimi reakcji, współgra z ważnymi umiejętnościami i przekłada się na jakość życia zarówno na polu prywatnym, jak i zawodowym.

fol. Getty Images

Martyna Głowińska Julia Marezak Katarzyna
Korolak, stażystka redakcji Clue Angelika Kukiola
Marta Rokita Agnieszka Leśniak Agnieszka
Romanowska Aleksandra Tadrzak Anita Kikowska
Arkadiusz Szezudło Barbara Kruk-Starzec
Ewelina Saja Konrad Jezierski Łukasz Rzepecki
Magdalena Michalak Michał Raczynig
Milena Bieńkowska Monika Klimkiewicz
Natalia Skowrońska Piotr Bronikowski Piotr
Sobieś Rafał Makula Sabina Śliwka Sonia Przybył

Kolejny numer naszego kwartalnika już niebawem.
Zapraszamy do współpracy i kontaktu z redakcją magazynu:
clue@domodi.pl

Grupa Domodi
www.grupadomodi.pl

www.domodi.pl www.allani.pl