

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Нам с вами довелось жить в интересное время, господа, не так ли? От темпов развития человечества просто дух захватывает. Технологии развиваются настолько быстро, что порой кажется, новые революционные устройства появляются чуть ли не каждый месяц. С каждым днем нам становится доступен все более высокий уровень комфорта.

Земля уже больше не кажется такой огромной как прежде, ведь переместиться в любую точку планеты сегодня вопрос нескольких часов. Найти информацию практически любого характера тоже не представляет никакой сложности, ведь в Интернете, который к слову тоже доступен уже практически каждому, ее более чем предостаточно. Было бы время...

Кстати, о времени. Время, а точнее его нехватка, все чаще упоминается в разговорах людей по всему миру. А не хватает его, как правило, людям, ведущим активную деловую жизнь. Именно в бизнес сфере царят максимальные скорости. Цели, планы, задачи, сроки выполнения – это уже не просто слова со страниц популярных книг западных авторов, а ежедневные отечественные реалии. Более того, жизненный темп продолжает расти, а стало быть, вопрос эффективности с новой степенью актуальности выходит на первый план в жизни делового человека.

О личной эффективности и не только

Эффективность... Как часто мы встречаем это слово в бизнес литературе, периодических изданиях, тренингах или в выступлениях красноречивых управляющих. Порой может сложиться впечатление, что вокруг понятия эффективности сформировался некий «культ», ведь назвать это простой заинтересованностью язык не поворачивается.

Другой вопрос – надуман ли этот ажиотаж? Создается ли спрос на эту тему искусственно или же это полностью природное явление? На наш взгляд, скорее второе. Действительно, быть в состоянии делать больше за меньший промежуток времени без потери качества – это способность, которая просто необходима при том темпе, который задает современный мир.

При всей своей популярности понятие эффективности для многих остается загадкой. Что такое эффективность? Что делает предприятие эффективным? Что нужно чтобы быть эффективной личностью? Это лишь малая часть из множества вопросов, которые не дают покоя светлым умам нашего времени.

Хорошим стартом, с которого можно начать исследование данной темы, может стать определение понятия эффективность. Толковый словарь Ожегова дает несколько вариантов:

1. Отдача. То же что и коэффициент полезного действия (КПД);
2. Производительность;
3. Способность производить эффект.

Все эти определения похожи по смыслу и, если свести их воедино, то эффективность можно охарактеризовать, как способность достигать цели, то есть производить эффект с наивысшим КПД.

От себя добавим к понятию эффективности слово «цель». Именно способность достигать конкретной, измеримой цели точно в срок является ключевым

критерием для определения эффективности в деятельности человека, ведь активность без конкретного вектора, согласитесь, на сегодня невероятная роскошь.

Однако вопрос усложняется, когда речь заходит не об эффективности в ее базовом определении, а о личной эффективности. Конечно, можно сказать, что эффективна та личность, которая может достигать целей с наивысшим КПД, но возникает вопрос, достаточно ли такого общего определения для того, чтобы сложить достаточно ясную картину о таком понятии, как личная эффективность.

Исследуя этот вопрос самостоятельно, современные мыслители, среди которых Стивен Кови (*Stephen R. Covey*) и Джон Уитмор (*John Whitmore*), в значительной мере пролили свет на тему личной эффективности. Их мнения сходятся во многих аспектах, однако естественно существуют и различия. Стивен Кови, рассуждая на эту тему в своей книге «7 привычек высокоэффективных людей», предлагает читателям концепцию двойного создания. Что это значит? Автор утверждает, что любое целенаправленное действие человек создает дважды: первый раз в своем воображении, то есть сознании, а второй раз уже в материальной реальности, то есть фактически выполняет это действие. С этой теорией сложно не согласиться, более того – именно она и поможет нам более четко представить себе две ключевые составляющие личной эффективности. Речь идет об эффективном мышлении и эффективном действии:



Исходя из теории Кови, эффективное мышление проявляется в действиях, которые отличаются организованностью, основанной на четком планировании. «Лично эффективные» люди умеют организовывать как себя, так и окружающих, максимально используя все таланты и способности партнеров. А их умение находить общий язык с разными типами людей и доносить до них свои идеи порой просто приводит в восторг. И, словно блюдо, приправленное изысканными специями, поведение таких людей дополнено уникальной притягательностью и харизмой.

Действительно, наблюдая за жизнью высокоэффективных людей, можно заметить, что они умеют, прежде всего, мыслить, опираясь на здравый смысл, их решения конструктивны и целенаправленны, они умеют подходить к задачам с ответственностью, творчеством и инициативой. Большинство из них имеют оригинальное чувство юмора, которое уместно в различных ситуациях. При этом

Этот первый элемент структуры является топливом для всех последующих действий и, не имея достаточно серьезной причины, человеку становится достаточно сложно осуществлять такие шаги как постановка цели, планирование, самоменеджмент и т.п.

После причины в игру вступает элемент номер два под названием вера в себя – пожалуй, самый неоднозначный и сложно измеримый параметр. В то же время многие, скорее всего, согласятся, что если в жизни человека присутствует вера в себя, то результаты достигаются гораздо легче, поскольку окружающие быстрее вовлекаются в процесс достижения, чувствуя уверенность носителя идеи.

Следующая составляющая структуры GoMAD – цель. На сегодня четкая цель стала неотъемлемым элементом в деятельности и залогом успеха высокоэффективных людей.

Элемент четвертый – планирование и расстановка приоритетов. В наше время высоких скоростей и чрезмерных объемов информации, ориентированный на высокие результаты человек, просто вынужден максимально организовывать себя и уметь оперативно выбирать первоочередное.

Таким образом, учитывая последовательность, предложенную Энди Гилбертом, достаточно важная *причина*, подкрепленная *верой в себя*, подталкивает человека поставить значимую *цель*, которую затем он превращает в конкретный *план действий*, составленный, естественно, с учетом приоритетов.

Однако даже всего этого не достаточно для того, чтобы стать максимально эффективной личностью. Один из древних мыслителей в свое время отметил, что «ни одно великое дело не было сделано в одиночку». Действительно, если проанализировать примеры из прошлого, заметим, что все свершения, которые оставили глубокий след в истории человечества, были содеяны не одним человеком, а группами людей, объединенных одной целью.

Если мы внимательно посмотрим на схему структуры GoMAD, то сможем отметить, что один из элементов отличается от остальных – ответственность. Это единственная составляющая структуры, связанная со всеми другими элементами. Уникальная функция ответственности заключается в том, что именно благодаря ей высокоэффективные люди продвигаются вперед, не смотря на сложности, которые неизбежно встречаются на пути к достижению цели. Ответственные люди помнят о причине, ради которой они начали действовать, а в случае неудач они различными способами восстанавливают веру в себя и держат в фокусе намеченную цель, контролируя план ее достижения.

Последний жизненно необходимый элемент личной эффективности – это действие. Опираясь на здравый смысл, можем прийти к выводу, что эффективность невозможна без действий. Таким образом, седьмой элемент является природным результатом взаимодействия предыдущих шести. На этом этапе человеку важно следить за уровнем стресса и управлять им*, контролировать результаты действий и корректировать направление деятельности при необходимости.

GoMAD на практике

Теперь, после того, как мы теоретически ознакомились со структурой GoMAD, предлагаем протестировать несколько практических способов ее применения. В

свободное от работы время выделите час-два, возьмите в руки блокнот и карандаш. Доказано, что запись идей и мыслей является одним из лучших инструментов для прояснения картины событий в жизни человека:

Оцените силу Вашей **причины** от 0 до 10, где 0 – это полное отсутствие причины и мотивации, а 10 – это абсолютно достаточная сила причины для достижения цели. Если полученный результат ниже 6, стоит задуматься, каким образом Вы можете повысить свою мотивацию. Не исключено, что размышления над причиной или ее отсутствием, натолкнут Вас на мысль изменить саму цель. Обязательно запишите ход своих мыслей.

Оцените от 0 до 10 вашу **веру в себя**. Если оценка ниже 6 баллов, займитесь изучением вопросов повышения самооценки и разработайте соответствующий план действий.

Следующим этапом оцените от 0 до 10 вашу **самоорганизованность** и способность планировать. В случае неудовлетворительных результатов подумайте, как можно изменить ситуацию. Как варианты можно рассматривать специализированный тренинг, коучинг и изучение соответственной литературы**.

* - об управлении стрессом читайте в Информационно-развивающем дайджесте №3.

** - подробнее о самоменеджменте и планировании читайте в наших следующих дайджестах.

Далее переходим к элементу **задействовать других**. Оцените от 0 до 10 свои навыки коммуникации с окружающими и способность вовлекать их в достижение Вашей цели. Дать более точную оценку помогут ответы на вопросы «На сколько легко мне удастся доносить свои идеи до других?», «Как быстро люди соглашаются помочь мне в достижении моей цели?», «Легко ли мне удастся определить способности других людей, которые можно было бы задействовать в достижении моих целей?» и т.д. Запишите ответы.

Затем постарайтесь объективно оценить от 0 до 10 степень Вашей **ответственности**, где 0 – это полная безответственность с Вашей стороны в достижении цели, а 10 – это максимально ответственное поведение, которое во многом напоминает описанное в абзаце посвященном ответственности. Запишите свои мысли и запланируйте корректирующие действия.

В конце посвятите время оценке своих **действий**. Ответьте письменно на вопросы «Достаточно ли я делаю для достижения моей этой цели?», «Эффективна ли моя деятельность?», «Что не помешало бы изменить в моем способе достижения цели?», «Когда я это собираюсь сделать?».

Сила веры...

Согласитесь, вера в себя повышает уверенность в будущем. Так и смелости для великих свершений больше и планку для себя ставишь выше. Да и окружающие воспринимают тебя иначе, если ты сам исполнен убежденности, что сможешь осуществить намеченное во что бы то ни стало. Но вот вопрос: «Откуда берется эта вера в собственные силы?». Широкий спектр ответов на этот вопрос удивит самого искушенного исследователя.

Рассмотрение ассортимента вариантов займет сотни, если не тысячи страниц, поэтому предлагаем сузить свое внимание на одном из аспектов, а именно –

«Человек склонен быть увереннее, если он точно знает свои сильные и слабые стороны». Почему это так? Потому что человека, который не имеет четкого представления о своих сильных сторонах, то есть о навыках, талантах, свойствах характера, и слабых сторонах, например, недостаток профессиональных качеств, в сложных ситуациях гораздо легче сбить с толку и заставить сомневаться в себе. Даже в ситуациях, когда мнение критикующей стороны является совершенно неадекватным.

Именно такое сомнение люди и склонны расценивать как неуверенность в себе. Как же быть в такой ситуации? Первым шагом для повышения личной эффективности и веры в собственные силы может послужить упражнение под названием «Личный S.W.O.T. анализ», для выполнения которого Вам пригодятся карандаш и бумага.

1. Вспомните одну из целей, которую Вы перед собой поставили. Это может быть цель из предыдущего упражнения.
2. Начнем с английской буквы **S**, которая является первой в аббревиатуре S.W.O.T. и символизирует элемент **сильные стороны (Strengths)**. Итак, на листе бумаге составьте список Ваших сильных сторон, которые пригодятся на пути достижения цели. Не стесняйтесь, так как в данном упражнении излишняя скромность ни к чему. Подумайте как о своих профессиональных, так и о личностных качествах. Пусть список состоит минимум из 10 пунктов.
3. Далее буква **W**, обозначающая **слабые стороны (Weaknesses)**. Составьте список Ваших слабых сторон на пути достижения этой же цели. Постарайтесь быть максимально честными, недостатки есть у всех. Десяти пунктов будет достаточно.
4. Следующий пункт **O** – **возможности (Opportunities)**. В свободной форме опишите позитивные возможности, которые Вам открываются при наличии вышеупомянутых сильных сторон. Например, благодаря Вашей коммуникабельности, Вам легче будет договориться с партнерами о сотрудничестве, или Вы очень организованный человек и поэтому блистательно сможете организовать действия находящиеся в Вашей ответственности. Постарайтесь ничего не упустить и упомянуть все возможности.
5. Последний пункт – это **T: угрозы (Threats)**. Работая над этим пунктом, составьте список неблагоприятных событий, которые могут произойти на пути достижения цели в связи с Вашими слабыми сторонами. Например, Вы не сильны в публичных выступлениях, а на пути к цели будет необходимо провести несколько презентаций. Постарайтесь упомянуть минимум 10 вероятных угроз.

Чтобы получить максимальную пользу от этого S.W.O.T. анализа, после проведенной работы составьте список мероприятий с ориентировочными датами по нейтрализации собственных слабых сторон и связанных с ними угроз, а также по реализации возможностей и полному применению всех Ваших сильных сторон.

Результатом максимально сосредоточенной работы над этими заданиями станет более высокая степень осознанности и конкретный план действий по достижению цели, которую, подытоживая данный дайджест, автор Вам желает достичь. Удачи!