

Сколько целей мы предлагаем вам вспомнить и придумать? Ровно 100. Доверьтесь нам и в итоге вы испытаете сильные чувства от полученного результата. Несколько простых рекомендаций по этому заданию помогут вам. Поставьте рядом с каждой целью срок ее достижения; формулируйте цели, которые вдохновляют вас; ставьте цели в разных сферах жизни.

Ведите файл достижений

Мы умеем достигать целей. Но далеко не всегда мы находим время на то, чтобы по-настоящему пережить свой успех. К сожалению, если вы не празднуете свои достижения, в скором времени они забываются. А ведь каждое из них может стать настоящей точкой опоры, ярким напоминанием о ваших способностях и надежным источником мотивации. Для того чтобы воспользоваться этим ресурсом, просто записывайте свои достижения, которыми вы гордитесь. Речь не идет о полете на Луну или победе в конкурсе красоты на звание «Мисс Мира». Мы говорим о результатах, которые важны для вас. Рекомендуем начать с самого начала, то есть с детства. Именно там скрываются самые мощные источники экстремальной мотивации.

Придерживайтесь правил

В жизни мы руководствуемся собственной системой ценностей и принципов, которую вырабатываем и совершенствуем долгие годы. Эта система помогает принимать решения, ориентироваться в сложных ситуациях и не допускать серьезных ошибок. Проблема в том, что в экстремальных условиях мы можем изменить собственным ценностям и принципам. В напряженный момент нам проще действовать «по ситуации» и импровизировать. В большинстве случаев, когда речь о масштабных целях, отступление от собственных правил может нарушить всю вашу стратегию и значительно снизить мотивацию. Если вам удастся сохранять непреклонность и верность ценностям, соединенность со своими принципами, вы испытаете то, что мы называем экстремальной мотивацией.

Восполняйте свой ресурс

Когда вы достигаете экстремальной цели и действуете экстремальной мотивацией, вам требуются новые силы и энергия. Время от времени всем нам просто необходимо делать остановки, чтобы осмотреться и понять, где вы находитесь и что происходит вокруг. Только так можно заметить детали, которые определяют наш успех и влияют на мотивацию. Устраивайте выходные, чтобы дать эмоциям синхронизироваться с вашими мыслями и действиями. Каждый день находите для себя 30 или хотя бы 5 минут. Проводите их в уединенном и комфортном общении с собой. Для этого не нужно знание сложных поз или индийских мантр. Для этого нужно лишь отложить все постороннее, выключить телефон и услышать самого себя. Какие вопросы вас наполняют? Приносит ли вам удовольствие то, чем вы занимаетесь? Чего вы хотите прямо сейчас? Что можно делать лучше или по-другому?

Уделив время самому себе, вы увидите, что ответы на самые сложные и важные вопросы уже есть внутри вас. Когда вы стремитесь к экстремальным результатам, чувствовать собственную цельность и самодостаточность — бесценно.

Как вы понимаете, мы только начали эту тему. Инструментов экстремальной мотивации гораздо больше, и каждый из нас находится в постоянном творческом поиске. Мы будем рады поддержать вас в самых смелых и амбициозных планах.

До встречи на тренингах и в жизни!
www.lifefactory.ru



Шатрова Дарья,
тренинг-директор
JCI Россия, бизнес-тренер
и карьерный консультант

Как развить компетенции, которые ожидает работодатель?



В последнее время слово «компетенция» очень прочно вошло в нашу учебную и профессиональную жизнь. В сфере образования используются понятия «компетентный подход» и «ключевые компетенции», которые были введены сравнительно недавно в связи с дискуссиями о проблемах и путях

развития российского образования. Специалисты в области управления персоналом также обсуждают вопрос, какие компетенции являются наиболее важными для каждой позиции, и оценивают соискателей с помощью тестирований, деловых игр, панельных интервью и других методов. Что же скрывается за этим термином?

Википедия определяет компетенцию как личностную способность сотрудника решать определенный класс профессиональных задач. К этим личностным способностям относят конкретные знания, умения, навыки, оказывающие непосредственное влияние на результаты деятельности человека. Заметим, что не существует универсального набора компетенций, который можно было бы применить на любой должности: требования к системному администратору отличаются от требований к менеджеру по продажам. Но существуют ли какие-то базовые компетенции, которые пригодятся везде?

На любом собеседовании вам понадобится **адекватное понимание себя и своих качеств**, понимание последствий своих действий, честность относительно своих склонностей. Вас могут попросить назвать три сильных и слабых стороны, рассказать о ваших планах на ближайшие пять лет, оценить свои шансы попасть в эту компанию. Интервьюер может попросить вас вспомнить ситуацию и рассказать о том, как вы себя повели, или предложить воображаемую ситуацию и спросить о ваших дальнейших действиях: например, проект, над которым вы работаете, близок к провалу, и что следует предпринять.

Практически любой работодатель оценивает **нацеленность на результат**, что, прежде всего, выражается в умении ставить четкие цели, доводить дела до конца, сдерживать обещания. Вас могут спросить, почему вы выбрали именно этот вуз и эту компанию, привести пример доведения дела до конца, рассказать про самые большие достижения в жизни или за годы учебы.

Работодатель ценит также следующие компетенции: **личную эффективность**, которая проявляется в способности распределять время и ресурсы; **гибкость мышления**, выражающуюся в умении корректировать намеченный в начале план действий при меняющихся условиях; **умение работать с людьми, эффективную коммуникацию**. Важно отметить, что компетенции могут иметь разные названия в компаниях, но их содержание близко. В научной литературе последние две компетенции объединены в одну — коммуникативную. Современная ситуация требует от человека повышенной собранности в трудовой обстановке, где он постоянно вступает в отношения с другими людьми.

Это подразумевает использование конструктивных приемов общения, позволяющих достичь результата и при этом минимизировать отрицательные последствия, которые могут быть связаны с непониманием окружающих, с неумением четко изложить свою точку зрения и аргументировать ее. Как к этому готовит высшая школа?

Актуальной задачей высшего учебного заведения, согласно федеральным образовательным стандартам высшего профессионального образования, является **развитие общекультурных компетенций** у студентов в процессе обучения. Среди прочих выпускник должен обладать следующими компетенциями: он должен быть готовым к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе; он должен быть способен использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики; он должен иметь логически верную устную и письменную речь. К сожалению, на практике высшая школа уделяет этому аспекту недостаточное внимание и, как следствие, у молодых специалистов возникают трудности при адаптации на рабочем месте. Какие образом студенты могут развивать **коммуникативную компетенцию** во время обучения?

В каждом городе существует большое количество возможностей, которые могут использовать студенты в процессе получения образования. Активная деятельность в студенческих советах и профсоюзных комитетах при вузах, студенческих отрядах, международных организациях AIESEC, AEGEE, JCI и др. позволяют развить лидерские качества, умение работать в команде, навыки эффективной коммуникации, навыки самопрезентации и другие необходимые качества.

Немного подробнее о каждой возможности:

1. Практически в каждом вузе имеются либо студенческие советы, либо профкомы. Иногда имеется и то, и другое. Помимо решения социальных вопросов и предоставления льготных путевок они предоставляют площадку для активных и инициативных студентов реализовать свой организаторский и лидерский потенциал. Студенты своими силами проводят как

развлекательные мероприятия (КВН, конкурс «Студент года», тематические вечеринки в честь 23 февраля и 8 марта, Мисс и Мистер вуза, party-выезды, танцевальные конкурсы), так и серьезные проекты в сфере благотворительности, образования, окружающей среды. Во многих вузах проводятся «Что? Где? Когда?», кейс-турниры, дебаты. Студенты инициируют различные клубы в зависимости от собственных интересов: дискуссионные, кино-, вело-, бизнес-, фото- и другие. Каждый может в чем-то себя найти и либо включиться в уже существующий проект, либо создать свой собственный, собрать команду и реализовать его. Опытные сотрудники вуза будут надежной опорой в трудных ситуациях.

2. В летнее время желающие могут присоединиться к движению студенческих отрядов. Любители романтики могут отправиться в путешествие по просторам нашей родины в качестве проводника поезда. Можно включиться в педагогический отряд, поехать в детский оздоровительный лагерь, в том числе и на курорты Краснодарского края, и усовершенствовать вожатское мастерство. В этом движении студенческих отрядов самым первым и основным направлением является строительное. Например, сейчас молодежь задействована на объектах Олимпиады в Сочи.

3. Международные студенческие организации AIESEC и AEGEE объединяют студентов и молодых специалистов со всего мира. AIESEC предоставляет возможность пройти стажировку за границей, поработать в команде со студентами и получить богатый профессиональный и культурный опыт. Организация объединяет 45 000 студентов из 107 стран мира и сотрудничает с 4000 организаций. AEGEE известна как Европейский студенческий форум. Она представляет студентов, которые заинтересованы в общеевропейском пространстве высшего образования. Организация занимается активным развитием таких направлений, как студенческие обмены, изучение иностранных языков, продвижение международного сотрудничества в мире науки и образования, и проводит кампании по дальнейшему развитию европейских образовательных программ.



Как правило, выпускники этих организаций имеют огромное преимущество при приеме на работу в транснациональные компании.

4. Популярным течением в среде студентов и молодых специалистов являются дебаты и публичные выступления. При многих вузах организуются клубы дебатов или клубы ораторов. Желающие могут испытать себя в искусстве красноречия и убеждения, получить обратную связь и толчок к дальнейшему развитию в ораторском мастерстве.

5. Более подробно остановимся на деятельности международной организации молодых людей с активной жизненной позицией JCI — Junior Chamber International (<http://jcispb.com>). В ней также можно найти много возможностей для развития компетенций.

Членами JCI по всему миру являются более 200 000 молодых людей в возрасте от 18 до 40 лет, представители более чем 100 стран. JCI Санкт-Петербург предоставляет возможности личного и профессионального роста, развивает молодежное предпринимательство и чувство социальной ответственности для внесения позитивных перемен в общество. Для этого организация проводит деловые мероприятия, обучающие тренинги, тренинговые выезды, дебаты, конкурс публичных выступлений, реализует социальные и бизнес проекты на локальном, национальном и международном уровнях.

В JCI Санкт-Петербург существует Тренинг Институт, который разрабатывает обучающие программы и тренинги на разные темы: от личной эффективности (тайм-менеджмент, навыки самопрезентации, креативность, работа в команде, эффективная коммуникация) до проектного менеджмента и бизнес-проектирования. Часто обучение проводят зарубежные профессиональные тренеры из Германии, Бельгии, Нидерландов, Финляндии, Латвии и других стран. Любой желающий может принять участие.

Кроме того, JCI Санкт-Петербург периодически проводит конкурсы публичных выступлений и дебаты. Каждое выступление оценивается по определенным критериям. Эксперты обращают внимание на содержание и структурированность, подачу и стиль, язык выступающего. Перед участием в этих мероприятиях можно пройти тренинг, чтобы приобрести необходимые знания.

Как мы видим, существует большое количество возможностей для развития компетенций, которые ждет работодатель от соискателя. Особенно это касается коммуникативных компетенций. Главное — не только эти возможности видеть, но и грамотно использовать их в студенческие годы.

Напоследок приведем, пожалуй, лучшее определение компетенции, которое было сформулировано еще Н.Г. Чернышевским: «Три качества — обширные знания, привычка мыслить и благородство чувств — необходимы для того, чтобы человек был образованным в полном смысле слова». С этими тремя составляющими вас с радостью возьмет работодатель в компанию вашей мечты!