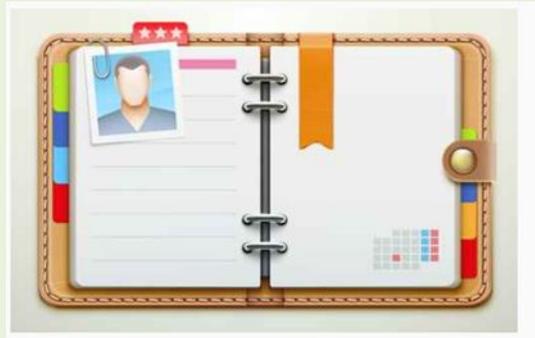


Позитивный настрой на работу: советы молодому специалисту.



Я хочу дать несколько простых советов, относительно того, как несмотря на загруженность, все успевать и делать это с радостью, где брать силы и энергию, и в целом всегда смотреть на работу позитивно. Особенно это актуально, если вы молодой специалист и делаете свои первые профессиональные шаги.



В течение рабочего дня

- 1) Намечайте на день не менее двух дел, закончить которые следует обязательно.
- 2) Постарайтесь (по возможности) в течение рабочего дня контактировать с теми, кому вы приятны. Такое общение придает сил и поднимает настроение.
- 3) Никогда не торопите рабочее время – быстрее оно не пойдет, а ожидание всегда отнимает силы, которых может не хватить на выполнение вечерних планов.
- 4) Отметьте все, что выполнили за день, и похвалите себя за это.

Общие рекомендации

- 1) Чаще использовать рефлекссию, то есть оценку и анализ себя самого как бы со стороны. Ее можно осуществлять, заведя дневник и записывая в него после определенного временного промежутка, то, что удалось, а что нет. Мы не всегда то, что о себе думаем, поэтому это может быть очень эффективным для самоанализа.

2) Всегда высыпайтесь, не экономьте на сне, иначе это вам дорого обойдется.

3) Не реже раза в квартал пересматривайте свои карьерные цели, ведь внутренне вы могли поменяться за это время; не нужно идти к целям вчерашнего дня.

4) Использовать разнообразные подходы в самосовершенствовании себя как специалиста. К счастью, в наши дни существует огромное количество ресурсов по обмену профессиональным опытом. Это всевозможные блоги, форумы и сообщества в сети Интернет. Используйте все эти источники, а также обращайтесь за помощью к экспертам, посещайте курсы и семинары для, читайте специальную литературу.

То, насколько вы профессиональны зависит только от вас. Помните, что успех в работе оказывает положительный эффект на все сферы жизни. И, как говорят англичане: "Don't delay, start today!" т. е. не откладывайте свое развитие, как специалиста, на потом.