Maciej Sasin

one press EXCLUSIVE

Efektywny System Pracy

czyli jak skutecznie zarządzać sobą w czasie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *onepress@onepress.pl*
WWW: *http://onepress.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://onepress.pl/user/opinie/efsysp
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2604-0

Copyright © Helion 2016

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp. Efektywny System Pracy (ESP) 9

Rozdział 1. Proaktywność, czyli najpierw zadbaj o odpowiednie fundamenty 15

Proaktywność jako fundament ESP 15
Proaktywność, czyli uważaj na swoje myśli, bo stają się... Twoim losem 16
Proaktywność jako przejmowanie odpowiedzialności 18
Proaktywność jako profilaktyka 18
Proaktywność jako myślenie o konsekwencjach aktualnych działań w przyszłości 19
Proaktywność i reaktywność według metaprogramów 19
Proaktywność jako zarządzanie ryzykiem 20
„Homeostaza" ryzyka 21
Prawa Murphy'ego a zarządzanie ryzykiem 22
Proaktywność według Coveya — siedem nawyków skutecznego działania 22
Jak rozwijać proaktywność? 26
Podsumowanie 30

Rozdział 2. Refleksja i samoświadomość — poznaj samego siebie 37

Analiza transakcyjna a zarządzanie czasem 40
Poziomy nierozpoznań wg Schiffa i Mellora 46
Style pracy według Julie Hay — poganiacze i motywatory 49
Podejście do czasu według MBTI — racjonalizm vs percepcjonizm 55
Kiedy praca przejmuje nad nami kontrolę... 61
Podsumowanie 67

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 3. Organizuj Efektywny System Pracy 73
Zarządzanie informacją w ESP 74
Z jakich narzędzi zbudowany jest ESP? 76
ESP w praktyce 77
5S według kaizen 77
Najpierw posprzątaj i zidentyfikuj wszystkie ważne sprawy do załatwienia 79
Usuń z pola widzenia sprawy, które Cię rozpraszają 81
Zasada Pareto a ESP — sztuka rezygnacji i wyboru 81
Standaryzacja pracy 82
Jak zbudować system przypomnień? 84
Nagradzanie siebie 86
Podsumowanie 86

Rozdział 4. Terminy i planowanie — zakotwiczenie przeszłości i przyszłości w teraźniejszości 91
Badania Philipa Zimbardo i Johna Boyda nad czasem 92
Określanie misji życiowej 99
Określanie wizji przyszłości 100
Praca z celami 102
Cele niezgodne ze SMART 105
W drodze do celu — planowanie 107
Paradoksy w zarządzaniu czasem i planowaniu 112
Podsumowanie 115

Rozdział 5. Integracja ESP za pomocą narzędzi IT 121
Zarządzanie informacjami na urządzeniach elektronicznych 122
Smartfon 129
Kalendarz online 131
Zarządzanie pocztą elektroniczną 134
Zasady korespondencji mailowej z klientami i nie tylko 139
Wykorzystanie przeglądarki internetowej 143
Zarządzanie listami zadań online 144
Wspólna praca w chmurze nad dokumentami 144
Telekonferencje 146
Bezpieczeństwo danych 147
Podsumowanie 149

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 6. Mindfulness — bądź obecny tu i teraz 153
Rola uwagi w naszym życiu 154
Mit podzielności uwagi 155
Potęga teraźniejszości 156
Zamartwianie się obciąża naszą uwagę 157
Otwarte sprawy obciążają naszą uwagę 157
Efekt flow w pracy 158
Uważność na innych ludzi 159
Sztuka koncentracji w pracy 160
Bądź uważny na swoją uwagę 161
Długość pracy a jej efektywność 162
Sposoby na lepszą koncentrację uwagi w pracy 162
Wyostrzenie uwagi a efektywność 163
Jak to robią sportowcy? 164
Umysł wolny i umysł szybki 164
Uważność w podejmowaniu decyzji 165
Odpoczynek dla uwagi — wyciszanie umysłu 166
Podsumowanie 167

Rozdział 7. Elastyczność — bądź gotowy na zmiany 171
Zmiana, zmiana, zmiana i jeszcze raz zmiana 171
Podsumowanie 183

Rozdział 8. Trenuj swoje nawyki 187
Kształtowanie nawyków przydatnych w budowaniu swojego ESP .. 187
Wyrabianie nawyków w praktyce 192
Podstawowe prawa liczbowe a nawyki 195
Proces kształtowania się nawyków 196
Jak rodzą się konsekwencja i samokontrola? 199
Podsumowanie 211

Rozdział 9. Otwartość i kreatywność 215
Otwartość jako umiejętność korzystania ze wsparcia w rozwoju 216
Edukacja przez internet 219
Tradycyjne formy rozwoju 221

Kup książkę Poleć książkę

Metody pobudzania kreatywności — wychodzenie poza schemat 223
Podsumowanie 232

Rozdział 10. Optymalizacja procesów pracy 235
Kaizen — technika małych kroków w optymalizacji 235
Sztuka prostoty 238
Na co tracimy czas? 239
Optymalizacja procesu podejmowania decyzji o działaniu 240
Strategie wspierające podejmowanie decyzji 243
Optymalizacja procesu pracy 247
Optymalizacja procesu pracy z dokumentami 254
Optymalizacja procesu uczenia się 255
Podsumowanie 258

Rozdział 11. Listy i checklisty jako podstawowe narzędzie ESP 261
Listy zadań 261
Checklisty 267
Podsumowanie 270

Rozdział 12. Stres pod kontrolą ESP — jak nad nim zapanować? 273
Jak działa stres? 275
Zasady radzenia sobie z krótkotrwałym stresem tu i teraz 277
Diagram świadomości — emocje, myśli, zachowania. Struktura doświadczenia 277
Wpływanie na emocje 279
Zapanuj nad oddechem 283
Wpływanie na procesy myślowe 284
Wpływanie na zachowania 288
Zasady radzenia sobie z długofalowym stresem 290
Sztuka rozmowy i budowania relacji 292
Zasady odżywiania się — jesteśmy tym, co jemy 295
Aktywność fizyczna 299
Sztuka budowania relacji z samym sobą 301
Podsumowanie 306

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 1.

Proaktywność, czyli najpierw zadbaj o odpowiednie fundamenty

(PRO TIME TOOLS)
(Proactive)

Uważaj na swoje myśli, bo stają się słowami...
Uważaj na swoje słowa, bo stają się czynami...
Uważaj na swoje czyny, bo stają się nawykami...
Uważaj na swoje nawyki, bo stają się charakterem...
Uważaj na swój charakter, bo staje się Twoim losem...

Proaktywność jako fundament ESP

Aby zbudować swój Efektywny System Pracy (ESP), najlepiej zacząć od fundamentu, jakim jest *proaktywność*. W strategii PRO TIME TOOLS nie ma ważniejszego od niej obszaru. *Proaktywność* to więcej niż tylko idea — to filozofia działania, która przyczynia się do zwiększania naszego osobistego wpływu na rzeczywistość — zwiększa poczucie bezpieczeństwa, ogranicza negatywne skutki losowych wydarzeń.

Kup książkę Poleć książkę

Kiedy popełniamy błąd, proaktywność chroni nas przed jego konsekwencjami, dzięki przygotowanym wcześniej możliwościom i planom awaryjnym.

Postawa proaktywna łączy się z tworzeniem i projektowaniem swojego życia na bazie sprzyjających mu nawyków. Poczucie bezpieczeństwa (także materialnego), zdrowa dieta, systematyczny wysiłek fizyczny, odpowiednia ilość snu, poukładane relacje z ludźmi i budowanie związków opartych na miłości — to obszary, o które warto zadbać, ponieważ mają fundamentalne znaczenie dla naszego życia. Pomagają w utrzymaniu zdrowia i ogólnej jakości naszego życia. Te obszary będą omawiane na kartach tej książki w każdym niemalże rozdziale.

Proaktywność, czyli uważaj na swoje myśli, bo stają się... Twoim losem

Powyższe słowa, będące parafrazą słów Gandhiego, stanowią istotę tego, jak kształtujemy nasz subiektywny obraz świata. Każdy z nas tworzy indywidualną mapę rzeczywistości, którą przykłada do realności, jednak jest ona ulotna, zmienna w czasie i jakże odmienna od map innych ludzi. Odmienność mapy ujawnia się najbardziej wtedy, kiedy porównujemy swoją perspektywę z punktami widzenia ludzi z odmiennych kultur.

Nasza rzeczywistość kreowana jest przez myśli. To one decydują o tym, jak wchodzimy w relację ze światem, ale przede wszystkim z samym sobą. Nasz sposób myślenia przejawia się w tym, co mówimy do innych, na czym się koncentrujemy — na pozytywach czy negatywach, na obecności czy na brakach, na podobieństwach czy na różnicach.

Kup książkę Poleć książkę

Niezależnie od tego, w jakim kierunku płyną nasze myśli, warto zdać sobie sprawę, że rzutują one na nasze słowa, a one z kolei nie tylko pokazują nasz sposób postrzegania, ale przede wszystkim wpływają na to, co robimy i czego nie robimy. Arabskie przysłowie „Uważaj, aby twój język nie obciął ci głowy" doskonale obrazuje moc naszych myśli i ich związek z rzeczywistością. Proaktywność w myśleniu polega również na tym, aby zdawać sobie sprawę z kierunku, w którym płyną nasze myśli, rozpoznawać związek pomiędzy myślami a słowami, a także rozumieć, jak to się przekłada na działania i ich rezultaty.

Myśli kształtują nasze postrzeganie świata i decydują o tym, jak go opisujemy słowami, dlatego warto zwracać uwagę na słowa, których używamy na co dzień — ile w nich jest „nie mogę", „nie wolno", „nie wypada", „nie można", „trzeba", „muszę", „należy", „źle", „brak", a ile „mogę", „chcę", „warto", „sprawdzę", „przemyślę", „zrobię" itd.

To, w jaki sposób myślimy i mówimy, przekłada się na wybór naszych działań, z których część staje się nawykami. Nawyki same w sobie nie są złe, a nawet są bardziej powszechne, niż nam się wydaje. Kształtują nasz charakter i tworzą to, kim jesteśmy. Są wszechobecne w naszym życiu. Wpływają na nasze myśli, działania, umiejętności, wybory. Nawyk może być Twoim największym przyjacielem lub największym wrogiem. Poświęcę mu w tej książce osobny rozdział (rozdział 4.).

W końcu nasz indywidualny świat, kształtowany przez myśli, słowa, nawyki i charakter, staje się naszym losem. Proaktywność to świadome wpływanie na poszczególne elementy kształtujące nasz obraz świata. To świadome wpływanie na swoje życie i kształtowanie go według własnej woli, a nie

Kup książkę Poleć książkę

złudzeń czy oczekiwań innych osób. Proaktywność to przesiadanie się z miejsca pasażera na miejsce świadomego kierowcy, który planuje podróż i ma wpływ na jej przebieg.

Proaktywność jako przejmowanie odpowiedzialności

Wielu z nas nie dostrzega związku pomiędzy tym, co się nam przydarza, a swoją postawą. Powiedzenia „Zbierasz, co posiejesz" lub „Siejesz wiatr, zbierasz burzę" metaforycznie ujmują związek pomiędzy działaniami a ich konsekwencjami. Kiedy przydarza się nam coś niesprzyjającego, mamy naturalną tendencję do szukania winy poza sobą. Stawiamy się wtedy w roli ofiary, często poszukujemy winy w innych ludziach.

Chcąc być proaktywnym, warto zastanowić się, jaki mieliśmy wpływ na zaistniałą sytuację i czy sami się do niej w jakiś sposób nie przyczyniliśmy. Przede wszystkim jednak należy wyciągnąć z niej wnioski, zastanawiając się, jak możemy uniknąć podobnych zdarzeń w przyszłości. Przejmowanie odpowiedzialności jest dla każdego z nas niewygodne, ponieważ wymaga przyznania się do błędu przed sobą, a przede wszystkim przed innymi. Opanowanie sztuki przyznawania się do popełnionych błędów pomaga jednak w rozwijaniu proaktywnych postaw.

Proaktywność jako profilaktyka

Profilaktyka jest jednym z podstawowych działań, dzięki którym rozwijamy swoją proaktywność. Zgodnie z powiedzeniem „Lepiej zapobiegać, niż leczyć", nie warto czekać, aż

Kup książkę Poleć książkę

sprawy wymkną się spod kontroli. Profilaktyka w każdej dziedzinie przynosi bardzo dobre rezultaty. Większości problemów w życiu osobistym i zawodowym można by uniknąć, gdybyśmy wcześniej wykonali działanie, czasem nawet banalne, takie jak zanotowanie informacji, badanie medyczne, przegląd techniczny, archiwizacja danych czy potwierdzający telefon w jakiejś sprawie.

Proaktywność jako myślenie o konsekwencjach aktualnych działań w przyszłości

Proaktywność jest nie tylko wychodzeniem do przodu, ale także działaniem tu i teraz powiązanym z myśleniem o konsekwencjach w przyszłości. To uwzględnianie możliwych pozytywnych i negatywnych scenariuszy, lecz bez popadania w skrajności, czyli nadmierny optymizm czy czarnowidztwo. Postawę proaktywną dobrze oddają niektóre przysłowia i powiedzenia, takie jak: „W młodości myśl o starości", „Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz", „Pomyśl dwa razy, zanim coś wypowiesz", „Nie zbudujesz zamku na piasku", „Drzewo jest tak silne jak jego korzenie".

Proaktywność i reaktywność według metaprogramów

W metaprogramach według NLP proaktywność jest przeciwieństwem reaktywności. W tym ujęciu ludzie o wysokiej proaktywności charakteryzują się większą koncentracją na działaniu i mniejszą tendencją do analizowania i przemyśliwania

Kup książkę Poleć książkę

spraw. Chętnie podejmują inicjatywę i koncentrują się na kwestiach wymagających działania. Proaktywność oznacza w tym kontekście przeciwieństwo postawy reaktywnej, charakteryzującej osoby, które opierają swoje decyzje na wcześniejszej analizie wielu perspektyw i dokonują wyboru dopiero po namyśle. Każdy styl myślenia może być przydatny w różnych sytuacjach. Proaktywność potrzebna jest w zawodach, w których liczy się działanie, natomiast styl oparty na reaktywności ma zalety w sytuacjach wymagających analizy i ważenia decyzji. Narzędziem do badania 13 z metaprogramów jest Mindsonar[1]. Na jego podstawie można wyciągnąć wnioski odnośnie konsekwencji naszego myślenia w interesującym nas kontekście oraz w powiązaniu z naszymi osobistymi wartościami.

Proaktywność jako zarządzanie ryzykiem

Zarządzanie ryzykiem to obszar mający na celu proaktywne przeciwdziałanie sytuacjom, które mogą mieć negatywny wpływ na przebieg i realizację działań. W tym zakresie istotne są:

- Odpowiednie zarządzanie ryzykiem poprzez jego wcześniejsze wykrywanie, czyli refleksyjne przyglądanie się już na etapie planowania temu, co może pójść nie tak.
- Zasada MINI-MAX, czyli minimalizacja czynników zagrażających, a maksymalizacja pozytywnych.

[1] Więcej informacji na *mindsonar.pl*.

Kup książkę Poleć książkę

- Skoordynowanie działań ze współpracownikami w taki sposób, aby nie zakłócać przebiegu pracy, np. nie wykonywać dwa razy tej samej czynności, pracować na podstawie tych samych standardów.

Identyfikacja ryzyka pomaga skoncentrować się na tym, co może pójść nie tak i jakie zagrożenia czekają na nas w trakcie realizacji zadań i projektów.

„Homeostaza" ryzyka

Jeden z największych autorytetów w dziedzinie zarządzania ryzykiem, Gerald Wilde[2], postawił tezę, że w niektórych sytuacjach zmiany, które mają zwiększać bezpieczeństwo systemu lub organizacji, faktycznie się do tego nie przyczyniają. Dlaczego? Ponieważ ludzie mają wyjątkową skłonność do kompensowania obniżonego ryzyka w jednym obszarze zwiększaniem go w innych. Kiedy mamy bezpieczniejszy samochód, podejmujemy większe ryzyko na drodze. Zjawisko to działa także w drugą stronę: wprowadzanie nowej umiejętności powoduje większą koncentrację na zadaniu. Przykładowo, przy zmianie ruchu lewostronnego na prawostronny w Szwecji spodziewano się wzrostu liczby wypadków, a tymczasem nastąpił jej spadek. Z kolei na przykład kierowcy mijający na drodze rowerzystę w kasku zachowują mniejszy odstęp niż w przypadku rowerzysty bez takiej ochrony itp.

Zjawisko homeostazy ryzyka nie oznacza, że nie należy brać go pod uwagę, ale zdawać sobie sprawę z psychologicznych aspektów jego niwelowania!

---

[2] *http://riskhomeostasis.org/*.

Kup książkę Poleć książkę

Prawa Murphy'ego a zarządzanie ryzykiem

Prawa Murphy'ego to zbiór popularnych powiedzeń, sprowadzających się do założenia, że rzeczy pójdą tak źle, jak to tylko możliwe. Nazwa pochodzi od nazwiska amerykańskiego inżyniera lotnictwa Edwarda Murphy'ego. Podczas prac doświadczalnych z zakresu symulacji wypadków lotniczych w Holloman Air Force Base w Kalifornii zaproponował on remedium na niedokładności aparatury wykorzystywanej podczas badań. Za wprowadzenie ulepszeń był odpowiedzialny asystent Murphy'ego, który jednak źle zainstalował przewody, zamieniając kierunek, w jakim zostały włączone do obwodu. To właśnie wtedy sfrustrowany Murphy powiedział o nim: „Jeśli ten facet ma jakąkolwiek możliwość popełnienia błędu, popełni go". Dało to początek całej serii sprawdzających się w życiu powiedzonek o złośliwości świata. Można zwiększać swoje pole wpływu, lecz należy wcześniej przemyśleć wszystkie możliwości i dobrze się przygotować, dbając o szczegóły. Podobno Murphy był jednak optymistą...

Proaktywność według Coveya — siedem nawyków skutecznego działania

Książka *Siedem nawyków skutecznego działania* S. Coveya jest fundamentem literatury związanej z rozwojem osobistym i efektywnością osobistą. Koniecznie ją przeczytaj, jeśli jeszcze do niej nie dotarłeś. Przedstawiam tu krótki zarys jej głównych założeń, aby mogła Cię zainspirować tak jak mnie.

Siedem nawyków prowadzi do wzrostu własnej efektywności na wielu płaszczyznach życia. Nawyki te przenoszą nas od

Kup książkę Poleć książkę

Ogólne Prawa Murphy'ego

Jeżeli coś może się nie udać — nie uda się na pewno.

Nigdy nie kłóć się z głupcem — ludzie mogą nie dostrzec różnicy.

Jeżeli myślisz, że idzie dobrze — na pewno nie wiesz wszystkiego.

Trudne problemy zostawione same sobie staną się jeszcze trudniejsze.

Jeżeli udoskonalasz coś dostatecznie długo — na pewno to zepsujesz.

Druga kolejka jest zawsze szybsza.

Wszystko, co dobre, jest nielegalne, niemoralne albo powoduje tycie.

Niemożliwe jest zbudowanie niezawodnego urządzenia — głupcy są zbyt pomysłowi.

Światełko w tunelu to reflektory nadjeżdżającego pociągu.

To, czego szukasz, znajdziesz w ostatnim spośród możliwych miejsc.

Wniosek to punkt, w którym nie masz już siły dalej myśleć.

Komputer służy do tego, aby ułatwić ci pracę, której bez niego w ogóle byś nie miał.

zależności (od innych), przez niezależność (dbanie o siebie) do współzależności (dbanie o innych) i łączenie sił w celu pomnażania naszej indywidualnej efektywności. Pierwsze trzy nawyki są podstawą dla prywatnego zwycięstwa, dzięki któremu rozwijamy strukturę swojego charakteru. Następne trzy pozwolą nam osiągać publiczne zwycięstwa w sytuacjach, w których współdziałamy z ludźmi. Ostatni nawyk wpływa na wzrost efektywności w każdym aspekcie naszego życia.

Kup książkę Poleć książkę

Paradygmaty i zasady jako fundament działania

Paradygmat stanowi fundament tego, jak postrzegamy i rozumiemy świat, w jakim kierunku zmierzamy i co uznajemy za ważne. Jest to mentalna mapa, za pomocą której interpretujemy wydarzenia życiowe. Paradygmaty są dla nas kluczem do rozwoju, a zasady — jak np. uczciwość, prawość czy szczerość — to wytyczne, którymi kierujemy się na co dzień. Naszym celem jest rozwinięcie paradygmatów, które będą opierać się na właściwych zasadach. Można powiedzieć, że paradygmaty i zasady są to po prostu wartości, które są dla nas ważne w życiu.

Skuteczność osobista

Nawyk pierwszy — bądź proaktywny. Możemy wybrać własną odpowiedź na każde zdarzenie bądź informację, którą otrzymujemy. Mamy zdolność wpływania na podejmowane przez nas działania. Bycie proaktywnym oznacza zatem świadome wybieranie właściwej reakcji na to, co nas spotyka, a przede wszystkim unikanie bezczynnego oczekiwania i podejmowanie wcześniejszej inicjatywy, kiedy tylko jest to możliwe. Innymi słowy: ludzie dzielą się na biorących udział w akcji, przyglądających się i pytających, co się stało. Bądź tym, który działa.

Nawyk drugi — zaczynaj z wizją końca. Zaczynanie z wizją końca oznacza, że wiemy, dokąd zmierzamy. Jeśli znamy cel swojej drogi, to prędzej czy później dotrzemy tam, gdzie zaplanowaliśmy. W przeciwnym razie będziemy tylko bezwolnie dryfowali. Wrócę do tego tematu w rozdziale 4.

Kup książkę Poleć książkę

Nawyk trzeci — rób najpierw to, co najważniejsze. Sercem efektywnego zarządzania sobą w czasie jest spędzanie maksymalnej ilości czasu na wykonywaniu bez pośpiechu ważnych zadań, co zwiększa naszą efektywność.

Publiczne zwycięstwo

Publiczne zwycięstwo dotyczy następnych trzech nawyków. Efektywna współzależność może być rozwijana na bazie prawdziwej niezależności. Prywatne zwycięstwo poprzedza jednak zwycięstwo publiczne. Nie da się zbudować wartościowych relacji z innymi ludźmi, jeśli nie osiągnęło się sukcesu w życiu osobistym. Współzależność jest wyborem, którego mogą dokonać tylko ludzie niezależni.

Nawyk czwarty — myśl w kategoriach wygrana-wygrana. Najbardziej efektywną drogą do współpracy z innymi ludźmi jest myślenie w kategoriach wygrana-wygrana. Zmierzajmy do tego, aby w każdej sytuacji — nawet konfliktowej — związanej z innymi ludźmi odnajdywać wspólny mianownik i porozumienie satysfakcjonujące dla każdej ze stron. Wymaga to od nas spojrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy niż nasza osobista.

Nawyk piąty — najpierw staraj się zrozumieć, potem być zrozumianym. Większość z nas przejawia naturalną tendencję do pośpiechu i dawania rad innym. Warto nauczyć się powstrzymywać od pouczania innych przed rozeznaniem się w sytuacji lub próbą zrozumienia motywów ich działania. Powinniśmy starać się zrozumieć drugą osobę, a dopiero potem być zrozumianym i przejść do wyjaśniania swojej perspektywy. Dlatego tak ważne jest rozwijanie w sobie umiejętności słuchania

Kup książkę Poleć książkę

bez dokonywania oceny i bez tworzenia na temat innych osób założeń, które zazwyczaj nie są obiektywne, lecz stanowią tylko niepewną interpretację.

Nawyk szósty — synergia. Synergia oznacza, że całość daje więcej niż suma poszczególnych działań. Innymi słowy: 1 + 1 = 11. Każda z części daje siłę kreującą nowe i nieoczekiwane zdolności (które ciężko było dostrzec wcześniej). Synergia to kreatywna siła o niezrównanej mocy, która jest tworzona dzięki zasadom twórczej kooperacji.

Nawyk siódmy — ostrzenie piły. Ostatni nawyk to poświęcanie czasu na ostrzenie piły. Jest to czas na regenerację sił i przygotowania do dalszej drogi. Ostrzyć piłę należy w czterech obszarach: fizycznym, społecznym, mentalnym oraz duchowym. Jeśli nie naostrzysz piły, będziesz jak drwal, który ciężko pracuje, bo nie ma czasu na naostrzenie tępej piły...

Jak rozwijać proaktywność?

Rozwijanie proaktywności to przede wszystkim poszerzanie możliwych perspektyw, które pomagają nam w oderwaniu się od rutyny, bezradności, lęku, zniechęcenia i prowadzą nas do bardziej konstruktywnych działań. Najpierw musimy zdać sobie sprawę z faktu, że zaczynamy postępować reaktywnie. Kiedy uświadomimy sobie, że nasze działania są ograniczone w wyniku przyjęcia niekorzystnej perspektywy, z pomocą może przyjść bardziej racjonalne i chłodne myślenie, wyrywające nas z kręgu negatywnych myśli.

Kup książkę Poleć książkę

Poszerzanie pola wpływu

Pole wpływu to obszar, na który mamy realny wpływ w danej sytuacji. Zazwyczaj jest ono większe, niż nam się wydaje, jednakże z powodu nadmiernej pewności siebie, rutyny, obaw czy stresu zawężamy zakres możliwych działań i nasze poczucie wpływu na sytuację spada. Pole wpływu możemy powiększać na wiele sposobów, przede wszystkim poprzez zmianę perspektywy. Tej zmiany możemy dokonać samodzielnie, wpływając na swój sposób myślenia, albo przy pomocy coacha lub mentora. Więcej informacji na temat metod poszerzania wpływu znajduje się w rozdziale 9., poświęconym otwartości i kreatywności (obszar *Openminded*).

Patrzenie na sprawy z innej perspektywy

Perspektywa wyzwania. Nawet najtrudniejszą sytuację warto potraktować jako wyzwanie i pomyśleć, czego możemy się dzięki niej nauczyć. Przy takim przeformułowaniu sytuacji nasz umysł otrzymuje dawkę energii potrzebną do ruszenia z miejsca.

Perspektywa czasu. Inną strategią jest zmiana perspektywy czasu, która pozwala zdystansować się do sytuacji. Można sobie na przykład powiedzieć, że w dłuższej perspektywie docenimy to doświadczenie lub że w przyszłości będziemy mocniejsi i bardziej pewni siebie.

Perspektywa innej osoby. Możemy też spojrzeć na sytuację z punktu widzenia innej osoby, zastanawiając się, jak ktoś inny (np. nasz mentor, ekspert czy autorytet) zachowałby się w danych okolicznościach i co zrobiłby na naszym miejscu.

Kup książkę Poleć książkę

Taki sposób myślenia uwalnia nas od rutyny i schematów myślowych.

Perspektywa całości systemu. Kolejną strategią jest przyjęcie perspektywy większej całości, czyli zastanowienie się, jak decyzja, którą podejmujemy, będzie oddziaływać na przyszłość w danym obszarze lub innych, pokrewnych. Pozwala to dostrzec związki swoich działań i decyzji w większej całości, co wspiera naszą proaktywność i myślenie długofalowe.

Przykłady pytań pobudzających proaktywność:

- *Co jeszcze mogę zrobić w tej sytuacji?*
- *O czym jeszcze nie pomyślałem? Czego jeszcze nie uwzględniłem?*
- *Jakich informacji jeszcze potrzebuję?*
- *Czego się nauczyłem w tej sytuacji? Co mogę w przyszłości zmienić?*

Pytania te pozwalają zachować dostęp do zasobów wiedzy i doświadczenia oraz kontrolę nad teraźniejszością i przyszłością. Pozwalają uczyć się na swoich błędach, ale przede wszystkim zwiększyć obszary naszej proaktywności.

Perspektywa wartości. W sytuacjach szczególnie dla nas ważnych, np. dylematów lub momentów podejmowania wyjątkowych decyzji, warto odwołać się do istotnych dla siebie wartości. Są one probierzem tego, co naprawdę ważne, i pozwalają zwiększyć pewność podejmowanych działań i decyzji. Odkrycie niezgodności planowanego działania lub braku działania z rzeczywistością może skłonić nas do podjęcia właściwych kroków.

Kup książkę Poleć książkę

Planowanie scenariuszowe

Jedną z metod pobudzających proaktywność jest opracowywanie alternatywnych scenariuszy działań. Metoda ta jest zaczerpnięta z planowania strategicznego. Planując działania w jakimś obszarze, możemy wcześniej pomyśleć, co zrobimy, jeśli zmienią się okoliczności zewnętrzne lub wewnętrzne. To swego rodzaju eksperymenty, które możemy stosować w różnych ważnych dla nas sytuacjach. W sferze zawodowej mogę na przykład pomyśleć, co bym zrobił, jeśli z dnia na dzień straciłbym pracę, i co mogę zrobić już teraz, aby zabezpieczyć się przed taką ewentualnością. Idąc jeszcze dalej, mogę odpowiedzieć sobie na pytanie, co bym zrobił, jeśli wykonywany dziś przeze mnie zawód nagle straciłby rację bytu albo branża zaczęłaby się borykać z wielkimi trudnościami. Co bym zrobił, jeśli z dnia na dzień straciłbym możliwość wykonywania pracy?

Zarysowane tutaj sytuacje są wyjątkowo nieprzyjemne, kiedy się nam przytrafią, jednak warto się czasem zatrzymać i zastanowić, co zrobimy, jeśli nastąpi wydarzenie X. Pozwala to pobudzić swoją wyobraźnię nie tylko w kierunkach pozytywnych, ale i negatywnych. Oto kilka pytań, które warto sobie postawić, a w ślad za nimi podjąć działania pozwalające przynajmniej w części zaplanować ruchy wyprzedzające możliwe trudności.

- *Co zrobię, jeśli stracę płynność finansową poprzez niezaplanowany wydatek?*
- *Co zrobię, jeżeli z jakichś powodów nie będę mógł wykonywać swojego zawodu?*
- *Co zrobię, jeśli mój wspólnik nagle stwierdzi, że nie chce już być w spółce?*

Kup książkę Poleć książkę

- *Co zrobię, gdy odejdzie najlepszy pracownik z zespołu?*
- *Co zrobię, jeśli stracę dane na swoim komputerze?*
- *Co zrobię, gdy mój telefon ulegnie zniszczeniu lub zagubieniu?*

Poszukiwanie odpowiedzi na te i inne niewygodne pytania nie należy do najprzyjemniejszych, jednak pomaga przeciwdziałać skutkom potencjalnych negatywnych zdarzeń w przyszłości. Możemy się do nich częściowo przygotować, chociażby wykupując ubezpieczenie, robiąc kopię danych, przygotowując alternatywny plan awaryjny, poszukując wiedzy i możliwości potencjalnych rozwiązań.

Podsumowanie

Proaktywność daje możliwość kontrolowanego przyjrzenia się trudnym sytuacjom w przyszłości, które mogą wcale się nie wydarzyć. Zapobiegawcze myślenie pozwala nam jednak uniknąć potencjalnych zagrożeń, których wagi staramy się na co dzień nie dostrzegać, co jest spowodowane naturalnym bagatelizowaniem, lenistwem, a czasem po prostu strachem. Większość z nas wierzy, że mamy większy niż w rzeczywistości wpływ na świat i że złe rzeczy nas ominą. Bez tego optymizmu nasze życie byłoby nie do zniesienia, czasem jednak warto być o krok przed tym, co może nas spotkać. Dobrze jest zatrzymać się, rozważyć zagrożenia i przeciwdziałać ich możliwym skutkom.

Zapraszam Cię do przejrzenia i wykonania ćwiczeń, które pozwolą Ci odkryć nowe możliwości i pobudzą do większej proaktywności. Wracaj do nich, kiedy uznasz, że utknąłeś w miejscu i potrzebujesz inspiracji do działania.

Kup książkę Poleć książkę

ĆWICZENIE 1. MATRYCA RSWE

Matryca RSWE pochodzi z książki *Strategia błękitnego oceanu* autorstwa W. Chan Kima i Renée Mauborgne. Polega na przeanalizowaniu jednego z interesujących nas obszarów pod kątem działań, które warto rozwinąć, stworzyć, wzmocnić i eliminować.

Rozwiń — co z tego, co już robisz dobrze, wymaga większej aktywności i działania?

Stwórz — czego nie robisz, a co mogłoby Ci pomóc w osiągnięciu lepszych rezultatów?

Wzmocnij — co z tego, co już robisz, nie jest jeszcze zadowalające i wymaga Twojej pracy i uwagi?

Eliminuj — co z tego, co robisz, nie jest efektywne i wymaga ograniczenia do zera?

Rozwiń	**Wzmocnij**
Stwórz	**Eliminuj**

Kup książkę Poleć książkę

ĆWICZENIE 2. ZARZĄDZANIE RYZYKIEM

Prześledź projekt, obszar i działanie według poniższych kroków i pytań:

1. **Identyfikacja**
   - Co może pójść nie tak?
   - Jakie są słabe punkty?
   - Jakie zagrożenia mogą się pojawić w trakcie?
2. **Ocena**
   - Jakie jest prawdopodobieństwo wystąpienia ryzyka?
   - Co jest największym zagrożeniem?
3. **Plan**

   Sporządź prostą tabelę działań:

Co?	Kto?	Kiedy?

4. **Działaj konsekwentnie**

Kup książkę Poleć książkę

ĆWICZENIE 3. ZADAWANIE SOBIE PYTAŃ I POSZUKIWANIE ODPOWIEDZI

Nasze słowa i język, którym się posługujemy, pokazują nasze nastawienie do siebie i innych. Wskazują też na nasze ograniczające przekonania na temat samych siebie i świata, z których nie zawsze i nie do końca zdajemy sobie sprawę. Zwracanie uwagi na swoje słowa jest ważnym krokiem w stronę proaktywności. Kiedy wypowiadamy sformułowanie „Muszę zrobić x", warto zadać sobie pytania sprawdzające i pogłębiające, np.:

- *Czy na pewno muszę?*
- *Kiedy mogę to zrobić z większą przyjemnością?*
- *Czy to jest odpowiednia chwila na robienie „x"?*
- *Co się stanie, jeśli nie zrobię „x" teraz?*

Poprzez zadawanie sobie pytań można dojść do źródeł swoich pozytywnych i negatywnych motywacji. Można dostrzec nowe możliwości, które wcześniej były przed nami ukryte, i wybrać inny, bardziej satysfakcjonujący sposób działania w danej chwili, ale też mający pozytywny wpływ na przyszłość.

Kup książkę Poleć książkę

ĆWICZENIE 4. AUTOCOACHING POBUDZAJĄCY PROAKTYWNOŚĆ

To sekwencja pytań, które możemy zadać sobie w kontekście problemu czy wyzwania, przed którym stoimy.

1. Przed jakim wyzwaniem lub problemem stoisz?

   _____

   _____

   _____

2. Jakie jest idealne rozwiązanie w tej sytuacji?

   _____

   _____

   _____

3. Jakie problemy mogą się pojawić na drodze do sukcesu?

   _____

   _____

   _____

4. Jakie działania pomogą zniwelować potencjalne trudności?

   _____

   _____

   _____

5. Zaplanuj konkretnie zadanie: co i na kiedy?

   _____

   _____

   _____

Kup książkę Poleć książkę

Ćwiczenie 5. Trzy pozycje percepcji

To ćwiczenie, rozpowszechnione przez programowanie neurolingwistyczne, pozwala przyjrzeć się różnym sytuacjom z co najmniej trzech perspektyw. Aby zwiększyć dystans, spójrz na daną sytuację, próbując przyjąć odmienne punkty widzenia:

Pierwsza pozycja percepcji — czyli jak sprawa wygląda z Twojej perspektywy:

_____

_____

_____

Druga pozycja percepcji — czyli jak sytuacja wygląda z perspektywy obserwatora:

_____

_____

_____

Trzecia pozycja percepcji — czyli jak sytuacja wygląda z perspektywy całości systemu:

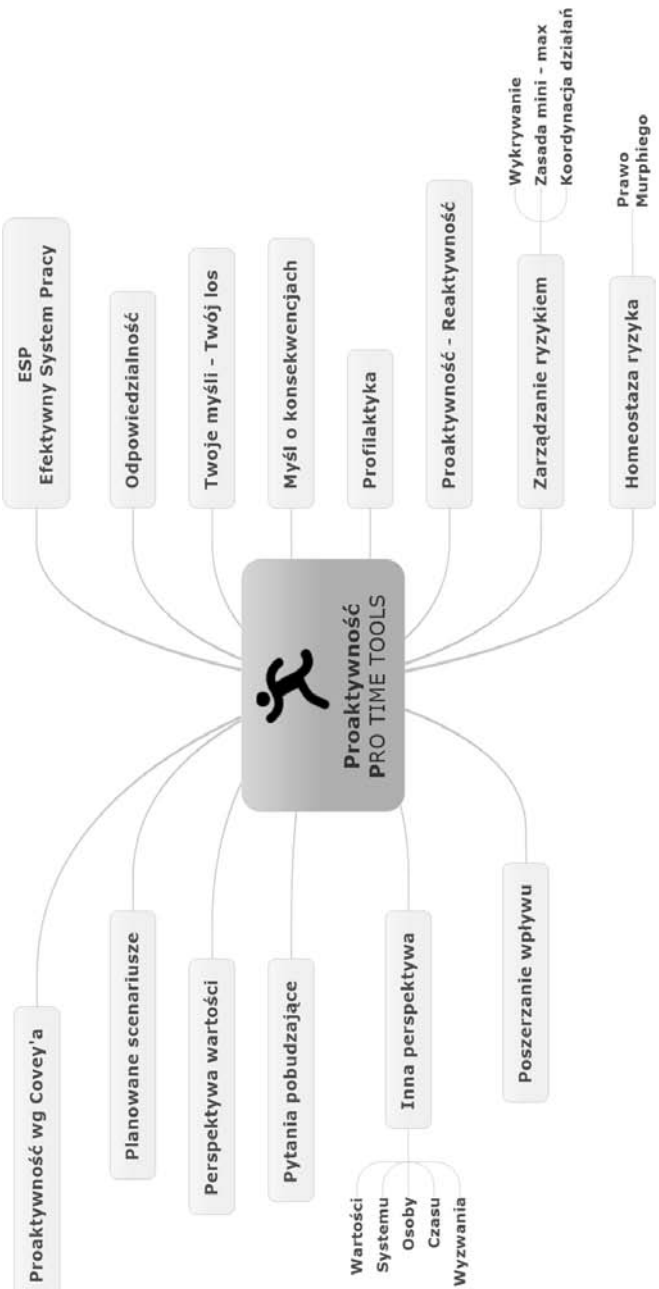
_____

_____

_____

Wróć do pierwszej pozycji percepcji i teraz spójrz na problem z nowej, poszerzonej perspektywy.

Kup książkę Poleć książkę



Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA WYDAWNICZA
Helion SA

Jak skutecznie zapanować nad przeciążeniem informacyjnym?

Codziennie pracujemy w informacyjnym i zadaniowym chaosie. Wciąż jesteśmy zasypywani e-mailami, SMS-ami, telefonami, nowymi projektami, niecierpiącymi zwłoki sprawami do załatwienia. Nieliczni z nas potrafią udźwignąć to wszystko bez strat dla zdrowia, życia prywatnego i kariery. Pozostali cierpią, a niezrealizowane zadania tkwią w ich pamięci, przytłaczają, zmniejszają efektywność i obniżają kreatywność. Co więcej, stare metody zarządzania w XXI wieku nie zawsze się sprawdzają.

ESP, czyli Efektywny System Pracy, to autorska strategia Macieja Sasina — trenera, coacha i mistrza praktyk NLP. System ten powstał na podstawie osobistego doświadczenia i w związku z pragnieniem przystosowania się do szalonych czasów, w jakich żyjemy. Tworzy go **uporządkowany i gotowy do natychmiastowego zastosowania zbiór najlepszych praktyk związanych z efektywnością osobistą**, które dotąd były rozproszone w różnych dziedzinach zarządzania. W tej książce znajdziesz użyteczne wskazówki dotyczące organizacji czasu, przydatne aplikacje i proste pomysły na zarządzanie spływającymi informacjami oraz bieżącymi zadaniami — wszystko w duchu wielokrotnie sprawdzonej **metody kaizen** i w odpowiedzi na największą bolączkę pracownika XXI wieku: konieczność zoptymalizowania własnej efektywności.

Efektem zbudowania ESP ma być większa satysfakcja z życia osobistego i zawodowego, a czas, który uda się dzięki niemu wygospodarować, możesz wykorzystać tak, jak chcesz. Niekoniecznie na dodatkową pracę.

(od autora)

Maciej Sasin — trener, coach i konsultant rozwoju organizacji. Z wykształcenia socjolog i filozof, ukończył podyplomowe studia z psychologii w zarządzaniu. Autor książki *Budowanie zaangażowania, czyli jak motywować pracowników i rozwijać ich potencjał.* Jest mistrzem praktyk NLP i analitykiem transakcyjnym, wykładowcą akademickim, a także twórcą autorskich narzędzi do strategicznego rozwoju: Pro Sell, Pro Active, Pro Time, Pro Client oraz Pro Team. Specjalizuje się w projektach, których założeniem jest zaangażowanie pracowników w realizację celów organizacji. Więcej informacji o autorze znajdziesz na blogu: maciej.sasin.blogspot.com.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 44316

Księgarnia internetowa:
http://onepress.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

one press

Sprawdź najnowsze promocje:
http://onepress.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://onepress.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://onepress.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
http://onepress.pl

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-2604-0

9 788328 326040