



Какие черты характера не позволяют идти вверх по карьерной лестнице?

Для повышения достаточно работать над собой в 3 направлениях?

Портал The Guardian [рассказал](#) о 3 чертах характера, которые сдерживают карьерный рост. По мнению его специалистов, в первую очередь в работе человеку мешает неуверенность в себе, хаотичность и неспособность общаться с другими людьми. Давайте же узнаем, как это можно исправить.

Уверенность

Ох уж внутренний голосок, который говорит: «Ты недостаточно хорош», «Я никогда не буду так хорош, как она» или «Если я сделаю это, то могу потерпеть неудачу». Однако даже успешные люди испытывают чувство неуверенности. Отличие заключается в том, что они научились бросать вызов сомнениям.

1. Найдите «проблемное» убеждение. Например, подсознательно вы можете считать: «Мой голос не слышно на собраниях».
2. Спросите себя: «Каковы будут последствия для моей карьеры, если я продолжу в это верить?»
3. Поймите, откуда взялась эта неуверенность в себе. Часто это последствия травмирующего опыта.
4. Ищите противоположные аргументы, которые покажут, что ваши убеждения не соответствуют действительности, или, по крайней мере, не всегда.

Наконец, подберите позитивные установки, например: «Я буду «звучать громче», если заранее подготовлю пару вопросов». Дело за практикой.

Тайм-менеджмент

У всех нас слишком много дел и слишком мало времени. Перед вами 5 способов сделать больше дел, затрачивая все те же усилия.

В первую очередь, отведите ежедневное или еженедельное время для размышлений. Думайте о наиболее значимых вещах, которые необходимо сделать сегодня или на этой неделе.

Во-вторых, напишите список приоритетов (не список дел). Выпишите ваш главный приоритет на каждый день или неделю. Держите этот лист перед глазами.

В-третьих, выполняйте самые важные задачи, когда у вас больше всего энергии. Ранним утром? После обеда? Работайте синхронно со своими внутренними часами.

В-четвертых, не проверяйте свою электронную почту первым делом. Если будет что-то срочное – вам позвонят.

И наконец, скажите честно, вы избегаете выполнять сложные задачи, оправдывая это тем, что заняты? Есть ли вещи, которые вы никогда не решитесь сделать, хотя они важны? Если да – возможно, вы нашли то самоограничение, которое искали.

Влияние и дружба

Подумайте об успешных людях, с которыми вам нравится работать, и больше учитесь у них. Они могут быть экстравертами или интровертами, харизматичными или нет. Но всех их объединяет способность влиять, коммуницировать и выстраивать отношения с другими людьми. Это поможет вам быть более участными и настроит людей работать с вами, а не против вас. Это ключевой навык успеха. Начните с этих 5 вещей.

Источник:

https://1prof.by/news/society/kakie_cherty_kharaktera_ne_pozvolyayut_idti_vverkh_po_karernoj_lestnici.html © 1prof.by

1. Будьте искренне заинтересованы в других. Так называемый «small talk» поможет завести и более важную беседу, поэтому не стоит недооценивать его важность. Задайте вопросы, которые начинаются с «Что?», «Как?», «Где?» «Когда?». Оставьте человеку пространство, чтобы ответить.
2. Слушайте язык, используемый людьми. Это дает нам много подсказок относительно того, как на них повлиять. Они хотят факты и цифры? Детали или заголовки? Электронное письмо или разговор? Не думайте, а слушайте и спрашивайте.
3. Первое впечатление всегда учитывается. Вы забегаєте в комнату как испуганный кролик или ступаете, захватываете и доминируете? Подумайте, как бы вы хотели, чтобы вас воспринимали, а после действуйте соответственно.
4. Попросите 3-х человек, которым вы доверяете, дать вам один конкретный совет относительно того, как можно улучшить ваше влияние или общение. У каждого из нас есть «слепые зоны». Когда мы узнаем о них, мы пытаемся что-то менять.
5. Изучайте людей, которые имеют влияние и хороши в коммуникации. Чему вы можете научиться у них?

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5682>