



Inwestuj w siebie, czyli zawodowe postanowienia na 2015 rok

Zbliżający się Nowy Rok to dla większości z nas moment refleksji nad życiem zawodowym. Kolejne 365 dni może przynieść wiele sukcesów na tym polu pod warunkiem jednak, że obrane cele będą realne, a co najważniejsze - konsekwentnie realizowane.

Skup się na swoich talentach

Wbrew pozorom, zamiast skupiać się na słabych stronach, lepiej włożyć wysiłki w rozwój swoich najmocniejszych kompetencji. Własne umiejętności można szlifować tak, by stać się ekspertem w swojej dziedzinie. *Warto przy tym skorzystać z porad trenera lub coacha, którzy pomogą nie tylko dostrzec własne atuty, ale też wskażą najlepsze metody ich rozwijania* - zaznacza Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl. Pamiętajmy, że inwestycja w siebie nigdy nie jest czasem straconym.

Motywuj się i nagradzaj

Do zrealizowania każdego postanowienia potrzebne jest odpowiednie nastawienie. Dobrym sposobem na zmotywowanie się jest uzmysłowienie sobie korzyści, jakie wynikną ze zrealizowania celu. Ważną kwestią w procesie motywowania jest również stworzenie systemu niewielkich nagród. *Małe święto za zrealizowanie jakiegoś etapu zadania, pomoże podtrzymać zapał oraz zmobilizować się do dalszego działania. Warto pamiętać jednak, że nagroda to coś wyjątkowego i nie powinniśmy zmieniać jej w rutynę* – zaznacza Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl. Dodatkowo można również porozmawiać z przełożonym i otwarcie zakomunikować mu co sprawiłoby, że nasz zapał do pracy byłby większy.

Planuj

Ustalanie priorytetów to najprostsza metoda, by z sukcesem osiągnąć założone cele i jednocześnie uniknąć chaosu organizacyjnego. Warto wykorzystać więc do planowania codziennej pracy narzędzia, które posiadamy, np. kalendarz w poczcie e-mail, przypomnienia w smartfonie czy tradycyjne notatki. Nie wymagają one dużo wysiłku, a skutecznie systematyzują pracę.

Ucz się

By nie popaść w rutynę, warto w nadchodzącym roku postawić na rozwój osobisty. Celem może być nadrobienie zaległości w lekturze prasy branżowej, kurs e-learningowy albo zapisanie się na szkolenia czy studia podyplomowe. Możliwości jest wiele, wystarczy tylko zdecydować się na najbardziej wartościowe dla siebie.

Buduj bazę kontaktów biznesowych

Wymiana doświadczeń, pomoc w rozwoju kariery czy promocja osobistej marki - to tylko niektóre nieocenione zalety networkingu. W myśl zasady, że nie wystarczy „być tylko obecnym” w życiu biznesowym, a trzeba w nim aktywnie uczestniczyć – należy ustalić sobie za cel obecność na spotkaniach czy konferencjach networkingowych. Już teraz można sprawdzić kalendarz takich wydarzeń na 2015 rok.



Dbaj o odpoczynek

Nie zapominaj, że poświęcenie czasu na regenerację sił i planowanie działań pozwala tak naprawdę pracować dużo efektywniej. Chwile wytchnienia nie tylko dodają energii – pozwalają również spojrzeć na wiele spraw w sposób bardziej zdystansowany i obiektywny. W efekcie, pomagają w podejmowaniu decyzji oraz mierzeniu się z nowymi wyzwaniami.

Mierz cele nad zamiary

Myśl o realizacji wszystkich ambicji naraz nie jest dobrym pomysłem. *Nie daj się zwieść wizji, że im więcej podejmiesz inicjatyw w tym samym czasie - tym więcej osiągniesz. Takim działaniem nie tylko skuteczne się rozproszysz, ale także szybciej wypalisz* – podkreśla Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl. Niezależnie, czy ma to być podniesienie kwalifikacji, rozwój osobisty, awans, podwyżka czy nawet zmiana pracy, kluczem do sukcesu jest skoncentrowanie się na jednym celu i konsekwentne dążenie do jego realizacji.

Kontakt dla mediów:

Klaudia Sukiennik

Triple PR

Ul. Wilcza 25/6, Warszawa,

tel. 22 216 54 20; 722 100 505;

klaudia.sukiennik@triplepr.pl