

ЛИДЕРСКИЙ ПОДКАСТ

КРЕГА ГРОШЕЛА



ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ СВОИМИ СИЛАМИ

ЗАМЕТКИ ВЫПУСКА

Спасибо, что присоединились к *Лидерскому подкасту Крега Грошела!* Многие из нас думают, что смогут сделать больше, если будут появляться на работе раньше, а уходить – позже. Однако чаще всего это приводит лишь к чрезмерной усталости, нарушению жизненного баланса и ужасной пропасти между Вашей карьерой и личной жизнью. Главный вопрос: «А что если мы делаем правильные вещи, но выбираем для них неправильное время?».

Рациональное использование своих сил является одновременно и наукой, и искусством. Первое нам еще понятно: чтобы иметь больше энергии, нужно вдоволь выспаться, заниматься спортом и следить за своим питанием. Но есть и вторая сторона: то, что заряжает одного человека, необязательно поможет другому, и наоборот – то, что вытягивает из меня все соки, для кого-то может стать источником вдохновения.

“Лидерство – это искусство управления людскими ресурсами с целью что-то изменить, на что-то повлиять и добиться нужных результатов” – @craiggroeschel

Начните с осознания двух ключевых моментов:

1. В одно время Вы делаете некоторые вещи лучше, чем в другое
2. Разные задачи требуют разных затрат

Далее определите и сформулируйте два понятия:

1. Что Вас истощает?
2. Что Вас насыщает?

Один из лучших способов это определить – пройти так называемый «аудит энергии». Составьте список своих регулярных дел, решений и обязанностей, а потом поставьте возле каждого пункта оценку: -1 или -2, если это Вас выматывает, и +1 или +2, если наполняет силой.

“Поэкспериментируйте и найдите оптимальную обстановку и рабочий ритм, которые позволят Вам достичь наибольшей продуктивности и удовлетворения” – @craiggroeschel

Используйте итоги аудита, чтобы определить Ваш личный ритм. Возможно, не всё в Вашем графике зависит только от Вас, однако постарайтесь найти время для занятий, которые Вас освежают. Более того, если Вы должны заняться чем-то сложным в понедельник, то необязательно подвергаться такой же нагрузке и во вторник. Может быть, Вам не стоит браться за это даже в среду! Расписывая свою рабочую неделю, разделите её на различные категории, например, «Сделать», «Придумать» или «Принять решение». Сформируйте бюджет своих физических и эмоциональных ресурсов.

Этот подход касается не только ежедневной рутины. Умение распределять свои силы может пригодиться Вам в планировании недель, месяцев и даже нескольких лет. К примеру, если пару следующих месяцев потребуют полной самоотдачи, то затем будет логично сбавить обороты и восстановиться.

Размышляя над результатом аудита, постарайтесь сделать три вещи:

- Насколько возможно, делегируйте, автоматизируйте или, вообще, откажитесь от всего, что Вас истощает
- Насколько возможно, уделяйте больше времени тому, что Вас насыщает и заряжает
- Так или иначе, найдите свой собственный ритм наибольшей продуктивности и удовлетворения

Помните, чтобы стать хорошим лидером, необязательно всё знать! Оставайтесь самим собой. Ведь люди скорее пойдут за тем, кто будет настоящим, чем за тем, кто всегда прав.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Выполните упражнение, которое поможет Вам закрепить этот материал. Обсудите со своей командой следующие вопросы:

- 1. Что наполняет Вас энергией? Что понижает её уровень?**
- 2. Что из того, что Вас опустошает, можно передать, автоматизировать или, вообще, остановить?**
- 3. Как Вы можете перестроить свою деятельность, сделав приоритетом то, что Вас насыщает и заряжает?**