

Rozpoczął się nowy rok i wielu z nas z pewnością myśli nad zmianami zawodowymi. Planujemy, jakie kroki podjąć, aby kolejny rok był bardziej satysfakcjonujący i przyniósł nam wiele sukcesów. Warto więc obrać takie cele, które nie tylko będą rzeczywiste, ale również skutecznie wpłyną na rozwój naszej kariery oraz zmotywują nas do efektywniejszego działania.

Wyznaczaj realne cele

Zamiast wprowadzać wiele celów jednocześnie, ustal listę priorytetów i daj sobie określony czas, by je spełnić. Ułatw sobie zadanie i postępuj zgodnie z zasadą SMART, która jest skuteczna nie tylko na polu zawodowym, ale również w każdym innym aspekcie życia. Cele muszą być więc: S- skoncentrowane (szczegółowo rozpisane), M- mierzalne (możliwe do oceny i kontroli), A - ambitne (istotne i ważne dla Ciebie), R- realne (możliwe do wykonania wg ustalonych założeń), T- terminowe (określone co do czasu i terminu wykonania). Jeśli ustalisz je zgodnie z powyższą zasadą, istnieje większa szansa na sukces.

Wykorzystuj swoje talenty

Wbrew pozorom, zamiast skupiać się na słabych stronach, lepiej poświęcić swój czas na rozwój tych mocnych. Nie zapominaj o tym, w czym jesteś najlepszy i wykorzystuj swoje umiejętności do podnoszenia kwalifikacji czy kompetencji. Nie bój się inwestować więc w szkolenia, kursy, studia, studia podyplomowe czy spotkania z trenerami lub coachami. Dzięki temu staniesz się w pełni świadom swoich atutów, co przełoży się dodatkowo na efektywność zawodową.

Motywuj się

Pamiętaj, że do zrealizowania każdego postanowienia potrzebne jest odpowiednie nastawienie. Motywacja do działania to coś, nad czym stale trzeba pracować. Dobrym bodźcem jest chociażby uzmysłowienie sobie korzyści, jakie wynikną ze zrealizowania celu. Nic tak nie motywuje jak zyski niezależnie czy są materialne czy pozafinansowe. Zysk to zysk!. Ważną kwestią w procesie motywowania jest również nagradzanie. Małe święto za zrealizowanie jakiegoś etapu zadania pomoże podtrzymać zapał i zmobilizować do dalszego działania. Pamiętaj, że nagroda to coś wyjątkowego i nie warto zmieniać jej w rutynę, bo ztraci swoją moc!

Mierz cele nad zamiary

Zdecydowanie porzuć myśl realizacji wszystkich ambicji naraz. Nie daj się zwieść pięknej wizji, że im więcej podejmiesz inicjatyw w jednym czasie - tym więcej osiągniesz. Takim działaniem nie tylko skuteczne się rozproszysz, ale także prędzej wypalisz. Bądź rozważny i wybierz jeden, ale ambitny oraz przemyślany cel. Jeżeli ma to być podniesienie kwalifikacji, rozwój osobisty, ubieganie się o awans, podwyżkę czy nawet zmiana pracy - to skoncentruj się głównie na tym i pomyśl o drogach realizacji.

Źródło: monsterpolska.pl