
ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ: СПОСОБЫ И ИДЕИ

АБРАМОВА СОФЬЯ
ШАЯХМЕТОВА ДАРЬЯ

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Личная эффективность – способность человека максимально быстро и качественно выполнять определенные задачи

- Личная эффективность отвечает за важный параметр – работоспособность.
- Личная эффективность – аналог труда с применением своего таланта.



КОМУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОВЫШАТЬ ЛИЧНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Фрилансеры

Бизнесмены



Студенты

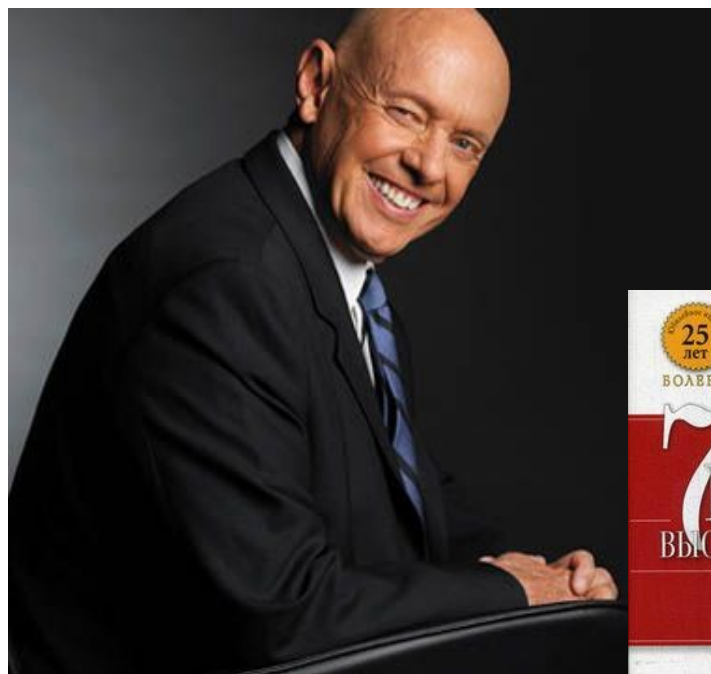


ФАКТОРЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Установка целей;
- Использование ресурсов;
- Социализация.



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ» В РАБОТАХ СОВРЕМЕННЫХ МЫСЛИТЕЛЕЙ



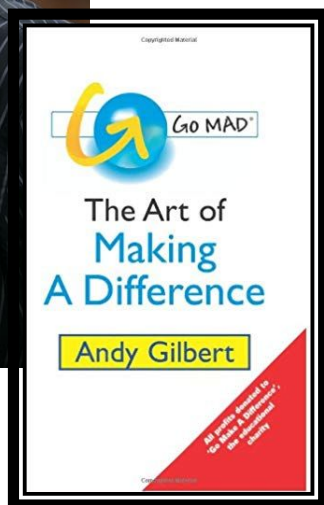
Стивен Кови
(1932-2012)



«Любое целенаправленное действие человек создаёт дважды: первый раз в своём воображении, то есть сознании, а второй раз уже в материальной реальности, то есть фактически выполняет это действие»



Энди Гилберт



Факторы GoMAD:

- Причина
- Вера в себя
- Цель
- Планирование
- Расстановка приоритетов
- Ответственность
- Действие

GOMAD НА ПРАКТИКЕ

- Оцените **силу Вашей причины** от 0 до 10, где 0 — это полное отсутствие причины и мотивации, а 10 — это абсолютно достаточная сила причины для достижения цели.
- Оцените от 0 до 10 вашу **веру в себя**.
- Следующим этапом оцените от 0 до 10 вашу **самоорганизованность** и способность планировать.
- Далее переходим к элементу задействовать других. Оцените от 0 до 10 свои **навыки коммуникации с окружающими** и **способность вовлекать их в достижение Вашей цели**. Дать более точную оценку помогут ответы на вопросы: "На сколько легко мне удаётся доносить свои идеи до других?", "Как быстро люди соглашаются помочь мне в достижении моей цели?", "Легко ли мне удаётся определить способности других людей, которые можно было бы задействовать в достижении моих целей?"
- Затем постарайтесь объективно оценить от 0 до 10 **степень Вашей ответственности**, где 0 — это полная безответственность с Вашей стороны в достижении цели, а 10 — это максимально ответственное поведение.



The Go MAD® Results Framework

