

Проект "Играя_обучаем». Лайфхак № 41

Всем привет! Встречайте очередные лайфхаки от Школы Лидеров вожатского отряда «НАШИ».

Быть лидером это значит всегда идти вперед, развиваться и много работать над собой. Сегодня мы хотим познакомить вас с упражнениями, которые помогут развитию ваших лидерских качеств.



Упражнение № 1. Диалог с внутренним критиком

Внутри каждого из нас, живет так называемый «внутренний критик». Он не забывает регулярно сообщать нам о своих страхах и претензиях, заявляя нам что – «ничего не получится, потому что ты неумеха». Очень важно научиться возражать таким заявлениям. Не выслушивайте молча все, что вам говорит ваш «критик», и не думайте соглашаться с ним, попробуйте использовать его обвинения для роста. Записывайте все, что он говорит, даже если в его словах нет никакого смысла, фиксируйте все подряд. Единственное условие – и говорить, и делать записи необходимо от второго лица. Указывайте не «я не добьюсь», а «ты не станешь лидером». Эффективным вариантом для борьбы с внутренним критиком – является свой дневник успеха.



Упражнение № 2. Дневник успеха

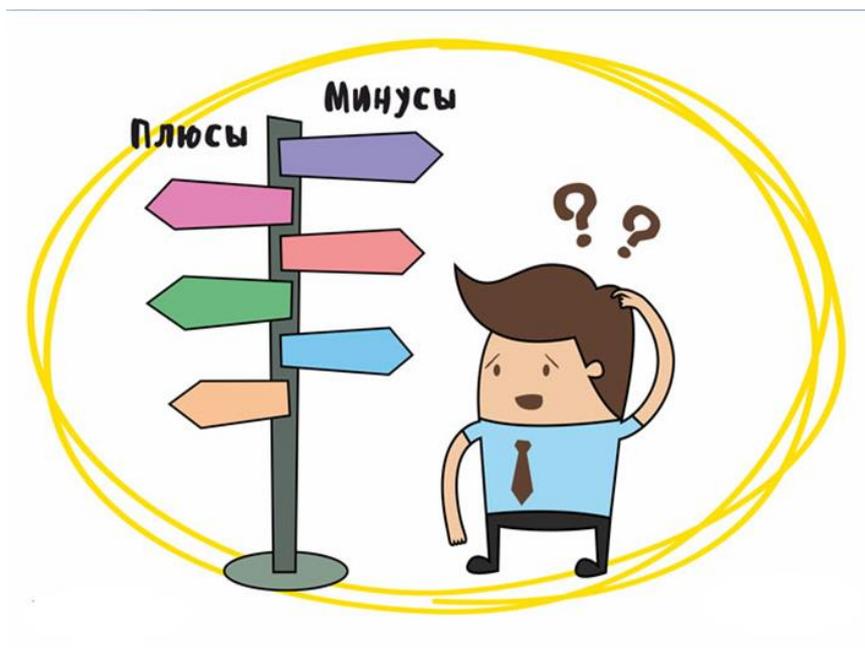
Заведите блокнот, свой «Дневник успеха», куда каждый вечер записывайте несколько вещей, в которых сегодня преуспели. Нужно это делать вне зависимости от того, насколько неудачный оказался день. Так уж действует человеческая память – мы лучше запоминаем боль, нежели радость. И в конце дня, большинство людей, в основном видит лишь неприятности и тяготы. При концентрации на «плохом», мы лишаемся важной энергии, а концентрация на «позитивном» дарит нам подзарядку. Постарайтесь делать записи в течение 21 дня, именно за это время формируется привычка.



Упражнение № 3. Мнение окружающих

Записывайте и слушайте признание окружающих людей, отмечающих ваши достоинства и недостатки. Для этого необходимо значительное мужество, но обязательно следует предпринять такой шаг. Составьте перечень из нескольких друзей и родственников, которые готовы помочь. Попросите каждого из них написать, что уважают и любят в вас, а что их раздражает и напрягает. При этом должно быть примерно равное количество достоинств и слабых сторон. Ваш внутренний критик будет заявлять – все это ерунда,

бесполезная трата времени, но не позволяйте ему останавливать важные начинания.



Упражнение № 4. Отражение в зеркале

Научитесь смотреть на себя в зеркало. Смотрите в глаза самому себе. Сначала это воспринимается как некая глупость, но постепенно вы наберетесь терпения. Людям в большинстве своем необходимо множество времени, чтобы бросить на себя в зеркало первый внимательный взгляд, не сбежать или не отвернуться – необходимо определенное мужество. Самоменеджмент руководителя: эффективная методика. Возникает подобная ситуация, когда человек себя не воспринимает, потому что руководствуется мнениями окружающих либо стандартами, установленными глянцевыми журналами. Задавайте себе вопрос «Какое право я имею судить этого человека, его тело?». Да, во время этого упражнения возникнет злость, потом ощущается грусть, а затем – облегчение и принятие. Однако они должны приходиться своим чередом без спешки, не торопите их.



Упражнение №5. Ежедневный риск

Не бойтесь рисковать, пробовать все, о чем мечтали, но что до этого так и не предприняли. Начните ходить в школу танцев, найдите более интересную работу, учитесь езде верхом. Важнейшее значение отводится публичным выступлениям – принуждая переживать стресс гораздо больше обычного. Обязательно следует практиковать публичные выступления. Поскольку одно из главных лидерских качеств – способность доходчиво, четко излагать мысли большому количеству людей. Избегайте на данном этапе различных занятий и состязаний, вынуждающих сравнивать себя с другими. Это обусловлено риском, что первая неудача приведет к желанию все прекратить, так и не воспользовавшись достигнутыми результатами.



Упражнение № 6. Принятие решений

Недопустима при развитии лидерских качеств пассивность, необходимо постоянно развивать способность к принятию решений. Поэтому нужно пользоваться любой благоприятной возможностью, чтобы брать на себя ответственность и принимать решения, пусть и не самые эпохальные.



Очень важно каждый день, не пропуская, проводить рефлекссию, подводить итоги и записывать их в дневник. Ждите следующих заданий и не забывайте о том, что лидер всегда работает над собой!