

kill Excellence

Digest

Q

No

S.W.O.T. АНАЛИЗ ◀

Специални празнични изненади за 2-ри
рожден ден ◀

От новините ◀

Колко широка е вашата комфортна зона? ◀

Препоръчваме ви ◀

Вашите лични 5 минути ◀

Icebreaker ◀

Skill Excellence

брой 9, декември 2010 г.

Digest

3

**Leadership Management® Bulgaria
представя
S.W.O.T. АНАЛИЗ**

5

Актуално предложение

6

От новините

7

**Skill Excellence Digest търси
вашето мнение**

7

Препоръчваме ви

8

Вашите лични 5 минути

10

Icebreaker

Здравейте!

В този брой сме събрали всичко онова, което ви е необходимо, за да направите в коледните вечери за равностетка наистина полезни изводи за това какво успяхте да постигнете тази година, какво планирате за следващата и доколко прекарахте през осветения кръг на комфортната ви зона на действие в тъмното и неизползвано поле на вашия потенциал или това си остана само пожелание.

Представяте ви Специално за вас кратка версия на SWOT анализ, с помощта на който ще можете да дефинирате областите, в които имате нужда от развитие, за да стигнете там, където искате. Тези въпроси ще ви помогнат да прецените в кои зони имате потенциала да разширите комфортната си зона, използвайки вашите заложби, умения и таланти.

Нашето специално предложение са новите ни проекти за 2011 и специални празнични изненади за 2-я ни рожден ден.

От новините ви предаваме 3 практически съвета: как да откриете сианите си страни, как да тренирате мозъка си и защо всеки лидер трябва да бъде и мениджър.

Търсим вашето мнение: Колко широка е вашата комфортна зона?

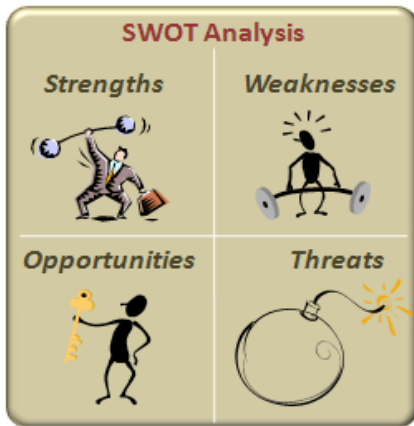
В Препоръчваме ви книга - няма по-добър начин да разберем дали сте на правилния път сега, от това да погледнем в миналото и да видим в бъдещето.

Във Вашите лични 5 минути сме избрали наш коментар за комфортната зона.

Този път **Icebreaker** упражнение е нашето предизвикателство към вас да отворим очи за малките неща, с които можем да помогнем на хората около нас

С най-добри пожелания,
Екипът на Leadership Management® Bulgaria

S.W.O.T. АНАЛИЗ



Преди да пристъпим към разработване на план за развитие, ние трябва да направим инвентаризация на това, с което разполагаме: активи, пасиви, добри и лоши перспективи. Това правим за нашите отдели и компании, това трябва да направим и за нас самите:

СИЛНИ СТРАНИ

Какъв тип дейности лесно ми се удават? (дори да не смятате, че те са важни или уникални, напишете ги)

.....
.....
.....

Какво обичам да правя? Каква част от настоящата ми позиция в миналото ми е доставяла удоволствие да върша?

.....
.....
.....

Какво обичам да уча?

.....
.....
.....

С кое мое постижение се гордея най-много?

.....
.....
.....

Какви предимства имам в моята мрежа от контакти? Какви контакти имам с влиятелни хора?

.....
.....
.....

СЛАБИ СТРАНИ

Какви задачи обикновено избягвам, защото се чувствам несигурен, когато ги изпълнявам?

.....
.....
.....

Напълно ли съм сигурен в моето образование и придобити умения? Ако не, областите, където трябва да обърна внимание са

.....
.....
.....

Кои от тези навици притежавам? Има ли от тях такива, които смятам, че ми пречат да напредвам в моята област? (страх от говорене пред пуб-

лика; страх от водене на презентации; не се изразявам убедително; управлявам времето си на принципа „Първо записано, първо свършено“; имам склонност да отлагам някои важни задачи, защото ме е страх от провал; закъснявам; не знам как да се справям със стреса; липсват ми умения за делегиране; бързо се паля; лесно се расейвам; разхвърлян съм, и др.) Заградете валидните и допишете тези, които не са изброени.

.....
.....
.....

Каква е основната ми слабост в сферата, където съм си поставил основната цел за развитие за следващите 5 години от живота ми, която не може да се избегне, делегира или прикрие?

.....
.....
.....

ВЪЗМОЖНОСТИ

Кой е най-добър в моята област и защо?

.....
.....
.....

Кой е постигнал резултатите към които се стремя и защо?

.....
.....
.....

Кои са трите неща, които конкурентите ни се провалят да правят, а са важни? Как мога да се

Възползвам от тези пропуски?

.....

**Каква нова технология може да ни помогне?
 Или мога ли да намеря помощ от другите или от интернет?**

.....

ЗАПЛАХИ

Какви кризисни ситуации могат да сполетят екипа ни? Ако аз съм ръководител на екипа, какво бих предприел, за да защитя себе си и екипа си в такава ситуация?

.....

Каква промяна в технологиите би застрашила моята позиция на пазара? Какви технологии трябва да проуча, изуча или да търся обучение по тях?

.....

Каква е най-сериозната ми слабост и как тя би могла да ме затрудни при постигане на моите цели?

.....

ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Кои три умения и таланти ще бъдат най-важни за моя бъдещ успех? Как мога да ги развия?

Силни страни	Учене, прилагане, развиване
Умение 1	
Умение 2	
Умение 3	

Коя е най-голямата слабост, която идентифицирах, която може да ми попречи да постигна напредъка, който планирам за следващите 3-5 години от живота ми? Какъв е планът ми да минимизирам или избягвам тази слабост?

Слаба страна	План

Коя е най-голямата възможност, която имам? Как ще я следвам, ще се възползвам от предимствата които ми дава и ще разширя?

Възможност	План

Каква е най-голямата заплаха, която идентифицирах, която може да ми попречи да постигна целите и резултатите, които искам? По какъв начин мога да елиминирам този риск?

Опасност	План

Проектите, от които ни показахте, че имате нужда през 2011

По случай 2-я ни рожден ден 20% от цената при записване в отворените ни класове се финансира от американска страна. Помощта е договорена за месеците Декември 2010 и Януари 2011. За да разберете за кои вътрешнофирмени коучинг програми се отнася това финансиране ни потърсете на: 02/ 418-15-11.



Отворени коучинг класове

Януари-Март 2011

Коучинг класове	Време на провеждане	Място	Седмични сесии	Обявени дати и регистрация
<i>Уъркшоп Effective Personal Goal setting™</i>	<i>Индивидуален безплатен уъркшоп за определяне на персонална програма за Обучение, Коучинг&Менторинг</i>			
<i>Effective Personal Productivity®</i>	18:30 - 21:00 10:30 - 14:30	София	7 Уикенд формат - 4	18.01 – 01.03 15/16 – 22/23.01
<i>Effective Personal Leadership®</i>	18:30 - 21:00 10:30 - 15:30	София	9 Уикенд формат - 4	19.01 – 16.03 29/30.01-05/06.02
<i>Effective Communication®</i>	18:30 - 21:00 10:30 - 14:30	София	7 Уикенд формат - 4	20.01 – 10.03 12/13-19/20.02
<i>Уъркшоп Effective Personal Goal setting™</i>	18:00 - 20:00	Стара Загора	-	Януари 2011 – предстои уточняване

3 начина да идентифицираме нашите уникални умения



Всеки един от нас притежава поне едно умение, в което е много добър и което го прави различен от другите. Възможно е обаче да сте толкова добър в това, че правейки го инстинктивно да не го забелязвате. Затова ето как можем да идентифицираме нашето уникално умение:

1. Наблюдавайте вашите рефлексии. Може да вършите инстинктивно това, в което сте много добър без дори да го забелязвате. Задайте си въпроса: когато се чувствам въодушевен и доволен какво правя?

2. Търсете пресечни точки. Вашето умение може да не е едно конкретно нещо, а необичайна пресечна точка на няколко обикновени компетенции.

3. Вслушайте се в комплиментите. Колеги, мениджъри, подчинени и вашето семейство в повечето случаи са добри огледала на вашите вродени силни страни. Не пропускайте както обикновено комплиментите – дали това не са вашите уникални умения?

Източник: "How to Identify Your Disruptive Skills", Whitney Johnson.

3 начина да култивирате вашия проактивен мозък

Проучванията показват, че един добър спомен ви помага по-добре да предвидите бъдещето. И в бизнеса, предвиждането на бъдещите потребности е предимство. Проактивният мозък използва информация от минали преживявания, за да направи аналогии с настоящото обкръжение. Така ви помага да определи къде се намирате и да предвидите бъдещи възможности. Ние всички сме родени с проактивен мозък, но тези три неща могат да ни помогнат да подобрим неговата работа:

1. Дайте му много да работи. Създайте по-богат фонд от информация, с която той да работи. Излагайте мозъка си на различни преживявания и ситуации.

2. Вземайте на заем от другите. Научете колкото се може повече от опита на другите говорейки, взаимодействайки и четейки за живота на хората.

3. Позволявайте на съзнанието си да поскита. Времето, в което мозъка ви е необезпокояван му дава пространство, от което се нуждае за да си припомня и рекомбинира минали преживявания по начини, които да ви помогнат да предвиждате бъдещето.



Източник: "How Your Brain Connects the Future to the Past", Jeff Brown и Mark Fensholt.

Не забравяйте да управлявате, когато ръководите

Разликата между управление и ръководене е тема на продължаващи спорове. Ръководенето често се характеризира като по-бляскава работа: лидерите насочват, въздействат и върхновяват своите хора, докато мениджърите реализират идеите и правят нещата да се случват. Но лидерите, които се фокусират само върху представянето на големи, понякога мъгляви за реализиране от другите идеи, могат да загубят връзката с екипа или организацията си. Избягвайте да бъдете лидер „само на голямата картина“. Вземайте решения и разработвайте стратегии, които взимат под внимание реалните ограничения на разходи и време. Участвайте в детайлите на изпълнението. Определено е по-лесно да дадеш идея и да кажеш на другите да я реализират, но вие също имате нужда да запретнете ръкави и да разберете какво прави от вашите идеи реалност.

Източник: "True Leaders Are Also Managers", Robert I. Sutton.



Колко широка е вашата комфортна зона?

Често клиенти ме питат: „Какъв е смисъла от толкова усилия, за да разширя комфортната си зона?“, но все още не съм срещнала някой от тях, който да е избрал да спи на тесен фотьойл, ако може да избере мека спалня.

Когато разширяваме комфортната си зона, ние добавяме умения за справяне в по-широк диапазон, увеличаваме нашите възможности за избор и по-добро адаптиране към непрекъснато променящата се среда. А това не е нищо друго освен стария колкото света естествен закон за оцеляване чрез приспособяване.



Препоръчваме ви

Чарлс Дикенс „Коледна песен“



Как си представяте вашата комфортна зона?



Онова удобно, топло, макар и пообехтяло кресло, в което се чувстваме в свои води. Може би понякога ни е скучно, защото нищо ново не се случва докато си седим в него, но пък и не ни застрашава нищо. Няма опасност да попаднем на непозната или рискована ситуация, която да изисква от нас вземане на решения и използване на умения, които не сме развили.

Представете си тази комфортна зона като кораб с пусната котва по средата на океана, или като свещта, с която осветявате пътя си в тъмна пещера. Колко от вас искат да разберат какво има в тъмното? Колко предпочитат да останат на място, вцепенени от страх, че ги очаква нещо неизвестно. Кой ще прекрачи напред вдигайки свещта, за да освети по-ши-

рок кръг? И когато светлото петно стане по-широко, на всички им става по-лесно: да се виждат, да знаят какво има наоколо и да си дават напътствия. Ето такава е логиката на комфортната зона: разширявайки я ставаме по-полезни за себе си и тези около нас, и без да сме забелязали страхът вече е изчезнал.

Всъщност, скоро си дадох сметка, че ние много малко се замисляме за това, че като най-малко приспособимите към средата обитатели на Земята имаме най-голяма необходимост да развиваме уменията си и да разширяваме зоната си на адаптивност. И то не защото това ще ни гонесе известност, слава или пари. Истината е проста и стара колкото света: за да можем да се адаптираме към средата по-леко и лесно. А това има една единствена цел: да оцелеем.

И защото ние сме същества като всички останали обитатели на Земята, преди всичко става дума за чисто физическото оцеляване: в джунглата, високо в планината, дълбоко в океана, в смога на метрополисите и в информационния шум, който ни залива отвсякъде. Загавали ли сте си въпроса защо някои хора се адаптират към средата, която направихме да става все-враждебна към нас по-добре от други? Някои го отдават на гени, други на късмет, но всъщност това се дължи на постоянно и методично трениране на определени рефлексии на тялото и разширяване на зоната на адаптивност. Затова има хора, които издържат без въздух по 5 минути, други които изкачват Еверест без кислороден апарат, които могат да престоят под вода повече от 24 часа, и такива,

които се справят с широки температурни амплитуди. И всичко е резултат от трениране на определено умение на тялото си. Само си помислете за миг как едва ли не със завист гледаме циганчетата, които щрапат боси зимно време и нищо им няма. И нашите коментари обикновено са: „Ето, ние така се грижим за нашите деца и въпреки всичко те се разболяват, а тези по цяла зима се разхожат полуголи и нищо им няма.” Причината е в комфортната зона: ние толкова много се грижим за нашите деца, че ги изнежваме и без да искаме стесняваме комфортната им зона. А циганките някак си по интуиция може би са разбрали този човешки закон за адаптирането.

Аналогично е и с нашите soft и hard умения. Колкото повече разширяваме комфортната зона на нашите познания и практически умения, толкова по адаптивни ставаме към средата около нас. „Фотьойлът” на всички тези наши умения ни определя не само колко сме успешни сега, но и в каква степен тези наши сегашни умения биха ни били полезни да се приспособим към средата в бъдеще. **Добре, но аз как да знам какво ще е необходимо в бъдеще? Когато се стигне до там, ще се позная и ще скоча, колкото високо се искам.**

... И така правим повечето хора. Постоянните усилия са много ангажиращи и никой не иска да отдели време за да практикува и развива дадено умение, а предпочита, когато се стигне до критична ситуация да се опита да надскочи себе си, напрегайки до краен предел тялото и ума си. След такова еднократно усилие има дни на „мускулна треска” и не можем да вършим почти нищо.



Именно затова правим упражнения 2-3 пъти в седмицата: За да не се задъхваме след 3-тото стъпало, да можем да поиграем баскетбол с децата си без да лежим от умора на игрището и да не сме напълно изтощени след интензивна работна седмица. Когато упражняваме последователно и по определена програма умение, което знаем, че е важно за нашето настояще или бъдеще, ние го имплементираме в нашето подсъзнание и започваме да го прилагаме автоматично и рефлексивно. А когато това стане и се случи ситуация, в която се изисква бърза реакция, вие няма да губите време и да премисляте какво и как да направите, защото сте оттренирали много сценарии и сте

предвидили ответната реакция. И най-важното: имате възможност да избирате от богат арсенал инструменти.

Затова определете сферата, в която искате да станете по-адаптивен, консултирайте се с професионален coach (треньор) и ако си допадетте, доверете му се да направи програмата, по която заедно да тренирате и развивате уменията от които имате нужда. Така, докато се потите без видим резултат ще продължавате да работите мотивирани от факта, че с всяка капка пот сте все по-близо до свободата да избирате в кой фотьойл да се настаните според обстоятелствата и личния ви комфорт. **Е, струва ли си да приемете предизвикателството?**

Icebreaker

От мен зависи!



Това е стикерът, който показва, че незрящите хора и техните кучета водачи са добре дошли зад вратите на общественото място, където са поставени.

И макар, че според Закона за интеграция на хората с увреждания, достъпът им е разрешен, все още на много обществени места като хотели, ресторанти, банки и

други институции не се допускат незрящи с кучета-водачи.

Много хора мислят, че това би изплашило или отблъснало другите им клиенти.

Ще кажете: Добре, но какво зависи от мен?

Можете да подкрепите каузата като качите вашето лого на <http://otvoriuchi.bg>. Там можете да свалите и стикера, който бихте могли да поставите на вратите на вашия офис, магазин или ателие и така да покажете вашата съпричастност.

И защото вярвам, че човек може и има право да убеждава в нещо само чрез личния си пример, бих искала да ви представя Криси. Тя е от училището за кучета водачи и е моят начин да подкрепя каузата. Искрено се надявам любовта, грижите и вниманието с които е обградена сега да направят след това един незрящ човек щастлив, пълноценен гражданин и обичан стопанин.



И в тези най-красиви и изпълнени с оптимизъм дни от годината не забравяте, че единственият начин да променим нещата около нас, е като променим нещата вътре в нас.

Да си пожелаем топли семейни празници и по-добра за всички ни Нова година!

Ако имате предложения за включване на нови секции или допълване на съществуващите очакваме вашите предложения. Ако познавате хора като вас, за които не е достатъчно това, което са, което правят днес и с което разполагат, и се стремят да станат, да правят и да имат повече, този Digest може да им полезен. Ще ви бъдем благодарни ако им го препратите.

Ако не искате да получавате нашия бюлетин, върнете ни празен e-mail.

www.lmi-bulgaria.com; monthlydigest@lmi-bulgaria.com



Редакционен екип:

Leadership Management® Bulgaria

Дизайн:

Ина Борисова

PC Supp Design Studio



