

Rozwój lidera w czasach SPEED

Żyjemy coraz szybciej. Nowoczesne technologie i cyfrowy świat powodują, że nasze życie nabiera tempa. Jak w tym wszystkim zadbać o siebie i znaleźć czas na rozwój osobisty? Czy da się żyć świadomie i jednocześnie szybko? Rozwój osobisty nie jest możliwy bez czasu na refleksję i zatrzymanie się.

Coraz częściej nasza codzienność zaczyna przypominać wyścig z czasem. Wszystko dzieje się tak szybko. Z jednej strony lider nie ma innego wyjścia jak nadążać za zmianami. Z drugiej obserwujemy rosnący trend świadomego życia, mindfulness, nauki uważności i medytacji, które zachęcają nas do zwolnienia i zajrzenia w głąb siebie. To przeciwieństwo szybkości. Jak pogodzić te dwa trendy?

SPEED, czyli duża szybkość towarzyszy nam nieodłącznie w życiu zawodowym i prywatnym. Włączyliśmy już ją do naszego codziennego życia, nie mając za bardzo wyjścia i chcąc dostosować się jak najlepiej do otaczającego nas świata nowych technologii i jego trendów. Zawrotna prędkość nie sprzyja jednak nauce i rozwojowi osobistemu.

W rozwoju osobistym niezwykle ważna jest refleksja i świadomie poświęcony czas na nią. Warto zatrzymać się, przyjrzeć procesowi rozwoju i wyciągnąć wnioski, poczuć czego nam potrzeba. Niektórzy nawet potrzebują przerwy od pracy, żeby w tym czasie zająć się swoim rozwojem :)

Co zrobić, żeby efektywnie zaplanować swój rozwój osobisty w czasach SPEED?

Zacznij od zadania sobie kilku pytań:

Jaki jest Twój cel?

Gdzie chcesz być za 3-5 lat? Wyznacz cel i dostosuj swoją prędkość do wyznaczonego celu zawodowego czy życiowego. Buduj świadomie swoją karierę i zdobywaj te kompetencje, które są potrzebne do realizacji Twojego celu. Zobacz, które konkretne kompetencje chcesz wzmacniać i rozwijać, które są ci potrzebne. Znajdź i zaplanuj czas na czytanie książek i samorozwój. Zastanów się co takiego możesz zrobić, żeby zwolnić tempo i znaleźć czas tylko dla siebie.

Skąd czerpiesz energię do działania?

Jakie są Twoje zasoby energetyczne? Ile masz energii? Nowa nauka, wiedza, proces uczenia i rozwoju wymaga siły, konsekwencji, determinacji i energii na jej przyswojenie. Zrób plan na czerpanie i odnawianie swoich zasobów energetycznych. Posiadanie dobrej i wystarczającej energii jest kluczowe w samorozwoju. O tym mówił już Jim Collins, że „każda transformacja i postęp wymaga dużo energii”. Nie da się mówić o samorozwoju, jeżeli nie towarzyszy mu odporność, siły witalne oraz dobre i pozytywne myśli.

Jakie kompetencje warto rozwijać?

Jakie kompetencje przyszłości są najbardziej istotne? Czego ci potrzeba? Które konkretnie kompetencje chcesz wzmocnić i rozwijać? Wśród kompetencji przyszłości wymienia się często umiejętność adaptacji do zmiany, zwinność, budowanie efektywnych relacji i stałe rozwijanie umiejętności „digital”. Czy to są obszary ważne także dla Ciebie? A może warto zastanowić się, które z kompetencji miękkich możesz rozwijać tak, żeby stać się po prostu lepszym człowiekiem.

Na Nowy Rok życzę Wam czasu na refleksję i zaplanowania jak najlepszej strategii swojego rozwoju osobistego.

© Agnieszka Bilińska. Wszystkie prawa zastrzeżone.

<https://www.trustedcommunication.pl/>