

Получить заслуженное признание

Учимся делать заметной ценностью своих идей, усилий и результатов в глазах руководства, заказчика и команды

Мастер-класс 2024

Как сегодня работаем



- Примеры и демонстрация от тренера – вопросы по ходу в чат
- Практика в малых группах (*кто не готов, ставим «-» перед именем*)
- Ведите конспект / заметки
- Разговоры только в рамках темы занятия

И да, презентацию высылаем после мероприятия и запись будет

Отправляемся в путь



1. Зачем себя «пиарить» и общие принципы «как».

Мини-практика: самоанализ текущего уровня в данной теме

2. Самозванец, ЧСВ, здоровая самооценка

Практика: укрепляем опору на чувство само-ценности

3. Коммуникация ценности своего труда

Практика: тренируемся формулировать и озвучивать в подгруппах

4. Лайфхаки и приемы для различных ситуаций

Завершающая практика: просматриваем «чемоданчик» полученных ценностей и присваиваем результаты от обучения

**Зачем себя «пиарить» и общие
принципы «как»**

Мини-практика: Само-анализ



Поделитесь в чате шестью цифрами подряд, через запятую, чтобы была видна оценка от 0 до 10, насколько вы сегодня:

1. Чувствуете себя значимым и ценным членом команды, который делает что-то важное и нужное для вашего бизнеса (подразделения)
2. Сотрудник, результаты, усилия и умения которого видят, признают и ценят
3. Обладаете здоровой и полноценной уверенностью в себе и своих силах без сомнений в своем уровне умений и профессионализма
4. Готовы спокойно и уверенно, с примерами и аргументами, без смущения и сомнений рассказать о том вкладе, который вы сделали за последние полгода в успех команды
5. Понимаете что, когда, как и кому стоит рассказывать о себе и своей работе, чтобы получить заслуженное признание и уважение
6. Умеете презентовать результаты своей работы, преподносить как успехи так и неудачи

Зачем и Принципы



Visibility – насколько видно, какие именно **результаты**, какими именно **усилиями**, с помощью каких именно ваших **умений и качеств**, вы создали для бизнеса и клиентов.

1. Карьера / деньги / работа = сумма решений (мнений) о вас других людей
Продемонстрировать желаемые результаты и поведение + «подсветить» их (visibility)
2. Каждая коммуникация о вашем вкладе = прокачка уверенности и софт-скиллов
Пусть по началу будет кое-как, зато через несколько месяцев вы научитесь, и тогда..!
3. Справедливость и признание = мотивация / демотивация
Создать себе условия, в которых хочется и нравится работать
4. Влияние на команду и бизнес = другим тоже приятно работать
Постепенно становитесь тем, кто формирует продуктивную культуру в подразделении

**Самозванец, ЧСВ, здоровая самооценка,
Чувство само-ценности**

Как это устроено?



*«Да что я там умею...»
«Это любой может»
«Мне просто повезло, но скоро
все догадаются, что я...
самозванец»*

Они не в
состоянии
понять
насколько
Я...!

Я ничего
особенно
не значу

*«Пусть еще найдут таких же профи как я!»
«Все вокруг не такие, не сякие, вообще не
профи»
«Эти задачи не моего уровня...» и в то же
время прокрастинация когда непростые
ВЫЗОВЫ*

Как это устроено?



Мне
нравится
как я
работаю

«Я нравлюсь себе, мне чаще всего нравятся мои методы и результаты»

«Я знаю свои сильные стороны, умею присваивать себе успехи и ошибки»
Здесь, присваивать = принимать как есть, признавать и чувствовать без подавления эмоции, которые связаны с успехами и ошибками, без потери уверенности в себе.

«Я знаю достаточное количество причин чувствовать уверенность в себе, и знать, что я могу справиться с большинством ситуаций. При этом, я без стыда и вины, а легко и с удовольствием могу запросить поддержку и помощь в необходимых ситуациях, так как это не вызывает сомнений в себе».

Они не в
состоянии
понять
насколько
Я...!

Я
ничего
особен
но не
значу

Практики: внутренняя опора 1



Говорить самому себе фразы, которые побуждают присваивать себе свои результаты.

Как это делать:

Отмечать про себя, какую разницу вы создали своими действиями, и проговаривать:

«Я сделал ... (действия)

до моих действий было ... (как было)

благодаря моим действиям – стало... (как стало)

Я замечаяю и признаю ценность, которую создаю.»

Разрешать себе искренне радоваться и чувствовать удовлетворение от своего прогресса.

Останавливать и не позволять себе реакции обесценивания и разные «это еще недостаточно хорошо»-ярлыки.

Практики: внутренняя опора 2



Слова поддержки себе и принятие себя в прошлом.

Как это делать:

Вспоминаем и визуализируем перед собой же в детстве или юношество, когда что-то получилось или наоборот не получилось

Представляем, какие слова поддержки мы хотели бы в тот момент получить.

Говорим воображаемому себе эти слова.

А затем представляем как из позиции себя в прошлом (ребенка: подростка) мы эти слова слышим и принимаем, и разрешаем себе чувствовать эти эмоции облегчения, которые возникают в ответ на эти слова.

Таким образом пере-проживаем те моменты, где нам не хватило поддержки.

Практики: внутренняя опора 3



Создаем перечень своих конкретных результатов и успехов, которые нам удалось.

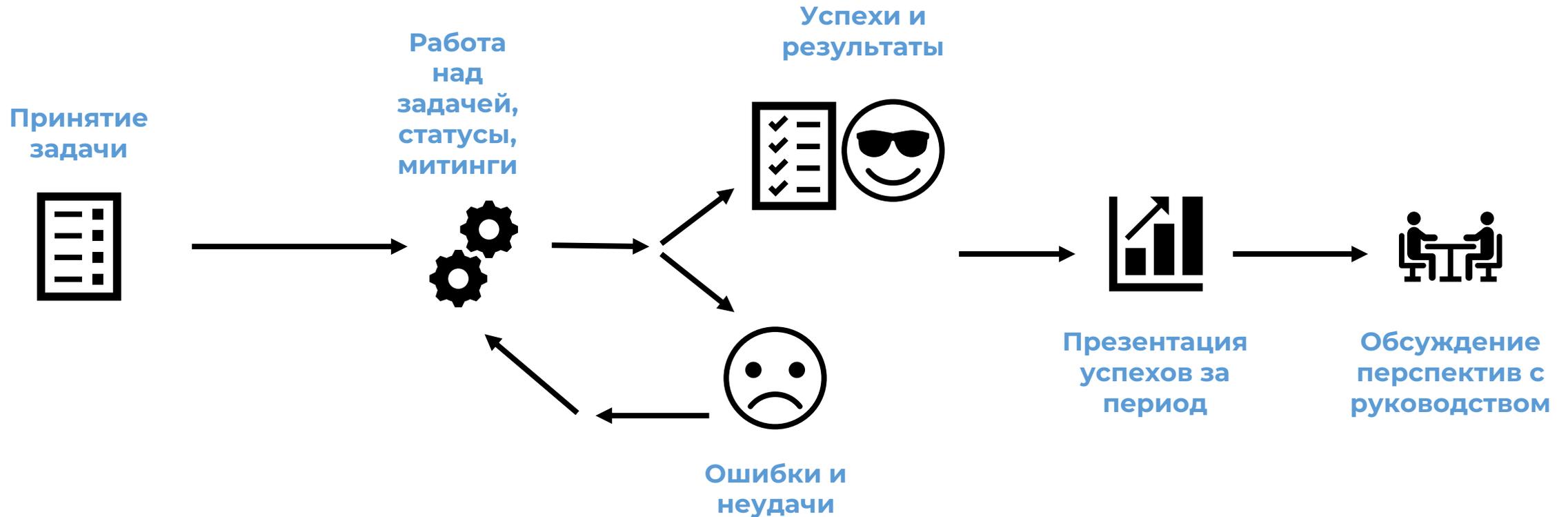
Можно систематизировать по разным областям (переговоры, технические задачи, планирование и пр.).

Без ярлыков-обесценивания «так любой сможет», вешаем ярлыки адекватной самооценки «это мой результат, и он мне позволил...», «я сумел это, благодаря этому удалось ...».

Самое важное здесь признавать те усилия, которые есть без оценивания и замечать ту разницу, до и после приложенных усилий, которая была достигнута.

Коммуникация ценности своего труда

Точки формирования мнения



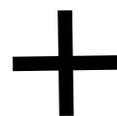
Практика: «И всё же...»



В подгруппах, 20 минут, по очереди, формулируем и озвучиваем

Про свои чувства/сомнения (это проговариваем только при подготовке к реальному разговору)

- Я сомневаюсь, что ... *(это прям совсем то, что было нужно или т.п.)*
- Не я сделал самое важное, а ... *(Петя сделал то-то и это...)*
- На самом деле я не то чтобы хорошо... *(и то и сё не очень сделал)*
- Мне не все в моей работе нравится.... *(например, я это и это сделал не очень...)*
- Я бы мог, конечно, ... *(и то и сё сделать еще)*



Про свои усилия, свой вклад и результат
Тренируемся звучать свободно и уверенно
Соблюдаем структуру
Проживаем удовлетворение от того, о чем мы говорим и от того, что мы это говорим!

- Я смог сделать... , и это принесло команде/компании ..., и я рад, что сумел....
- Я работал над задачей ..., и пока ее делал я сумел / понял..., и считаю, что это будет полезно... *(кому, чем)*
- Мне в работе над..., наконец-то удалось..., порадитесь за меня, пожалуйста))
- У нас давно была трудность с..., и сегодня, наконец-то, мы смогли.... Вася/Петя/Коля сделали..., и я выполнил..., и теперь.... Правда здорово?

Лайфхаки



Принимаете задачу

- Поблагодарите, порадитесь, поделитесь за счёт чего вы думаете, что справитесь
- Обозначьте свои потребности: «Хочу принести ... (результат), и для этого мне нужно... (время, полномочия...), чтобы я смог ... (какие риски усмирить)».

Обсуждаете результаты

- «Что на твой взгляд я сделал хорошо? Что мне стоит продолжать делать так же?»
- Подготовьте намеренно конкретные факты, цифры, отзывы
- «Мне было довольно легко..., за счет того, что я (как оказалось) уже довольно хорошо умею... . При этом зоной роста оказалось..., и поэтому я хочу...».

Митинги и переписки

- Запустите обсуждение, что и кому коммуницировать или у кого какой фидбек получить (даже за пределы команды)
- Похвалите конкретных людей за конкретные вещи
- «Я рад, что мне удалось...», «Я научился, что...»

Итоги периода

- Какие факты и цифры собраны про ваш успех, и как их визуализировать?
- Чему научились и планируете научиться?
- Какие результаты вы хотели бы принести в следующем периоде и за счет чего у вас это получится?



**Какие действия вы сделали и что это
вам принесло?**



Спасибо!

Facebook.com/Stratoplan

Twitter.com/stratoplan

<https://stratoplan-school.com/blog/>

school@stratoplan-school.com