

SÚSTREDENIE



- Najlepší výkon podáme, keď sa sústredíme.
- Keď robíme niečo, čo nás baví, viac sa sústredíme.
- Keď robíme niečo, čo musíme urobiť, ale veľmi sa nám nechce, ľahko nás niečo z nášho sústredenia vyruší.
- **Skromnosť a pokora** predstavujú dôležitý prvok sústredenia.

Ak chceme obmedziť zasahovanie „Prvého ja“, musíme sa naučiť opakovane sa sústrediť.

- Na vnímanie reality.
- Na úroveň záujmu zákazníka.
- Na komunikáciu.
- Na počúvanie a hovorenie.
- Na rýchlosť.
- Na výsledky.
- Na kritické premenné.

KRITICKÉ PREMENNÉ

Dôvera

- Všimajte si, ako úprimne, bez predsudkov a otvorene jednáte Vy a ďalší ľudia.

Rešpekt

- Všimajte si, kam smeruje pohľad - hore, dole, pred seba, ako u seberovných ľudí.

Kontrola

- Kto riadi tok konverzácie, kedy?

Čas

- Čas na rozhovor, čas na počúvanie?

Jasnosť

- Vnímaných potrieb, vnímaných hodnôt, prekážky.

Tlak

- Na obidvoch stranách verzus rešpektovanie voľby.

Motivácia

- Úroveň, orientácia, načasovanie na obidvoch stranách.

STOP

Step back

- Pozrite sa na veci s odstupom.
- Ovládajte svoje správanie.
- Nájdete rovnováhu a duševný pokoj, ktorý Vám umožní jasne, tvorivo a nezávisle uvažovať.

Think

- Premýšľajte.

Organize your thoughts

- Usporiadajte si myšlienky.

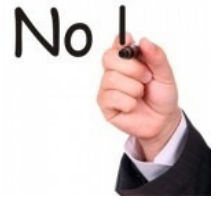
Proceed

- Konajte.

KRÁTKE STOP

- Nehovorte všetko, čo Vás napadne a nezaoberajte sa všetkým, čo počujete.
- Denne robte iba tú prácu, ktorá má význam, ostatná počká.

- Nereagujte na sťažnosti kolegov, až keď si zväžite, čo im povie a či sa prikloníte na ich stranu.
- Keď máte pracovný stres, dajte si pauzu a nesnažte sa všetkým prehrýzť.
- Keď sa Vás na niečo pýtajú, neodpovedajte hneď, ale povedzte, že si to musíte premyslieť, alebo povedzte, že neviete.
- Naučte sa povedať „NIE“.



ZVON STOP

- Urobte si v práci dve minúty na oddych, keď ste najviac zaujatí, pomáha to lepšie vnímať realitu a viac si vážiť vykonanú prácu.

KOMUNIKAČNÉ STOP

- Na maily odpovedajte až na druhý deň, keď si všetko premyslíte.
- Neberte všetky telefonáty.

STOP na začiatku a konci pracovného dňa.

STOP na začiatku a konci projektu.

STOP pri realizácii zmeny.

STOP a chyby.

STOP, ktoré umožňuje učiť sa, alebo koučovať.

STOP určené k odpočinku.

STOP vyžaduje minúty a šetrí hodiny vášho času.

Čím viac sa vám STOP nepáči, tým viac ho potrebujete.



MIESTO NA PREMÝŠĽANIE

- Je užitočné mať odlišné fyzické a mentálne prostredie, ktoré podporuje reflexívne, alebo strategické myslenie: park, inú miestnosť, chodbu, reštauráciu, domov, porozprávať sa s inými.
- Najlepšie myšlienky prichádzajú, keď je myseľ pokojná a uvoľnená a napadajú nás, keď to najmenej očakávame.

Prestaňte premýšľať, aby ste mohli premýšľať.

