**О саморазвитии**

Каждый человек, который занимается интеллектуальным трудом, имеет четкое понимание необходимости самостоятельного развития. Но эту идею очень немногим удается довести до логического завершения, то есть добиться результата. Чаще всего непонятно, с чего начать, или выбираемые способы становятся не интересными, трудными и не дают мгновенных результатов, как многим этого хочется.

Эта статья, поможет вам определить, какие направления в саморазвития вам интересны. А описанные здесь методики понятны и просты в использовании!

Чтобы правильно подобрать действия, необходимые для успешного развития, нужно очень хорошо знать себя.

* Что именно нам надо развивать?
* В каких ситуациях мы наиболее остро чувствуем необходимость такого развития?
* Какие методы работают, а какие никогда не приведут к успеху?
* Лучше нас самих никто этого не знает!

Поэтому собственные усилия по развитию часто становятся более эффективными, чем другие формы обучения и развития. Во-первых, сами к себе вы точно сможете найти индивидуальный подход. Во-вторых, развиваясь самостоятельно, вы можете создавать себе бесчисленное множество ситуаций для практики и последующего осмысления. В-третьих, вы не будете зависеть от чьего-либо расписания – заниматься саморазвитием можно в любое удобное вам время.

Существует множество форм саморазвития, начиная с прохождения тренингов, программ электронного обучения, чтения книг и заканчивая авторскими методиками, которые придумали вы лично и которые для вас являются наиболее эффективными. В основном в этом разделе будут выложены методики индивидуального развития, которыми вы сможете пользоваться в любое удобное для вас время.

Саморазвитие – это то, чем человек может заниматься всю свою жизнь! Помогает понять себя, развить ваши сильные стороны, усовершенствовать свой эмоциональный настрой, состояние, активизировать скрытые ресурсы организма.

**Что нужно знать перед тем, как начать самостоятельно развиваться**

Для того чтобы правильно выбрать область саморазвития, необходимо задуматься. Какой именно навык вы хотите развивать? Почему вы считаете, что вам нужен именно он? Как вы поймете, что смогли достичь своей цели?

1. Что именно мне нужно для лучшего выполнения моей работы?

Может, лучшая память? Или больше свободного времени?

2. Какой цели вы хотите достичь?

Цель может звучать так: "Я хочу помнить все запланированные дела, заглянув в ежедневник с утра и не открывая его больше в течение дня". Или: "Я хочу снизить затраты времени на выполнение стандартных операций на 10% (или на один час в день)".

Помните, что цель должна быть ДОСТИЖИМОЙ, КОНКРЕТНОЙ и ИЗМЕРИМОЙ!

3. За какое время вам надо достичь этой цели?

Срок также должен быть точным и достижимым. Пример постановки срока: "Ровно через месяц я смогу помнить все свои дела в течение дня, заглянув в ежедневник один раз". Или: "К 25 августа затраты моего времени на выполнение стандартных операций снизятся на 10%".

4. Сколько времени вы должны будете тратить на освоение этого навыка?

Ответ на этот вопрос зависит от цели, метода и от сроков, которые вы озвучили себе, которых сможете достичь. Например, ответ может звучать так: "Я буду тратить на овладение этим навыком 10 мин каждый день утром и 10 мин вечером", или "Я буду тратить на освоение этого метода по 30 мин во вторник и четверг".

5. Кто проверит достижение вашей цели?

Чаще всего ответом будет – "я сам". Но о результатах применения некоторых методик (таких, как управление эмоциями или ведение переговоров) лучше узнать у коллег или начальника. Это связано с тем, что достаточно сложно отследить свое поведение, находясь "внутри" ситуации.

Ответив на эти 5 вопросов, вы тем самым составите свой план саморазвития.

**Развивайтесь - и успех будет вашим постоянным спутником!**