

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

DEZVOLTAREA
APTITUDINILOR
INTERPERSONALE

CHRISTINE HARVEY

Christine Harvey și organizația ei au instruit mii de oameni în Europa, America și Asia – de la institutele de management britanic și australian la armata Statelor Unite – cu privire la cele șapte metode eficiente de îmbunătățire a aptitudinilor interpersonale pe care le vei descoperi aici. Este frecvent invitată la radio și televiziune.

Ca autoare, se bucură de o deosebită recunoaștere la nivel mondial: cărțile ei au fost publicate în 28 de limbi.

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR INTERPERSONALE

**ÎNVAȚĂ ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ
TOT CE ÎNVAȚĂ EXPERTII ÎNTR-O VIAȚĂ**

CHRISTINE HARVEY

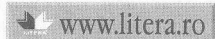




Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Dezvoltarea aptitudinilor interpersonale
Christine Harvey

Traducere din limba engleză:
Graal Soft/Raluca Moț

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Olimpia Novicov, Georgiana Harghel

Corector: Cătălina Călinescu

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HARVEY, CHRISTINE

Dezvoltarea aptitudinilor interpersonale /
Christine Harvey; trad.: Graal Soft/Raluca Moț. –
București: Litera, 2016

Index

ISBN 978-606-33-0993-9

I. Harvey, Christine

II. Moț, Raluca (trad.)

159.923

Cuprins

Introducere	6
Duminică	
Îmbunătățește moralul –	
îmbunătățește performanța	8
Luni	
Inversează „gândirea limitativă”	24
Marți	
Sporește respectul de sine și încrederea ...	42
Miercuri	
Sprijină punctele forte –	
elimină slăbiciunile	58
Joi	
„Catapultează” performanța	78
Vineri	
Elimină procrastinarea	94
Sâmbătă	
Amplifică stabilirea obiectivelor –	
amplifică succesul	106
Supraviețuire în vremuri dificile	121
Răspunsuri	126

Îmbunătățește moralul – îmbunătățește performanța

Știm cu toții că, atunci când moralul este ridicat, fie în cazul tău sau în cazul organizației, pare că totul este posibil. Când moralul este scăzut, este valabil opusul. Performanța e posibil să fie scăzută și viața poate părea sumbră.

Unii oameni cred că este dificil să schimbi atitudinea și, totuși, studiile arată că atitudinea este în proporție de 10% determinată de forțe externe și de 90% de propria minte. Dacă acest lucru este adevărat, de ce este atitudinea noastră față de viață atât de des diferită de cum am vrea să fie?

Un motiv este acela că ne modelăm atitudinea după oamenii din jurul nostru de la o vârstă atât de fragedă, încât nu ne întrebăm dacă acela este comportamentul pe care ni-l dorim în viață. Ne chinuim pentru că nu ni se potrivește: de parcă am purta încălțările altcuiva.

Cum facem să ne îmbunătățim moralul? Astăzi vei examina trei stâlpi ai aptitudinilor interpersonale referitori la motivare și moral. Aceștia sunt pozitivitatea, recunoștința și valoarea de sine. O combinație unică, ai putea crede, și toate reflectă o anumită atitudine: paharul nostru este pe jumătate gol sau pe jumătate plin?



Atitudini care motivează

Dacă pantoful nu se potrivește, ce alt pantof s-ar potrivi mai bine? Dacă ne uităm la cei mai motivați oameni, descoperim că aceștia au trei atitudini care le conduc perspectiva asupra vieții. Acestea sunt:

- pozitivitatea
- recunoștința
- valoarea de sine

Pozitivitatea

Imaginează-ți pentru o clipă că stai pe marginea unui iaz și că, în mâini, ai două pietricele. În mâna stângă ții una care, dacă



o arunci în iaz, va polua toată apa vreme de generații. În mâna dreaptă ții o pietriceică purificatoare și, dacă o arunci în iaz, va purifica apa vreme de generații. Alegerea celei pe care vrei să o arunci îți aparține.

Acum imaginează-ți că și cuvintele pe care le folosim sunt ca pietricelele, iar oamenii din viața noastră sunt ca apa. Dacă alegem cuvinte negative, ne vor polua mintea și vor distruge motivația – a noastră, a celorlalți și, poate, a generațiilor următoare. Dacă alegem cuvinte pozitive, pe de altă parte, purificăm, sprijinim și motivăm.

Ce fel de mediu poți crea prin cuvinte, pentru tine și pentru oamenii din viața ta?

Nu-ți polua motivația

Îți poți permite să fii mai blând cu tine, mai puțin aspru cu propria persoană? Oamenii au adesea realizări și aptitudini minunate și, totuși, aleg să se subvalueze, concentrându-se pe ceea ce nu au realizat sau nu pot face. Ne onorează acest lucru adevăratul potențial pe care îl avem în noi? Ne purifică sau ne poluează motivația?

Efectul de undă

Odată, după ce am încheiat un discurs, un bărbat a venit la mine și s-a confesat: „Plec acasă cu o abordare complet nouă în privința fiului meu. Încearcă să pornească o afacere și i-am spus tot ce am considerat că face greșit. Am crezut că îl ajut.

Acum îi voi pomeni de toate lucrurile pozitive pe care le face și îi voi întări încrederea.“

Bărbatul și-a dat seama că efectul de undă, asemenea pietricelei în apă, ar purta motivația de la o persoană la alta și înapoi în relația lor.

Îți poți permite să îți sporești atitudinea pozitivă față de ceilalți? Gândește-te la propria viață. Cine așteaptă ca să îl motivezi? Gândește-te la cariera ta. Gândește-te la familie. Gândește-te



la asocierile la care ești parte. Ce le poți spune oamenilor pentru ca ei să își poată vedea succesul – pentru a-i face să meargă mai departe?

O facem automat cu copiii. Când învață să meargă, îi încurajăm. Batem din palme și le spunem cuvinte de laudă. Nu așteptăm să cadă pentru ca apoi să le spunem „Prostule!”. Și, totuși, asta se întâmplă adesea în afaceri și în comunitate. Criticăm oamenii dacă un lucru merge prost, dar uităm să le acordăm sprijinul care-i ajută să meargă mai departe.

„Nu-i critica pe alții pentru felul în care sunt făcute lucrurile decât dacă ești pregătit să le faci tu, voluntar.”

Plăcuță la recepția unui club

Nu e de mirare că nu primim atât de mult sprijin de la membrii comunității din care facem parte sau de la angajații noștri, pe cât ne-am dori, și că, adesea, îi pierdem cu totul. În clipa în care fac ceva, se așteaptă ca altcineva să îi critice, și o foarte mică parte dintre aceste critici sunt contrabalansate de un feedback pozitiv. Și, totuși, am putea obține rezultate mai bune dacă i-am sprijini.

PONT.....
 Pentru a-i influența pe ceilalți, mai ales dacă vrei să le vinzi ceva, trebuie să le oferi un lucru căruia să i se atribuie valoare. Începe să te gândești la tine ca un motivator. Gândește-te că ai putea fi singurul din viața cuiva capabil să îi ofere sprijin.

Fii conștient de puterea ta

Gândește-te din nou la acele pietricele purificatoare și poluante. Ce te poți angaja să faci pentru a purifica apele minții – ale minții tale și ale minții altora?

Recunoștința

**„Doi oameni priveau printre gratiile închisorii.
 Unul vedea noroiul, celălalt stelele.”**

Dale Carnegie

Avem puterea de a vedea ce e mai bun sau ce e mai rău într-o situație. Noroiul și stelele sunt amândouă acolo. Putem alege pe ce să ne concentrăm. Când ne concentrăm pe noroi, ne simțim abătuți. Când ne concentrăm pe stele, ne simțim plini de speranță și de recunoștință.

Dacă ne gândim o clipă la lumea din jurul nostru, ne dăm seama pentru cât de multe lucruri trebuie să fim recunoscători. În anii 1990, milioane de oameni au fost eliberați de sub sistemul comunist. Pentru ei, în ciuda dificultăților economice, plăcerile libertății și deschiderea societății au fost minunate. Acestea sunt plăceri pe care noi, cei din Occident, le percepem ca fiind obișnuite.

De fiecare dată când călătoresc în și din țări în curs de dezvoltare, am parte de un șoc cultural. La dus, îmi dau seama că sunt oameni care au atât de puțin din luxul pe care noi îl percepem ca fiind normal în țările dezvoltate. La întoarcerea în mediul meu, am un sentiment de dezechilibru pentru că avem atât de multe lucruri pe care arareori

le apreciem: drumuri bune, un sistem medical de calitate, curent electric, bunuri în magazine.

Mai presus de toate aceste lucruri pentru care trebuie să fim recunoscători, se află, însă, minunea absolută a creației noastre: puterea creierului nostru de a crea, a inimii și a sufletului de a iubi și de a simți. Și, totuși, cât de mult le apreciem? Nici măcar nu ne aflăm în spatele gratiilor și tot nu ne permitem să privim stelele.

Când ne concentrăm pe recunoștință, nu e loc de negativitate.

Când ne concentrăm pe recunoștință, apare automat motivația. Recunoștința, de fapt, blochează negativitatea.

PONT

Recunoștința, asemenea pozitivității, este contagioasă și emană magnetism. Dacă vrem să îi motivăm pe alții, să începem cu noi și apoi să mergem mai departe.

.....

Concentrarea pe recunoștință

Hilde Bartlett, unul dintre cei mai de succes oameni automotivați pe care îl cunosc, desfășoară un proces de gândire în trei pași pentru a adormi noaptea.

Încearcă-l și vezi ce rezultate obții.

1. Cui trebuie să îi fiu recunoscător azi?
2. Pentru ce trebuie să fiu recunoscător azi?
3. Care sunt speranțele și obiectivele mele pentru mâine?

Valoarea de sine

Este ușor de înțeles de ce valoarea de sine este importantă pentru propria motivație, dar să înțelegem mai întâi cât de însemnată este pentru a motiva alți oameni la locul de muncă și în comunitate. Dacă vrei mai multă cooperare de la oamenii din jurul tău, gândește-te să folosești valoarea de sine ca motivator, la fel ca în studiul de caz care urmează.

Oamenii trebuie să simtă că sunt doriți și că îi pasă cuiva de ei. Valoarea de sine este importantă și depinde de noi să o îmbunătățim. Când valoarea de sine a fiecărui om este mare, moralul de grup este ridicat. Când moralul grupului este ridicat, grupul prosperă.

Transferul valorii de sine în organizații

Te-ai oprit vreodată să îi ascuți pe unii oameni vorbind despre compania lor? Uneori pare că nu găsesc nimic bun de spus despre ea. Și, totuși, compania poate avea o istorie de 50 de ani de funcționare în cadrul comunității și poate fi renumită pentru buna calitate a serviciilor.

De ce se întâmplă așa? Dacă sentimentul de valoare de sine este scăzut, transpune acea imagine asupra organizației sale. Ar trebui să considerăm că este responsabilitatea noastră să îi ajutăm să vadă ce este mai bun în ei. Treptat, pe măsură ce respectul de sine crește, vor începe să vadă ce e mai bun și în compania lor.

Recunoașterea valorii de sine pentru sine

Un profesor din ciclul gimnazial din America le-a dat elevilor ca temă de acasă să scrie o autobiografie. Le-a mai spus că trebuie să includă și o afirmație despre punctele forte și aptitudinile personale.

Folosirea valorii de sine ca motivator

Doi directori din Londra au fost confrunțați cu situația de a avea tot mai puțini membri în clubul de voluntariat. Trebuiau să facă ceva rapid, altfel acesta s-ar fi desființat. Au planificat strategia de atragere de noi membri și au decis să se concentreze pe a acorda atenție membrilor existenți.

Iată ce au făcut. Au pus la ușa sălii de întâlniri o masă la care erau așezați doi dintre cei mai prietenoși membri ai comitetului. Apoi au început să salute fiecare membru care intra și să le ofere câte un pahar de vin. După aceasta