

نشرت مصادر مؤخرًا نصائح للمدربة الفرنسية ناتالي رينار تحدثت فيها عن الحلول المفعالة التي من شأنها أن تساعدك على تحقيق مسيرة عمل ناجحة بناءً على دعائم نفسية وذهنية. وقالت الخبيرة في هذا النصائح إنه لمن الضروري اتباع منهجية محددة ومدروسة حتى تتمكن من تحسين مردود عملك والحصول على ترقية أو زيادة في الراتب.

وتنصح رينار بضبط جدول عمل لتعزيز السلوك الإيجابي. كما أشارت إلى أنه من المستحسن أن يضع كل شخص قائمة للأعمال التي استطاع تحقيقها خلال السنة الماضية أي قبل دخول سنة 2017. وعموماً إن هذا النوع من المراجعات والتقييمات السنوية يمكن أن يمنح الشخص شحنة إيجابية للسنة القادمة.

ونصحت رينار بكتابة مذكرة فيها كل رغباتك سواء كانت جيدة أو سيئة حيث أن من شأنها أن تساعدك على تفجير طاقاتك المدفونة وإبراز شغفك وإلهامك.

وفي هذا الصدد قالت رينار إنه (يمكن أن تصوغ كل رغباتك على شكل شجرة متفرعة وتجعل كل غصن فيها يحمل حلماً أو طموحاً تسعى لتحقيقه). كما تقترح رينار كتابة قائمة من المجلد التي تبدأ بأفعال إيجابية مثل: أريد أن أفعل أو أريد أن أتعلم أو أريد أن أصبح أو أريد أن أجرب.

وقالت إن المغزى من القيام بهذه الخطوات ليس أن تلزم نفسك بالقيام بكل هذه المهام لكن أن تقوم بفرز هذه القائمة في وقت لاحق وتحديد أهم أولوياتك وطموحاتك.

وأوضحت أنه من المثير للاهتمام أن تحدد القرارات التي تستمر بتكرارها السنة تلو الأخرى فضلاً عن تلك التي استطعت تحقيقها. في المقابل سيساعدك ذلك على معرفة أهدافك التي ترغب حقاً في تحقيقها والتي لم تعد تسعى لتحقيقها.

وأشارت رينار إلى أنه بعد القيام بعملية فرز الأفكار يجب تحديد قائمة رسمية ونهائية لستة أو ثمانية أهداف رئيسية تسعى إلى تحقيقها في هذه السنة. فإذا كنت ترغب في ترك العمل يجب أن تخطط لذلك بصفة محكمة لتجنب الوقوع في مأزق بعد ذلك.

وفي هذا الإطار تؤكد رينار على ضرورة كتابة كل الأهداف لأن الكتابة هي أكثر إلزاماً من التفكير وحتى من الحديث شفاهية بالإضافة إلى أهمية استباق نتائج القرارات والأحكام التي تطمح لتحقيقها على أرض الواقع. وفي الوقت نفسه تقترح رينار فكرة التوقيع على التزام للشعور بضرورة تحقيق هذه الأهداف.

ونصحت بوضع جدول زمني للأعمال الذي تريد القيام بها وتحديد موعد نهائي لكل مهمة. علاوة على كل ذلك تحث الخبيرة على وضع جدول كفيلاً بتنبيهك بأهمية تنفيذ مهامك وخططك لكل أسبوع أو لكل 15 يوماً إما عن طريق هاتفك أو بريدك الإلكتروني.

وبيّنت أنه في حال تيقنت بأن هناك الكثير من العقبات التي تحول دون تحقيقك لمساهمتك حاول تحديدها وكتابتها. وإذا رأيت أنه من الضروري أن تراجع عن هدف معين لا تخف من ذلك وقم باتخاذ تلك الخطوة.

ووفقاً لرينار فإنه من المهم جداً أن تستمتع بنجاحك وحتى بنجاح بعض الخطوات البسيطة التي اتخذتها وأن تتشارك فرحتك مع المقربين منك وتعتبر كل لحظة استمتعت بها بمثابة هدية قدمت إليك.

عن منتديات لها أون لاين