

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

*Сью Стокдейл  
и Клайв Спинер*

# **СТАНЬ ЭФФЕКТИВНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ**

**7**  
*за* *дней*

**БОМБОРА™**

Москва 2018

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

УДК 159.9  
ББК 88.53  
Х20

Christine Harvey  
SUCCESSFUL PEOPLE SKILLS IN A WEEK: TEACH YOURSELF

Copyright © 1992, 1998, 2012 Christine Harvey

**Харви, Кристина.**

Х20      Стань эффективным руководителем за 7 дней /Кристина Харви; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 128 с. : ил. — (Саморазвитие. Результат за 7 дней).

ISBN 978-5-04-096198-6

Эффективность руководителя оценивается работой его команды. Поистине может считаться выдающимся лидером и профессионалом своего дела тот, кто сумеет правильно организовать процесс, создать позитивную атмосферу на работе, вдохновить подчиненных своим примером. В этой книге всемирно известный оратор Кристина Харви делится секретами, наработанными за годы упорного труда, и рассказывает, как разглядеть потенциал сотрудников и развить его. Всего за 7 дней вы научитесь тонкому искусству руководства и станете эталоном для своих коллег.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

**ISBN 978-5-04-096198-6**

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание

<b>Вступление</b>	6
<b>Воскресенье</b> Учимся позитивному отношению к жизни	8
<b>Понедельник</b> Осваиваем правильное видение будущего	24
<b>Вторник</b> Обретаем уверенность и повышаем самооценку	40
<b>Среда</b> Развиваем сильные стороны работников	56
<b>Четверг</b> Повышаем эффективность труда	78
<b>Пятница</b> Боремся с прокрастинацией сотрудников	94
<b>Суббота</b> Направляем подчиненных по верному пути	106
<b>Выживание в трудные времена</b>	120
<b>Ответы на вопросы</b>	125

# Вступление

**Навыки работы с людьми — это не то, чему нас учат в школе. Это не предмет мотивации или повышения производительности труда. Однако знаете ли вы хоть кого-нибудь, кто не хотел бы повысить мотивацию или производительность труда у себя, у своих подчиненных и даже у собственных детей? К этой цели стремятся все!**

Эта книга рассчитана на неделю изучения. Каждый день мы с вами будем изучать новый навык работы с людьми. Некоторым из вас захочется попробовать все, другие выберут то, что важно именно для них — чем они смогут воспользоваться при общении с подчиненным, сыном, дочерью, супругом, даже с самим собой. Сначала они сосредоточатся на этом, а затем перейдут к иному навыку и добьются успеха в овладении уже этим навыком.

Можете быть абсолютно уверены: каждый принцип и каждый процесс действительно эффективны. Участники наших семинаров добивались мгновенных результатов вне зависимости от сферы своей работы или культуры. И в Европе, и в Азии, и в Америке результаты были просто потрясающими.

Навыки работы с людьми нужны каждому из нас. Они нужны нам в повседневной жизни, чтобы добиваться успеха, помогать окружающим, вести людей за собой и достигать поставленных целей. Умение работать с людьми, руководить ими и мотивировать себя и других влияет на наш успех в бизнесе и удовлетворение от жизни. С помощью ряда практических методов мы можем значительно улучшить наши результаты.

Навыки работы с людьми, особенно в сфере мотивации и повышения производительности труда, могут оказаться самыми полезными для жизни человека. Они доступны каждому. Их можно

использовать практически в любой ситуации, бесконечно повышая свою квалификацию в этой важнейшей сфере.

Я с огромным удовольствием переработала и обновила эту книгу, чтобы она принесла моим читателям максимальную пользу. Перечитывая каждую главу, я вспоминала сотни историй людей со всех концов света, которые использовали эти методы и овладели навыками, позволившими им изменить собственный мир. Я знала бизнесмена, который сумел удержать своего самого ценного сотрудника, собравшегося уволиться. Я знала женщину, которая восстановила отношения со своей лучшей подругой после ссоры, произошедшей много лет назад. Я знала мужчину, который понял, что не поддерживает свою супругу, а мешает ей жить.

Взялись ли вы за эту книгу, потому что хотите кого-то мотивировать, повысить чью-то производительность или улучшить собственные лидерские качества — приемы, в ней описанные, помогут вам добиться поставленных целей. Читайте же и наслаждайтесь! Я желаю вам успеха на вашем пути, на каждом его шаге!

Мне было бы очень интересно узнать, как вы использовали полученные знания. Написание книги сродни рождению ребенка — после долгих лет личного развития у меня ушло около девяти месяцев на эту работу. Наши дети взрослеют, становятся подростками и взрослыми, и мы с радостью слышим об их успехах. Если у вас есть какие-то вопросы, если вам хочется чем-то со мной поделиться, если вы хотите узнать о наших семинарах, пишите на мою почту [ChristineHarvey@ChristineHarvey.com](mailto:ChristineHarvey@ChristineHarvey.com) или в издательство. Приятного чтения! И успехов!

*Кристина Харви*

**[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)**

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

**Учимся  
ПОЗИТИВНОМУ  
ОТНОШЕНИЮ  
К ЖИЗНИ**

[>>>](http://kniga.biz.ua)  
Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



Мы все знаем, что при хорошем настроении и моральном климате — личном или в коллективе — возможным становится все. Когда же настроение на нуле, то все валится из рук. Производительность труда падает, а жизнь становится безрадостной.

Некоторые считают, что изменить отношение к жизни очень сложно, однако исследования показывают, что внешние обстоятельства определяют лишь 10 процентов нашего отношения, а остальные 90 процентов зависят от нас самих. Если это так, то почему наше отношение к жизни так часто отличается от того, какое хочется иметь?

Отчасти это объясняется тем, что мы копируем поведение окружающих. И начинаем мы это делать с такого раннего возраста, что даже не задаемся вопросом, а действительно ли это именно то отношение к жизни, которое нам следует сохранить навсегда. Мы боремся с ним, потому что многое в нем нас не устраивает: оно сидит на нас, как одежда с чужого плеча.

Как же нам улучшить настроение и отношение к жизни? Сегодня мы обсудим три основных навыка работы с людьми, связанных с мотивацией и настроением. Речь пойдет о позитивности, благодарности и самооценке. Это уникальное сочетание качеств, отражающих совершенно определенное отношение к жизни: наш стакан наполовину полон или наполовину пуст?

## Отношение, которое мотивирует



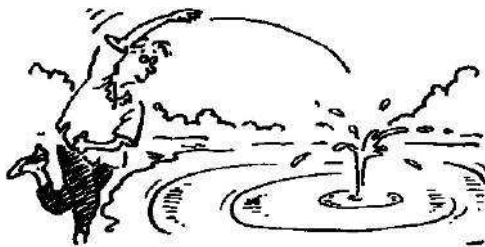
Если одни ботинки жмут, а другие нет, то какие подходят лучше? Если посмотреть на мотивированных людей, то станет ясно, что все они обладают тремя качествами, которые и определяют их взгляд на жизнь:

- Позитивность
- Благодарность
- Самооценка

### Позитивность

Представьте на минуту, что вы стоите на берегу пруда и держите в руках два камня.

В левой руке у вас камень загрязнения. Если вы бросите его в пруд, он загрязнит воду на много веков вперед. В правой руке у вас камень очищения. Если вы бросите в пруд этот камень, он очистит воду для нескольких поколений. И теперь вы стоите перед выбором: какой камень бросить?



А теперь представьте, что слова, которыми мы пользуемся в повседневной речи, подобны этим камням, а окружающие нас люди — это вода. Если мы выбираем негативные слова, они загрязняют наш разум и уничтожают мотивацию — нашу, других людей и, возможно, целых поколений. Если же мы выбираем слова позитивные, то очищаем все вокруг себя, поддерживаем и мотивируем.

Какую же среду вы можете создать собственными словами для себя и тех, кто вас окружает?

### **Не загрязняйте свою мотивацию**

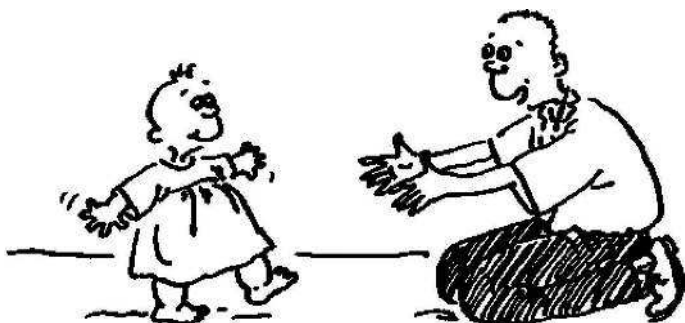
Можете ли вы позволить себе быть мягче по отношению к себе и не давить на себя так сильно? Люди часто многого достигают и обладают поразительными талантами, и все же продолжают унижать себя, сосредоточиваясь на том, чего они не достигли или не умеют. Является ли такое поведение уважительным по отношению к собственному внутреннему потенциалу? Очищает или загрязняет оно нашу мотивацию?

## **Волновой эффект**

Однажды после выступления ко мне подошел мужчина и сказал: «Я иду домой с совершенно новым отношением к собственному сыну. Он пытается начать собственное дело, и я постоянно говорю ему, что именно он делает неправильно. Мне казалось, что я ему помогаю. Но теперь я буду указывать на все позитивное, что он делает, и укреплять его веру в себя».

Этот человек понял волновой эффект мотивации. Подобно тому, как от камня, брошенного в воду, расходятся круги, так и мотивация распространяется от человека к человеку и обогащает отношения между людьми.

Можете ли вы позволить себе более позитивно относиться к другим людям? Подумайте о собственной жизни. Кто ждет, чтобы вы его мотивировали? Подумайте о своей карьере. Подумайте о своей семье. Подумайте о своих знакомых. Что можно сказать людям, чтобы они начали видеть собственные успехи — и продолжали достигать новых?



С детьми мы поступаем так автоматически. Когда они учатся ходить, мы весело поощряем их. Мы хлопаем в ладоши и говорим им об их успехах. Мы не ждем, когда они упадут, чтобы потом сказать: «Как же это глупо!» А в бизнесе и в обществе такое случается сплошь и рядом. Как только что-то идет не так, мы мгновенно начинаем критиковать. Но мы забываем о позитивном подкреплении в момент успеха.

***«Не критикуйте других за то, что они работают определенным образом, если сами не готовы выполнить вместо них эту работу».***

Табличка на столе регистрации  
в общественном клубе

Неудивительно, что мы не получаем от членов общества и подчиненных той поддержки, на которую рассчитываем. И часто мы вовсе их теряем. Как только человек что-то делает, он сразу же ожидает критики со стороны окружающих. И крайне редко такая

критика подкрепляется позитивной обратной связью. Но если бы мы не забывали о позитивном подкреплении, то могли бы добиться гораздо лучших результатов.



#### СОВЕТ:

*Начните видеть в себе мотиватора. Поймите, что вы можете быть тем единственным в жизни другого человека, кто способен дать ему позитивное подкрепление.*

### Осознайте свою силу

Вспомните про камни очищения и загрязнения. Что вы можете сделать для того, чтобы очистить воды разума — своего и окружающих людей?

### Благодарность

***Два человека смотрят сквозь решетку тюремной камеры. Один видит пыль, другой — звезды.***

Дэйл Карнеги

В каждой ситуации мы можем увидеть хорошее, а можем плохое. В жизни пыль всегда соседствует со звездами. Мы можем выбирать, на чем сосредоточить свой взгляд. Сосредоточиваясь на грязи, мы погружаемся в трясину. Глядя на звезды, мы ощущаем надежду и благодарность.

Если хотя бы на минуту задуматься об окружающем нас мире, мы поймем, насколько благодарными должны быть. В 90-е годы миллионы людей освободились от коммунистического ига. Несмотря на все экономические трудности, счастье свободы и открытости общественной жизни было колоссальным. А ведь мы, на Западе, воспринимаем все эти блага как нечто само собой разумеющееся.

Каждый раз, когда я приезжаю в развивающиеся страны и возвращаюсь обратно, я испытываю культурный шок. Приезжая в эти страны, я понимаю, что эти люди не имеют почти ничего из того,