



ПРОФЕССИОНАЛ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

Бизнес-тренер
Людмила Городничева составила
инструкцию развития для настоящих
профессионалов

«**П**омогите моим сотрудникам развить коммуникативные способности до максимума», — попросил меня недавно владелец одного бизнеса. «А что для вас значит "максимум"?» — спросила я. Возникла пауза — мужчина всерьез задумался и пообещал озвучить свое видение через пару дней. Я думаю, большинство в такой ситуации не смогло бы ответить сразу же. Сегодня отовсюду только и слышно: «Добейся максимума!», «Невозможное возможно», «Раздвинь границы своих возможностей» и т. п. Однако в чем именно наш «максимум» — никто толком не знает. Не говоря уже о том, как к нему двигаться и достичь этой цели.

К вопросу о компетенциях

По сути, максимум возможностей — это наши знания, умения, навыки и личные качества, которые помогают добиваться поставленных целей, развитие на уровне мастерства и постоянно совершенствующаяся для того, чтобы показывать всё лучшие результаты. В словаре любого менеджера по персоналу эти качества сводятся к теме профессиональных компетенций. Каждая профессия описана своим набором компетенций. К примеру, для бухгалтера важно уметь работать с определенным программным обеспечением, знать бухгалтерский учет и быть внимательным к деталям. А если вдруг вы захотите стать управленцем среднего звена, тогда важны будут коммуникативные знания, умения и навыки, а также управленческий опыт и умение выстраивать партнерские отношения.

Фото автора: Юлия Арбатская



Досье КС

Людмила Городничева (Москва) — бизнес-тренер, сертифицированный коуч, психолог, руководитель корпоративного университета ГК «Неотек»

Таким образом, каждый человек, развивая свои компетенции, может прийти до «максимума» в своем деле. Главное — чтобы дело было подобрано с учетом этих самых возможностей. Но понятие максимума достаточно относительно — ведь каждый раз, достигая предела, мы ставим перед собой новые цели. Недаром кто-то из великих сказал: «единственный человек, с которым вы можете соревноваться в настоящем — это вы в прошлом».

Так как же развить свои способности? Часто можно услышать: «Хочу развиваться. Вот обязательно схожу на тренинг по продажам». Но обещания остаются обещаниями, и ничего не меняется. Людей, которые действительно развивают свои возможности до максимума — единицы.

Руководство к действию

Часто в круговороте повседневных дел в аптеке мы даже не задумываемся о том, какими внутренними ресурсами обладаем и как их можно развивать, чтобы расти профессионально. А если и задумываемся — нам кажется: это настолько сложно, что и пробовать не стоит. И без того времени не хватает, работали же как-то раньше и без этого.

Дело в том, что мы просто не знаем, с чего начать. А начать — как и в любом другом важном деле — стоит с составления плана действий. Давайте попробуем разобраться, какие шаги нужно сделать для того, чтобы стать профессионалом с большой буквы. Ведь когда мы четко

представляем, какой именно путь нам предстоит, дорога уже не кажется такой запутанной и сложной.

1) Мотивация.

Спросите себя, а зачем вам это надо? Как изменится ваша жизнь в случае достижения цели? Допустим, вы поняли, что используете не весь свой потенциал в работе — вы могли бы, скажем, продавать больше, добиться прибавки к зарплате или повышения. Если глубоко в подсознании вы понимаете, что от этого ваша жизнь кардинально не изменится, вряд ли организм мобилизует внутренние ресурсы для глубокой работы. Недавно говорят: «лучшие менеджеры по продажам — это менеджеры, у которых есть ипотека».

Поэтому постарайтесь детально описать свою жизнь в ситуации, когда необходимые знания, умения и навыки будут доведены до максимально возможного уровня: как вы себя будете чувствовать? Что будет происходить в жизни? Как это положительно скажется на жизни близких людей? Обязательно зафиксируйте это на бумаге или, если есть время, сделайте «коллаж положительных перемен».

2) Вера в себя и в возможность развития.

Верите ли вы в себя? Есть ли у вас жизненный опыт, который соответствует девизу «Захотел и смог»? Если уверенности нет, вряд ли вам действительно захочется максимально развивать свои возможности. Надо отметить, что перечисленные правила работают не только в профессиональном движении, они помогают и достижению других целей.

Елена, врач-терапевт, после родов прибавила в весе. Она поставила себе цель — сделать свою фигуру совершенной. Разработать правильный рацион питания было просто. Следующим шагом стало посещение фитнес-центра — здесь-то и произошла загвоздка. Елена не верила, что сможет посещать спортзал два раза в неделю, ей казалось, что на это не хватит времени. И действительно — его не хватило. Она выбиралась на тренировки всё реже и реже, а через месяц вообще забросила занятия.

Всё будет так, как вы себе это представите — и никак иначе. Все начинается с веры! Поверьте в себя и свои возможности, и тогда дорога откроется.

3) Четкое видение процесса развития.

Как вы представляете развитие навыка в процессе? К примеру, если вы хотите повысить продажи, детально представьте — как вы общаетесь с посетителями, как они

остаются довольными после покупки, возвращаются к вам снова, ваше поведение при этом. Когда видение сформировано, начинается активное развитие. Вашему мозгу понятен путь, и внутреннее видение начинает трансформироваться во внешнее «делание».

4) План развития навыков.

Этот пункт потребует детальной проработки. Важно составить четкий план развития необходимых навыков. Во многих крупных компаниях HR-служба составляет план профессионального развития на основании проведенной оценки компетенций. В этом плане описывается развитие слабых компетенций во времени.

Например, по результатам оценки выяснилось, что вам необходимо глубже изучить ассортиментную линейку, отработать умение грамотно презентовать продукт клиенту и научиться правильно работать с возражениями. Вам предложат план мероприятий, которые будут развивать именно эти навыки. Скажем, в январе вас пригласят на тренинг по продажам, в феврале порекомендуют почитать книги по активным продажам, а в марте с вами индивидуально поработает бизнес-тренер. Эти мероприятия позволят вам достичь развития, но при условии, если полученные знания будут внедряться в повседневную рабочую практику.

Подобный план можно составить и самостоятельно — продумать алгоритм действий на длительное время и следовать ему безукоризненно. Допустим, вы решили довести до предела совершенства свой английский. Для этого ставим цель по технике SMART (подробнее об этой технике мы писали в статье «Дело по любви» в «Катрен-Стиль» №5 (118), май 2013 г.).

Итак, цель: до декабря 2014-го года научиться свободно общаться на английском с иностранцами. Далее важно понять: нельзя достичь максимума, если использовать методы, которые вы уже использовали раньше, даже если усилить самодисциплину. Для того чтобы добиться совершенства, важно полное погружение и использование максимального количества ресурсов. Именно поэтому так важно распланировать максимальное количество мероприятий с высокой интенсивностью, при этом по возможности исключив другие дела, не относящиеся к цели.

Многие не добиваются совершенства, потому что распыляются на несколько направлений. Если вы захотите свободно говорить по-английски, скорее всего, у вас не останется времени на многие другие занятия. В понедельник у вас будут курсы, во вторник вы будете выполнять домашнее задание и в дополнение к нему учить новые слова. В среду вечером предстоит просмотр фильма на английском с субтитрами (в ходе про-

nutrigo[®]
diet

-3,8 кг
за 7 дней*

NUTRICO DIET[®] Лёгкий путь к Вашей Желанной фигуре

- ↘ Прекрасный вкус приготовленной пищи**
- ↘ Удобная форма (все в одной коробке)
- ↘ Гарантированный результат**



vegopharm

Расширяя выбор разумных решений

* Снижение веса за 7 дней по результатам исследования, Хорватия 2011 г.
** Рандомизированное исследование «Исследование эффективности программы питания с повышенным содержанием белка для контроля веса Нутрико Диет 7 и Нутрико Диет 14», n – 40, Хорватия 2011 г.



Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

смотра записываем новые слова), в четверг вы обсудите фильм с преподавателем на курсах и получите новые знания. В пятницу вы выполните домашнее задание, в субботу постараетесь поболтать по скайпу с Ником из Нью-Йорка, с которым познакомились на международном сайте полезных знакомств, а в воскресенье купите книгу на английском и начнете ее читать. Если вам удастся сохранить такой темп несколько месяцев — вы достигнете предела совершенства.

5) Поддерживающее окружение.

Если вы хотите развить свой управленческий потенциал и получить руководящую должность, стоит подумать, где вы можете «подружиться» с будущими коллегами и чем будете для них интересны. В общении с высококвалифицированными экспертами легче понять всю специфику работы и получить ответы на сложные вопросы.

Николай работал обычным менеджером по продажам, но ему очень хотелось стать руководителем отдела. Он понимал, что для этого важно усвоить много новых знаний, сформировать нужные умения и навыки. Только тогда он сможет уверенно презентовать себя на новую должность. Он обратился за помощью к своему руководителю, который отнесся к просьбе с пониманием и начал делегировать некоторые задачи. Николай старательно их выполнял, а конструктивная обратная связь руководителя помогала делать это эффективнее. Николай задерживался после рабочего дня, брал работу на выходные. Через три месяца упорного труда начальник рекомендовал Николаю на позицию руководителя отдела продаж нового салона, и тот легко прошел конкурс. Интенсивная работа последних месяцев помогла Николаю получить повышение и успешно пройти испытательный срок.

6) Самодисциплина.

Вы можете выполнить все вышеуказанные пункты, но без самодисциплины вряд ли получится достичь успеха. Будущие чемпионы должны быть готовы к изнуряющим длительным тренировкам, лучшие менеджеры готовят себя к сложным диалогам с разными клиентами и постоянному развитию в области коммуникаций — можно продолжать бесконечно. В любой сфере очень часто приходится говорить себе «надо» и порой заставляя себя делать что-то.

Стоит один раз «разрешить себе» пропустить тренировку или тренинг — это будет означать, что вы разрешаете себе остановиться в развитии. А значит, кто-то дру-

гой может покорить вершину раньше вас и лишит вас тем самым приятного звания первопроходца.

Улучшить самодисциплину и результативность поможет система поощрений и наказаний. К примеру, если вы очень хотите посетить выставку, «разрешите» себе это сделать только при условии максимальной эффективности на работе в течение двух дней. А если вам безумно хочется выпить кофе, сделайте это только после выполнения срочных и важных задач. В случае снижения самодисциплины лишите себя чего-то значимого до того времени, пока вы ее не восстановите и не наверстаете упущенное. Это очень помогает в работе над собственным развитием: мы формируем систему причинно-следственных связей и «внутренний самотажаж» исчезает без труда, на уровне привычки.

Побочные эффекты

В любом случае в начале саморазвития вы будете испытывать стресс. Ведь развитие сопровождается переменами, а это выход из зоны комфорта. Начинает формироваться внутреннее сопротивление: появляются негативные мысли вроде «Я не справлюсь!», «Я слаб, и ничего не выйдет!». Испытывая такой дискомфорт, стоит подумать о том, что серьезный «прорыв» возможен только при выходе из зоны комфорта. Поэтому просто игнорируйте внутренние негативные мысли и продолжайте работать изо всех сил. Всё происходящее — абсолютно нормально, это первые сигналы того, что всё идет правильно, и рост происходит.

Еще одной проблемой может стать отношение близких к вашим усилиям. Родителям может показаться, что вы слишком пренебрежительно относитесь к себе, друзья могут решить, что вы «зациклились», а знакомые могут подшучивать над вашей усердностью. Это тоже нормально, ведь ваше поведение выходит из зоны комфорта окружающих, чему они стараются сопротивляться.

Если вы решили, что 2014-й год будет годом вашего личного прорыва, то пора начинать. Проанализируйте свои дела, расставьте приоритеты, уберите малозначительные задачи и оставьте только те, выполнение которых существенно изменит вашу жизнь к лучшему. Работа над собой — это самая сложная работа, менять себя действительно трудно, однако это именно та работа, которая приносит максимальные дивиденды от вложенных усилий.

Инвестиции в себя — самые выгодные. Достигайте совершенства, раздвигая границы своих возможностей, и я уверена: результаты не заставят себя ждать, а вместе с ними уверенность в себе и самоуважение, а еще настоящее наслаждение от своих побед.

ТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Тревожные расстройства относятся к наиболее распространенным формам психической патологии. По данным эпидемиологических исследований, на протяжении жизни тревожные состояния развиваются примерно у 1/4 части популяции [1]. Тревожные расстройства часто сочетаются с депрессией и различными (преимущественно психосоматическими) заболеваниями, такими как язва двенадцатиперстной кишки, артериальная гипертензия, ревматоидный артрит. При отсутствии адекватного лечения тревожные расстройства могут осложняться злоупотреблением алкоголя, которое, в свою очередь, приобретает хроническое течение с формированием стойкой зависимости от алкоголя. Тревожные расстройства также значительно снижают трудоспособность [3].

Паксил — оригинальный антидепрессант из группы СИОЗС по доступной цене, который был одобрен в большинстве стран мира для лечения всех типов тревожных расстройств [5]. В России препарат Паксил является антидепрессантом, зарегистрированным при всех типах тревожных расстройств. Помимо основного механизма действия (препарат селективно блокирует обратное проникновение серотонина из синаптической щели внутрь пресинаптического нейрона) Паксил обладает некоторыми дополнительными фармакологическими свойствами, которые могут быть полезными при лечении тревожных расстройств. В частности, пароксетин имеет слабое антихолинергическое действие, что способствует более быстрому развитию его анксиолитического и гипнотического эффектов по сравнению с другими СИОЗС. Благо-



даря дополнительному антихолинергическому действию, у пациентов быстро редуцируется тревога и бессонница уже на первой неделе терапии. Тревожные расстройства требуют длительной терапии и удовлетворительной комплаентности пациента, так как преждевременное прекращение лечения часто приводит к обострению. Препарат Паксил подходит для длительного лечения, так как не утрачивает эффективность при длительной терапии и имеет благоприятный профиль безопасности. Паксил может применяться для пациентов с заболеваниями сердца.

Начальная доза Паксила для лечения тревоги составляет 10 мг/сутки, препарат обычно принимается утром один раз в сутки во время еды. Рекомендуемая терапевтическая доза составляет 20 мг/сутки. Через 2–4 недели оценивают эффективность Паксила и решают вопрос о необходимости увеличения дозы. В случае недостаточной эффективности повышают дозу на 10 мг/день, в неделю. Максимально допустимая доза для лечения тревоги составляет 60 мг/день [4].

При лечении тревожных расстройств Паксил эффективно воздействует не только на тревогу, но и на сопутствующую депрессию. Благоприятный профиль побочных эффектов определяет ценность Паксила для амбулаторной терапии [2].

Данная статья является рекламной и опубликована при финансовой поддержке компании ГлаксоСмитКляйн.
Список литературы: 1. Robins L. N., Helzer J. E., Weissmann M. M., Orvaschel H., Gruenberg E., Burke J., Regier D.: Lifetime prevalence of specific psychiatric disorders in three sites // Arch. Gen. Psychiatry. 41. 1984. 949–958. 2. Nemeth, G. Agoston. Efficacy of paroxetine in the treatment of anxiety disorders Gyogyaszereink 2002; 52: 46–49. 3. Rouillon F. Depression comorbid with anxiety or medical illness: The role of paroxetine // Int J Psychiat Clin Practice. 2001. Vol. 5. P. 3–10. 4. Воробьева О. В., Русая В. В. Тревожные расстройства в общесоматической практике. Эффективная фармакотерапия в неврологии и психиатрии № 1. 1 2010. 5. Воробьева О. В. Подходы к терапии тревожных расстройств в неврологической практике. Практическая медицина. Неврология 06 (2009).

Краткая инструкция по применению препарата Паксил (пароксетин гидрохлорид): это мощный и селективный ингибитор обратного захвата 5-гидрокситриптамина (5-НТ, серотонин). **Форма выпуска:** Таблетки 20 мг №30, Таблетки 20 мг №100. **Показания:** Депрессия всех типов, обсессивно-компульсивное расстройство, паническое расстройство, социальная фобия, генерализованное тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство. **Способ применения и дозы:** Препарат принимают 1 раз в день утром во время еды. Дозу повышают постепенно на 10 мг/сут в течение 2–3 недель до достижения адекватного клинического эффекта. Депрессия: Рекомендуемая доза — 20 мг/сут. Максимальная доза — 50 мг/сут. Обсессивно-компульсивное расстройство: Начальная доза — 20 мг/сут. Рекомендуемая доза — 40 мг/сут. Паническое расстройство: Начальная доза — 10 мг/сут. Рекомендуемая доза — 40 мг/сут. Максимальная доза — 60 мг/сут. Социальная фобия: Рекомендуемая доза — 20 мг/сут. Максимальная доза — 50 мг/сут. Посттравматическое стрессовое расстройство: Рекомендуемая доза — 20 мг/сут. Максимальная доза — 50 мг/сут. Для пожилых пациентов максимальная доза — 40 мг/сут. **Противопоказания:** Не следует применять с ингибиторами моноаминоксидазы (МАО), в течение 2 недель после их отмены, а также не следует назначать ингибиторы МАО в течение 2 недель после отмены пароксетина. Нельзя назначать вместе с тирозидином и с препаратами, содержащими триптофан. Сочетанное применение с тимозидом. Применение у детей и подростков младше 18 лет. Повышенная чувствительность к пароксетину и другим компонентам препарата. **Предостережения:** С осторожностью следует применять при печеночной, почечной недостаточности, закрытоугольной глаукоме, гиперплазии простаты, патологии сердца, эпилепсии, при повышенном риске кровотечения. **Побочное действие:** Побочные эффекты при приеме пароксетина, как правило, умеренно выражены, не влияют на образ жизни пациентов и не требуют отмены препарата. Выраженность и частота побочных эффектов обычно уменьшается с течением времени. К частым побочным эффектам относятся тошнота, сонливость, потливость, тремор, астения, сухость во рту, бессонница, жажда, сексуальные нарушения, головокружения, головная боль, запор, диарея, рвота, сухость во рту. Как и другие СИОЗС, вызывает транзиторное изменение артериального давления, обычно у пациентов с гипертензией и тревогой. Очень редко отмечают повышение уровня печеночных ферментов. Если повышение сохраняется длительно, следует прекратить прием пароксетина. При резкой отмене препарата возможно развитие головвокружения, сенсорных нарушений, нарушений сна, возбуждения, тревоги. **Применение при беременности и лактации:** Фертильность СИОЗС (включая пароксетин) могут влиять на качество семенной жидкости. Этот эффект обратим после отмены препарата. Беременность. Исследования на животных не выявили у пароксетина тератогенной или избирательной эмбриотоксической активности. Пароксетин не следует применять во время беременности, если его потенциальная польза не превышает возможный риск. Лактация. В грудное молоко проникают незначительные количества пароксетина. Тем не менее, пароксетин не следует принимать во время грудного вскармливания за исключением тех случаев, когда его польза для матери превышает потенциальные риски для ребенка. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** Серотонинергические препараты: Применение пароксетина одновременно с серотонинергическими препаратами (включая L-триптофан, триптамин, трамадол, препараты группы СИОЗС, фентанил, литий и растительные средства, содержащие зверобой продырявленный) может вызывать эффекты, связанные с 5-НТ (серотониновый синдром). Применение пароксетина с ингибиторами МАО (включая линезолид, антибиотик, трансформирующийся в неселективный ингибитор МАО) противопоказано. Фосампренавир/ритонавир: Совместное применение фосампренавир/ритонавира с пароксетинном приводит к значительному снижению концентрации пароксетина в плазме крови. Пароксетин значительно повышает концентрации проциклидина в плазме крови. Угнетение фермента CYP2D6 может приводить к повышению концентрации в плазме одновременно используемых препаратов, которые метаболизируются этим ферментом (например, амтриптилин, нортриптилин, имипрамин и дезипрамин), нейрореплетики фенотиазинового ряда (перфеназин и тироридазин), рisperидон, атомоксетин, некоторые антиаритмические средства типа 1с (например, пропafenон и флекаинид) и метопролол. **Передозировка:** При передозировке пароксетина помимо симптомов, описанных в разделе «Побочное действие», наблюдаются лихорадка, изменения артериального давления, непроизвольные сокращения мышц, тревога и тахикардия. Лечение: Специфического антидота пароксетина не существует. Лечение должно состоять из общих мер, применяемых при передозировке любых антидепрессантов. Меры предосторожности: Во время терапии пароксетинном наибольшему риску суицидальных мыслей или суицидальных попыток подвергаются пациенты, имеющие в анамнезе суицидальное поведение или суицидальные мысли, пациенты молодого возраста, а также пациенты с выраженными суицидальными мыслями до начала лечения, и поэтому всем им необходимо уделять особое внимание во время лечения.