# Саморазвитие личности как фактор делового успеха

**Саморазвитие –** это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка личных качеств. В этом процессе человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях и постоянно добывает все новые и новые знания для их достижения.

Для того, чтобы достичь успеха нужно научиться составлять план саморазвития.

**План саморазвития:**

* перспективный или стратегический план саморазвития личности, что позволяет планировать деятельность примерно на пять лет;
* оперативный (план на год);
* текущий (периоды в пределах квартала, недели, дня).

Составляя план саморазвития, важно научиться аккумулировать энергию, чтобы максимально долго во времени использовать свои физические и умственные силы.

Необходимо плавное продвижение вперёд. Человек, это не бесконечный источник отдачи энергии. Поэтому для пополнения сил важно не только поддерживать необходимый уровень физической подготовки, но и обеспечить её плавный рост.

Работая над развитием своей личности, мы работаем, прежде всего, над сознанием. При этом следует обращать внимание на следующие **элементы сознания**:

**1. Речь.** Она должна быть информативной, понятней, выразительной.

1. Информативность - ценность сообщаемых фактов и способность к обобщению.
2. Понятность – взаимосвязь смыслового содержания, языковых особенностей, уровня развития и интересов общающихся.
3. Выразительность – ясность и отчетливость произношения, правильная интонация, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения.

**2. Внимание.** Характеристиками внимания являются:

1. Концентрация – качество, определяющее его высокую интенсивность и направленное на какой-либо объект.
2. Направленность – избирательный характер (преднамеренный или непреднамеренный) выбора объекта.
3. Устойчивость – длительность сохранения концентрированного внимания.

**3.** **Память**.

Память — это способность человека сохранять, хранить и воспроизводить информацию, полученную из опыта или обучения. Это одна из важнейших функций психики. Она обеспечивает связь между прошлым, настоящим и будущим, а также формирует личность, знания и навыки человека. Виды памяти:

1. Долговременная память отвечает за хранение информации на длительный срок, от нескольких дней до всей жизни. Она имеет огромный объем и может вместить бесконечное количество данных.
2. Кратковременная память отвечает за хранение информации на короткий срок, от нескольких секунд до нескольких минут. Имеет ограниченный объем и может вместить от 5 до 9 единиц информации. Играет важную роль в процессах внимания, мышления, речи и обучения.
3. Оперативная память отвечает за хранение и манипулирование информацией в процессе выполнения различных задач. Имеет очень маленький объем и может вместить от 2 до 4 единиц информации. Играет ключевую роль в процессах мышления, решения проблем, принятия решений и творчества.
4. Двигательная память человека отвечает за хранение и воспроизведение двигательных программ, то есть последовательностей мышечных сокращений, необходимых для выполнения определенных действий. Помогает выполнять различные физические упражнения, танцевать, заниматься спортом.
5. Образный вид памяти отвечает за хранение и воспроизведение образов, то есть представлений о внешнем облике предметов, людей, животных, растений и т.д. Этот вид памяти помогает узнавать и идентифицировать объекты, лица, цвета, формы и т.д.
6. Словесно-логическая память отвечает за хранение и воспроизведение информации, связанной с языком и логикой, то есть с правилами, законами, формулами, определениями и т.д. Она помогает учиться, рассуждать, аргументировать и создавать новые знания.

**4.** **Мышление**. Оно характеризуется:

1. широтой, т.е. способностью охватить весь процесс в целом, не упуская необходимых частностей. Основывается на всесторонних и глубоких знаниях, проявляется в кругозоре;
2. глубиной, т.е. умением проникать в сущность сложных вопросов, видеть проблему;
3. самостоятельностью, т.е. умением выдвигать новые задачи и находить их решения, не прибегая к помощи других людей;
4. гибкостью, т.е. свободой мысли от влияния стереотипных способов решения проблем, в умении быстро менять действия при изменении обстановки;
5. быстротой, т.е. способностью быстро разбираться в новой ситуации, обдумывать и принимать верное решение;
6. критичностью, т.е. умением объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы,

**5.** **Воображение** – создание новых образов без опоры на готовое описание или чертеж, схему.

**6.** **Воля**. Характеризуется такими категориями:

1. решительность, т.е. быстрый и обдуманный выбор цели и определение способов ее достижения;
2. целеустремленность, т.е. подчинение поведения устойчивой цели, готовность отдавать силы и способности для ее достижения;
3. смелость, т.е. способность преодолевать чувство страха и растерянность;
4. настойчивость, т.е. способность доводить до конца принятое решение, достигать цели, преодолевая препятствия на пути к ней;
5. выдержка, самообладание, т.е. способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели;
6. мужество, т.е. способность идти к цели, преодолевая невзгоды, страдания и лишения;
7. инициативность, т.е. качество, благодаря которому человек действует творчески;
8. самостоятельность, т.е. способность самостоятельно ставить цели и находить пути их достижения;
9. дисциплинированность, т.е. сознательное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам.

# Отличительные черты личности, способствующие достижению делового успеха:

# знание своего дела;

# уверенность в собственных силах;

* высокий общий уровень развития;
* способность доводить дело до конца;
* **дисциплинированность;**
* **настойчивость;**
* **желание учиться;**
* **коммуникабельность;**
* **терпение;**
* **энтузиазм;**
* **амбициозность;**
* вера в успех, оптимизм.

Единого мерила успеха нет. Для одних это благополучная карьера, для других — творческая самореализация, для третьих — счастье в личной жизни и так далее. Однако во всех сферах набор качеств, ведущих к успеху, более-менее одинаков.

**Лучшие мотивационные книги для саморазвития:**

**Джон Кехо «Подсознание может все».** Разработанная автором этой книги программа поможет вам активизировать безграничные ресурсы собственного головного мозга, чтобы изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда. Для широкого круга читателей.

**Лариса Парфентьева «100 способов изменить жизнь»**. Книга обязательна к прочтению людям, которые только становятся на путь саморазвития. Труд собрал эффективные способы начать движение, оригинальные мотивации, реальные истории из жизни.

**Стивен Кови «7 навыков высокоэффективных людей»**. Настоящий бестселлер по личностному росту, быстрому достижению успеха.

**Бретт Блюменталь «Одна привычка в неделю. Измени себя за год»**. Практическое руководство, которое позволяет пошагово выполнять советы, покорять новые вершины в разных сферах жизни.