

Советы для карьерного роста

Желание добиться карьерного успеха очень часто поглощает человека, и он полностью забывает о других, не менее важных аспектах жизни, таких как личное счастье, семья и душевное здоровье. Как же достичь баланса между работой и личной жизнью? С этим вопросом издание Business Insider обратилось к руководителям крупных американских компаний и из ответов составило список советов.

Всегда оставляйте свободное время в рабочем графике

Президент LinkedIn Джефф Уйне: “Если вы посмотрите на мое расписание, то сразу же увидите отрезки времени, которые ничем не заняты. Это не ошибка. Это так называемый резерв. Ежедневно я оставляю в общей сложности от 90 минут до 2 часов свободного времени”.

Работа важна, но семья важнее

Основатель корпорации Virgin Group Ричард Бренсон: “Даже когда у вас куча дел, всегда находите время для семьи. Отметьте это в своем ежедневнике. Вы должны также предупредить своих коллег, что в чрезвычайной ситуации вы можете бросить все дела на работе и поспешить домой для решения неотложных проблем”.

Не планируйте встречи по средам

Соучредитель Facebook Дастин Москович: “Еще с работы в Facebook у меня привычка не планировать встречи по средам. Теперь, за редким исключением, в моем календаре этот день недели всегда свободен, что позволяет посвятить его различным личным проектам”.

Не работайте во время полетов

Глава Evernote Фил Либин: “Мой самый лучший совет – не следует работать во время полетов. Лучше отдохните, что намного полезнее для вас и для вашей компании в длительной перспективе. Когда я летаю, я сплю, читаю не связанную с работой литературу, смотрю фильмы, играю в Minecraft , а иногда даже мечтаю”.

Не проводите бесполезные встречи

Владелец баскетбольной команды Dallas Mavericks Марк Кьюбан: “Если вы не заключаете сделку, то эта встреча - пустая трата времени. Сегодня довольно много технологий для виртуального общения и переговоров. Встречаться следует только для конкретного результата”.

Занимайтесь регулярно физкультурой

Руководитель отдела проектов компании Google Майк Кассиди: “За исключением одного или двух дней в году я хожу в спортзал каждый день. Это помогает мне снизить стресс, оставаться здоровым и отвлекаться от работы”.

Попробуйте работать из дома как минимум один раз в неделю

Глава HipSpot Брайан Хэллиган: “Один из моих главных советов – работать из дома хотя бы один день в неделю. Это дает возможность хорошо подумать и сделать все личные дела”.

Сделайте себя недоступным на несколько недель

Президент eBay Джон Донохью: “Живя в мире, который функционирует 24 часа и 7 дней в неделю, ошибочно считать, что бизнес-лидер должен быть постоянно на связи с работой. Я на связи 50 недель в году и стараюсь быть полностью недоступным в оставшиеся 2 недели”.

Планируйте время для творчества

Руководитель отдела социальных инноваций компании Twitter Клэр Диаз-Орtiz: “Время для творчества трудно определить точным временем, как, например, встречу в 16:00. Однако креативное время чрезвычайно важно для достижения долгосрочных целей. Постарайтесь ежедневно запланировать окно для личного творчества и не позволяйте никому нарушать его”.

Эффективно работайте со своей электронной почтой

Президент Zappos Тони Хсей: “Если ответ на сообщение может подождать 48 часов, то не отвечайте сегодня. Обработывайте (уничтожайте, отвечайте или определяйте время для ответа) 10 e-mail, которые вы получили накануне, перед тем как начнете читать сегодняшнюю почту”.

Реже брейтесь и составляйте диаграмму недельного времени

Президент ZocDoc Сайрус Массумл: “Я бреюсь реже, так как это дает мне дополнительное свободное время. Кроме того, я составляю диаграмму свободного времени на каждую неделю. Это позволяет мне лучше понять, сколько времени я трачу на то или иное дело”.

Вставайте раньше и занимайтесь физкультурой

Президент Starwood Hotels & Resorts Worldwide Фритс Ван Паасчен: “Я отношусь к тем людям, которые любят рано вставать и заниматься физкультурой. Это позволяет мне иметь чистый интеллект и оставаться всегда активным”.

Необходимо заботиться о своем теле

Президент BUMI Дженнифер Уолцер: “Я стараюсь прислушиваться к своему телу. Когда я чувствую себя неважно, я беру отгул. Если что-то отвлекает, беспокоит или болит, я иду к врачу и проверяюсь. Очень часто мы не замечаем важные симптомы”.

Отключитесь от повседневных забот

Президент Deloitte Consulting Джим Моффатт: “Если вы сможете отключиться от повседневных забот, то сможете спокойно обдумать стратегию и что необходимо сделать для достижения успеха в период от 9 до 24 месяцев”.

Чувствуйте, когда следует двигаться вперед

Американский миллиардер Дональд Трамп: “Мой внутренний голос всегда говорит мне, когда пришло время с чем-то заканчивать. Иногда необходимо закончить схватку и уйти, уйти туда, где будет результат”.

Расстаньтесь с людьми и вещами, которые не имеют значения

Президент Ann Inc. Кэй Крилл: “Один из моих наставников сказал мне, что необходимо научиться выключать из жизни людей, которые больше ничего не значат, и сконцентрировать всю энергию на том, что важно”.