

FEMINA

Inclusion of Women in the Cultural & Creative Sector

Pr. No. 2022-1-LU01-KA210-VET-000081625

Програма за смесено обучение: Интеграция и многообразие в културния и креативния сектор (ККС)



Съфинансирано от
Европейския съюз

*Програма "Еразъм+", Ключово действие 2: Партньорства за
сътрудничество, Малки партньорства*

**Femina - Интеграция и многообразие в културния и
креативния сектор**

Програма за смесено обучение:

Интеграция и многообразие в културния и креативния сектор (ККС)

**Мотивация за жени предприемачи -
Успехът е възможен**

Автор:

Г-н Цветомир Будаков, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Г-жа Кристина Чавдарова, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Проф. д-р Петьо Будаков, Будаков Филмс ЕООД

Г-жа Кети Церовска, Будаков Филмс ЕООД

Асист. Проф. д-р Йордан Карапенчев, Софийски университет "Свети Климент
Охридски"

COPYRIGHT: ALL PROJECT RESULTS ARE LICENSED UNDER CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-SHAREALIKE 4.0 INTERNATIONAL (CC BY-NC-SA 4.0)



Съфинансирано от
Европейския съюз

*Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения
обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват
непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на
Европейската изпълнителна агенция за образование и култура*

Некомерсиално - Не можете да използвате материала за търговски цели.
Споделяне по същия начин - Ако ремиксирате, трансформирате или надграждате материала, трябва да разпространявате своя принос под същия лиценз като оригинала.

Всяко неоторизирано използване или възпроизвеждане на съдържанието на този модул за обучение ще се счита за нарушение на закона за авторското право и ще подлежи на съдебно преследване.

Отказ от отговорност

Програмата за обучение на FEMINA е разработена като смесена програма за обучение, която съчетава електронно обучение (самостоятелно учене, основано на онлайн учебни ресурси) и дейности в класната стая, провеждани от квалифициран учител. Единиците на този модул са разработени така, че да предоставят на обучаемите най-важното разбиране по отношение на предмета на модула, в съответствие с констатациите от анализите, извършени в рамките на проекта FEMINA.

Представеното тук учебно съдържание е предназначено да служи за самостоятелно учене и няма претенцията да обхваща всички възможни аспекти и свързани въпроси по отношение на разглежданата тема. Потребителите носят пълната отговорност да гарантират, че разполагат с достатъчен и съвместим хардуер, софтуер, телекомуникационно оборудване и интернет услуги, необходими за използването на онлайн кампуса и модулите.

За Femina

Femina - включване на жените в културния и творческия сектор" (2022-1-LU01-KA210-VET-000081625) е съвместен проект, финансиран от програма "Еразъм+", който има за цел да насърчи участието на жените в културния и творческия сектор. В проекта участват двама партньори - Luxembourg Creative Lab a.s.b.l. и Budakov Films Ltd., които имат богат опит в работата с творчески личности по различни проекти и инициативи. По време на набирането на персонал и търсенето на лица на свободна практика идентифицирахме специфични групи жени в културния и творческия сектор:

Жени с творчески опит, които понастоящем не са заети в същата област, но имат потенциал да допринесат със своите умения и опит.

Жени, които може да нямат увереност в своите цифрови умения, въпреки че активно участват в културния и творческия сектор.

Жени, които понастоящем са заети, но се стремят да започнат предприемаческа дейност или работа на свободна практика в културния и творческия сектор.

Като идентифицира и адресира специфичните нужди и предизвикателства, пред които са изправени тези подсегменти от жени, проектът има за цел да насърчи приобщаването, да подкрепи професионалното им развитие и да им даде възможност да се развиват в областта на културата и творчеството.

Част 1: Как да се справяме с отлагането

Тагове: отлагане, мотивация, поставяне на цели, мързел, допамин, детокс
Част 1 - Въведение

Прокрастинацията е изкуството внимателно и творчески да избягваш продуктивността, като същевременно се убеждаваш, че всеки момент ще започнеш определено, абсолютно и недвусмислено. Гледането на случайни видеоклипове с котки или търсенето на начин да подредите чекмеджето си с чорапи са само някои от възможните начини, по които можете да се окажете непродуктивни

Но сега вие или управлявате собствен бизнес, или сте професионален фрилансър, който няма време за губене. Какво представлява отлагането, как се проявява и какво можете да направите, за да му противодействате.

Това са някои от темите, които ще разгледаме по-подробно в този модул.

1.1. Науката за мързела

Преди всичко трябва да е ясно, че е съвсем нормално да има дни, в които се чувствате по-малко продуктивни и не искате да работите или да предприемате действия. Хората не са машини и могат да бъдат уморени от несвързани с работата дейности. Особено жените са изправени пред нелепа борба, тъй като обществото очаква от тях да бъдат едновременно продуктивни на работното място и същевременно да бъдат добри майки и съпруги, грижещи се за домакинството. Така че следващия път, когато не се чувствате готови за дадена задача, трябва да избягвате негативното говорене за себе си и засрамването. Вместо това - помислете за начини да се мотивирате.

Мотивацията в основата си се основава на допаминовите рецептори, разположени в мозъка ви. Хората получават допаминов тласък като награда всеки път, когато предприемат продуктивно действие. Допаминът в известен смисъл е пристрастяващ. Колкото повече задачи изпълнявате успешно, толкова по-лесно става да се мотивирате за работа в бъдеще.

Някои хора може да са по-малко чувствителни към допамина и да получават по-малко вътрешни стимули от изпълнението на задачите. Други могат буквално да се пристрастят към работата - състояние, известно като работохолизъм. Възможно е обаче действително да измамим мозъка си да получава редовно допаминов стимул, без да се налага да изпълнявате значими задачи.

Когато е изправен пред задача, мозъкът преценява незабавното удоволствие от изпълнението на кратки, но приятни задачи (като гледане на видеоклипове с котки) спрямо дългосрочните награди от изпълнението на сложна задача, като често предпочита незабавното удовлетворение. Този процес се нарича отлагане.

Прокрастинацията обикновено включва съзнателно решение за отлагане или отлагане на задачи, въпреки че се осъзнават отрицателните последици. За разлика от него мързелът често се характеризира с липса на мотивация или усилия, без съзнателно намерение за отлагане на задачите.

1.2. Противоедействие на отлагането

Преодоляването на отлагането е постепенен процес, който изисква самоосъзнаване, дисциплина и последователност. Експериментирайте с различни техники, за да откриете това, което работи най-добре за вас, и бъдете търпеливи към себе си, докато развивате нови навици и рутина.

Като жена предприемач може да имате някои предимства в това начинание. Проучване, целящо да изследва влиянието на пола, перфекционизма и самооценката върху отлагането, разкрива, че полът играе значителна роля в прогнозирането на отлагането, като мъжете проявяват по-високи нива на отлагане и перфекционизъм в сравнение с жените. Освен това беше установено, че самооценката има значително отрицателно влияние върху отлагането.

Като жена може би сте генетично предразположени да се справяте с отлагането по-добре от мъжете, а като предприемач в културния и творческия сектор нямате никакви причини да имате ниска самооценка. Освен това има няколко конкретни стратегии, които могат да ви помогнат по пътя.

- Поставяне на ясни цели и приоритети

Ясно дефинирайте целите си и ги разделете на изпълними задачи. Подредете задачите по важност и спешност, за да поддържате фокус и яснота. Създаването на структуриран график или списък със задачи, в който са посочени конкретни срокове

за изпълнение на задачите, ще ви помогне значително в това отношение. Поставете си крайни срокове и се придържайте към тях, доколкото е възможно.

- **Разделяне на задачите на по-малки стъпки**

Разделете големите задачи на по-малки и по-лесно управляеми стъпки. Това помага да се намали чувството на претоварване и прави задачите да не изглеждат толкова трудни, което увеличава вероятността да започнете работа.

- **Използване на техники за управление на времето**

Използвайте техники като техниката "Помодоро", при която работите на фокусирани серии, последвани от кратки почивки, за да запазите продуктивността си и да избегнете прегарянето.

- **Минимизиране на разсейването**

Идентифицирайте и сведете до минимум разсейващите фактори в заобикалящата ви среда. Сложете телефона си настрана, затворете ненужните раздели в браузъра и създайте специално работно място, което да не ви пречи. Това е препоръчано и от Кал Нюпорт в теорията му за задълбочената работа. Ние се позоваваме на неговата книга в Модул 6: Ръководене като жена предприемач. Прегледайте този модул за допълнителна информация.

- **Практикувайте самодисциплина**

Възпитавайте самодисциплина, като се отчитате за действията си и поддържате силен ангажимент към целите си. Напомняйте си за дългосрочните ползи и награди от изпълнението на задачите.

- **Използване на положително подсилване**

Награждавайте се, след като завършите задачите или постигнете напредък. Отбелязвайте малките победи, за да затвърдите положителното поведение и да създадете чувство за удовлетворение.

- **Преодоляване на перфекционизма**

Перфекционизмът може да допринесе за отлагането. Приемете, че не е необходимо задачите да са безупречни, и се съсредоточете върху напредъка, а не върху съвършенството. Позволете си да се учите от грешките и да продължите напред.

- **Практикуйте** грижа за себе си

Погрижете се за физическото и психическото си състояние. Спете достатъчно, спортувайте редовно, хранете се пълноценно и контролирайте нивата на стрес. Здравият ум и тяло са по-добре подготвени за преодоляване на отлагането.

Концепцията за грижа за себе си разглеждаме по-подробно в Модул 8: Управление на стреса в културния и творческия сектор. Прегледайте този модул за допълнителна информация.

Справянето с отлагането понякога може да бъде по-трудно при творческите задачи поради техния отворен характер и необходимостта от вдъхновение. Въпреки това споменатите по-рано стратегии могат да се прилагат ефективно. Разделянето на творческите задачи на по-малки стъпки, поставянето на цели и крайни срокове, ефективното управление на времето, намирането на източници на мотивация и търсенето на подкрепа могат да помогнат за преодоляване на отлагането и повишаване на продуктивността в творческите начинания.

1.3. Детоксикация от допамин

Както беше разгледано в този раздел, допаминовата система за възнаграждение като цяло е отговорна както за мързела и отлагането, така и за творчеството и мотивацията за изпълнение на сложни и продължителни задачи. Така че въпросът е как да хакнете собствения си мозък, за да насърчите положителния начин на получаване на допамин в системата си.

Д-р Камерън Сепак разработва форма на когнитивно-поведенческа терапия (КПО) с цел детоксикация на допамина. Смисълът не е да се елиминира напълно допаминът или да се намалят нивата му, както може погрешно да подсказва името, а по-скоро да се помогне на хората да осъзнаят по-добре импулсивното си поведение и да се насърчи гъвкавото мислене.

Техниката има за цел да идентифицира неподходящите модели на мислене или поведение, да разбере причините за тях и да развие по-благоприятни процеси.

Идеята на допаминовата детоксикация е, че заниманията с приятни дейности, които стимулират освобождаването на допамин, могат да доведат до пристрастяващо поведение и импулсивно търсене на удоволствие.

Подходът на д-р Сепак, известен като "контрол на стимулите", включва затрудняване на достъпа до нежелани стимули, като например лаптоп при пристрастяване към интернет, и ангажиране с несвързани дейности. Целта е да се разпознаят негативните чувства или преживявания, които предизвикват нежеланото поведение, и да се развият по-поллезни реакции.

- Създаване на бариери

Затруднете участието в нежеланото поведение, като го поставите на недостъпно място, направите го неудобно, ограничете времето с други хора, които споделят навика, използвайте блокиращи приложения или софтуер или дадете на някой друг контрол върху необходимите ресурси.

Например, ако забележите, че прекомерно използвате Facebook на смартфона си, премахнете приложението от телефона си. Все още ще имате достъп до платформата чрез браузъра, но допълнителната стъпка създава психическа бариера пред нея.

- Избор на полезни алтернативи

Изберете алтернативни дейности, които насърчават доброто ви настроение, като например физически упражнения, игра с домашен любимец, четене, рисуване или живопис, обаждане на близък човек, медитация или доброволческа дейност.

Работата в творческия сектор ще ви разкрие множество по-добри алтернативи, отколкото може да ви помогне. Например нещо толкова просто като възхищаване на изкуството и изучаване на неговите детайли може да бъде много полезно за един художник. За един програмист същата дейност може да се окаже отлагане.

- Разбиране на основните причини

Разберете защо изпитвате желание да се занимавате с определена дейност. Ако то е продиктувано от скука, например, разпознаването на това кога ви е скучно може да ви помогне да избегнете импулсивното обръщане към нежеланото поведение. Воденето на дневник може да бъде полезно при изследването и назоваването на емоциите ви през деня.

Детоксикацията от допамин може да помогне за прекъсване на условните реакции, свързани с пристрастяващо поведение като игри, пиене, хранене или прекомерна употреба на социални медии. Въпреки това за справяне с поведенческите зависимости може да е необходима професионална подкрепа. Потърсете помощ, ако смятате, че може да имате пристрастяване, с което не сте в състояние да се справите сами.

Основни изводи

- Мотивацията се основава основно на допаминовите рецептори, разположени в мозъка ви. Хората получават допаминов тласък като награда всеки път, когато предприемат продуктивно действие.
-
- Прокрастината обикновено включва съзнателно решение за отлагане или отлагане на задачи, въпреки че се осъзнават отрицателните последици. За разлика от него мързелът често се характеризира с липса на мотивация или усилия, без съзнателно намерение за отлагане на задачите.
-
- Детоксикацията от допамин може да помогне за прекъсване на условните реакции, свързани с пристрастяващо поведение като игри, пиене, хранене или прекомерна употреба на социални медии.

Препоръки за допълнителна литература

Управлението на стреса, разгледано накратко в този модул, ще бъде разгледано по-подробно в Модул 8: Управление на стреса в културния и творческия сектор.

Препратки към част 1:

Shahnawaz, G. (2016). Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-esteem. *The Indian Journal of Social Work*, 77(2), 191-210.

Sepah, C. (2019). The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0: The Hot Silicon Valley Trend. The Startup.

Gillette, H. (2023). What is Dopamine Fasting?" Medically reviewed by Olele, I., DO, MBA, MS. Updated on January 27, 2023.

Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. New York, NY: Grand Central Publishing.

Част 2: Как навиците влияят на мотивацията ви

Етикети: мислене, което носи полза за всички, ефективност, следващо действие, правило за 10 000 часа, навици

Част 2 - Въведение

След като вече сте запознати с основните биологични процеси, които обуславят нашите поведения като мързел и проактивност, можем да обсъдим психологическите аспекти на ефективната мотивация.

Можете да хакнете психическата си нагласа към конкретни задачи, точно както можете да повлияете на химията на мозъка си положително противодействие на отлагането. Ключът е да развиете навици, които са полезни и водят до постоянното ви усъвършенстване.

Това ще ви помогне да създадете вътрешна мотивация в себе си. В този раздел ще обсъдим някои ключови навици.

2.1. Навиците като източник на вътрешна мотивация

Силата на навика не може да бъде подценявана, когато става въпрос за мотивация. В културния и творческия сектор навиците не винаги имат добър имидж. Креативните хора, занимаващи се с дейности, свързани с изкуството, се нуждаят от повече време, за да мислят, да измислят идеи и да намират вдъхновение. Работата по разписание на часовника може да бъде стресираща и на свой ред да намали мотивацията. Ще обсъдим как да противодействаме на този стрес в Модул 8.

Но навиците имат огромна сила, когато става въпрос за стимулиране на хората да вървят напред. Самият вие като собственик на бизнес трябва да установите някои редовни дейности, за да управлявате компанията си. Жените са твърде добре запознати с това, тъй като то се отразява и на личния им живот. Децата изискват денонощно внимание, но то е много по-управляемо, когато имате разработен график за тях.

Управлението и развитието на вашия бизнес не се различава много от това. В следващите редове ще направим преглед на основните ползи, които навиците могат да имат за вас.

- Последователност и дисциплина

Изграждането и поддържането на положителни навици изисква последователност и дисциплина. Когато жените предприемачи създават навици, свързани с творческата им работа, като например редовно отделяне на време за идеи, експерименти или развиване на умения, това им вдъхва чувство за ангажираност и отдаденост. Рутината и структурата, осигурени от тези навици, създават мотивираща среда, която насърчава производителността и напредъка.

- Развитие на уменията:

Навиците, насочени към развиване на умения, могат да засилят вътрешната мотивация. Използвайте това време, за да усъвършенствате артистичните си способности или бизнес проникателността си. Чрез включването на навици, които включват непрекъснато учене, практикуване и усъвършенстване, те изпитват чувство на растеж и майсторство. Тази вътрешна мотивация се дължи на удовлетворението и личната удовлетвореност, получени от усъвършенстването на занаята и напредъка с течение на времето.

- Активиране на състоянието на потока:

Творческата работа често включва навлизане в състояние на поток - състояние на дълбока концентрация, потапяне и удоволствие от изпълнението на задачата. Навиците могат да помогнат на жените предприемачи да достигнат по-лесно до това състояние на поток. Чрез създаване на навици, които сигнализират за началото на творческата работа или осигуряват благоприятна среда (например създаване на специфично работно място или ритуал), те могат да задействат състоянието на поток и да се възползват от повишената мотивация и продуктивност. Работните ритуали обсъдихме в Модул 6: Ръководене като жена предприемач.

- Поставяне на цели и проследяване на напредъка:

Навиците могат да улеснят поставянето на цели и проследяването на напредъка, което може значително да повлияе на мотивацията. Жените предприемачи могат да си създадат навици, които да съответстват на творческите им цели, като разделят по-големите цели на по-малки, постижими задачи. Редовното практикуване на тези навици им позволява да проследяват напредъка си, да празнуват важните моменти и да поддържат чувство за мотивация и удовлетворение, докато се приближават към творческите си стремежи.

Навиците допринасят за поддържане на вътрешната мотивация на жените предприемачи чрез осигуряване на последователност, ориентация към целите,

развиване на умения, ефективно управление на времето, грижа за себе си и подкрепа.

Чрез съзнателно създаване на положителни навици жените могат да създадат среда, която насърчава тяхната мотивация, страст и цялостен успех в управлението на техния бизнес.

2.2. Мислене "печеля/печелиш"

"Навикът за взаимна изгода", както го нарича Стефан Кови, описва концепцията "Мисли за победа и печалба", която е символен код за човешко взаимодействие и сътрудничество. В него се подчертава, че мисленето "печеля-печелиш" не е свързано само с това да бъдеш мил или да използваш техники за бързо решаване на проблеми, а по-скоро с начин на мислене и подход към живота. Кови описва това в книгата си "7-те навика на високоефективните хора": Мощни уроци за лична промяна, която също е включена в препоръчителната литература за този раздел.

Кови смята, че много хора са склонни да основават своята самооценка на сравнения и съревнование, виждайки успеха като провал на някой друг. Тази гледна точка превръща живота в игра с нулева сума, в която има ограничени ресурси и ако един човек получи голям дял, това означава по-малко за другите. В текста обаче се твърди, че мисленето "печеля-печелиш" разглежда живота като поле за сътрудничество, а не за съревнование.

Като възприемате мисленето "печеля-печелиш", можете да се възползвате от мотивационните фактори, които водят до по-голям ентусиазъм, ангажираност и постоянство в предприемаческите им начинания или във всеки друг аспект на живота.

При нагласата "печеля-печелиш" хората постоянно търсят взаимна изгода във всички човешки взаимоотношения. Споразуменията и решенията имат за цел да бъдат взаимно изгодни и удовлетворяващи за всички участващи страни. Това насърчава идеята, че всеки може да се радва на ползите, и способства за по-положителни и приятни преживявания.

Как обаче възприемането на принципа "печеля-печелиш" помага за развитието на мотивацията за работа, особено ако сте предприемач в силно конкурентна среда, каквато е културният и творческият сектор.

Отговорът на този въпрос е концепция, известна като "съгласуване на целите". Това е явление, при което хората съгласуват своите цели и действия с интересите и потребностите на другите. Когато те виждат потенциал за взаимна полза и сътрудничество, това може да засили мотивацията им да работят за постигане на общи цели. Това съгласуване осигурява усещане за цел и смисъл на техните усилия, като повишава вътрешната им мотивация.

За да се възприеме подходът "печеля-печелиш", Кови предполага, че хората трябва да бъдат едновременно съпричастни и уверени. Те трябва да отчитат нуждите и чувствата на другите и същевременно да бъдат смели в преследването на взаимноизгодни резултати. Балансирането на смелостта и съобразяването се разглежда като ключов аспект на зрелостта и е от съществено значение за възприемането на мисленето "печеля-печелиш".

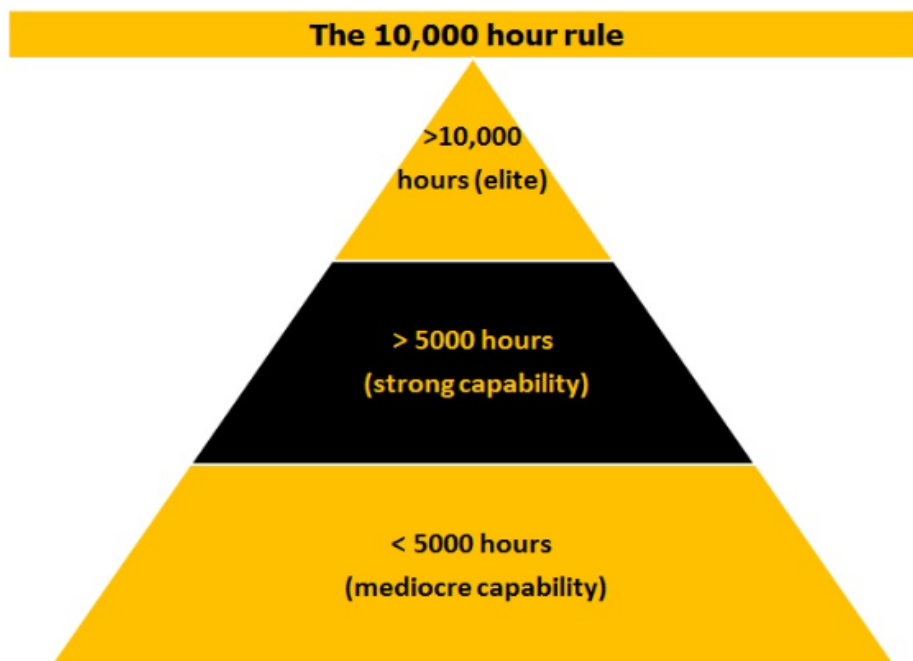
2.3. Правилото за 10 000 часа

Ако искате добро правило, което да ви мотивира да продължите да работите, опитайте "Правилото на 10 000-те часа", популяризирано от Малкълм Гладуел в книгата му "Outliers: История на успеха". Правилото предполага, че постигането на експертни познания или майсторство на световно ниво в която и да е област изисква приблизително 10 000 часа целенасочена практика.

Гладуел основава тази идея на изследвания, проведени от психолога Андерс Ериксон, който изучава факторите, допринасящи за високите нива на ефективност. Според изследванията на Ериксон съзнателната практика, която включва целенасочена, целенасочена и изпълнена с усилия практика, насочена към подобряване на конкретни умения, е ключов фактор за постигане на изключителни резултати.

Възможно е да се сблъскате с половите стереотипи и предразсъдъци в света на бизнеса. Правилото за 10 000 часа подчертава значението на развитието на уменията и опита, като измества фокуса от пола към индивидуалните способности.

Правилото за 10 000 часа осигурява рамка, в която жените могат да се противопоставят на стереотипите и да докажат своята компетентност чрез съзнателна практика и непрекъснато усъвършенстване, което в крайна сметка засилва мотивацията им за успех.



Изображение 1 - Правилото за 10 000 часа, разделено на сегменти. Източник: Satoshi Taniguchi

Последователната работа за постигане на целта от 10 000 часа не означава, че няма никакви ползи от това да продължите с нещо, ако все още не сте постигнали крайната цел. Уменията ви в конкретната област ще се повишават последователно и това ще осигури допълнителни източници на вътрешна мотивация.

Сатоши Танигучи е предложил още една точка на пречупване при 5000 часа, която разделя посредствените практикуващи от способните. За да поддържате мотивацията си, докато тренирате и придобивате нови умения, можете да разделите отделните набори от умения още повече. Планирайте какво бихте искали да научите с по една тренировъчна сесия.

Основни изводи

- Творческата работа често включва навлизане в състояние на поток - състояние на дълбока концентрация, потапяне и удоволствие от изпълнението на задачата. Навиците могат да помогнат на жените предприемачи да достигнат по-лесно до това състояние на поток.
-

- Като възприемат мислене, което е печелившо за всички, могат да се възползват от мотивационните фактори, водещи до повишен ентусиазъм, ангажираност и постоянство в предприемаческите им начинания или във всеки друг аспект на живота
-
- Правилото за 10 000 часа подчертава значението на развитието на уменията и опита, като измества фокуса от пола към индивидуалните способности.

Препоръки за допълнителна литература

В този модул обсъдихме накратко работните ритуали и как те подобряват цялостното ви представяне. Прегледайте Модул 6: За допълнителна информация по темата: Ръководене като жена предприемач.

Препратки към част 2:

Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York, NY: Free Press.

Gladwell, M. (2011). Outliers: The Story of Success. New York, NY: Back Bay Books.

Taniguchi, S. (2018). The 10000 Hour Rule And What You Should Know About It. [Blog post]. March 7, 2018.

Част 3: Самоутвърждаването като основа на мотивацията

Тагове: говорене на себе си, самоутвърждаване, вътрешна мотивация, работа в мрежа, грижа за себе си

Част 3 - Въведение

Негативното говорене за себе си е като да имате мърморещ съсед, който винаги е въоръжен със списък с вашите недостатъци. Негативното говорене за себе си е овладяло изкуството да преувеличава. Спомняте ли си онзи път, когато разляхте кафе върху ризата си? Е, според вътрешния ви критик сега сте експерт по несръчност и сте обречени да се смущавате на всяка крачка. Това е като да имаш личен комик, само че всички шеги са за твоя сметка.

Не е задължително да е така. Негативното говорене за себе си увеличава недостатъците ви, поставя под съмнение способностите ви и е най-сигурният начин за намаляване на мотивацията ви. С оглед на това можете да запомните две неща: Първо - не сте сами в негативните си мисли. Второ - можете да ги заглушите с помощта на самоутвърждаване и ние ще ви споделим няколко съвета как да го направите.

3.1. Какво представлява негативното говорене за себе си и защо някои хора са засегнати от него.

Елизабет Скот, психолог и предприемач, посочва, че саморазправата приема различни форми - от основателни мисли до злобни и нереалистични фантазии. По същество то ограничава вярата в себе си, пречи на личностното израстване и причинява стрес. Негативното говорене за себе си се свързва с проблеми с психичното здраве, намалена мотивация, чувство на безпомощност и дори депресия. То изкривява реалността и ви пречи да постигнете целите си.

"То наподобява критичния глас на родител или приятел и следва когнитивни изкривявания като катастрофизирание и обвиняване. Фокусирането върху негативни мисли може да доведе до намаляване на мотивацията, както и до по-голямо чувство на безпомощност" - продължава Скот.

Това не е доброкачествен лош навик - някои проучвания свързват негативното говорене за себе си с депресиите и е предиктор за лошо кариерно развитие.

Освен това някои проучвания (Wigert et al., 2012 г.) сочат, че определени личностни характеристики, които са често срещани при творческите личности, като перфекционизъм или повишено самосъзнание, могат да допринесат за по-голяма вероятност от негативно саморазправяне. Освен това художниците и жените с творчески заложби могат да се сблъскат с уникални предизвикателства, като например съмнения в себе си, синдром на самозванеца или натиск да отговорят на високите очаквания, които потенциално могат да увеличат появата на негативни саморазсъждения.

3.2. Как да спрем негативните саморазговори и да ги превърнем в утвърждения

Един от най-очевидните недостатъци на негативното говорене за себе си е, че то не е позитивно. Това може да звучи твърде опростено, но изследванията показват, че положителното говорене за себе си всъщност е добър предиктор на общия успех. Като предприемач вие самите трябва да се справите с този проблем, за да увеличите вероятността собственият ви бизнес да бъде успешен.

Има няколко съвета, които могат да ви помогнат в това отношение. Някои от тях може да звучат очевидни, но практиката показва, че някои неща е по-лесно да се кажат, отколкото да се направят. Затова приемете тези съвети сериозно и вложете известно усилие, за да ги следвате.

- Практикувайте самоосъзнаване

Започнете, като осъзнаете негативните си модели на саморазправа. Обърнете внимание на мислите и твърденията, които отправяте към себе си, и забележете кога те са самокритични или безполезни.

- Предизвикайте негативните мисли

След като осъзнаете негативното говорене за себе си, оспорете тези мисли, като поставите под въпрос тяхната основателност. Запитайте се дали има доказателства в подкрепа на тези мисли или те се основават на предположения или ирационални убеждения.

- Заменете с положителни утвърждения

Заменете негативното говорене за себе си с положителни утвърждения или твърдения. Утвържденията могат да ви дадат сили и да ви ободрят. Повтаряйте си ги редовно, за да противодействате на негативните модели на мислене.

- Практикувайте състрадание към себе си

Отнасяйте се към себе си с доброта и състрадание. Помнете, че всеки прави грешки и е нормално да бъдете несъвършени. Отнасяйте се към себе си така, както бихте се отнесли към приятел, който преминава през труден период.

- Обградете се с позитивизъм

Заобиколете се с хора, които ви подкрепят и ви зареждат с положителни емоции. Избягвайте или свеждайте до минимум излагането на негативни влияния, независимо дали става въпрос за хора, медии или среда, които подхранват негативното говорене за себе си.

- Фокусиране върху силните страни и постиженията

Признайте силните си страни, постиженията и положителните си качества. Припомнете си миналите си успехи и предизвикателствата, които сте преодолели. Празнувайте напредъка си и изграждайте увереност в себе си.

Разговорите за самоутвърждаване не са само пожелателни. Освен научните изследвания, които стоят зад него, няколко известни личности също са постигнали успех, използвайки тази техника.

Джим Кери, известен с вярата си в силата на мислите и намеренията, постига успеха си, като постоянно потвърждава бъдещите си постижения. Дензъл Уошингтън преодолява лични препятствия и достига големи висоти, като възприема позитивно мислене. Дженифър Лопес обяснява успеха си с това, че отделя поне 15 минути на ден за утвърждения, които ѝ помагат да се задържи на земята в конкурентната развлекателна индустрия.

3.3. Как да хакнете мозъка си, за да генерирате вътрешна мотивация

Като жена предприемач е важно да създадете вътрешни награди, които да направят предприемаческото пътуване пълноценно и приятно. Вместо да се съсредоточавате единствено върху външни резултати или награди, като признание или материални придобивки, култивирането на вътрешни награди се съсредоточава върху намирането на радост, удовлетворение и чувство за постижение от самия процес. Ето някои стратегии за засилване на вътрешната мотивация специално за жените предприемачи:

Помнете, че пътят ви на жена предприемач е уникален и силен, а като се възползвате от вътрешните награди, можете да създадете значим и успешен бизнес, като останете верни на себе си.

- Приемете пътуването

Намерете радост в процеса на изграждане на бизнеса си. Приемете предизвикателствата, победите и възможностите за учене по пътя. Празнувайте малките победи и се гордейте с постигнатия напредък. Признайте, че всяка стъпка напред ви приближава към вашите цели и визия.

- Поставяне на целенасочени цели

Определете ясни и смислени цели, които съответстват на личните ви ценности, стремежи и страсти. Като свържете предприемаческите си занимания с по-висша цел, ще намерите вътрешна мотивация във въздействието, което можете да окажете, и положителната промяна, която можете да предизвикате чрез бизнеса си.

Това се преплита с концепцията за SMART цели, която обсъдихме в Модул 6: Ръководене като жена предприемач. Целесъобразните цели трябва да бъдат и ефективни за вашия бизнес. Прегледайте Модул 6, за да научите повече за тях.

- Възпитайте в себе си чувство за власт:

Възползвайте се от самостоятелността си и свободата да определяте собственото си предприемаческо пътуване. Вземайте решения, съобразени с вашата визия, ценности и интуиция. Празнувайте факта, че като жена-предприемач имате силата да промените нещо и да допринесете за развитието на вашата индустрия.

- Приоритизиране на личното израстване

Разглеждат предприемачеството като възможност за личен растеж и развитие. Приемайте предизвикателствата като ценен учебен опит и се стремете към непрекъснато усъвършенстване на уменията, знанията и лидерските си способности. Осъзнайте, че всяка стъпка на растеж ви приближава към разкриването на пълния ви потенциал.

Личностното израстване е ключово и за намаляване на стреса. Преминете към Модул 8: Управление на стреса в културния и творческия сектор, за да научите повече за различните стратегии, които можете да използвате.

- Насърчаване на сътрудничеството и подкрепата

Създайте връзки и си сътрудничете с други жени предприемачи и ментори. Включете се в мрежи, общности и менторски програми, предназначени за жени предприемачи. Свързвайки се със съмишленици, можете да споделяте опит, да обменяте идеи, да получавате подкрепа и да се издигате един друг по време на предприемаческите си пътешествия.

Можете да научите повече за работата в мрежа в Модул 5: Работа в мрежа като жена предприемач. Можете лесно да намерите групи за подкрепа и професионални асоциации. Ако във вашия район няма такива, може би вие сте призвани сами да организирате събитие.

- Отбелязвайте постиженията си

Признайте и отпразнувайте постиженията си, без значение колко големи или малки са те. Отделете време, за да обмислите напредъка си и постигнатите успехи. Признайте усилията, издръжливостта и отдадеността, които сте показали. Отбелязването на постиженията ви подхранва вътрешната мотивация и ви дава възможност да продължите да се движите напред.

При прилагането на тези стратегии и приемането на вътрешните награди жените предприемачи могат да намерят по-голямо удовлетворение, радост и мотивация в своите предприемачески начинания.

Основни изводи

- Някои личностни черти, които често се срещат при творческите личности, като перфекционизъм или повишено самосъзнание, могат да допринесат за по-голяма вероятност от негативно саморазправяне.
- От съществено значение е да се създадат вътрешни награди, които да направят предприемаческото пътуване удовлетворяващо и приятно. Вместо да се съсредоточавате единствено върху външни резултати или награди, като признание или материални придобивки, култивирането на вътрешни награди се съсредоточава върху намирането на радост, удовлетворение и чувство за постижение от самия процес.

Препоръки за допълнителна литература

В този раздел споменаваме поставянето на целенасочени цели като източник на вътрешна мотивация. За да научите повече за поставянето на цели, прегледайте концепцията за целите SMART, която обсъдихме в Модул 6: Ръководене като жена предприемач.

Личностното израстване също е от ключово значение за намаляване на стреса. Преминете към Модул 8: Управление на стреса в културния и творческия сектор, за да научите повече за различните стратегии, които можете да приложите.

Можете да научите повече за работата в мрежа в Модул 5: Работа в екип като жена предприемач. Можете лесно да намерите групи за подкрепа и професионални асоциации. Ако във вашия район няма такива, може би вие сте призвани сами да организирате събитие.

Препратки към част 3:

Scott, E. (2022). The Toxic Effects of Negative Self-Talk. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304>

Wigert, B., Reiter-Palmon, R., Kaufman, J. C., & Silvia, P. J. (2012). Perfectionism: The Good, the Bad, and the Creative. Psychology Faculty Publications, 24.

Добри практики

Светлана прави торти и индивидуални десерти през последните 2,5 години. По собствените ѝ думи това са доста ексклузивни десерти, които не можете да намерите никъде в Люксембург. Нейната бизнес концепция е да предлага ексклузивен външен вид и фантастичен вкус, като същевременно предлага и здравословна храна. Всички нейни десерти са без глутен и без бяла рафинирана захар. Потърсихме я, за да сподели как поддържа мотивацията си, въпреки натоварения си график.

Как мотивирате себе си (и служителите си, ако имате такива) да бъдете ефективни в работата?

Най-добрата мотивация за мен лично е добрата обратна връзка с клиентите. Всеки път получавам съобщения - Лана, десертите бяха в центъра на вечерята ни или тортата беше най-добрата, която сме опитвали през живота си. Или клиенти, които идват редовно, означава, че правя правилното нещо и че хората оценяват това. Много е важно да сте организирани, тъй като този вид работа изисква много часове и да внимавате за детайлите.

Колко важна е дисциплината в творческата работа?

Всяка седмица имам списък с клиенти и поръчки, които трябва да направя. Да съм организиран е ключът към успеха в моя бизнес. Уменията за управление на времето са много полезни, за да мога да изпълня очакванията на всички. Без дисциплина няма да има добре работещ бизнес.

Съвети и препоръки

- Основата на мотивацията се крие в допаминовите рецептори в мозъка, които осигуряват усещане за възнаграждение при предприемане на продуктивни действия.
-
- Прокрастината включва съзнателен избор за отлагане на задачите, въпреки че се знаят негативните последици, докато мързелът се характеризира с липса на мотивация или усилия без съзнателно намерение за отлагане.
-
- Подлагането на детоксикация от допамин може да помогне за прекъсване на условните реакции, свързани с пристрастяващи поведения като игри, пиене, хранене или прекомерна употреба на социални медии.
-
- Заниманията с творческа работа често изискват навлизане в състояние на поток, характеризиращо се с дълбока концентрация, вглъбяване и удоволствие. Изграждането на навици може да улесни жените предприемачи в по-лесното достигане до това състояние на поток.
-
- Чрез възприемане на мислене, насочено към печелене, хората могат да се възползват от мотивационните фактори, което води до повишаване на ентусиазма, ангажираността и постоянството в предприемаческите начинания и в други аспекти на живота.
-
- Правилото за 10 000 часа подчертава значението на развитието на уменията и опита, като измества фокуса от пола към индивидуалните способности.
-
- Някои личностни черти, които често се срещат при творческите личности, като перфекционизъм или повишено самосъзнание, могат да допринесат за по-високата вероятност от ангажиране с негативно саморазправяне.
-
- От решаващо значение е да се установят вътрешни награди, които да направят предприемаческото пътуване пълноценно и приятно. Вместо да се стремят единствено към външни резултати или награди, като признание или материални придобивки, култивирането на вътрешни награди се фокусира върху намирането на радост, удовлетворение и чувство за постижение в самия процес.

Речник

Правило на 10-те хиляди часа - въведено от Малкълм Гладуел в книгата му "Outliers", то предполага, че постигането на високо ниво на експертни познания или майсторство в дадена област изисква приблизително 10 000 часа съзнателна практика и целенасочени усилия.

Допамин - невротрансмитер в мозъка, свързан с удоволствието, възнаграждението и мотивацията. Играе роля в регулирането на настроението, мотивацията и подсилването на определени поведения.

Вътрешна мотивация - Вътрешен стремеж или желание за участие в дадена дейност заради присъщото удовлетворение и наслада, които тя носи, а не заради външни награди или стимули.

Мързел - Състояние на нежелание или нежелание за участие в продуктивни или изискващи усилия дейности. Обикновено включва липса на мотивация или енергия за изпълнение на задачи, което често води до избягване на работа или отговорности.

Прокрастинация - Отлагане или отлагане на задачи или действия, което често води до избягване на важни или необходими дейности. То може да се дължи на различни фактори, като липса на мотивация, страх от провал или трудности при управлението на времето.

Самоутвърждаване - Практиката на потвърждаване на положителните качества, ценности или убеждения. Тя включва фокусиране върху личните силни страни и постижения с цел повишаване на самочувствието, увереността и мотивацията.

Мислене "печеля/печелиш" - Начин на мислене, който търси взаимноизгодни резултати в междуличностните взаимодействия и преговорите. То набляга на сътрудничеството, кооперирането и намирането на решения, които удовлетворяват интересите и целите на всички участващи страни.

Препратки

Shahnawaz, G. (2016). Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-esteem. The Indian Journal of Social Work, 77(2), 191-210.

Sepah, C. (2019). The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0: The Hot Silicon Valley Trend. The Startup.

Gillette, H. (2023). What is Dopamine Fasting?" Medically reviewed by Olele, I., DO, MBA, MS. Updated on January 27, 2023.

Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. New York, NY: Grand Central Publishing.

Scott, E. (2022). The Toxic Effects of Negative Self-Talk. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304>

Wigert, B., Reiter-Palmon, R., Kaufman, J. C., & Silvia, P. J. (2012). Perfectionism: The Good, the Bad, and the Creative. Psychology Faculty Publications, 24.

Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York, NY: Free Press.

Gladwell, M. (2011). Outliers: The Story of Success. New York, NY: Back Bay Books.

Taniguchi, S. (2018). The 10000 Hour Rule And What You Should Know About It. [Blog post]. March 7, 2018.

Проверете знанията си (множествен избор с един верен отговор)

1. Какво е определението за протакане?

- а) Протакането обикновено включва съзнателно решение за отлагане, въпреки че сме наясно с отрицателните последици.
- б) Прокрастинацията е липса на мотивация или усилия без съзнателно намерение за отлагане на задачите.
- в) Прокрастинацията е психологически феномен, който позволява на хората да поддържат мотивацията си в преследването на дългосрочните си цели.
- г) Прокрастинацията е комплекс от физически упражнения, насочени към подобряване на мотивацията.

2. Коя от следните черти е предиктор на отлагането?

- а) Откритост - хората, които са по-склонни да общуват с другите, често се разсейват от работата си.
- б) Емпатия - отлагате задачите си, докато помагате на другите.
- в) Перфекционизъм - избирате да не продължавате работата, защото накрая тя няма да е безупречна.
- г) Агресивност - желание да се харесате на всички.

3. Какво представлява допаминът и как е свързан с мотивацията?

- а) Допаминът е невротрансмитер, който се произвежда в мозъка. Той действа като награда всеки път, когато предприемете продуктивно действие.
- б) Допаминът е лекарство без рецепта, за което е доказано, че подобрява мотивацията
- в) Допаминът е лекарство без рецепта, за което се наблюдава, че има отрицателни странични ефекти, включително ниска мотивация.

- г) Допаминът е медицинско състояние, за което е известно, че включва симптоми като ниска мотивация.

4. Как можете да се детоксикирате от допамина?

- а) Консултирайте се с Вашия лекар, тъй като може да е опасно да се опитвате да го направите сами.
- б) Упражнявайте контрол върху стимулите - например - направете така, че да ви е неудобно да използвате смартфона, лаптопа си, блокирайте определени приложения и т.н.
- в) Работете по-малко часове като цяло, за да намалите количеството допамин в системата си.
- г) Преместете се на по-спокойно място - например - в селски район във вашата страна.

5. Какво е "състояние на поток"?

- а) усещане за растеж и овладяване на определено умение
- б) Поддържане на чувството за мотивация и постижение
- в) Състояние на дълбока концентрация, потапяне и удоволствие от изпълнението на задачата.
- г) Ясен сън, който е много полезен във фазата на идеята при творческата работа.

6. Как можете да подобрите вътрешната мотивация?

- а) Не можете, защото вътрешната мотивация е биологична предразположеност.
- б) Започнете да взимате повече пари за продуктите и услугите си.
- в) Помислете за промяна на професионалния си път, като се отклоните от културния и творческия сектор.
- г) Развивайте уменията си, бъдете дисциплинирани, поставяйте си цели и следете напредъка си.

7. Какво представлява мисленето Win/Win?

- а) Търсене на взаимна изгода във всички човешки взаимоотношения.

- б) Включване на обичайни практики, които включват непрекъснато учене.
- в) Празнуване на важни събития и поддържане на чувство за мотивация и постижения.
- г) Осъзнаване на импулсивното поведение и насърчаване на гъвкавото мислене.

8. Колко време е необходимо, за да се овладее едно умение според автора Малкълм Глардуел?

- а) Зависи от мотивацията на индивида
- б) 1000 часа
- в) 10 000 часа
- г) 15 000 часа

9. Коя от следните техники НЕ е насочена към намаляване на негативното говорене за себе си?

- а) Практикуване на самоосъзнаване
- б) Използване на позитивни утвърждения
- в) Признаване на силните ви страни и постиженията ви
- г) Отлагане на трудната част от работата, като първо направите нещо лесно

10. Каква е основната полза от използването на положителни самоутвърждения?

- а) Няма такива - самоутвърждаването често преминава в пожелателно мислене и е също толкова опасно, колкото и негативното говорене за себе си.
- б) Те ви помагат да запазите мотивацията си и да изпълнявате задачите си навреме.
- в) Положителните самоутвърждения могат да бъдат споделени с другите, за да се позиционирате като експерт.
- г) Самоутвърждаването ще убеди клиентите, че услугите ви са по-добри в сравнение с тези на конкурентите.