

Стать лучшей версией себя: Андрей Шаронов прочитал лекцию студентам Политеха

Современный человек перегружен задачами и новостным шумом. В наше время информация генерируется с безумной скоростью и в этом потоке мы стремимся выжать из себя максимум: отслеживать хотя бы часть новостей, эффективно работать, адекватно реагировать на те или иные ситуации. Но при таком ритме жизни как мы следим за собой, за своим физическим и эмоциональным состоянием? Задумываемся ли о том, что представляем собой вне наших графиков и должностей? Не путаем ли цели и средства? Как обеспечиваем свою сохранность и развитие? И как видим свою жизненную траекторию? Ответами на эти вопросы поделился со студентами Политеха президент Московской школы управления Сколково Андрей ШАРОНОВ. Эксперт рассказал о важности личной эффективности, о работе с собой и внешним миром.



Андрей ШАРОНОВ присоединился к команде Московской школы управления Сколково в 2013 году, оставив пост вице-мэра в Правительстве Москвы по вопросам экономической политики. С 2013 по 2016-й был ректором школы, в

сентябре 2016 года назначен ее президентом. Награжден Орденом Почета, благодарностями Президента РФ, является Заслуженным экономистом Российской Федерации.

Как отметил руководитель административного аппарата ректора СПбПУ В.В. ГЛУХОВ, представляя гостя, в качестве приглашенного профессора он читает лекции в различных вузах России и сегодня «постарается сделать все, чтобы приподнять на пару ступенек вверх и студентов Политеха». И действительно, за те полтора часа, пока шла лекция, руководитель лучшей бизнес-школы страны «держал» аудиторию и происходило живое общение на тему. Слушатели были максимально вовлечены, активно задавали сами и отвечали на вопросы эксперта. При этом лекция не касалась напрямую темы бизнеса или даже менеджмента в прямом смысле слова, а была посвящена обучению в течение всей жизни (life-long learning), работе над собой и с внешним миром, личной эффективности и называлась просто – «Я: 2.0».



«Я буду говорить о том, как каждому из нас непросто выжить в существующей ситуации, которая сложна, быстро меняется, непредсказуема, а как быть успешным и даже процветать. Я хочу, чтобы вы вышли из этого зала сегодня через полтора часа с большими сомнениями по поводу того, что мы с вами правильно живём, что мы правильно трактуем наши мотивы, мысли, самооценку. Я хочу, чтобы вы вышли отсюда с уверенностью, что мы можем влиять на свои мысли, действия, поведение, мы можем управлять

ситуацией и собой в ситуации», – пояснил лектор.

Мы живем в мире VUCA (это аббревиатура из английских слов volatility (нестабильность), uncertainty (неопределённость), complexity (сложность) и ambiguity (неоднозначность)). Чтобы описать это состояние VUCA, Андрей ШАРОНОВ привел несколько цифр: 90% информации в мире появились за последние 2 года; ожидается, что средняя продолжительность жизни детей, родившихся в 2007 году в США, Италии, Франции и Канаде, будет 104 года; стоимость хранения 1 гигабайта информации с 1980 года снизилась в 1 миллиард раз; стоимость секвенирования генома человека снизилась в 100 тысяч раз; 75% населения планеты имеет доступ к мобильной связи, но не все из них имеют крышу над головой и чистую воду; еще 10 лет назад не существовало как минимум 10 профессий, которые сегодня входят в число самых востребованных и высокооплачиваемых (специалист по big data, APP-разработчик, оператор дрона и др.). Нетрудно заметить, что мир VUCA связан с Четвертой промышленной революцией, но он затрагивает не только экономику или национальные интересы, но и людей, каждого из нас. И чтобы стать успешным в этой ситуации, нужно меняться.

С учетом того, что средняя продолжительность жизни увеличилась, и мы живем в эпоху Четвертой промышленной революции, следует понять, что теперь учиться нужно всю жизнь. Это концепция life-long learning.



Лектор пояснил, что, если раньше человек получал одно высшее образование до 25 лет – это традиционная однопиковая образовательная траектория, то сейчас правильно говорить о трехпиковой модели, поскольку существует второй (30-55 лет) и третий (55+) трудоспособный возраст. Сегодня человек за жизнь в среднем меняет семь видов деятельности – не должностей, а видов деятельности. И нужно быть готовыми к переходу из одной индустрии в другую, нужно быть готовыми учиться всю жизнь.

Обучение – это инвестиция, и человек должен четко понимать, что получит на выходе после процесса обучения. По мнению лектора, есть три самых важных результата обучения. Это: знания, навыки, компетенции; «среда», социальный капитал, контакты (выпускники американских бизнес-школ считают именно этот результат самым важным, а не знания); персональная трансформация и воодушевление.

«Важный компонент, который нужно искать, это персональная трансформация и воодушевление, – добавляет Андрей ШАРОНОВ. – Если вы получили знания и навыки, замечательную среду и связи, но после этого ваше поведение не поменялось, вы не обучились. Любое обучение должно приводить к тому, что вы трансформируете свое поведение, вы меняетесь. Но и это не все. Важно получить воодушевление, вам почему-то должно захотеться поменять не только себя, но и свое окружение. Вам должно быть нескучно, интересно. Это очень важно, задумывайтесь об этих результатах обучения всякий раз, когда платите деньги и тратите время на учебу». Также должны возникать новые качества – то спорт, новые привычки, энергия, новые смыслы и обязательная трансляция на компанию». Вывод по первой части лекции Андрея ШАРОНОВА – в цитате Элвина Тоффлера: «Безграмотным в 21 веке будет не тот, кто не умеет писать и читать, а тот, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться».

Далее эксперт сформулировал несколько советов, которые помогут изменить себя (свою жизнь), отметив при этом исключительную важность сна, еды и спорта.

Первые 90 минут после пробуждения самые продуктивные и результативные, психическая энергия самая высокая. Эксперт рекомендует заниматься в это время самым важным. Мультизадачности, по его мнению, не существует: «Неправильно сравнивать мозг человека с компьютером. Но если это сделать, то у человека малая оперативная память и всего один процессор. В каждый момент вы делаете всего одно дело и, переключаясь между делами, вы тратите время и ресурсы на “подгружение” данных. Если вы сидите и глубоко погрузились в какой-то текст, а потом подняли глаза на работающий телевизор хотя бы на 5 секунд, то вам понадобится от 5 до 15 минут, чтобы вновь погрузиться в текст на прежний уровень».



Еще одна рекомендация – разделять важное и срочное. Если браться за срочное, то на важное не хватит времени, сил и т.д. Придя на работу, сначала нужно заниматься важным, пока есть силы. Сначала будет завал со срочным, но постепенно ситуация выправится.

По большому счету, Андрей ШАРОНОВ призывал всех быть более осознанными. Это означает, например, не перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то или на обстоятельства. *«Наша хроническая занятость – это наша трусость. Когда мы себе боимся признаться, что мы занимаемся всем и много, потому что боимся заняться важным. Мы много занимаемся срочным, и это грустно...»*, – считает он.

Ответ на вопрос, почему человек достаточно тяжело усваивает новые навыки, по мнению Андрея ШАРОНОВА, достаточно простой: новые ритуалы требуют, во-первых, отказа от старых ритуалов и привычек – это очень сложно. Например, в тех видах спорта, где важна техника (футбол, теннис и т.д.), тренеры гораздо охотнее работают с теми, у кого вообще никаких навыков нет, чем с теми, у кого неправильные устоявшиеся навыки. Во-вторых, у каждого из нас единый запас нервной энергии. Ее можно тратить на то, чтобы выучить английский, или на то, чтобы бороться с желанием съесть шоколадку, например. Поэтому нельзя принимать сразу 10 вызовов – вы не справитесь, проиграете. Но есть ритуалы, которые могут помочь нам привыкать к новому поведению с меньшими энергозатратами. Например,

коллективный поход в спортзал, обещание перед кем-то и т.д. *«Так что пусть ваши вызовы будут не только вашим делом»*, – сделал вывод лектор.

Как иллюстрацию важности спорта Андрей ШАРОНОВ привел пример своего коллеги, который весил больше 140 кг, но начал тренироваться и через 2,5 года поучаствовал в соревнованиях IronMen: это дистанция 3,8 км плаванием, 180 км на велосипеде и 42,2 км бег без остановки! То есть спорт, который требует терпения и выдержки, способствует не только физической кондиции, но и помогает нам накапливать и воспитывать психическую энергию. Это очень похоже на медитацию и эффект отложенной радости. Интересен «эффект маршмеллоу» – это про эксперимент, который провели американские психологи. Они начали изучать группу детей с детского сада, а потом довели их до зрелого возраста. Исследовали феномен отложенной радости: либо 1 зефирка прямо сейчас, либо – 2 зефирки спустя какое-то время. Оказалось, что те люди, у которых развит навык отложенной радости (те, кто могут отказаться от радости сейчас ради большей радости завтра или еще большей послезавтра), эти люди оказались гораздо успешнее тех, кто хочет всего здесь и сейчас. Эффект отложенной радости создавал гораздо более успешных людей. И в этом смысле психическую энергию тоже можно воспитывать. Как раз занятия спортом, в частности марафон, – один из способов ее воспитания. *«Психическая энергия универсальна. Если у вас есть терпение преодолеть какую-то дистанцию, когда никто вас сзади не гонит, то вам проще выучить еще один иностранный язык, получить третье образование или сделать много других важных вещей, которые связаны с персональной трансформацией и затратами психической энергии»*, – подытожил эксперт.

Материал подготовлен Медиа-центром СПбПУ. Текст: Инна ПЛАТОВА

Дата публикации: 2018.12.20

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям