စိတ်ကျွေးမျိုးစုံရေးပညာ

မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်စေခြင်း

Achieving High Performance Setting Goals Being Creative Networking

အောင်လှိုင်

မြန်မာပြန်

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ဘဝနဲ့ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း နှစ်ရပ်စလုံးမှာ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့အတွက် သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာသိရှိ နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်ရမယ့် အချက်တွေထဲမှာ သင့်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ်တွေက ဘာတွေဖြစ်တယ်၊ သင်က ဘာတွေကို ပျော်ရွှင်တယ်၊ သင်က အမှန်တကယ် ဘယ်အလုပ်တွေမှာ တိုးတက်ချင်တယ် . . .ဆိုတာကို သေချာစွာ နားလည်ရမယ့် အချက်တွေ ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။
အဲဒီမှာ
သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းတွေထက် အခြားလူတွေက သင့်အား အာရုံငါးပါးဖြင့် ခံစားသိရှိခြင်းတွေက သင့်အတွက် ပိုပြီး အကျိုးရှိစေပြီး သင့်အကြောင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် သေချာစွာ နားလည်သိရှိနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။
တခြားလူတွေက သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဟာ အပြင်မှ အတွင်းသို့ စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း သဘောဆောင်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးမှုတိုင်းမှာလည်း များစွာအထောက်အကူပြုနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။
သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်စေ၊ တခြားသူတွေက သင့်ကို လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်စေ အဲဒီစစ်ဆေးမှုတွေက သင့်ရဲ့အပြော အဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တွေကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု တွေ လုပ်ပေးသွားမှာဖြစ်ပြီး . . .

AH0130
1,800.00 KS

mgyoe.com

မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်စေခြင်း၊ အောင်လှိုင်
စာမျက်နှာ ၁၇၁ မျက်နှာ၊ ၁၂ ·၈ စင်တီ x ၁၈ ·၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၉၊ မေလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁၈၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်စေခြင်း

Achieving High Performance

Setting Goals
Being Creative
Networking

အောင်လှိုင်
မြန်မာပြန်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၉

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

မာတိကာ

– မိတ်ဆက်စကား ၅

အခန်း (၁) သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာသိရှိခြင်း ၉

– အပြင်မှ အတွင်းသို့ ကြည့်ပေးပါ ၁၀

– ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်း ၁၅

– သင့်စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အကန့်အသတ်များအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း ၂၀

– သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အား တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း ၂၅

– အနာဂတ်ကာလအတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း ၃၂

mgyoe.com

mgyoe.com

အခန်း (၂) သင့်ကျွမ်းကျင်မှုများအား တိုးတက်စေခြင်း ၄၅
– သင့်အချိန်ဇယားအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၄၆
– အစည်းအဝေးများ၌ ပါဝင်ဆွေးနွေးပေးပါ ၅၅
– အစည်းအဝေး၌ ပြောဆိုဆွေးနွေးသောအစီအစဉ် ၆၀
– စေ့စပ်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းခြင်း ၆၄
– ပြောဆိုဆက်ဆံရခက်သော သူများနှင့်
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း ၇၃
– တင်ပြခြင်း ၈၀
– စာဖတ်ခြင်းနှင့် မှတ်မိခြင်း ၉၀
– ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း ၉၅
– ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိခြင်း ၉၉
– ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း ၁၀၈
– No 'နိုး' ဆိုသော အငြင်းစကားကို ပြောဆိုခြင်း ၁၁၇
– အောင်မြင်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုများ
တည်ဆောက်ခြင်း ၁၂၃
– ထိရောက်စွာ နားထောင်ပေးပါ ၁၃၂

အခန်း (၃) အောင်မြင်သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေဖို့ ၁၃၉
– ဦးစီးခေါင်းဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းဆီသို့ ၁၄၀
– မန်နေဂျာတစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်အောင်
ကြိုးစားခြင်း ၁၄၆
– ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်
ဖို့အတွက် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကွန်ရက်များကို
တန်ဖိုးထားခြင်း ၁၅၀

mgyoe.com

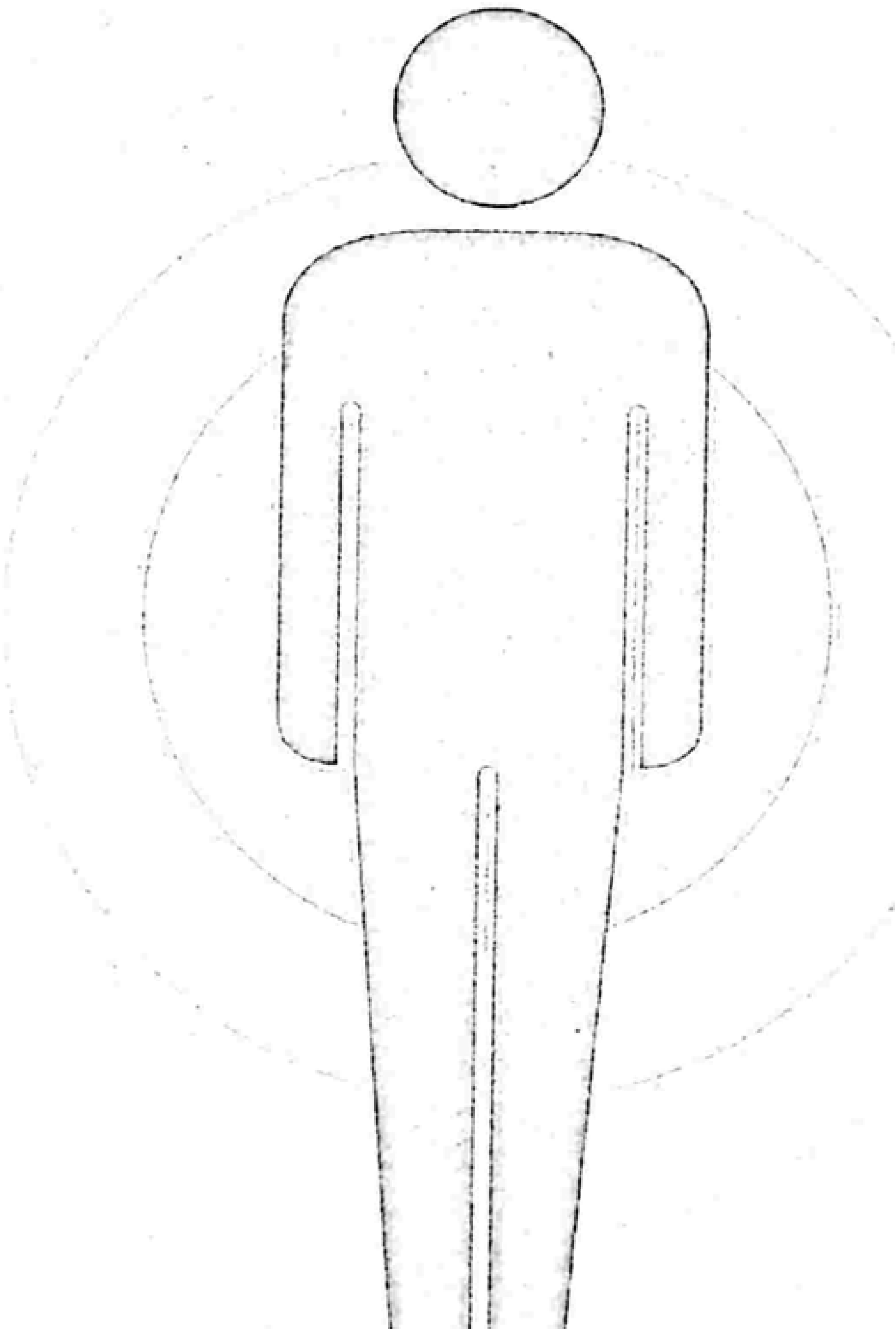
mgyoe.com

– ဆရာသမားကောင်းတစ်ယောက်နှင့်အတူ
အလုပ်လုပ်ခြင်း ၁၅၈
– အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ်အကိုင်
ဆက်လက်တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၆၂
– သင့်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များအား
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း ၁၆၈

❑

mgyoe.com

mgyoe.com



mgyoe.com

mgyoe.com

မိတ်ဆက်စကား

အလုပ်ခွင်အတွင်း အကောင်းဆုံးသော တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ရရှိဖို့ နည်းလမ်းတွေက တစ်ခုမက များစွာရှိနေတာ တွေ့ရပါတယ်။

မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ထဲမှာ သင့်ကိုယ်သင်နားလည်ခြင်း၊ သင့်ကိုယ်ပိုင် စွမ်းဆောင်ရည်၊ အစွမ်းအစနှင့် အကန့်အသတ်များ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အကန့်အသတ်တွေ ဆိုတာကတော့ သင်ကဘယ်အပိုင်းကဏ္ဍမှာ တိုးတက်လိုတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်နားလည်သိရှိခြင်း၊ သင် စိတ်ပျော်ရွှင်တက်ကြွစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်မယ့် ဝန်းကျင်တစ်ခုထဲ ရောက်နေပြီး သင် အလိုရှိသလို လုပ်ငန်းတိုးတက်အောင် လွတ်လပ်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းကြောင့် သင် အကောင်အထည်ဖော်လိုတဲ့လုပ်ငန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

တိုးတက်ရမယ်ဆိုတဲ့ အာမခံချက် ပေးနိုင်ခြင်း... တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။

မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်ခြင်းဟာ သင် လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်ကို ပိုပြီးအောင်မြင်မှုရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်ရှိဖို့ ကြိုးစားရာမှာ သင့်ကိုယ်သင် အမှန်အတိုင်း မခြွင်းမချန်သိခြင်းဖြင့် စတင်ပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အမှန်အတိုင်း အပြည့်အဝ နားလည်သိရှိလာလေ သင့်ဆီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပိုရှိလာလေ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်၊ ခွန်အားနဲ့ သင်၏ နားလည်နိုင်စွမ်းတွေကို အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်ရင် ချနိုင်သလို သင့်ဘဝရဲ့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ အဘက်ဘက်ကနေ အဆင်ပြေချောမွေ့မှုတွေ ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ သင်ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်လိုက်သော နယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေနဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေ တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ လိုအပ်သလို သင့်ရဲ့ အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုဖြင့် သင် ဘယ်ကိုသွားသွား၊ ဘယ်အရာကိုပဲလုပ်လုပ် အံဝင်ခွင်ကျ အဆင်ပြေချောမွေ့အောင် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အတွင်း ပိုမိုထိရောက်သော စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသူ ဖြစ်လာဖို့ သင်ဟာ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီး

mgyoe.com

mgyoe.com

နိုင်စွမ်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ရှိနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ထို့အတူ သင်ဟာ ထိရောက်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သောသူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၌ ထက်မြက်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်သူ၊ နားထောင်ကောင်းသူ၊ ခက်ခဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က အထက်ပါကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အကောင်းဆုံး ပြည့်ဝအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ် ထူးခြားသူဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဖန်တီးနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆီမှာ လုံလောက်သော ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရှိလာပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီကျွမ်းကျင်မှုတွေက သင့်အား မြင့်မားသော စွမ်းဆောင်ရည်ဖြင့် တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းသူတစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်စွာ ပုံသွင်းပေးနိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

❑

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

၀၁

သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာသိရှိခြင်း

သင့်ဘဝနဲ့ သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနှစ်ရပ်စလုံးမှာ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းလာစေဖို့အတွက် သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာသိရှိ နားလည်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာ သိရှိနားလည်ရမယ့်အချက်တွေထဲမှာ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ်တွေက ဘာတွေဖြစ်တယ်၊ သင်က ဘာတွေကို ပျော်ရွှင်တယ်၊ သင်က အမှန်တကယ် ဘယ်အလုပ်တွေမှာ တိုးတက်ချင်တယ်... ဆိုတာကို သေချာစွာ နားလည်ရမယ့် အချက်တွေ ပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ထူးခြားမှုတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ နားလည်အောင်ပြုလုပ်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေး အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲပေးပါ။

ထိုအခါ သင့်အတွက် အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှုတွေကို ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အပြင်မှ အတွင်းသို့ ကြည့်ပေးပါ

သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းတွေထက် အခြားလူတွေက သင့်အား အာရုံငါးပါးဖြင့် ခံစားသိရှိခြင်းတွေက သင့်အတွက် ပိုပြီး အကျိုးရှိစေပြီး သင့်အကြောင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် သေချာစွာ နားလည် သိရှိနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

တခြားလူတွေက သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဟာ အပြင်မှ အတွင်းသို့ စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း သဘောဆောင်ပြီး သင့်ကိုယ် သင် လေ့လာစစ်ဆေးမှုတိုင်းမှာလည်း များစွာအထောက်အကူပြုနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်စေ၊ တခြားသူတွေက သင့်ကို လေ့လာစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်စေ အဲဒီစစ်ဆေးမှုတွေက သင့်ရဲ့ အပြော အဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်တွေကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု တွေ လုပ်ပေးသွားမှာဖြစ်ပြီး သင် လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အခြေ အနေအကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးနဲ့ အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း ပြန်လည်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရယူနိုင်အောင် အခွင့်အရေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရမယ့်အချက်ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် ကောင်းစွာ သိရှိနိုင်စေဖို့ သင့်ကိုယ်သင် လေ့လာစစ်ဆေးမှုတွေကိုရော တခြားလူတွေရဲ့ လေ့လာစစ်ဆေးမှုတွေကိုပါ ကျေနပ်စွာ လက်ခံပေးရမယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ရှုထောင့်သစ်များရရှိအောင် ရှာဖွေပါ

သင်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု လျော့ကျနေတယ်လို့ ခံစားမိတာကြောင့် စကားနည်းပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ စဉ်းစားတွေးတောနေချိန်မှာ တခြားလူတစ်ဦးတစ်ယောက်က သင့်ကို ရိုးသားပြီး ယုံကြည်အားကိုးနိုင်လောက်သူ၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးမားသူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှုမြင်တတ်တာကို သတိပြုပေးပါ။

ဒီနေရာမှာ သင့်ကိုယ်သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ရဲ့ ရှုထောင့်က တစ်မျိုးဖြစ်နေပြီး တခြားလူတွေရဲ့ရှုထောင့်ကတော့ သင်နဲ့ ကွဲပြားစွာ ရှိနေမယ်ဆိုတာကို သတိပြုပေးပါ။

အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် အခိုင်အမာ ပြောဆိုနိုင်စွမ်းရှိသူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် ဖော်ပြနေတဲ့ အချိန်မှာ တခြားလူတွေက သင့်ကို ကြမ်းတမ်းရက်စက်တတ်သူ၊ အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှုမြင်ပြီး သင့်ကို အဝေးကနေ ရှောင်ဖယ်သွားသင့်သူတစ်ယောက်အဖြစ် ရှုမြင်ကြပါလိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်သုံးသပ်ရာမှာဖြစ်စေ၊ တခြားလူတွေရဲ့ သင့်အပေါ် ရှုမြင်မှုတွေမှာဖြစ်စေ ရှုထောင့်သစ်တွေနဲ့ သုံးသပ်နိုင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အပေါ် တခြားလူတွေက ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့အခါ အကောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ဘက်ကချည်း တွေးခေါ်ရှုမြင်လာစေဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူအနေအထိုင်တွေကို တခြားလူတွေ စိတ်ကျေနပ်အောင် အမြဲတစေ ဖန်တီးပေးဖို့ မလိုအပ်သလို သင်ပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံနေကျ ပုံစံတွေကိုလည်း တမင်သက်သက် ပြောင်းလဲပစ်စရာမလိုအပ်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း တခြားလူတွေဘက်က သင့်အပေါ် ဘယ်လိုရှုမြင်သုံးသပ်ကြတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ အာရုံစိုက်သတိမူပြီး သင့်ကိုယ်သင် ပြောင်းလဲသင့်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုသာ ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

> *အလုပ်ရှင် ၃၃ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့လုပ်ငန်းအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ကို ငှားရမ်းအသုံးပြုဖို့ အချိန်စက္ကန့် ၉၀ အတွင်းမှာပဲ ခိုင်မာစွာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ သိရှိရပါတယ်။*

အလေးအနက်ထားဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၀

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်အား တိုင်းတာခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင် ချဉ်းကပ်လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်အား တိုင်းတာသော စမ်းသပ်ခြင်းနည်းလမ်းကို ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးချခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်အား တိုင်းတာစမ်းသပ်ရာ၌ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေက အောက်ပါအချက်လေးချက်နဲ့ ဘယ်လောက်ထိ ဆန့်ကျင်နေတယ်ဆိုတာကို လေ့လာပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

၁။ ဘွင်းဘွင်းရှင်းရှင်း ပြောဆိုတတ်ခြင်းနဲ့ ဘာသိဘာသာနေတတ်ခြင်း၊

၂။ ခံစားနားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် ဗီဇစိတ်/ဝမ်းတွင်းအသိစိတ်ဖြင့် သိရှိခြင်း၊

၃။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ခံစားခြင်း၊

၄။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းနှင့် သတိမူလေ့လာခြင်း။

သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးလက္ခဏာတွေက အထက်ပါအချက်လေးချက်နဲ့ လွန်ကဲစွာ ဆန့်ကျင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါက သင့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်တွေက သိသာစွာ လျော့နည်းကျဆင်းခြင်းမရှိတာကို နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းအလုပ်ကို အဆုံးစွန်ပြုလုပ်မိပါက သင့်အတွက် အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်တဲ့အချိန် တခြားလူတွေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို ဥပေက္ခာပြုမိပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ သင်က သတိမူလေ့လာခြင်းကို အဓိကအာရုံစိုက်တယ်ဆိုရင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းတွေမှာ အားလျော့သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် မှန်ကန်သောအဖြေများ ရယူခြင်း

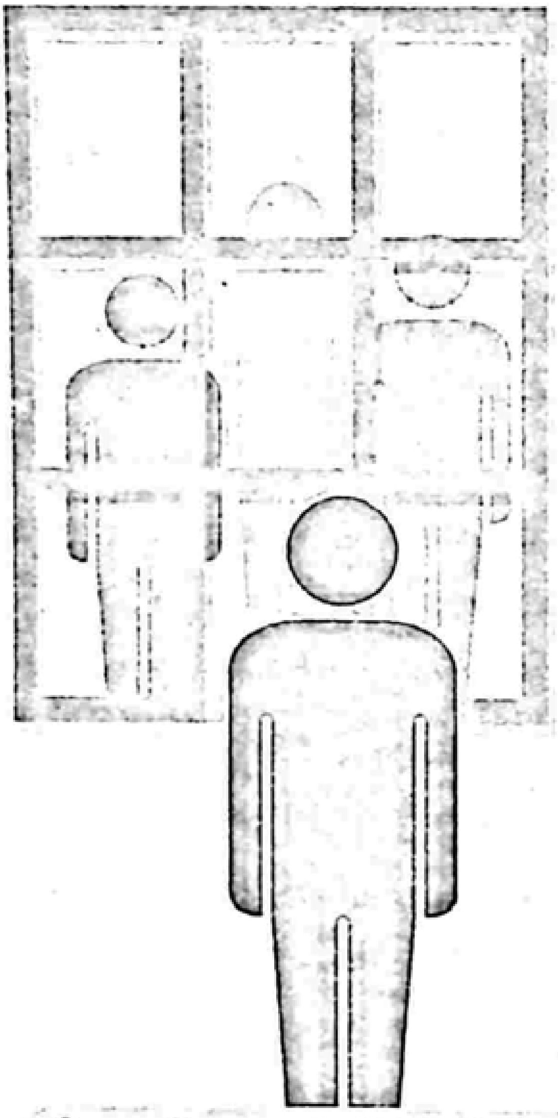
သင့်အား တခြားလူတွေက ဘယ်လိုရှုမြင်တတ်တယ်၊ သင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုစဉ်းစားတွေးခေါ်ကြတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ သင့်ဘက်က အင်တာဗျူးများများဖြေဆိုနိုင်အောင် ကြိုးစားပေးပါ။

ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါအတိုင်း မေးမြန်းပေးပါ။

- ကျွန်ုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ဘယ်လို သက်သေပြရင် ကောင်းမလဲ။

mgyoe.com

mgyoe.com



- ကျွန်ုပ်က တခြား လူတွေ အတွက် ပြောဆိုရကောင်းသူ/ ဆက်ဆံပြောဆိုရလွယ်ကူသူ၊ ချဉ်းကပ်ညှိနှိုင်းမှုတွေ လုပ်နိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသလား။
- ကျွန်ုပ်က တခြားဘယ်သူနဲ့ မဆို ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိသူဖြစ်ပါသလား။

ထိရောက်သောအကြံပြုချက်

စိတ်အာရုံအရ ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပြုလုပ်ခြင်း

ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းတွေ သင့်ဆီမှာ တာရှည်တည်မြဲအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ပြောဆိုဆက်ဆံရာ၌ သင် ပြောဆိုသော လေယူလေသိမ်းအား မာလွန်းခြင်း၊ ပျော့လွန်းခြင်း မရှိရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်း

သင့်ဘဝ ရည်မှန်းချက်တွေ ချမှတ်ပြီး ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် သင့်အလုပ်အပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုရှိခြင်းက အရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဘဝတိုးတက်ရေး၊ သင့်အလုပ်ခွင်အတွင်း တိုးတက်မှုရှိစေရေးအတွက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရာမှာ သင် လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အလုပ်ကို အလွယ်တကူပြောင်းလဲပေးစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ သင် ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နဲ့ သင့်ရဲ့ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွေမှာ ရေရှည်တည်တံ့နိုင်ရေးရှိဖို့ကသာ အဓိကအရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးသောအချက်ကတော့ သင်က ဘယ်အလုပ်လုပ်ရခြင်းကို နှစ်သက်ပျော်ရွှင်တယ်၊ ဘယ်အလုပ်မှာ တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းတယ်... ဆိုတာကို သင်ကိုယ်တိုင် သေချာစွာ နားလည်နိုင်အောင် ကြိုးစားထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အကယ်၍ သင့်စိတ်ပျော်ရွှင်သောအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခွင့်ရတယ်ဆိုရင် သင်ရရှိသောအလုပ်နှင့် သင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိသော (သင် လုပ်ချင်သောအလုပ်) အလုပ်က တစ်ထပ်တည်းကျသွားတာကြောင့် လူမှန်နေရာမှန်အဖြစ် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သွားပြီး အဲဒီအလုပ်မှာပဲ အောင်မြင်မှုတွေ ဆင့်ကဲရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရည်မှန်းချက်များအား သေချာစွာ စစ်ဆေးခြင်း

သင့်ရည်မှန်းချက်များကို သေချာစွာ စစ်ဆေးရာ၌ ပထမဦးစွာ သင့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေများကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပေးပါ။

သင် လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်က ရှေ့ဆက် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိ မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပေးပါ။

သင်က ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းဌာနမှာ အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် ရှေ့ဆက်တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လမ်းစဉ်အရ တစ်ချိန်မှာ အရောင်းမန်နေဂျာ၊ အရောင်းဒါရိုက်တာ ရာထူးတွေ ရရှိနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ရှိမရှိ သေချာစွာ စိစစ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ သင့်မှာ မိသားစုအနှောင်အဖွဲ့တွေ၊ အခြားသော တာဝန်ယူစရာကိစ္စတွေ၊ လိုက်နာရတဲ့ အကန့်အသတ် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကြောင့် သင့်ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ အမှန်တကယ် ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပေးရပါလိမ့်မယ်။

တတိယအဆင့်အနေနဲ့ သင် လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသောအလုပ်က သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေအပေါ် မူတည်ပြီး ကောင်းသော တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်သလားဆိုသည်ကို သေချာစွာ လေ့လာစစ်ဆေးပေးပါ။

သင်က ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီး သင် ချမှတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ

mgyoe.com

mgyoe.com

အမှန်တကယ် တိုးတက်အောင်မြင်လိုတယ်ဆိုရင် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေက သင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင် သိရအောင် သေချာစွာ စိစစ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

အနာဂတ်ကာလကို ကြည့်ရှုခြင်း

သင့်ဘဝရည်မှန်းချက်တွေအတိုင်း တိုးတက်အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာမှာ သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို စနစ်တကျလေ့လာပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို လေ့လာခြင်းဖြင့် အဲဒီအလုပ်က အနာဂတ်ကာလအတွက် ဘယ်လောက်ထိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုပါ တစ်ခါတည်း လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနာဂတ်ကာလမှာ ကြုံတွေ့ရမယ့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ဟာ သင့်ရဲ့ လက်ရှိအချိန် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေတွေအပေါ် များစွာမူတည်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ရှိအခြေအနေအရ အပြောင်းအလဲဖြစ်နေသောအရာတွေကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုတွေနဲ့ လေ့လာပေးပါ။

> *လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေဟာ ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ထားရှိခြင်း ကင်းမဲ့ခဲ့ကြတယ်လို့ ဝန်ခံပြောဆိုခဲ့တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။*

ထိရောက်သောနည်းလမ်းများအား စိတ်အာရုံအတွင်း ထင်ရှားစွာ မြင်လာအောင် တွေးကြည့်ခြင်း

အောက်တွင် ဖော်ပြပေးမည့် နည်းလမ်းတွေဟာ သင့်ရည်မှန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ချက်အား ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင် လုပ်ဆောင် အကောင်အထည်ဖော်ဖို့အတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပေးပါတယ်။

သင်က အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သက်သာပြေလျော့စွာဖြင့် ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပြီး သင့်အနာဂတ်ကာလအခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် ကောင်းသောပုံရိပ်တွေကို သင့်အာရုံထဲမှာ ထင်မြင်လာအောင် ကြည့်ရှုပေးပါ။

ထို့နောက် သင့်ကိုယ်သင် အောက်ပါအတိုင်း မေးခွန်းထုတ်ပါ။

- ကျွန်ုပ် ဘယ်နေရာမှာ ရှင်သန်နိုင်မလဲ။
- ကျွန်ုပ် ဘယ်အလုပ် ရနိုင်မလဲ။
- ကျွန်ုပ်က ဘယ်လိုလုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းမျိုးမှာ အလုပ်လုပ်ရနိုင်မလဲ။
- ကျွန်ုပ် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နိုင်မလား။
- နေ့စဉ်အခြေခံကျသော အလုပ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ။
- ကျွန်ုပ်က ပညာရပ်တစ်ခုခုမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်သလား။
- ကျွန်ုပ်အတွက် စိတ်ဝင်စားမှုအရှိဆုံးသောအလုပ်က ဘာလဲ။
- ကျွန်ုပ် အိမ်မှာထိုင်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်တွေက ဘာလဲ။

သင်က အထက်ပါမေးခွန်းတွေကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုပြီး သင်နှင့်သင့်လျော်လိုက်ဖက်သောအရာတွေ (အဖြေတွေ) ကို သီးခြားရေးချထားပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

[illegible]

ကြီးကြီးမားမား စဉ်းစား
တွေးခေါ်ပေးပါ။

သင့်အတွက် ဘယ်အရာက
အရေးကြီးသည်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း

↓

အရေးပါသော မှတ်ချက်ငါးခု ရေးသားခြင်း

↓

သင် လက်ရှိအလုပ်၌ မျှော်မှန်းရသော
တစ်စုံတစ်ရာကိစ္စကို ချရေးထားပေးပါ။
(ဥပမာ- ကျွန်ုပ်အသင်းအဖွဲ့အတွက် စီမံခန့်ခွဲခြင်း)

↓

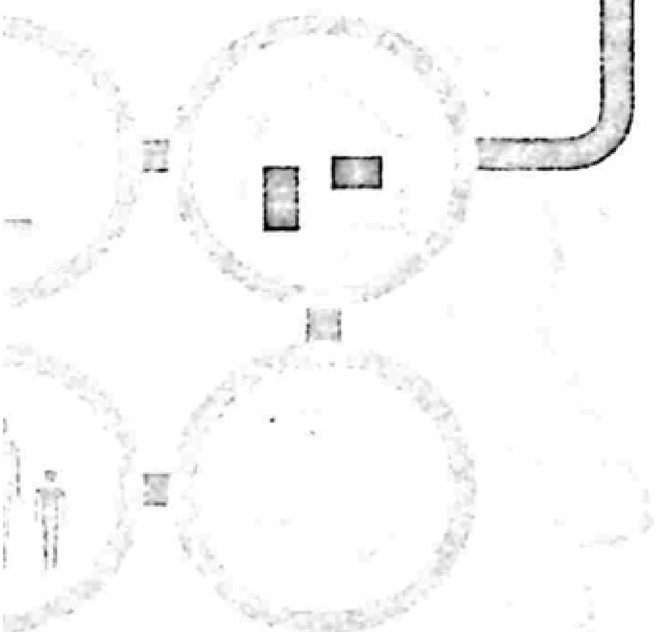
နောက်ထပ်မှတ်ချက်ငါးခုအား
အရောင်ကွဲမှုဖြင့် ရေးသားခြင်း

↓

မှတ်ချက်တစ်ခုစီပေါ်၌ သင်လုပ်ချင်သော်လည်း လက်တွေ့
မလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများကို ချရေးပေးထားပါ။
(ဥပမာ- ခရီးသွားလို သော်လည်း ခရီးသွားခွင့်မရခြင်း)

↓

သင့်အခန်းနံရံပေါ်၌ မှတ်ချက်များကို ကပ်ထားပြီး အဲဒီမှတ်
ချက်တွေအားလုံးက သင် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့်
အရာတွေဖြစ်သည်ကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်း



mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် အကန့်အသတ်များအား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

သင့်အလုပ်ခွင်အတွင်း စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားတိုးတက်လာစေဖို့ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချရမယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သေချာစွာနားလည်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်တွေအပေါ် သေချာစွာနားလည်ပြီးတဲ့အခါ သင်က ဘယ်အပိုင်းကဏ္ဍတွေမှာ စွမ်းဆောင်ရည် လျော့နည်းနေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို ဆက်တိုက်တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတတွေမြင့်မားအောင် ဆက်လက်ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင်၏ လုပ်နိုင်စွမ်းများကို ဖော်ပြရေးသားခြင်း

သင်က ဘယ်အလုပ်မှာ ထူးချွန်ထက်မြက်စွာ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ရဲ့ အခြေခံကျသော နည်းပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်တွေကို သေချာစွာ စိစစ်ပေးပါ။

လူအများစုအနေနဲ့ သူတို့နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်တတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ တချို့က ဘာသာစကားပိုင်းမှာ ကျွမ်းကျင်တယ်၊ တချို့ကတော့ တခြားအလုပ်အကိုင်တွေမှာ ကျွမ်းကျင်တယ်၊ အခြေခံကျသော နည်းပညာရပ်တွေမှာ ကျွမ်းကျင်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ ကိန်းဂဏန်း၊ စာရင်းဇယားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်တာမျိုး ရှိတတ်သလို တချို့ကတော့ စကားပြောဆိုဆက်ဆံရေးကောင်းတွေ များများလုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေမှာ ကျွမ်းကျင်တတ်ကြပါတယ်။

ထိရောက်သောအကြံပြုချက်

သင့်ကျွမ်းကျင်မှုများအား ပြန်လှန်သုံးသပ်ခြင်း

သင့်အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော ပတ်ဝန်းကျင်အား လေ့လာပေးပါ။ အခြေအနေသစ်များ တွေ့ကြုံရပါက အကောင်း ဆုံးလက်ခံပေးပါ။ သင့်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုတွေက ဘယ်လောက်ထိ ပြည့်ဝပြီဆိုတာကို သေချာစွာ ပြန်လှန်သုံးသပ်ပေးပါ။

ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံသစ်များ ရရှိစေခြင်း

သင့်အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရရှိစေဖို့အတွက် သင်ဟာ နားထောင်ကောင်းသူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ လိုအပ်သလို စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝပြီး ဆက်ဆံရေးကောင်းသူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နေဖို့လိုပါတယ်။

ထို့ပြင်မက သင်ဟာ ဩဇာရှိန်ဝါကြီးမားပြီး ကြားဝင်စေ့စပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖြေရှင်းမှုတွေမှာလည်း စွမ်းဆောင်ရည် အားကောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်အတွက် အတွေ့အကြုံသစ်နဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေရရှိစေဖို့ သင်ဟာ လူအများအပေါ် ဩဇာသက်ရောက်သူဖြစ်ဖို့ လိုသလို သင့်အပေါ် အများက လေးစားအောင်လည်း ပြောဆိုနေထိုင်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်ဟာ အခြေအနေအချိန်အခါအရ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းနိုင်စွမ်း ရှိရမှာဖြစ်သလို သင် အခက်အခဲအတားအဆီးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ လည်း သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်း နိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။

သင်က နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးမှာ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ် တွေ ရရှိအောင် လုပ်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် သင် လုပ်ကိုင်တဲ့လုပ်ငန်းအဖွဲ့ အစည်းအတွင်း ဘယ်လိုအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ အောင် မြင်စွာနဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အသိပညာဗဟုသုတနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ အားကောင်း ရင် အားကောင်းသလို ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်ရည်တွေလည်း မြင့်တက်လာ မှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရရှိလာစေဖို့ သင်ဟာ ဘယ်လုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာမဆို အဘက်ဘက်ကနေ ဝင်ဆံ့အောင် ကြိုး စားလုပ်ကိုင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ် တွေ ရရှိလာစေဖို့ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်နဲ့ အကန့်အသတ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားဖို့လိုပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်အတွက် အရေးပါသော SWOT အား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလေ့လာခြင်း

S	STRENGTHS (စွမ်းဆောင်ရည်များ) o လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်ခြင်း o အသိပေး တင်ပြခြင်း၌ ကျွမ်းကျင်မှုရှိခြင်း o အပြောအဟောကောင်းသူ (နှုတ်ရေးကောင်းသူ)ဖြစ်ခြင်း o အလုပ်သမား ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေသများကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်း (၎င်းဥပဒေနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာဗဟုသုတ ပြည့်စုံခြင်း)
W	WEAKNESSES (အားနည်းချက်များ) o ဝန်ထမ်းအသစ် ခေါ်ယူစုဆောင်းမှုစနစ်အား နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း o စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေးစနစ်အတွက် အတွေ့အကြုံလုံးဝ မရှိခြင်း o ပဋိပက္ခဖြစ်စရာအခြေအနေများအပေါ် နှစ်သက်မှုမရှိတတ်ခြင်း
O	OPPORTUNITIES (အခွင့်အရေးများ) o လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးဆိုင်ရာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုအား ကိုယ်ပိုင်တည်ထောင်ခြင်း o မိမိတာဝန်ယူဆောင်ရွက်သော အခန်းကဏ္ဍကို ကျယ်ပြန့်စေခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

T	THREATS (ခြိမ်းခြောက်နေသောအရာများ) ○ ကုမ္ပဏီအတွက် ပြင်ပမှ အကူအညီ၊ အရင်းအမြစ်များ ရယူရန် ရှိနေခြင်း ○ အနာဂတ်ကာလ၌ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွေ မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာနေခြင်း

SWOT အား ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း

သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းများနှင့် အားနည်းချက်တွေအပေါ် စာရင်းပြုစုပေးထားပါ။

သင့်ရဲ့ အားနည်းချက်များအား အကောင်းဆုံးပြုပြင်ပြီး အားသာချက်များကိုတော့ လက်တွေ့အသုံးချပေးပါ။

SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းကို အထိရောက်ဆုံးလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် သင့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေအရ ကြုံတွေ့ရသော ကိစ္စများအား အကောင်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှာရှိနေသော ကျွမ်းကျင်မှုတွေ၊ အသိပညာဗဟုသုတတွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေကို SWOT ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသောနည်းလမ်းဖြင့် ခွဲခြားနားလည်အသုံးချနိုင်ပါက သင့်ရဲ့ ကျွမ်းကျင်အတတ်ပညာရှင်ဘဝဖြင့် သင် ကျင်လည်ကျက်စားရာ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွေမှာ အောင်မြင်မှုရအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အား တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင့်အပေါ် တခြားလူတွေက ဘယ်လိုရှုမြင်တယ်ဆိုတဲ့ အပိုင်းဟာ အရေးပါသလို သင့်ကိုယ်သင် နားလည်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းကလည်း အရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူ သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်တွေ၊ သင့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအကန့်အသတ်တွေ၊ သင့်ရည်မှန်းချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း တခြားလူတွေရဲ့အမြင်နဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ရှုမြင်နိုင်မှုတွေက ဘယ်လောက် ကွာခြားတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာ ခွဲခြားသိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်က အထက်ပါအတိုင်း သိသင့်သိထိုက်တာမှန်သမျှကို သေချာစွာ သိရှိထားပြီဆိုရင် သင့်ကိုယ်သင် တခြားလူတွေထက် ထူးခြားစွာ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ် အသွင် ပြောင်းပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါ သင့်ရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုအပိုင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပင်ကို

mgyoe.com

mgyoe.com

အရည်အသွေးအပိုင်းကဏ္ဍတွေအပြင် သင့်မူပိုင် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တွေကိုပါ တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာထုတ်ဖော်ပြသပေးပါ

ကုမ္ပဏီတစ်ခုစီရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်တံဆိပ်တိုင်းဟာ ထူးခြားမှုတွေပါဝင်နေတတ်ပြီး ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းရဲ့ စစ်မှန်သောအရည်အသွေးတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းတွေ၊ မူလတန်ဖိုးတွေကို ကိုယ်စားပြုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုဟာ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးလက္ခဏာတွေကို ကိုယ်စားပြုထားတာကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် အဘက်ဘက်က တန်ဖိုးမြင့်နေမှသာ သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကလည်း တန်ဖိုးမြင့်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်စေဖို့ သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အသွေးနဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေက မူလကတည်းက အားကောင်းနေပြီးသားဖြစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင်က ဘယ်လိုပဲ ကိုယ်ပိုင်စတိုင်ရှိနေသည်ဖြစ်စေ သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းအသွင်အပြင်ကို သတိပြုအာရုံစိုက်ပေးပါ။

သင် တိကျလေးနက်စွာ လိုက်နာရမယ့်အချက်တွေကတော့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး သင်ပေးထားတဲ့ကတိအတိုင်း မပျက်မကွက် တည်စေဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ သင် ပြောဆိုသောစကားသံ၊ သင့်ရဲ့အကြည့်တွေက သင့်ရဲ့ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နေတာကို သတိပြုပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ထို့နောက် သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းအသွင်အပြင်တွေကို အာရုံစိုက်လေ့လာပေးပါ။

ထိရောက်သောအကြံပြုချက်

သင့်ဖောက်သည်တွေရဲ့ ဦးဆောင်မှုနောက်သို့ လိုက်ပေးပါ

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ် တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ရာ၌ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စတိုင်နဲ့ ဖောက်သည်တွေကို လိုက်လျောညီထွေ ဆက်ဆံ နိုင်စွမ်းရှိ မရှိ စိစစ်ပေးပါ။

တချို့သောအခြေအနေတွေအရ သင့်ဖောက်သည်တွေရဲ့ ဦးဆောင်မှုနောက်သို့ လိုက်ပေးပါ။

သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ကို လူသိများစေပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိလာစေဖို့ သင့်ရဲ့အပြင်ပန်းအသွင်သဏ္ဍာန်၊ အပြောအဆိုအပြုအမူ၊ အနေအထိုင်နဲ့ သုံးနှုန်းသောစကားတွေက အစကောင်းသော အခြေအနေမှာပဲ ဆက်လက်တည်ရှိနေအောင် ထိန်းထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းအသွင်သဏ္ဍာန် ကောင်းမွန်ခြင်းဟာ သင့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အတွက် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်နေဖို့ လိုအပ်ပြီး သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စတွေအတွက် အကျိုးသက်ရောက်စရာမလိုအပ်တာကို သတိပြုပေးပါ။

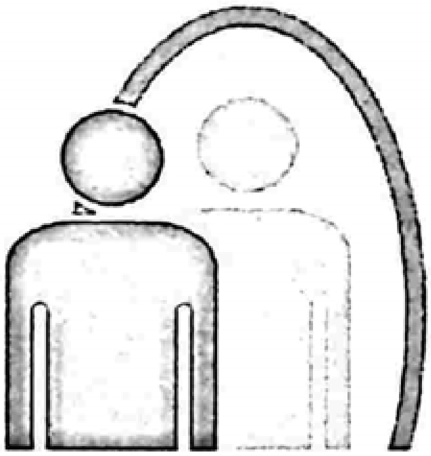
mgyoe.com

mgyoe.com

ဘယ်အရာတွေက သင့်ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာတွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပေးပါသလဲ

အောက်ပါ အရေးပါသောအချက်များကို လေ့လာပေးပါ။

- သင် ဝတ်ဆင်သော အဝတ်အစား၊ ရှူးဖိနပ်၊ လက်ဝတ်ရတနာပစ္စည်းများ၏ စတိုင်နှင့် အရောင်များ
- သင်၏ဆံပင် ထားရှိပုံစတိုင် (အမြဲတစေ သေသပ်/သပ်ရပ်စွာ ရှိနေသောပုံစံ)
- သင့်ရဲ့ လှုပ်ရှားသွားလာမှုပုံစံ (ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြင့် ပြုမူလှုပ်ရှားသောပုံစံ)
- သင့်လက်အနေအထားနှင့် လက်သည်းများ၏ အသွင်သဏ္ဍာန် (ဘယ်အချိန်ပဲကြည့်ကြည့် အမြဲတစေ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော လက်သည်းပုံစံ ရှိနေခြင်း၊ လက်သည်းများအား ညီညာချော မွေ့စွာညှပ်ပြီး ပြောင်လက်အောင် အရောင်တင်ထားခြင်း၊ သင်လုပ်ကိုင်သောအလုပ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော လက်သည်းပုံစံထားရှိခြင်း... ရှိရမှာကို ဆိုလိုပါတယ်။)



အထက်ဖော်ပြပါအချက်များဟာ သင့်ရဲ့ အပြင်ပန်းအသွင်သဏ္ဍာန်ကို အကဲခတ်လေ့လာရာ၌ အမှတ်ပြည့်ရဖို့ ရည်ညွှန်းလျက်ရှိပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများအား အကဲခတ်လေ့လာခြင်း

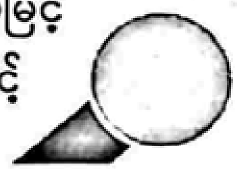
- တစ်ဖက်လူအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ရာ၌ လက်ကို ထိထိမိမိ ဆုပ်ကိုင်ပြီး နှုတ်ဆက်ပေးပါ။ ထိုသို့နှုတ်ဆက်ခြင်းဟာ သင့်ဘက်က တစ်ဖက်လူအား ပျူငှာလိုက်လျှောမှုရှိကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ (တစ်ဖက်လူ၏ လက်အား ထိထိမိမိ စွဲမြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ရမှာဖြစ်သော်လည်း သင့်လက်ဖြင့် တစ်ဖက်လူ နာကျင်သွားအောင် အတင်းဖိညှစ် ဆုပ်ကိုင်မိခြင်းမျိုးကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ပေးပါ။)
- ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆိုသော စကားကို အကြိမ်ကြိမ် ပြောဆိုပေးပါ။
- သင်က ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များနေသည်ဖြစ်စေ အားလပ်ချိန် တစ်ခဏလောက်ရသည်နှင့် သင့်ထံသို့ ဝင်လာသော ဖုန်းကောများ၊ အီးမေးလ်များကို ပြန်လည်ခေါ်ဆို/ အကြောင်းပြန်ပေးပါ။
- တစ်ဖက်လူ/အခြားလူတို့၏အမြင်ကို လေးစားပေးပါ။
- သင် ကတိပေးပြီးသော အလုပ်များကို ပြီးပြတ်အောင် လက်စသတ်ပေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ပြောဆိုဆက်ဆံပုံအား အကဲခတ်လေ့လာခြင်း

- အသံနေ အသံထား သင့်တင့်စွာဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
(အသံမြှင့်ပြောဆိုခြင်း၊ လေးတွဲ့သောအသံဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မရှိဘဲ မနိမ့်လွန်း၊ မမြင့်လွန်းသော အသံဖြင့် ပြောဆိုရမှာကို ဆိုလိုပါတယ်။)



- ပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာအား တစ်ဆက်တည်း တောက်လျှောက်ပြောချခြင်း
(တစ်ဖက်လူကို ပြောဆိုရာ၌ သင် ပြောဆိုလိုသော အကြောင်းအရာအတွက် ရည်ရွယ်ချက် တိတိကျကျဖြင့် တောက်လျှောက် ပြောဆိုရမှာဖြစ်ပြီး အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့ဖြင့် ပြောရမှာကို တုံ့ဆိုင်း ဝန်လေးနေသလိုမျိုး မဖြစ်ရအောင် သတိပြုရပါမယ်။
- သင် ရွေးချယ်ပြောဆိုသော စကားလုံးများ ကောင်းမွန်တိကျခြင်း
(သင် ရွေးချယ်ပြောဆိုသော စကားလုံးတွေက တိုတိုတုတ်တုတ်နှင့် အဓိပ္ပာယ်တိတိကျကျရှိနေဖို့ လိုအပ်သလို အပြုသဘောဆောင် အကောင်းမြင်သော သဘောဖြင့် ပြောဆိုသောပုံစံ ဖြစ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။)
- သင့်စကားသံထဲက ဖော်ပြနေသော အဓိပ္ပာယ်များ ကောင်းမွန်ခြင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

(သင် ပြောဆိုနေတဲ့ စကားသံထဲမှာ တစ်ဖက်က နားထောင်နေသူက သင့်အပေါ် ခင်မင်ရင်းနှီးလိုစိတ်တွေဖြစ်လာအောင် ဆွဲဆောင်မှုတွေ ပါဝင်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။)

mgyoe.com

mgyoe.com

အနာဂတ်ကာလအတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲခြင်း

"အစီအစဉ်တွေအားလုံး အလကားဖြစ်သွားပြီ" ဆိုသော စကားအသုံးအနှုန်းရှိသော်လည်း အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းဆိုသော ကိစ္စကတော့ ဘယ်လုပ်ငန်းအတွက်မဆို အသက်တမျှ အရေးပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အစီအစဉ်တွေဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လျင်မြန်စွာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားသောအခါ အသုံးမဝင်ဘဲရှိတတ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော နေ့ရက်အတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ရင်တော့ အသုံးဝင်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့်ဆီမှာ အစီအစဉ်တစ်ခုကို အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိခဲ့ရင် သင့်အနာဂတ်ကာလအတွက် ဘယ်လိုမှ ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်ပေးနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒါ့ကြောင့် သင်က အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း သင်က အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ နေရာဒေသကိုလိုက်ပြီး အဆင်ပြေသလို ဆောင်ရွက်ရမယ့်လုပ်ငန်းတွေမှာ သင့်အစီအစဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com

အတိုင်းသာ ဆောင်ရွက်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေကို လက်လွှတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် ဘယ်ကိုသွားနေတယ်ဆိုတာကို သေချာစွာသိရှိခြင်း

ဘဝဆိုတာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့မရတဲ့ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်တွေ ဝင်ရောက်နေတတ်တဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘဝအတွက် အစီအစဉ်တွေကို ဘာကြောင့်ရေးဆွဲရတာလဲ။

သင့်ဘဝမှာ သင် လိုချင်၊ ဖြစ်ချင်ရာတွေကိုရရှိဖို့ သင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သမျှ အခြေအနေအရပ်ရပ်တိုးတက်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှုတွေ အမြဲလိုအပ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင် နှစ်သက်စွာ ရွေးချယ်ထားသော အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တစ်ခု အောင်မြင်ဖို့အတွက် အရည်အချင်းနဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

သင်က အရည်အချင်း၊ အတွေ့အကြုံတွေ ရှိလာပြန်တော့လည်း သင့်အလုပ်ကို တိုးတက်အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အစီအစဉ် ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းက မရှိမဖြစ် လိုအပ်လာပါတယ်။

သင့်လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်ရဲ့ တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာနိုင်ဖို့ သင်ရေးဆွဲသော အစီအစဉ်တွေက များစွာ အထောက်အကူပြုနေပါလိမ့်မယ်။

ရည်ရွယ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

သင် ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိ/ ချမှတ်သောအလုပ်တွေအားလုံး တိုးတက်မှုရှိခဲ့ပါသလား၊ တိုးတက်မှုမရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် ဘာ့ကြောင့် တိုးတက်မှုမရှိတာလဲ... ဆိုတဲ့အချက်ကို သေချာ ပြန်လည်စိစစ်ဖို့ လိုအပ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ပါတယ်။

သင်က အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျရှုံးမှုတွေကနေ ဘာတွေကို လေ့လာသင်ယူပေးနိုင်ပါသလဲ။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတစ်ခုဟာ သင့်အတွက် အခွင့်အရေးကောင်း၊ အခွင့်အရေးသစ်တွေ ရရှိစေဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပေးတတ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အခွင့်အရေးကောင်းတွေက သင့်ရည်မှန်းချက်တိုးတက်စေမယ့် အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ဖြစ်စေပါသလား။

သင့်မှာရှိသော အခွင့်အရေးကောင်းတွေက သင့်ရည်မှန်းချက်တိုးတက်စေမယ့် အခွင့်အရေးကောင်းတွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် အောင်မြင်မှုရတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပြီး အခွင့်အရေးကောင်းတွေ မဖြစ်စေခဲ့ရင်တော့ သင့်အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ အခြေအနေတွေ ဖြစ်လာစေပြီး သင့်ရည်မှန်းချက်နဲ့ အစီအစဉ်တွေကိုပါ အပြောင်းအလဲဖြစ်စေတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် သင်က ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်တော့မယ်ဆိုရင် အခြေအနေအချိန်အခါနဲ့ အခြားသော အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

အလေးအနက်ထားဆောင်ရွက်ခြင်း

သင့်ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းချုပ်ပေါ်မှာ ဘာတွေ ဖော်ပြထားပါသလဲ။ အနာဂတ်ကာလအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကတော့ သင့်ကိုယ်ရေးရာဇဝင် အကျဉ်းချုပ်အား လာမယ့် အနာဂတ်ကာလအတွင်း သုံးနှစ်၊ ငါးနှစ်၊ ၁၀ နှစ်ခြားတစ်ကြိမ် ပြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com

လဲတိုးတက်မှုရှိလာတဲ့ပုံ ဖန်တီးပေးဖို့လိုပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းချုပ်အပေါ်မှာ ဘယ်အချက်တွေကို တွေ့ရမလဲ။

သင့်ရဲ့ ပညာအရည်အချင်း၊ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်၊ လုပ်သက်အတွေ့အကြုံ၊ လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းအချိုးအစားနှင့် ရာထူးအဆင့်၊ အနာဂတ်ကာလအစီအစဉ်များကို သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းချုပ်ပေါ်မှာ တွေ့မြင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်က အဲဒီအရည်အသွေးတွေကို အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် သင့်စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို မြှင့်တင်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ထိရောက်မှုရှိသော အနာဂတ်ကာလ အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲထားရှိခြင်း

ဆောင်ရန်အချက်များ

o ရည်မှန်းချက်အား တိုင်းတာနိုင်ဖို့ အဓိကကျသောအချက်များကို အဓိပ္ပာယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုအခါ အနာဂတ်ကာလ အစီအစဉ်တွေအတွက် သဘာဝကျကျ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ခွဲခြားဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်ရန်အချက်များ

o သင့်ကိုယ်ပိုင်အားထုတ်ကြိုးစားမှုတွေ မလုပ်ဘဲ အခွင့်အရေးကောင်းတွေကိုသာ အားကိုးအားထားပြုနေခြင်း မရှိသင့်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ဝ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ခြင်းဟာ ယုံကြည်နိုင်လောက်သော အခြေအနေနဲ့ တိုးတက်မှုရှိသော အခြေအနေဖြစ်စို့ လိုပါတယ်။

ဝ လက်တွေ့ဘဝမှာ မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမှတ်နိုင်ဖို့ သင် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်တွေကို အစဉ်အမြဲ အသုံးချပေးပါ။

ဝ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သော အရည်အချင်းနှင့် မကိုက်ညီသော ရည်မှန်းချက်များ ရွေးချယ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။ မကျွမ်းကျင်သော နယ်ပယ်အတွင်း မကြိုးစားသင့်ပါ။

ဝ ရေးဆွဲပြီးသော အစီအစဉ်များအတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း အစီစဉ်များကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရေးဆွဲခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သင့်ဘဝမှာ တိုးတက်လိုသော အရာရာတိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အရာတွေကတော့ **'ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း'** နှင့် **'ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း'** တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အစီအစဉ်တစ်ခုအား ဖန်တီးအကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

သင့်အနာဂတ်ကာလအတွက် အစီအစဉ်ကောင်းတစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းလေးရပ် လိုအပ်ပါတယ်။

- သင်လုပ်ချင်သော လုပ်ငန်းနယ်ပယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အမြင်အား ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း။
- သင့်စိတ်ကူးအိပ်မက် ရှိထားတဲ့အတိုင်း လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်နိုင်လောက်သော ရည်မှန်းချက်ကိုသာ ချမှတ်ထားခြင်း။
- ရည်မှန်းချက်နှင့် ဦးတည်ချက်တွေက တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်နေပုံကို ပြသနိုင်သည့် 'အောင်မြင်ရေးမြေပုံ'

mgyoe.com

mgyoe.com

တစ်ခု ရေးဆွဲထားနိုင်ခြင်း။

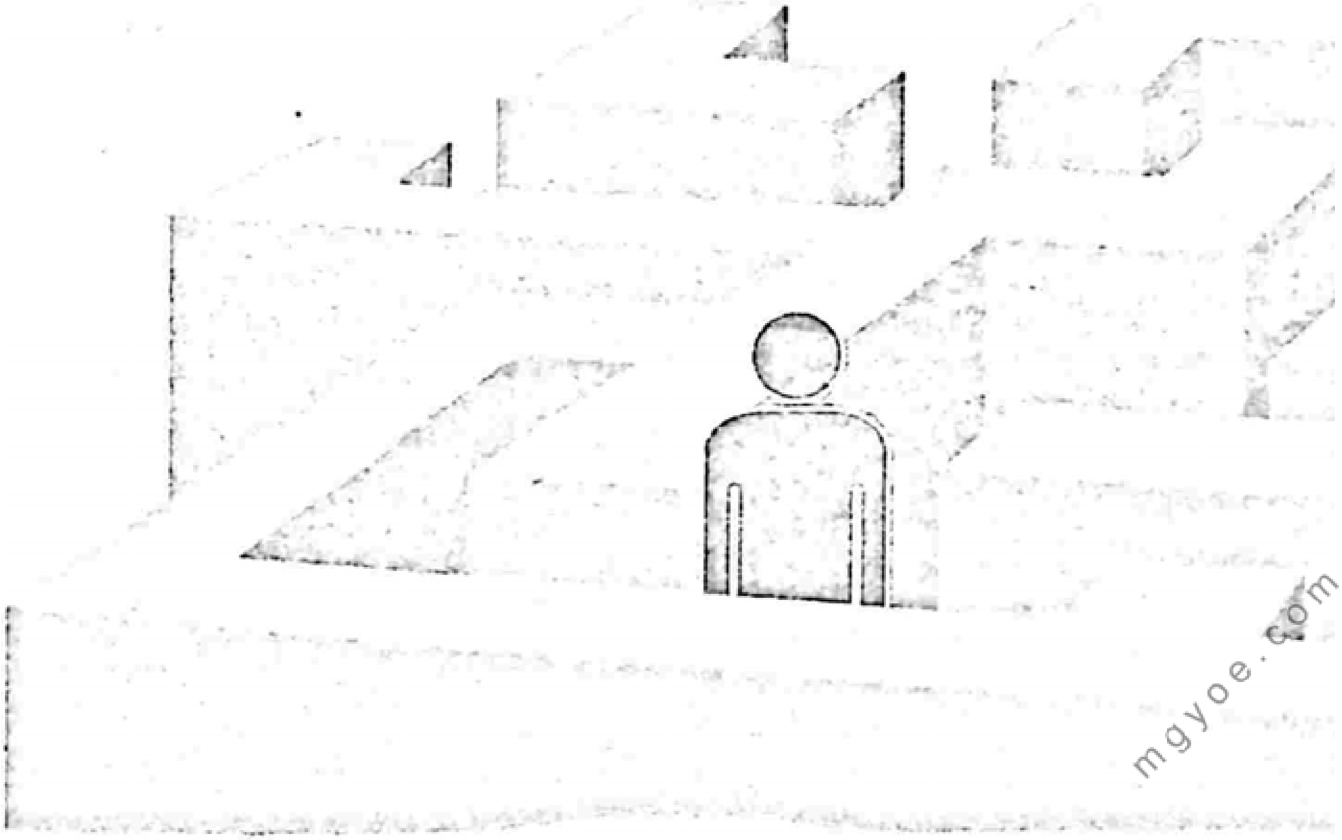
- အစီအစဉ်တစ်ခုစီအလိုက် အဆင့်ဆင့် အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပုံကို ဖော်ပြပေးသည့် အညွှန်းတစ်ခုထားရှိခြင်း။

အနာဂတ်နှင့်ပတ်သက်သော သင့်အမြင်အား ပထမဆုံး စဉ်းစား တွေးခေါ်ပေးပါ။ သင့်အမြင်များကို ချရေးထားပေးပါ။

သင့်အနာဂတ်ကာလ အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ပထမဆုံးသောခြေလှမ်းက သင့်အတွက် အရေးပါနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်မှန်ကန်သောအမြင်များ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်း

အနာဂတ်ကာလအစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ သင့်ဆီမှာ ရှင်းလင်းတိကျပြီး လက်တွေ့အသုံးကျမယ့် အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ကူးတွေရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကူး၊ အကြံအစည်တွေ အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်မှသာလျှင် သင့်အနာဂတ်ကာလအစီအစဉ် ရေးဆွဲမှုအတွက် မှန်ကန်သောအမြင်တွေကို တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေမှာဖြစ်ပါတယ်။



mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းပါ

"ငါ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီရောက်ဖို့ ငါဟာ မှန်ကန်သော လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရောက်နေပါသလား"

(အောက်ပါမေးခွန်းများအား Yes, No ခွဲခြားပြီး ဖြေဆိုပေးပါ။)

(မေးခွန်းအားလုံးက သင့်ကိုယ်သင် မေးရန် ရည်ညွှန်းသည်)

၁။ ဒီရည်မှန်းချက်က ဘာကြောင့် အရေးကြီးတယ်လို့ ကျွန်ုပ် နားလည်ထားပါသလဲ။ ☐ ☐

၂။ ကျွန်ုပ် ရေးဆွဲလိုသော အောင်မြင်ရေးမြေပုံနဲ့ ကျွန်ုပ် အကောင်အထည်ဖော်လိုသော အနာဂတ် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းတွေက ဘယ်လိုဆက်စပ်တယ်ဆိုတာကို သိပါသလား။ ☐ ☐

၃။ ဘယ်အရာတွေ တိုးတက်လိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသလား၊ ဘယ်အချိန် ဘယ်တော့ တိုးတက်မှာလဲ။ ☐ ☐

၄။ ကျွန်ုပ် အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ အောင်မြင်မှု ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာနိုင်ပါသလား။ ☐ ☐

၅။ အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ မကြာခဏ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် နားလည်ထားပါသလား။ ☐ ☐

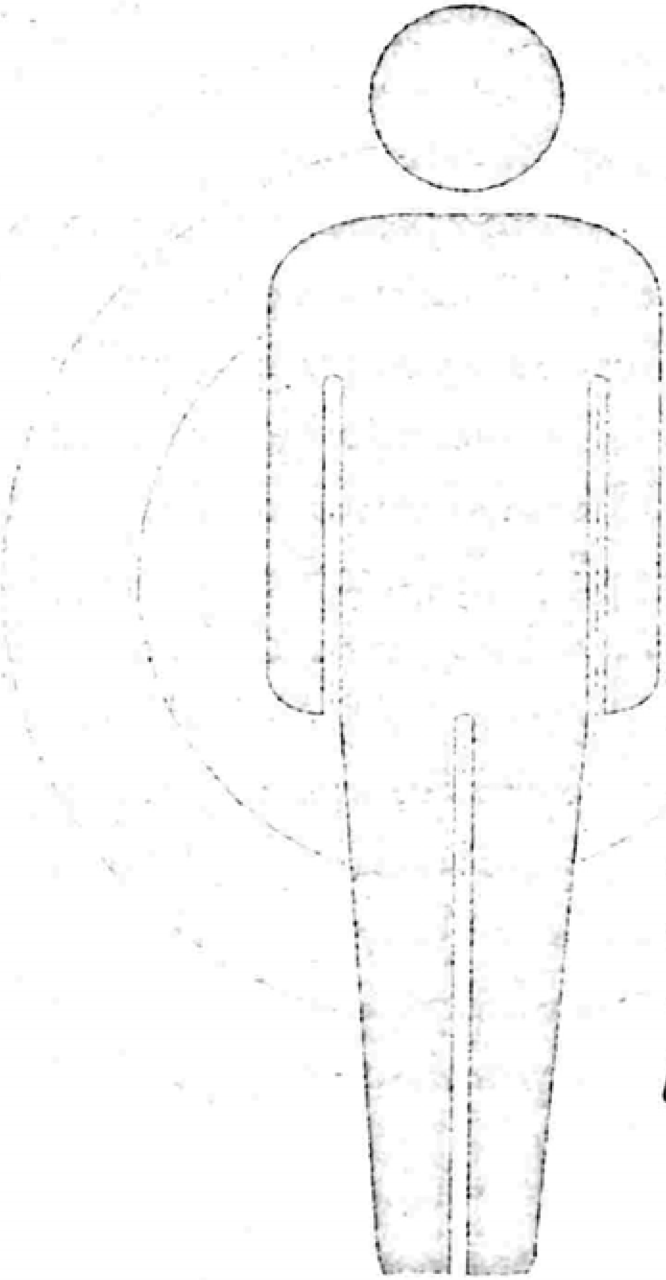
၆။ ရည်မှန်းချက် ချမှတ်ပြီးသောအစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာ၌ ထင်ထားသလောက်

mgyoe.com

mgyoe.com

အောင်မြင်မှုမရှိခဲ့ရင် ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်သင့်တယ်
ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင် နားလည်ထားပါသလား။ ☐ ☐

၂၀ ရာခိုင်နှုန်းသောလူတွေက နှစ်သစ်ကူးကာလအတွက် ရည်မှန်းထားသော အစီအစဉ်တွေကို ရေးဆွဲကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားခြင်း မရှိတဲ့သူတွေထက် ၁၀ ဆခန့် ပိုမိုတိုးတက်အောင်မြင်သော အစီအစဉ်တွေကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။



ဟားဗတ် တက္ကသိုလ် MBA ဘွဲ့ရအုပ်စုမှ ၃ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက် အစီအစဉ်တွေကို ချရေးနိုင်ခဲ့ကြပြီး နောက် ၁၀ နှစ်လောက်ကြာပြီး နောက်ပိုင်းမှာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း မရှိတဲ့သူတွေထက် ဝင်ငွေ ၁၀ ဆသာတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ကိုင်နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

သင့်အနာဂတ်ကာလအတွက်
အောင်မြင်ရေးမြေပုံတစ်ခုကို ဖန်တီးရေးဆွဲခြင်း

သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို တိုးတက်အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အဓိကလိုအပ်သော ဆောင်ရွက်မှုကတော့ သင့်အနာဂတ်ကာလအတွက် အောင်မြင်ရေးမြေပုံတစ်ခုကို ဖန်တီးရေးဆွဲခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်ရေးမြေပုံတစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်ဖို့အတွက် သင်ဟာ အောက်ပါ အဆင့်ဆင့်သော ဆောင်ရွက်မှုတွေကို လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

- သင့်အောင်မြင်ရေးမြေပုံကို အပေါ်မှစပြီး အောက်သို့ အစဉ်အတိုင်း ရေးဆွဲပေးပါ။ မြေပုံရဲ့အစပိုင်း (အပေါ်ဘက်)မှာ သင့်ရည်မှန်းချက်/အလိုဆန္ဒတွေကို စရေးပေးပါ။
- သင့်ရည်မှန်းချက်အတိုင်း တိုးတက်အောင်မြင်မှုရရှိစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ၊ စိတ်ကူးကောင်းတွေကို ကြိုတင်စိတ်ကူး ပုံဖော်ပေးထားပါ။ သင့်အတွေးစိတ်ကူးတွေအရ သင်ဟာ အရောင်းဒါရိုက်တာတစ်ယောက်အဖြစ် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်လိုတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အရောင်းမန်နေဂျာတစ်ယောက်အဖြစ် လုပ်သက်သုံးနှစ်နဲ့ ငါးနှစ်အကြား တာဝန်ထမ်းဆောင်ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံ ရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်က အရောင်းဒါရိုက်တာ မဖြစ်ခင် အရောင်းမန်နေဂျာဘဝမှာကတည်းက ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ရောင်းချရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေး၊ အရည်အချင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်အောင်မြင်ရေးမြေပုံ ရေးဆွဲနိုင်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်းနဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်မှုတွေက များစွာအထောက်အကူပြုနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

- ထို့နောက် သင့်ရည်မှန်းချက်တွေကို ဘယ်လိုအကောင်အထည်ဖော်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်ကိုယ်သင်မေးခွန်းထုတ်ပါ။ သင့်အောင်မြင်ရေးမြေပုံအတွက် နောက်ထပ် ဖြည့်စွက်ရန်လိုသော အရေးပါသည့်အချက်များကို ဆက်လက်ဖြည့်စွက်ပေးပါ။
- အဆင့်အားလုံးမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှုရှိအောင် ပုံဖော်ရေးဆွဲပေးထားပါ။ အဆင့်တစ်ဆင့်စီအလိုက် တိုးတက်အောင်မြင်မှုတွေ ရှိလာအောင်၊ ရှေ့ပိုင်းက အောင်မြင်မှုတွေက နောက်ပိုင်း အကောင်အထည်ဖော်သော အစီအစဉ်တွေအောင်မြင်အောင် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်တဲ့အထိ ကြိုးစားပေးပါ။
- အောင်မြင်ရေးမြေပုံကို ပြည့်စုံမှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ သဘာဝကျခြင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ အမှန်တကယ် တိုးတက်သောအခြေအနေ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းတွေ ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင့်ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုစီအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုစီအလိုက်သင့်ကိုယ်သင် အခုလိုမေးပေးပါ။ "ငါ ဘာကြောင့် ဒါကိုလုပ်ရတာလဲ" အဖြေအား သင့်ရည်ရွယ်ချက်အပေါ်ဘက်၌ချရေးထားပေးပါ။

အရောင်းဒါရိုက်တာတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ သင်ဟာ ဒေသဆိုင်ရာ အရောင်းမန်နေဂျာတစ်ဦးအဖြစ် လုပ်သက်သုံးနှစ်နဲ့ ငါးနှစ်အကြားရှိရမှာဖြစ်သလို အရောင်းကဏ္ဍနှင့်ပတ်သက်သော အရည်အချင်းတွေလည်း ပြည့်စုံနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရောင်းဒါရိုက်တာတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ သင့်အောင်မြင်ရေး

mgyoe.com

mgyoe.com

မြေပုံ၌ အဆင့်ဆင့် ရေးသားနိုင်ရမည့် အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုပါတယ်။

အရောင်းဒါရိုက်တာ တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ပြင်းပြသောဆန္ဒ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ပါဝင်သော အောင်မြင်ရေးမြေပုံ ရေးဆွဲခြင်း

ကုမ္ပဏီ၌တာဝန်ထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်အကျဉ်းချုပ်အား အရင်ကထက် ပိုမိုတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါမည်။

ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အား ဈေးကွက်အတွင်း ထိုးဖောက်နိုင်စေဖို့အတွက် အချိန်တစ်နှစ်ပေးရပါမည်။

အရောင်းကဏ္ဍ စီမံခန့်ခွဲမှု ပရိုဂျက်တစ်ခုသို့ တက်ရောက်ခြင်း။

အရောင်းကဏ္ဍ အမှုဆောင်အရာရှိအဖြစ် လုပ်သက် ငါးနှစ်ကြာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါမည်။

အကောင်းဆုံး အရောင်းစံချိန်တင်နိုင်ဖို့ အရောင်းကဏ္ဍအား တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း။

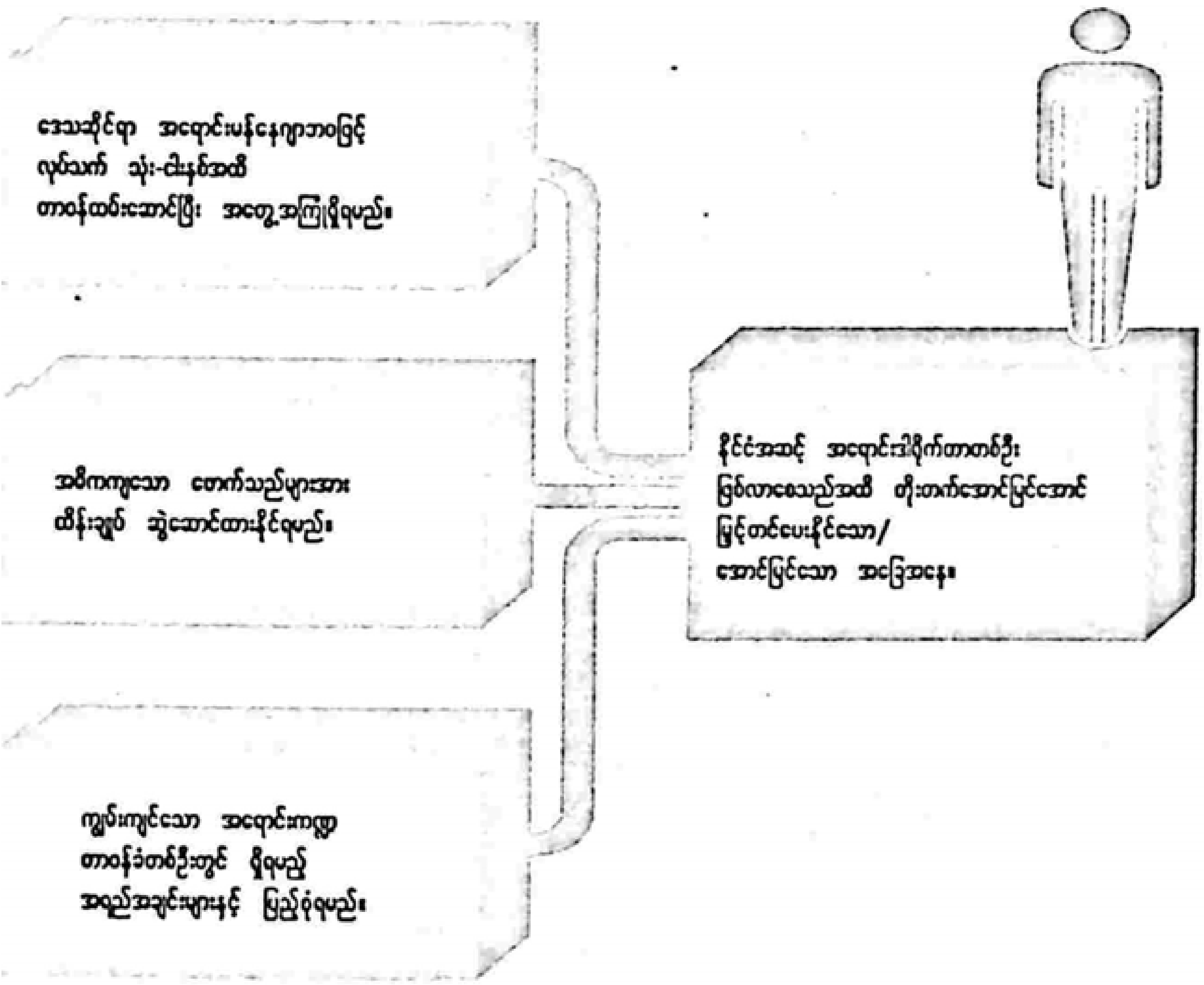
လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများ၌ အောင်မြင်ခြင်း။

အမေရိကန်အလုပ်သမား ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ငါးနှစ်တာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုလုပ်ရေးမဟာဗျူဟာအတွက် အစီအစဉ်ကောင်းတွေ ရေးဆွဲထားတတ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

အမေရိကန်အလုပ်သမား ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရှင်းလင်းသော ရည်မှန်းချက်တွေ ပါရှိတဲ့ မဟာဗျူဟာကို ငါးနှစ်အတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲထားလေ့ရှိပါတယ်။



mgyoe.com