

Психологическую подготовку, используемую в профессиональном спорте и зрелищных видах искусства, можно применить во многих сферах человеческой деятельности.

Бернар Петтио, тренер Gymnix de Montréal, аналитик на Олимпийских играх в Барселоне, Атланте, Сиднее, Афинах, Пекине и Лондоне, вице-президент Cirque du Soleil

Благодаря этой книге вы поймете, как подготовить мозг, чтобы показывать более высокие результаты, подобно великим спортсменам.

Роберто Маррокко, вице-президент и фондовый менеджер, Groupe Marrocco, RBC Dominion valeurs mobilières

Благодаря уникальному и рациональному подходу вы узнаете простые стратегии, позволяющие повысить уверенность в себе, встать на ноги после неудачи и продолжить действовать в условиях напряжения и стресса.

Доминик Готье, соучредитель и исполнительный директор B2dix

Эта книга предоставляет руководителям инструменты, позволяющие занять позицию победителей и вести свои команды к достижению более значимых результатов.

Патрик Шарбонно, вице-президент PepsiCo Breuvages Canada

Я всегда знал, как справляться с напряжением, но благодаря советам Жана Франсуа вышел на более качественный уровень. Он помог мне не обращать внимания на отвлекающие факторы и сконцентрироваться на правильных вещах. Мы работали над моими сильными сторонами, он предоставил мне инструменты, позволяющие взглянуть на ситуации под другим углом. Когда я на старте, ни одно сомнение не беспокоит меня. Мои успехи на склонах во многом обусловлены превосходной психологической подготовкой.

Микаэль Кингсбери, олимпийский чемпион и четырехкратный чемпион мира, 8-кратный обладатель Кубка мира по фристайлу в общем зачете и зачете могула

Ценность этой книги заключается в подходе, основанном на опыте, анализе и наблюдениях, но в особенности на глубоком желании авторов помочь человеку превзойти самого себя, чтобы достичь своих целей.

Николя Жиль, двукратный олимпийский призер, генеральный директор и директор по спортивным выступлениям ассоциации Judo Canada

Jean François Ménard, Marie Malchelosse

L'OLYMPIEN AU BUREAU

**LA PRÉPARATION MENTALE DES GRANDS ATHLÈTES
TRANSPOSÉE AU MONDE DU TRAVAIL**

Жан Франсуа Менар, Мари Мальшелосс

ОЛИМПИЕЦ В ОФИСЕ

СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЕЛИКИХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
ВАШЕЙ ОФИСНОЙ КОМАНДЫ



УДК 159.9+796

ББК 88.6+75.1

M50

Jean François Ménard, Marie Malchelosse

L'OLYMPIEN AU BUREAU

La préparation mentale des grands athlètes transposée au monde du travail

Перевод с французского Татьяны Андреевой

Менар Ж. Ф., Мальшелосс М.

M50 Олимпиец в офисе : Секреты психологической подготовки великих спортсменов для участников вашей офисной команды / Жан Франсуа Менар ; Мари Мальшелосс ; пер. с франц. Т. Андреевой. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2020. — 256 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-17831-1

Когда речь идет о выступлениях на крупных соревнованиях, спортсмен должен быть уверен в своих силах, уметь справляться с напряжением и оставаться сконцентрированным, несмотря на многочисленные отвлекающие факторы. То же самое актуально и в офисе: работник, желающий добиться успеха, вынужден превзойти самого себя, чтобы эффективно решать повседневные задачи. Эта книга открывает вам уникальный доступ к вселенной великих атлетов, артистов и лидеров из различных сфер деятельности. Жан Франсуа Менар, ведущий эксперт по психологической подготовке, делится с вами методами и стратегиями, позволяющими подготовить мозг к успешной работе в любой ситуации. Пробудите дремлющего в вас олимпийца!

УДК 159.9+796

ББК 88.6+75.1

ISBN 978-5-389-17831-1

© 2019, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

© Андреева Т., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

АЗБУКА БИЗНЕС®

Оглавление

Предисловие	7
Введение. Олимпийский чемпион на работе	9
1. Не упускайте любую возможность учиться	21
2. Мечтайте по-крупному	42
3. Высвободите свой внутренний огонь	65
4. Мозг слышит наши мысли	87
5. Будьте здесь и сейчас, когда это имеет значение	130
6. Обретите олимпийское спокойствие	180
7. Проявите упорство и стойкость!	216
Заключение. Отсчет начался: вперед!	249
Благодарности	252

Предисловие

Как только меня приняли в Национальную футбольную лигу в 2014 году, я решил, что за несколько сезонов игры с профессионалами смогу расширить свои физические возможности. Я полагал, что прогресс придет сам по себе, учитывая бесчисленные часы, которые проведу на футбольном поле и в тренажерном зале. Считал, что достаточно быстро смогу улучшить показатели, которые получил при выполнении шести знаменитых оценочных испытаний.

Реальность же заключалась в том, что спустя шесть сезонов, несмотря на все мои усилия на поле и в зале, я с трудом показывал такие же результаты, как в 2014 году. Было утопией думать, что мое тело станет сильнее и быстрее. Физические требования и интенсивность контактного вида спорта, такого как футбол, делают практически невозможным поддержание формы в течение всего сезона. На одной неделе кровоподтек на квадрицепсе мешает тебе выполнять *приседания*. На следующей неделе удар в плечо не позволяет делать жим, лежа на скамье. Именно поэтому в межсезонье нужно восстанавливать утраченную силу и быстроту реакции.

Несмотря на это, большинству игроков удастся развиваться и повышать уровень мастерства. Мы совершенствуем различные приемы, такие как блокирование в моем случае. Однако решающую роль в улучшении результативности играют процессы, происходящие в нашей голове.

Во время матча лайнмен линии нападения, каким я и являюсь, должен выполнить от 60 до 80 розыгрышей. Между результатом од-

ной игры, будь она успешной или нет, и результатом следующего состязания существует слабая связь. Самым большим моим достижением за последние пять лет стала способность переворачивать страницу после каждой игры и переключаться на будущее. Поэтому по меньшей мере 60 раз за матч я мысленно начинаю все сначала. Может показаться, что это просто, однако это совсем не так, когда речь идет о 4-м пятнадцатиминутном периоде и критическом моменте, когда 80 000 пар глаз устремлены на вас, а вы пропустили свой блок в предыдущем розыгрыше.

Развитие психологической устойчивости, уверенности в себе и концентрации — вот настоящая задача спортсмена. Эти факторы определяют разницу между среднестатистическим и хорошим игроком. Атлеты проводят много времени, совершенствуя физическую форму, то же самое действительно и для умственных способностей.

Последние шесть лет я разделял свое время между футболом и еще одной моей страстью — медициной. Я прошел много медицинских стажировок и вскоре обнаружил, что большую часть работы по психологической подготовке, которую я проделал для своего развития как игрока, можно полностью применить в отделении неотложной помощи и в медицине в целом. Рассмотрение диагноза в стрессовой и напряженной ситуации, правильные ответы на вопросы врача, курирующего мою работу, или сдача выпускного экзамена после учебы, растянутой на четыре года из-за моей игры в футбол, — все это ситуации, где я применил знания, полученные в футболе, чтобы довести задачу до конца логичным и рациональным образом.

С момента моей первой встречи с Жаном Франсуа я заметил, что опыт и мастерство делают его бесспорным лидером в своей области. Благодаря нашим обсуждениям я быстро понял, что тренировка мозга — это важнейшая составляющая полного раскрытия потенциала. На футбольном поле, в отделении неотложной помощи или в офисе для достижения результатов нам необходимы одни и те же компоненты: правильное отношение к вещам, умение не обращать внимания на отвлекающие факторы, лидерство и движение вперед.

Приятного чтения!

*Лоран Дюверне-Тардиф,
игрок Национальной футбольной лиги —
Канзас-Сити Чифс*

Введение

Олимпийский чемпион на работе

Не бойтесь! Речь не о том, чтобы подняться бегом на 22-й этаж офиса утром и спуститься вечером, и не о том, чтобы выполнить 5 подходов по 100 отжиманий на одной руке на рабочем месте. Быть олимпийцем¹ в офисе гораздо проще, чем быть участником Олимпиады, на которого смотрит весь мир, однако не менее приятно.

Основная идея заключается в том, чтобы привнести в вашу профессиональную жизнь инструменты и стратегии, которые позволяют спортсменам успешно выступить в нужный момент, независимо от обстоятельств.

Что же на самом деле означает успешное выступление? Очень часто этот термин неверно истолковывается и ассоциируется с кем-то исключительным, кто царствует в одиночестве на вершине. Цель данной книги не в том, чтобы обязательно сделать из вас лучшего специалиста в своей сфере, а в том, чтобы предложить вам пути самосовершенствования. Именно так, и не иначе.

¹ Несмотря на то что термин «олимпийцы» обычно относится к богам греческой мифологии, проживающим на горе Олимп, мы решили использовать этот термин (пишется с маленькой буквы «о») для обозначения профессиональных спортсменов, принимающих участие в Олимпийских играх.

Почему важно научиться показывать лучшие результаты?

В ежедневной суматохе мы редко задумываемся об этом, но, хотим мы того или нет, от нас требуют превосходства как от профессиональных спортсменов.

Все должны преуспевать: медсестра, служащий, учитель, офицер полиции, мать и отец семейства. У всех нас есть кто-то, чьи ожидания связаны с нами: руководитель, клиенты, акционеры, банкир, коллеги, дети. Эта же ситуация применима и к профессиональным спортсменам, которые должны соответствовать ожиданиям тренера, спортивной федерации, спонсоров и в конечном счете своей страны. Как и участников Олимпийских игр, сама среда призывает вас к успеху, даже если вы и не отдаете себе в этом отчета.

Несмотря на то что все больше профессионалов находят отдушину в физических упражнениях, будь то бег, езда на велосипеде или триатлон, эта книга не о том, как привести себя в форму, которой обладают олимпийцы. Мы скорее поговорим о точке соприкосновения мира профессионального спорта и мира работы — речь пойдет о мозге.

Вам часто приходилось слышать, что выступление спортсменов — это не только физическая, но и в большей степени психологическая составляющая. Именно об этом данная книга.

Ваш мозг — ваш главный инструмент, ваш двигатель. Ваше секретное оружие. В мире профессионального спорта наступает момент, когда лучшие спортсмены достигают примерно одинакового уровня с точки зрения физических способностей и навыков. Разница лишь в том, что спрятано под шлемом. Они тренировали мозг, чтобы лучше концентрироваться, лучше реагировать на непредвиденное, лучше справляться со стрессом. Чтобы показывать лучшие результаты.

Однако внимание! Мозг также может сыграть с нами злую шутку. Чтобы этого не случилось, необходимо разумно поддерживать этот двигатель. Бывают ситуации, когда спортсмены не

отправляют правильные сигналы в мозг, несмотря на все средства, которыми располагают. В английском языке используется имеющий негативную окраску термин *to choke* (провалиться), когда речь идет о спортсменах, которые потерпели поражение в тот момент, когда должны были преуспеть. Разум стал их злейшим врагом.

Спортсмены, одержавшие победу на Олимпийских играх, обязаны этому не только физической, но и психологической подготовкой. Они никогда не позволят мозгу упустить *их* момент. Точно так же работник не хочет, чтобы его мозг упускал *его* моменты.

Ваш руководитель — бывший спортсмен?

По данным издания журнала Fortune Global 500 от марта 2004 года, более 90% генеральных директоров 500 предприятий с самым большим оборотом являются бывшими профессиональными спортсменами. Этот факт вас удивляет? На самом деле все очень логично. При одинаковых профессиональных характеристиках работодатели чаще отдадут предпочтение бывшему атлету, нежели другому кандидату. Их привлекают такие качества, как решительность, умение работать в команде, сила характера, способность успешно работать, находясь под давлением. Им нравится привычка спортсменов делать все возможное для достижения своих целей. Согласитесь, любой работодатель мечтает о таком работнике.

Между миром спорта и работой можно проследить следующие параллели:

- Спортсмен готовится к следующему матчу — директор по продажам готовится к следующему совещанию.
- Спортсмен борется со стрессом выступления перед 20 000 зрителей и рискует разочаровать их в случае неудачи — президент компании борется со стрессом, чтобы принять решение, которое может стоить предприятию миллионов долларов в случае его ошибки.

- Спортсмен контролирует дыхание, чтобы успокоиться перед решающим броском для победы, — менеджер по работе с клиентами контролирует дыхание перед встречей с потенциальным клиентом, который может стать одним из самых выгодных для компании.
- Лыжник адаптируется к изменениям трассы — работник адаптируется к технологическим изменениям.
- Спортсмен терпит боль во время тренировки — работник справляется с усталостью в течение 50-часовой рабочей недели.

Думаю, вы поняли.

Работнику также необходима психологическая подготовка, как и спортсмену. Возможно, она ему нужна даже больше. Удивлены? Давайте посмотрим...

Жизнь большинства спортсменов подчинена достаточно простому режиму, регламентированному группой профессионалов и созданному для того, чтобы помочь им достичь хороших результатов. Многие моменты определены за них: тренировки, питание, лечение, психологическое сопровождение, сон, соревнования... и все по новой! Большинство атлетов еще не имеют детей и не обременены заботами, за исключением всего, что связано со спортом.

Жизнь офисного работника не так проста: к нему постоянно обращаются со всех сторон, на него обрушивается лавина электронных писем, ему приходится постоянно адаптироваться к новым гаджетам, быстро переключаться с одной задачи на другую. Вы сосредоточены на одном задании — и вдруг кто-то заходит в ваш кабинет и просит срочно взяться за другое дело. Завершая работу, вы понимаете, что задача и не была настолько срочной! Потеря времени. Потеря энергии. Требования растут. В конце дня вы издаете тяжелый вздох. Уф, день закончен, но... действительно ли он закончен?

Когда работник возвращается домой, его внимания требуют семья, домашние работы детей, приготовление еды, оплата счетов, обязанности по дому и много других задач.

Спортсмен понимает, что его ждет. Его расписание четко прописано в «ежегодном плане тренировок»: объем тренировок, интенсивность тренировок в каждый период года, этапы подготовки к соревнованиям и даже каникулы. Все продумано за него. Он заранее знает, когда его ждут моменты, сопряженные с большим напряжением. Он может к этому подготовиться. Будущее предсказуемо.

Олимпиец же в офисе регулярно подвергается испытаниям. Несколько раз в неделю его будут вызывать для решения производственных проблем, определения сроков, внесения изменений в приказы и графики. Ежедневно он сталкивается с различными мелкими стрессовыми ситуациями. Также ему иногда приходится иметь дело с серьезными стрессовыми ситуациями, которые не всегда можно предвидеть и к которым он не всегда готов.

Спортсмены регулярно прибегают к помощи специалистов по психологической подготовке, которые обучают их приемам, позволяющим тренировать свой мозг, чтобы успешно выступать в условиях наличия постоянных отвлекающих факторов.

Сколько работников могут рассчитывать на помощь специалиста по психологической подготовке, чтобы легче справиться с ежедневными задачами на работе?

Бинго!

Вот почему в современном быстроменяющемся мире работнику необходимо интересоваться психологическими инструментами, которые позволят ему самосовершенствоваться и достигать лучших результатов. Не забывайте, ваш мозг — это ваш двигатель. Другими словами, результаты вашей работы напрямую связаны с вашей способностью преуспевать.

Поэтому лучше инвестировать в себя, чем в свою работу!

На работе ваших усилий никогда не достаточно!

В компаниях работники, как правило, могут рассчитывать на курсы технического обучения, которые помогают расширить знания в профессиональной области. Однако не хватает предложений, помогающих разобраться с психологическими аспектами успешной деятельности: как быть более эффективным, справляться с неудачами, со стрессом, как лучше организовать свое время, как максимизировать свою энергию.

В офисном мире существует намного меньше подобных ресурсов, чем в мире большого спорта.

Бешеный режим, которому подчинена жизнь работников, даже стал клише, отдельным выражением: «Делать больше с меньшими затратами». Несоответствие в терминах, которое больше связано с магией, чем с эффективностью. Каждому приходится этому соответствовать, но как?

Изо дня в день требования и ожидания растут. Приходится осваивать новые навыки, как того требуют технологические изменения. Сколько работников выполняют только то, что прописано в их должностной инструкции?

Теперь нередко следующая ситуация: работник только что завершил очень продуктивный год в офисе, и, к его большому сожалению, руководитель одновременно поздравляет работника и просит его выполнить еще больший план в течение следующего года... Такова реальность рынка труда. От вас всегда требуется больше. Мир успеха и конкуренции. Выполняя одно требование за другим, легко выдохнуться.

Американская армия придумала акроним, чтобы солдаты легче запоминали четыре главных прилагательных, характеризующих важнейшие задачи. Он прекрасно подходит и для определения современного рынка труда. Речь идет об акрониме VUCA, где четыре буквы означают *volatile*, *uncertain*, *complex* и *ambiguous*, которые можно перевести как «нестабильный», «неопределенный», «сложный» и «неоднозначный». Эти слова

как нельзя лучше отражают некоторые сферы нашей профессиональной деятельности.

Чтобы легко плавать в этих беспокойных водах, необходимо иметь хорошую голову и смелость, позволяющие справляться с испытаниями.

20 лет назад требования рынка труда были совершенно другими. Психологическая устойчивость работника была преимуществом на работе. Сейчас она стала необходимостью.

Рынок труда претерпел большие изменения, однако нельзя сказать то же самое о нашем мозге. В действительности способ его функционирования не изменился! Нервные ветви и мозговые волны остались прежними. В отличие от мозга умственные способности не статичны. Они должны развиваться с течением времени, следовательно, важно научиться их использовать более оптимально.

20 лет назад не существовало смартфонов. Рабочий график с 9 до 17 для большинства людей считался нормой. Работа оставалась в офисе. Сейчас электронные устройства следуют за нами домой. Искушение продолжить работать вечером сильно, не так ли? Сообщение, оставленное на голосовой почте в полдень пятницы, могло ожидать ответа в понедельник или даже во вторник, но сегодня? Мы практически все делаем впопыхах.

Вы хотели бы вернуться в прошлое?

Все больше компаний отдают себе отчет в том, что силы работников истощаются в этой новой реальности. Руководители начинают осознавать необходимость обучения работников психологическим приемам, они выделяют средства на прове-

дение лекций и тренингов по данному вопросу. Движение началось, пусть впереди еще длинный путь.

В вашей рабочей сфере, возможно, отсутствуют подобные лекции или тренинги. Вы, возможно, лишены сопровождения специалиста по психологической подготовке. Однако ничто не мешает овладеть приемами, которые позволят вам стать *олимпийским чемпионом в офисе*.

Эта книга — результат командной работы!

Во процессе чтения вы увидите, что мы, соавторы данной книги, очарованы большим спортом, который является катализатором поиска совершенства. Для каждого по-своему он стал путеводной нитью нашей профессиональной деятельности. А теперь давайте познакомимся.

Жан Франсуа Менар

Сколько себя помню, мне всегда хотелось помогать другим преуспеть в исполнении их самых смелых желаний. Именно поэтому я выбрал путь консультирования профессиональных спортсменов. Иногда я работаю не только в офисе, но и сопровождаю атлетов на соревнованиях по всему миру.

Моя работа необыкновенная. Когда я помогаю спортсмену выявить и понять психологический барьер, который его сдерживает, и предлагаю ему ключ для его устранения, я испытываю неопишуемое чувство удовлетворения. Каждая такая победа — моя олимпийская медаль.

Окончив университет в 25 лет с дипломом магистра спортивной психологии, я устроился на работу в *Cirque du Soleil*. Мне открылся удивительный мир акробатов, музыкантов, клоунов, факиров, жонглеров. 40 национальностей. Трудно получить лучшее профессиональное крещение!

Артисты *Cirque du Soleil* выступают перед зрителями сотни раз в году. Без железной психологической подготовки это становится рискованным. Я окунулся в цирковой мир

с головой. После работы в цирке можно работать везде, скажу я вам!

Через пять лет я перенесся из мира цирка в мир Олимпиады. Вспоминаю, как в конце обучения в университете я заявил группе преподавателей, что однажды буду работать с профессиональным спортсменом. В то время я еще не знал, что прочество сбудется всего лишь 10 лет спустя и спортсмен будет не один! Я пережил необычайные моменты во время работы со многими выдающимися канадскими олимпийцами, в их число входят Скотт Моир и Тесса Вертью (танцы на льду), Микаэль Кингсбери (фристайл), Максанс Парро (сноуборд), Дерек Друэн (прыжки в высоту), Дамиан Уорнер (легкая атлетика), Антуан Валуа-Фортье (дзюдо). Мое сотрудничество с этими спортсменами в преддверии Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году и Олимпийских игр в Пхёнчхане в 2018-м принесло Канаде несколько медалей. И работа продолжается. В настоящий момент я занимаюсь подготовкой десятка спортсменов к Олимпиадам в 2020 и 2022 годах. Как говорится, *бойтесь своих желаний* — они иногда сбываются!

Все олимпийцы, о которых пойдет речь в книге, великодушно согласились, чтобы я поделился с вами историями о некоторых решающих моментах, которые мы пережили вместе. Благодаря этим примерам вы сможете лучше понять, как им удалось применить основополагающие принципы психологической подготовки, чтобы стать великими чемпионами. Я очень благодарен им за это.

Очевидно, что успех профессиональных спортсменов результат совместной работы группы экспертов. Чтобы достичь расцвета, спортсмену необходима помощь тренеров по физической подготовке, тренеров по техническому исполнению, физиологов, команды врачей, нутрициологов, спортивных психотерапевтов и спортивных агентов. Психологическая подготовка является одним из элементов уравнения, которое ведет к успеху.

В первую очередь моя цель как лектора — рассказать о различных подходах и стратегиях психологической подготовки, которые участники потом смогут использовать на своем рабочем месте. Мой подход основывается на обучении, а не на мотивировании слушателей. Если участники покидают мои лекции вдохновенными, тем лучше. Но моя основная цель заключается в том, чтобы они вышли оттуда, обладая большим количеством необходимых инструментов. Этот же метод я выбрал и для данной книги.

Прислушав одну из моих лекций, участники часто говорят: «Ты должен написать об этом книгу». И вот вся информация перед вами! В книгу также включены несколько положений, которые я не успеваю изложить за час лекции. Эта книга написана для вас. В вас живет олимпийский чемпион на работе.

Мари Мальшелосс

Моя первая встреча с Жаном Франсуа состоялась в рамках интервью. Он рассказал мне о захватывающем пути подготовки к Олимпийским играм в Пхёнчхане в 2018 году, на которых я присутствовала в качестве журналиста. Я стояла в конце трассы в тот вечер, когда фристайлист Микаэль Кингсбери одержал сокрушительную победу. Я видела все — и в то же время не видела ничего.

Через несколько недель после окончания Олимпиады в рамках интервью Жан Франсуа рассказал мне, что же на самом деле произошло в тот вечер, практически минута за минутой. Он поведал мне о психологическом настрое Микаэля, его тренеров и его самого. Он объяснил мне, как каждое высказывание, каждая интонация участников команды могла послать неверный сигнал Микаэлю. Все должны были верить в работу, которую команда проделала за прошедшие четыре года, в ожидании этого момента. На самом деле, Жан Франсуа поделился со мной тем, что не мог увидеть ни один наблюдатель в тот вечер, в том числе и я.

За более чем двадцатилетнюю карьеру спортивного журналиста я следила за десятками спортсменов, за Олимпийскими играми. Это истории побед и поражений. С самого начала я знала, что психологический аспект является решающим для достижения высокого результата. Готовила репортажи на эту тему, которой интересовались испокон веков. Однако, слушая рассказ Жана Франсуа, я взглянула на психологическую подготовку под другим углом. Убедилась в ее размахе и еще большей значимости. В конечном счете в голове спортсмена не должно остаться ни одной теневой зоны.

Всеми миру, а не только спортсменам необходимо узнать о психологической подготовке! Для достижения этой цели мы решили объединиться в команду с Жаном Франсуа.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга не претендует на то, чтобы произвести коренной переворот в вашей жизни. Как раз наоборот. Вы — эксперт в своей области и прекрасно знаете, что из написанного вам подойдет, а что — нет.

Основной замысел книги — предложить вам инструменты, используемые участниками Олимпийских игр для того, чтобы преодолеть самого себя, выступить и добиться своих целей. Эти инструменты можно применить в большинстве рабочих ситуаций, где необходимо:

- Уметь справляться со стрессом.
- Действовать конструктивно в сложных ситуациях.
- Оставаться уверенным даже в состоянии уязвимости.
- Чувствовать себя непринужденно в некомфортных моментах.

Эти инструменты будут иллюстрироваться реальными живыми историями. Вы получите привилегированный доступ к миру олимпийских чемпионов, а также к миру экспертов по

выступлениям. Станете свидетелями их пути к успеху. Узнаете, что они пережили, о чем думали. Изучая их путь, вы поймете, каким образом они смогли применить инструменты по психологической подготовке. Жан Франсуа также поделится с вами некоторыми личными впечатлениями, мечтами, элементами подготовки к Олимпийским играм, а также важными уроками, которые помогли ему двигаться вперед. Поскольку речь пойдет об историях и моментах, которые он сам пережил, в том числе и со спортсменами, мы решили использовать местоимение «я» на протяжении всей книги.

Для более точной передачи некоторых выражений или понятий мы сохранили их английские названия, постаравшись тем не менее дать им наиболее полное объяснение.

Учитывая, что мы легче обучаемся с помощью наглядного материала, в книге использована графика, призванная проиллюстрировать некоторые достаточно сухие понятия, чтобы сделать их более доступными. И на белой доске в консультационном кабинете, и в книге рисунки выполнены Жаном Франсуа.

Возьмите эту книгу. Некоторые главы найдут в вас отклик, другие — нет, и это нормально. Не существует универсального рецепта. Возможно, некоторые моменты подтолкнут вас к размышлению. Тем лучше! Делайте заметки. Ничего не запрещено.

Готовы? Начнем!

1

Не упускайте любую возможность учиться

Все спортсмены, которых я знаю, обладают одной общей чертой — неиссякаемой жадной превзойти самого себя. Они постоянно стараются стать сильнее, выносливее, быстрее. Они пытаются стать лучшими.

Прекрасным примером тому являются фигуристы Скотт Моир и Тесса Вертью, выступающие в танцах на льду. Скотт и Тесса имеют наибольшее количество олимпийских медалей в истории танцев на льду и являются первыми североамериканцами, завоевавшими олимпийскую золотую медаль в этом виде спорта. И случайность тут ни при чем. Все дело в жестких методах работы и железной дисциплине спортсменов, которые всегда спрашивали себя: «Насколько успешными мы можем стать?»

На каждой нашей консультации Скотт и Тесса исписывали целые листы заметками. Тесса заполнила ими две толстые тетради! Между нашими встречами они перечитывали заметки, сделанные на предыдущей неделе. Я должен был быть подготовленным, поскольку, как только они устраивались в моем кабинете, сразу начинали заваливать меня вопросами!

Научно-популярное издание

Жан Франсуа Менар

Олимпиец в офисе

Секреты психологической подготовки великих спортсменов
для участников вашей офисной команды

Выпускающий редактор *П. Шиков*

Редактор *А. Мотина*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Е. Туманова, Н. Соколова*

Верстка *Т. Коровенковой*

В оформлении обложки использована иллюстрация

© Webspark / shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «Азбука Бизнес»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Подписано в печать 15.07.2020. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Гарнитура «CharterITC».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж 3000 экз. В-AZB-26400-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru