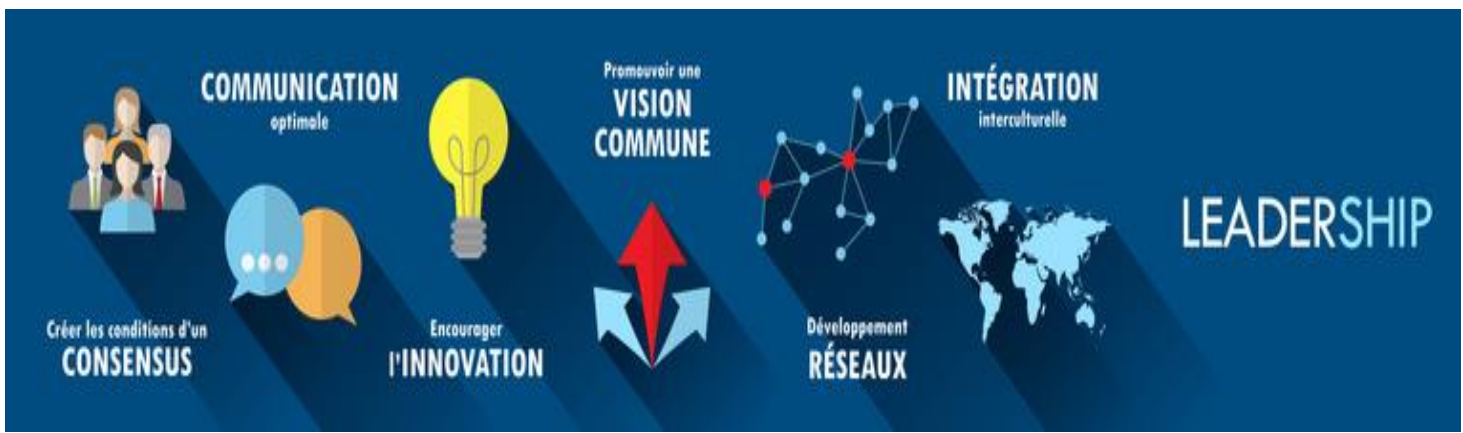


10 compétences difficiles à acquérir ...mais très utiles



Les meilleures choses de la vie sont peut-être gratuites, mais cela ne veut pas dire qu'elles ne demanderont pas de temps, d'efforts et de persévérance pour les maîtriser.

Certaines compétences sont particulièrement utiles pour être efficace au travail. Voici une petite liste de celles qui méritent votre temps et vos efforts.

C'est particulièrement le cas pour l'apprentissage de compétences importantes dans la vie professionnelle. Afin de découvrir lesquelles valent la peine de consacrer du temps, un lecteur Quora a posé la question suivante : "Quelles sont les compétences les plus difficiles mais les plus utiles à apprendre ?" Nous avons rassemblé ci-dessous nos préférées.

1. Gérer son temps

Les personnes capables de bien gérer leur temps sont particulièrement recherchées par les employeurs. Il n'y a pas de méthode unique pour être maître du temps. "Il suffit simplement de trouver un système qui marche pour vous et de vous y tenir", explique Alina Grzegorzewska.

"La chose la plus difficile à apprendre, selon moi, c'est la planification", écrit-elle. "Non pas d'exécuter ce que j'ai prévu, mais d'établir une to-do list efficace et de tout planifier minutieusement pour réussir à réaliser les tâches à la date prévue".

2. Etre empathique

"Vous pouvez être la personne la plus disciplinée, brillante et riche du monde, si vous n'accordez aucune importance à votre prochain, vous n'êtes rien d'autre qu'un sociopathe", affirme Kamia Taylor. L'empathie, comme l'explique l'entrepreneur Jane Wurdwand, est une faculté naturelle chez l'homme. Mais certaines entreprises modernes ont tendance à reléguer cette qualité au second plan.

"L'empathie se définit comme la capacité de ressentir ce que les autres ressentent. Elle transforme un bon employé en une personne vraiment agréable. Dans une équipe, une personne empathique motive tout le monde à aller toujours plus loin. Elle conduit les employés à aller au-delà de leur propre apathie, à évoluer parce qu'ils ont d'autres objectifs qu'un simple salaire", explique-t-elle.

3. Maîtriser son sommeil

De nombreux conseils sur le sommeil circulent sur la toile. Il est parfois très difficile de s'y retrouver. Peu importe la méthode que vous adoptez, établir un rituel augmente vos chances d'avoir un sommeil réparateur. Un grand nombre d'études montre qu'être constant avec ses horaires de coucher et de lever facilite l'endormissement et le réveil et assure un meilleur sommeil en général.

4. Avoir des dialogues intérieurs positifs

"Finalement, peu importe ce que les autres pensent de vous", écrit Shobhit Singhal. "***L'important c'est ce que vous vous pensez de vous.*** Construire cette capacité à croire en soi quand personne d'autre ne le fait est un travail de longue haleine. « A l'opposé des dialogues intérieurs positifs, il y a les dialogues intérieurs négatifs qui, selon Betsy Mers, fondatrice et directrice du Center for Women and Business de l'université de Bentley, peuvent lentement saper votre confiance en vous.

5. Etre persévérant

"Lorsque l'on s'essaie à un nouveau sport, que l'on révise pour un examen, ou que l'on travaille sur un sujet important, la persévérance est vitale", affirme Khaleel Syed. C'est donc la persévérance qui assure le succès. Souvent, les gens ne font plus d'efforts quand ils ont atteint leur but. Mais pour maintenir cette position, ils doivent continuer à travailler dur et être régulier dans leur travail.

6. Savoir demander de l'aide

"Un jour, au cours d'un entretien d'embauche, on m'a dit que je ne pourrai jamais obtenir ce poste si je n'étais pas capable de demander de l'aide en cas de besoin", raconte Louise Christy.

"Naturellement, j'ai dit que cela faisait partie de mes compétences. Plus tard, j'ai découvert que mon prédécesseur avait fait de grosses erreurs plusieurs fois car un problème le dépassait mais il refusait de l'admettre et de demander de l'aide." Elle explique que savoir reconnaître quand on a besoin d'aide est étonnamment difficile à apprendre et à mettre en application car personne ne veut être perçu comme faible ou incompetent. Mais une étude récente menée par la Harvard Business School suggère que demander de l'aide vous fait paraître plus compétent. Selon les auteurs de l'étude, quand vous demandez conseil à quelqu'un, vous reconnaissez son intelligence ou son expertise, ce qui augmente vos chances de rallier cette personne à votre cause.

7. Savoir quand se taire, et le faire

"Vous ne pouvez pas vous plaindre sans cesse des choses qui vous paraissent anormales dans le monde," écrit Roshna Nazir. "Parfois, vous devez juste vous taire. « ***Il y a beaucoup de situations où garder ses idées pour soi est la meilleure des options.*** "Quand nous sommes énervés, agacés, agités ou vexés, nous laissons échapper tout ce qui nous passe par la tête", explique Anwasha Jana. Et nous risquons de le regretter plus tard. Se taire quand on est agacé est l'une des meilleures compétences à acquérir et, bien sûr, l'une des plus difficiles. « ***On ne rattrape jamais une parole ...*** »

8. Etre à l'écoute

Le corollaire de se taire c'est d'écouter, déclare Richard Careaga" La plupart d'entre nous sommes complètement dépassés par ce qu'il y a à faire au travail (messagerie instantanée, sonneries de téléphone)." Notre cerveau ne peut accepter qu'une partie des informations avant d'être saturé", nous a expliqué Nicole Lipkin, auteur de "What Keeps Leaders Up At Night".

Une astuce pour une écoute active : répéter ce que vous avez entendu à d'autres personnes. "Quand tout le monde a les mêmes informations, c'est tellement plus facile", affirme Nicole.

9. Se mêler de ses affaires

"Apprendre et maîtriser cette compétence prend un temps fou," reconnaît Aarushi Ruddra. Selon elle, mettre votre nez dans le travail des autres n'est en aucun cas utile et vous fait perdre du temps et de l'énergie. "Vous n'avez aucun droit de donner votre opinion sur un sujet qui ne vous concerne pas, même si vous êtes la seule personne à avoir raison."

10. Maîtriser ses pensées

Pour faire et réussir ce que vous voulez, vous devez orienter vos pensées, explique [Mark Givert](#). "Nous sommes tous le produit d'expériences passées et toutes nos pensées en sont le résultat. Mais le passé ne vaut pas l'avenir"