

ПОЧЕМУ МЫШЛЕНИЕ

НОВАЯ НАУКА О ПЕРЕМЕНАХ (Д. КОТТЕР)

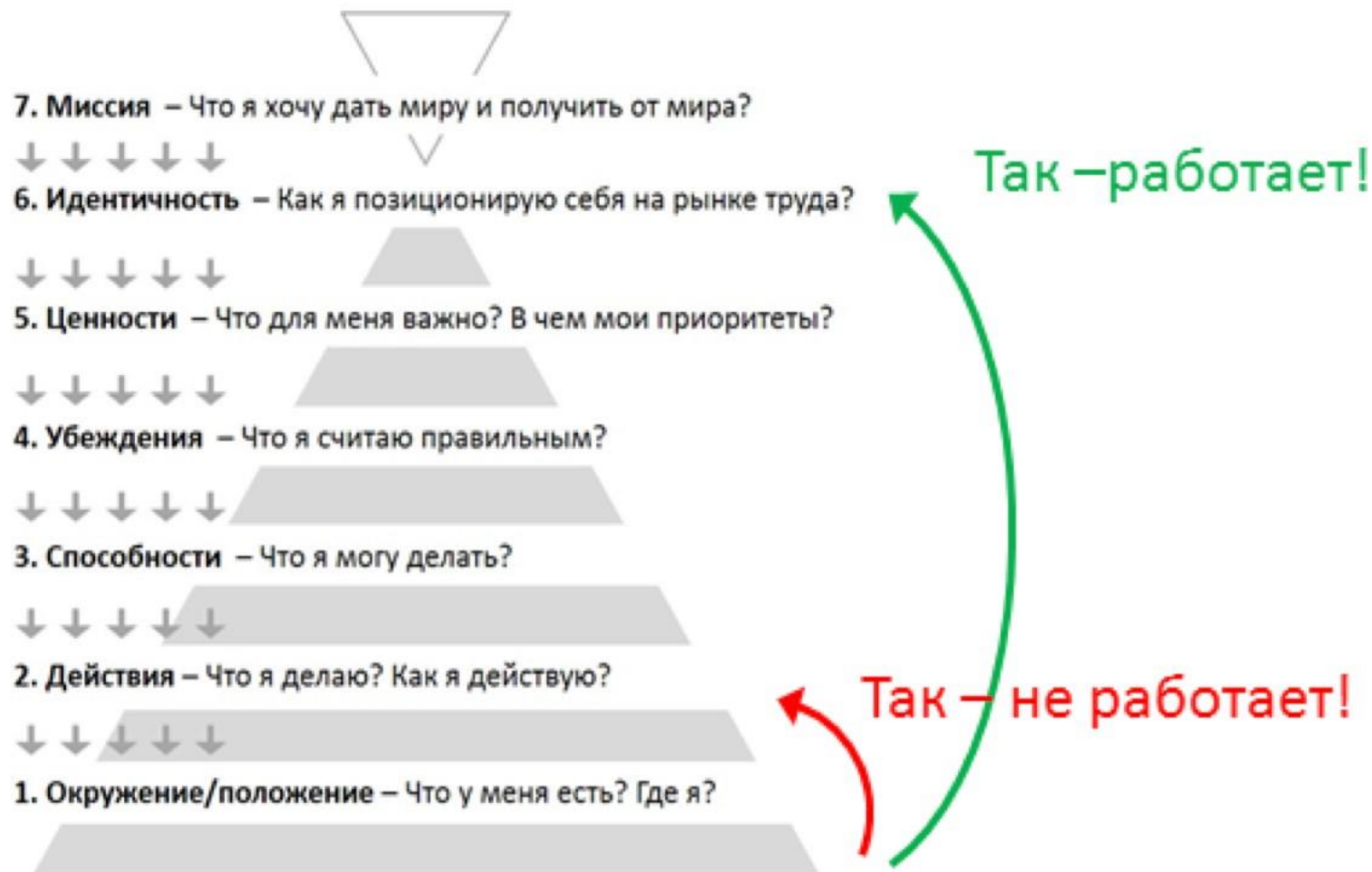
| ВЫЖИВАНИЕ | ПРОЦВЕТЕНИЕ |
|--|--|
| РАДАР, ИЩУЩИЙ УГРОЗЫ (выделение гормонов) | РАДАР, ИЩУЩИЙ ВОЗМОЖНОСТИ (выделение гормонов) |
| | |
| МОЗГ+ ТЕЛО + ЭМОЦИИ Узкий, словно лазерный прицел, фокус Скачки энергии | МОЗГ+ ТЕЛО + ЭМОЦИИ Расширение перспективы Повышенный уровень энергии |
| | |
| Страх, тревога | Страсть, волнение |
| ПОВЕДЕНИЕ | ПОВЕДЕНИЕ |
| Быстрое решение проблем | Инновации, сотрудничество |

Как обустроен «Я» в этом мире?

ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ Р. ДИЛТСА



ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ ДИЛТСА



НА КАКОЙ ГЛУБИНЕ ЖИТЬ?



С. КОВАЛЕВ

НА КАКОЙ ГЛУБИНЕ ЖИТЬ?

| Обобщенные уровни | Частные уровни | Ключевой вопрос |
|-------------------|----------------|---------------------|
| Смысловые | Смысл | В каком таком мире? |
| | Миссия | Во имя чего? |
| | Идентичность | Кто? |
| Интенциональные | Убеждения | Почему? |
| | Ценности | Зачем? |
| | Намерения | Для чего? |
| Инструментальные | Способности | Как? |
| | Действия | Что? |
| | Окружение | Где, когда и с кем? |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ

ОСМЫСЛЯЕМ (ЛОГИЧЕСКИЕ) УРОВНИ ЖИЗНИ

11. Во что вы верите? Духовные воззрения могут быть религиозными и гуманистическими. Вы можете верить в способность человека улучшить мир, а можете считать, что в этом жестоком мире человек человеку волк.

9. Кто вы? В какой семье выросли и были ли вы единственным ребенком? Какие роли вы исполняете на работе, дома, в кругу друзей и соседей?

7. Каковы ваши ценности? Какие качества вы цените в себе? Что в жизни для вас важнее всего? Что вы больше всего цените в других?

5. Каковы ваши сильные стороны? Чем вы предпочитаете заниматься, зная, что это – ваша сильная сторона?

3. Какими делами заполнен ваш день и неделя? Сколько времени вы посвящаете размышлениям, планированию?

1. Где вы работаете?

**ДУХОВНЫЕ
ВОЗЗРЕНИЯ**

ИДЕНТИЧНОСТЬ

**Убеждения и
ЦЕННОСТИ**

СПОСОБНОСТИ

ПОВЕДЕНИЕ

ОКРУЖЕНИЕ

12. Ваше понимание смысла жизни будет руководить вашим поведением, оно поможет вам сформировать убеждения, чувство «я», ценности и в конечном итоге повлияет на ваши способности.

10. К чему вы стремитесь? Кем вы станете в будущем и кем хотели бы стать? Что вы оставите после себя? Каким будет ваш неповторимый вклад? Что особенного есть в вашей жизни?

8. Как в целом вы бы оценили бы уровень своей компетентности по 10-ти балльной шкале? Насколько широк круг дел, с которыми справляетесь хорошо, и насколько хорошо вы справляетесь с тем, за что вы беретесь?

6. Чего вы избегаете, чувствуя, что вам недостает соответствующих знаний и умений? Ваша сила в специальных навыках, навыках межличностного общения или в умении вдохновлять людей? Как бы вы оценили свои навыки стратегического планирования?

4. Сколько времени вы тратите на личные встречи, телефонные разговоры, работу с почтой? Сколько времени занимают совещания? Как вы ведете себя на них – сами выдвигаете идеи/помогаете выдвигать другим и проверяете их? Как вы делаете дела? Как вас это характеризует?

2. Представьте ваше рабочее место? Что вы постоянно видите вокруг себя? С кем вы работаете, живете? Какая атмосфера вокруг вас? Как вы себя там чувствуете?

Упражнение №1 КОНТРАСТ.

Какой бы жизни Вы

| НЕ ХОТЕЛИ (Я НЕ ХОЧУ) | ХОТЕЛИ (Я ХОЧУ) |
|-----------------------------|-----------------|
| Скучной (это пример) | |
| Бедной (это пример) | |
| Одинокой (это пример) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Пишете не менее 10 пунктов! | |

ВЫВОД

Мы думаем **КАТАСТРОФИЧЕСКИМ** образом (плохие мысли, сигналы, тараканы в голове)

Необходимо перенастроиться и думать **АНАСТРОФИЧЕСКИМ** образом (хорошие намерения, мысли, позитивные, в режиме благоприствования)

Анастрофа - **Анастрóфа** (др.-греч. ἡ ἀναστροφή — перевертывание, опрокидывание, поворачивание) — фигура речи, изменение прямого порядка слов в словосочетании на не прямой без нарушения содержания. В античном стихосложении, в частности греческом, анастрофа — перестановка двусложного предлога таким образом, что предлог ставится после управляемого им существительного

Упражнение №2: ПРО ДЕНЬГИ

| Деньги | Отрицательные мысли (эмоции) | Положительные мысли (эмоции) |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| Заплатить | | |
| Купить | | |
| Получить | | |
| Заработать | | |
| Выиграть | | |
| Получить в наследство | | |
| Зарплата | | |
| Прибыль | | |
| Банкноты | | |
| Выручка | | |
| Счет | | |
| Вклад | | |
| Пенсия | | |
| Инвестиции | | |
| Клад | | |

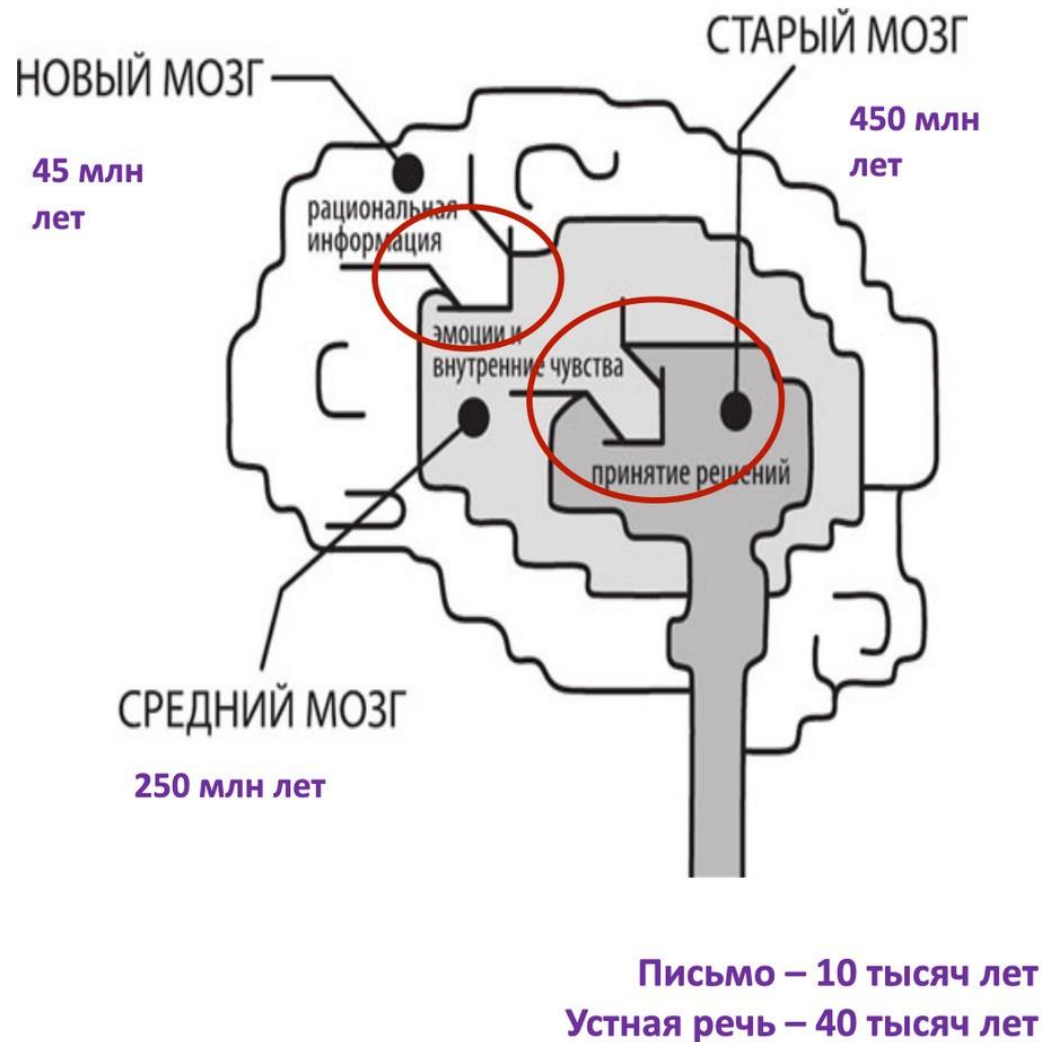
МОЙ ПРИМЕР: про деньги

| Деньги | Отрицательные мысли (эмоции) | Положительные мысли (эмоции) |
|-----------------------|--|---|
| Заплатить | Отдать свое, кармический долг отдать, заработать месть, злость | Отдать все долги и быть без них; быть свободной; быть способной покрывать любые расходы и инвестиции, быть уверенной в любых транзакциях; |
| Купить | Приобрести ненужное, негодное; приобрести проблему, кота в мешке; | Иметь все, что ты хочешь; позволять себе все, что хочешь; получать удовольствие от обладания; жить комфортной и насыщенной, счастливой жизнью |
| Получить | Наказать себя, отместку от кого-то; прилетит по башке за ошибку; | Иметь подарки; получать все просто так; не знать, как у тебя это выходит, а просто наслаждаться; кайфовать; желать и получать |
| Заработать | Получить проблему; негативные последствия во всех сферах жизни | Действовать и получать желаемый результат; удовольствие от усилий, творчества, действий, труда; |
| Выиграть | Время при негативном исходе дела; | Радоваться неожиданному; играть; действовать; |
| Получить в наследство | Унаследовать проблемы, долги, чьи-то нерешенные задачи, дела | Получить привет от предков; чувствовать благодарность; видеть ценность связи с миром; передавать что-то достойное дальше |
| Зарплата | Получить так мало, как «сдачу с обеда»; тянуть от зарплаты до зарплаты; не хватает на комфортную жизнь | Быть HR и куда бы ни пришла – повышать всем зарплату, доход; получать ее за результат; претендовать на адекватную оценку твоих компетенций и потенциала |
| Прибыль | Получить, чтобы тут же распределить; ждать как манну небесную; не получить ее, ошибиться в расчетах; | Приращивать, чтобы она была с каждым разом все больше, чем ты можешь потратить; расти в бизнесах; позволять себе больше на самореализацию в любой области; быть во взаимодействии с миром |
| Инвестиции | Рисковать; можно потерять все; нужно всегда трезво отслеживать и не терять бдительность | Вкладывать и получать доходы; постоянно растущая подушка; влиять на компанию как акционер; обеспечить наследство; развиваться в процессе инвестирования |

МОЙ ПРИМЕР: про деньги

| Деньги | Отрицательные мысли (эмоции) | Положительные мысли (эмоции) |
|----------|---|---|
| Банкноты | Старые, не в ходу, ничего не стоят; не можешь использовать в ходу иностранные для обычной транзакции; дорогие в обменниках для твоей валюты | Держать в руках, шуршать ими; накапливать разными способами и в разных формах; обладать большим их количеством; получать их регулярно и много; быть богатой и деятельной |
| Выручка | Получить, чтобы отдать расходную часть; не хватает после EBITDA; тебе ничего не остается | Радоваться всему, когда она растет; позволять себе творить дальше, сотрудничать с другими, чтобы она росла и росла; |
| Счет | Выставлен по долгам; оплачивать большие суммы и как мимо тебя – ты работаешь, чтобы оплачивать чужие хотелки; | Выставлять заказчикам, клиентам; суммы на счетах растут; накапливается капитал; становиться богаче; не знать, сколько именно на твоём счете, но быть уверенной, что на все хватит |
| Вклад | Делать то, что ты не должен; «платить тому парню»; рисковать – низкая вероятность возврата; ждать долго возврата | Получать удовольствие от передачи твоих знаний, компетенций; быть причиной изменений; отдавать что-то в радость |
| Пенсия | Можно и не дожить; нет доступа к своим же деньгам; мстишь стране за фиговую экономическую ситуацию и не накапливаешь | Не нуждаться в ней до 100+ лет; использовать как обычные накопления – в страхование, забрать часть для покупки жилья, для обучения и т.д. Быть законопослушным и вызывающим доверие банков и финструктур (смотрят за пенсионными отчислениями) гражданином страны |
| Клад | Рисковать, что страна отберет, потому что сама оценивает стоимость; преследуется законом «недележка с государством»; доказывать, что ты имеешь право претендовать | Найти его и получить богатство; обеспечить себе подушку; иметь исторические ценности; обладать кладом знаний, опыта, быть весомой; получать признание, будучи кладом (кладезью) |

Как мозг принимает решения



О ЧЕМ ГОВОРIT НАУКА (УЖЕ БОЛЕЕ 50 ЛЕТ)

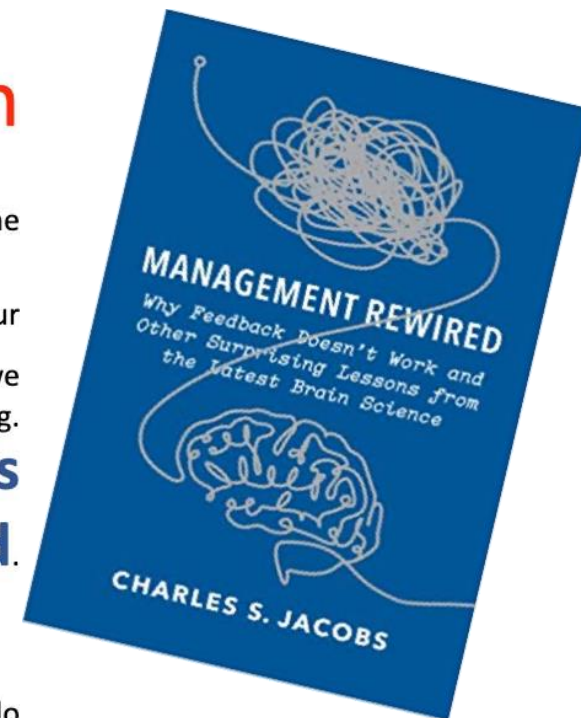
How brain science can help us make smarter management decisions

Businesspeople are taught to make decisions with facts and logic and to avoid emotional bias.

But according to the latest research, **we almost never decide rationally**, despite thinking that we do. Our experiences carry an emotional charge, encoded in the synapses of our neurons. And when we try to deny what our emotions tell us, we lose what we've learned from the past. That's just one of many recent discoveries that help explain why management is so challenging. As Charles Jacobs explains, **much of the conventional wisdom taught to managers is not only inadequate, it produces the opposite of what is intended.** The better path is frequently counterintuitive.

For example, **it turns out that pay doesn't really drive performance**. When we do work that's inherently engaging, the neurotransmitter dopamine is released, creating feelings of pleasure not unlike a cocaine high. But when we work primarily for money, the dopamine isn't triggered and it's harder to stay motivated.

Once we understand the lessons of neuroscience, we can create more effective strategies, inspire people to maximize their potential, and overcome the biggest hurdle to improving business performance-making change stick.



ЭМОЦИИ VS ЛОГИКА

EQ VS IQ

Перцепция: Поступками людей руководят эмоции

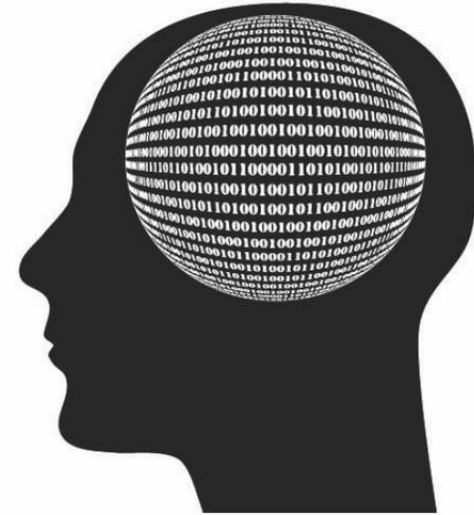
ВСЕГО ДВЕ ЦЕЛИ (VQ)



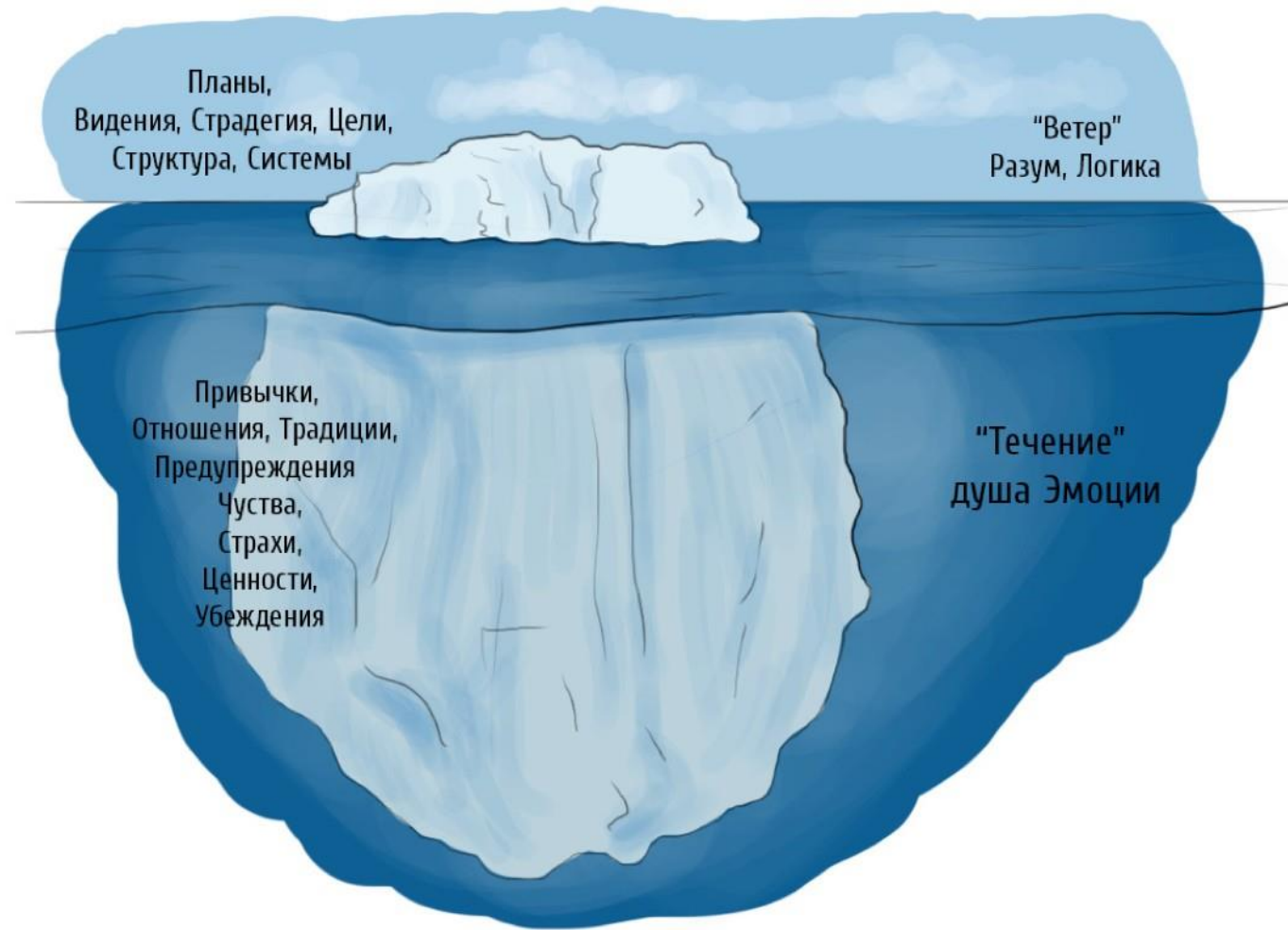
ПОЛУЧИТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ



ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ



ПОЧЕМУ ЭМОЦИИ



Эмоциональный интеллект

Кто такой эмоциональный человек

А кто такой с эмоциональным интеллектом

КТО ТАКОЙ

Эмоциональный человек

- Вспыльчивый
- Резкий
- Возбужденный
- Активный
- Позитивный
- Темпераментный

С эмоциональным
интеллектом

- Сдержанный
- Уравновешенный
- Умеющий управлять
своими эмоциями
- Умеет добиваться цели

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЕКТ

- это четко определяемая и измеряемая когнитивная способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Идентификация своих
эмоций и эмоций других
людей

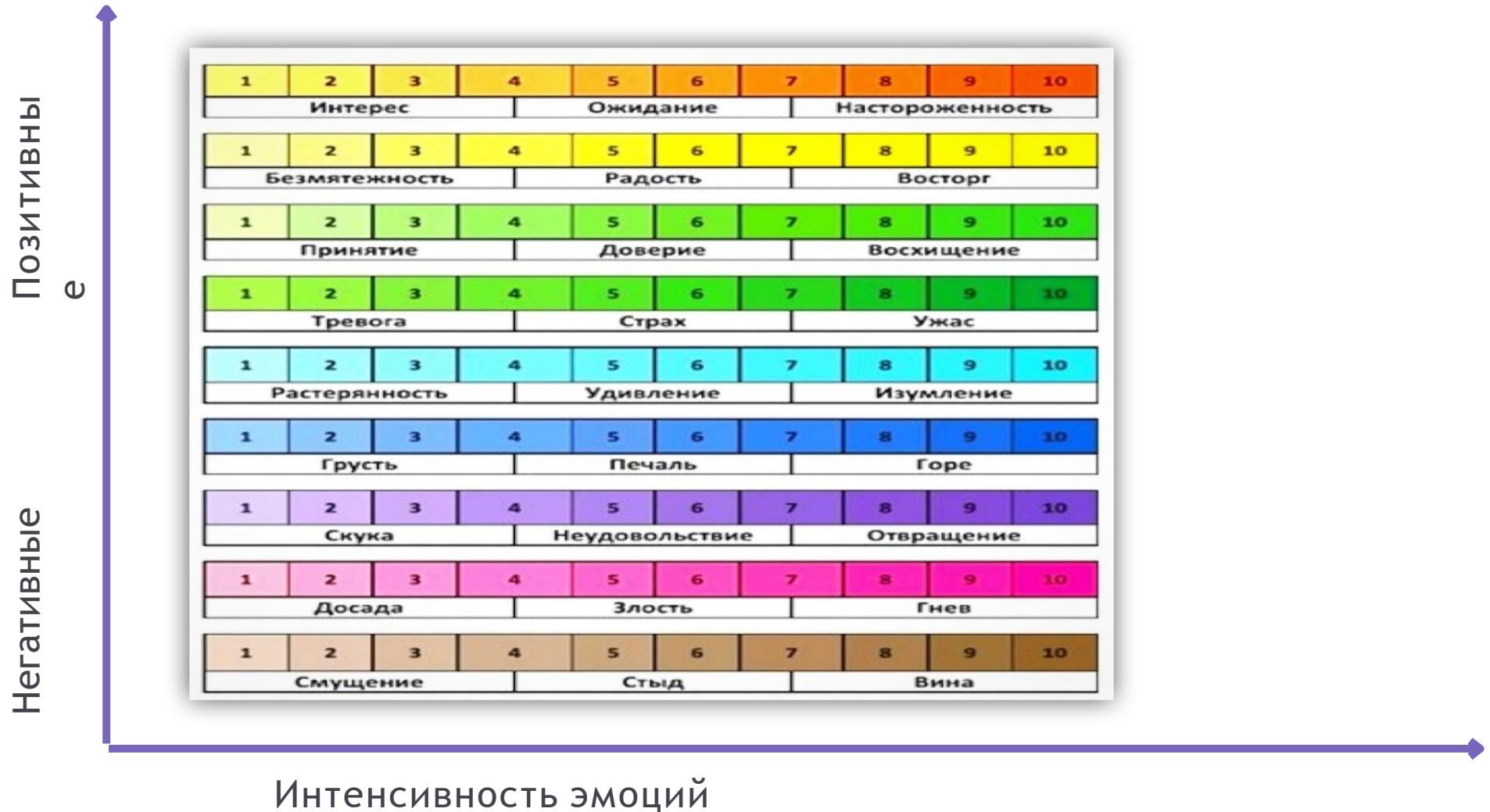
Понимание и анализ
эмоций и причин их
возникновения

ЭИ

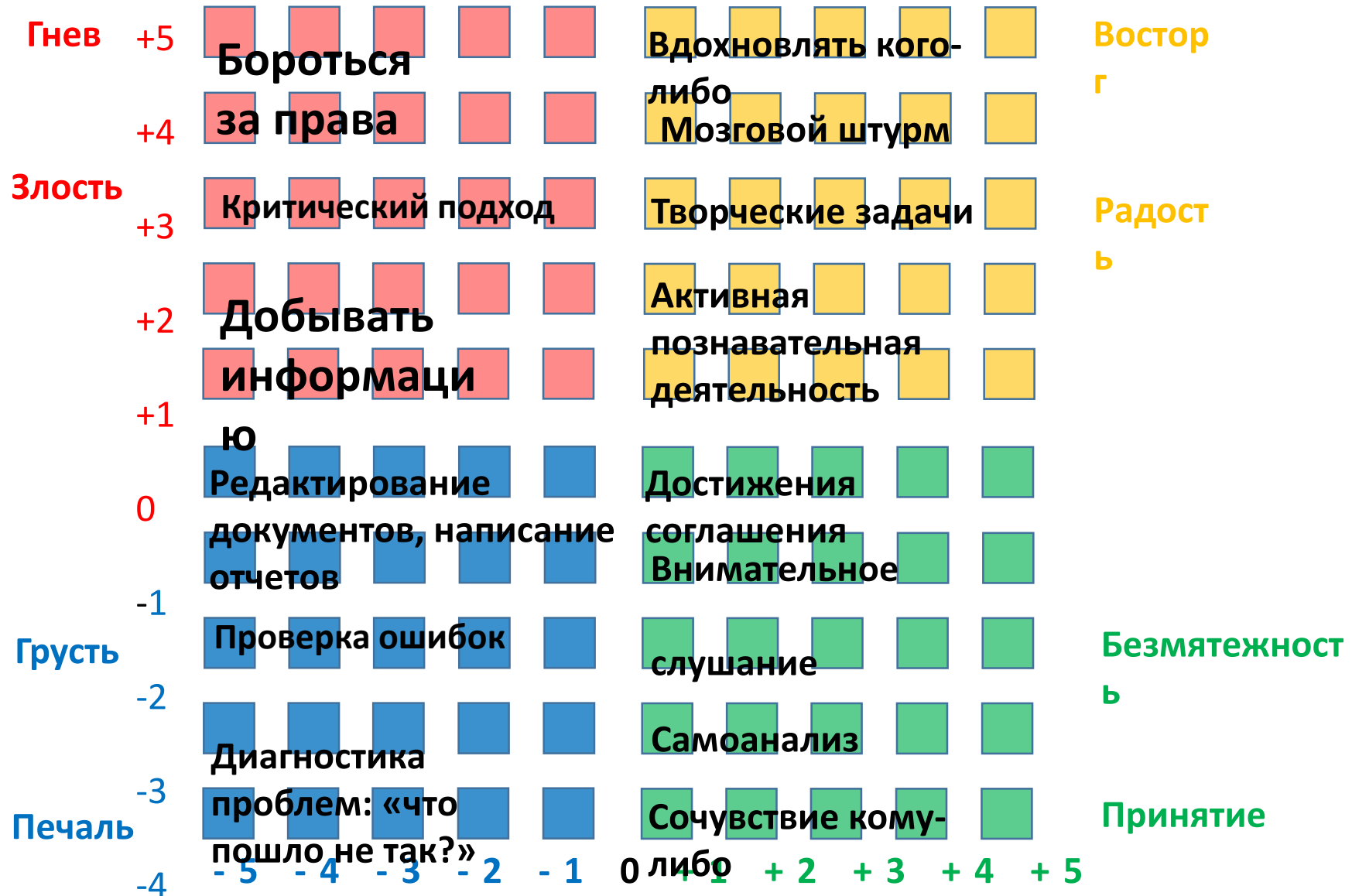
Управление своими
эмоциями и эмоциями
других людей

Использование эмоций для
решения задач

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР



Использование эмоций в решении задач



Упражнение

| | ПРОШЛОЕ | НАСТОЯЩЕЕ | БУДУЩЕЕ | ВАШИ ДЕЙСТВИЯ |
|-----------------------------|---------|-----------|---------|------------------|
| КЛИЕНТЫ | | | | |
| СОТРУДНИКИ | | | | |
| СОИСКАТЕЛИ | | | | |
| ИНВЕСТОРЫ | | | | |
| РУКОВОДИТЕЛИ | | | | |
| ПАРТНЕРЫ (субподрядчики) | | | | |
| КОНКУРЕНТЫ | | | | |

ТЕСТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- Чек лист разбит на 2 части: «Управление собой» и «Управление коммуникациями», вопросы составлены так, чтобы вы отвечали «ДА» или «НЕТ». Будьте предельно откровенны сами с собой.
- ВНИМАНИЕ! Для получения результата подсчитайте количество «ДА» в каждой части отдельно и сложите.

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

1. Вы можете дать название эмоции, которую сейчас ощущаете?
2. Вы знаете эмоции, которые чаще всего испытываете?
3. Вы считаете гнев очень важной эмоцией?
4. Вы знаете, что грусть сообщает важную информацию?
5. Вы умеете успокаиваться после неожиданного огорчения?
6. Вы умеете выражать свои эмоции словами?
7. Вы открыто и гибко реагируете на новые события, на изменения?
8. Вы умеете управлять своими страхами, тревогами?
9. Вы проработали старые обиды?
10. Вы умеете управлять чувством вины?
11. Вы умеете отключаться от переживаний и мыслей, в случае, когда это необходимо?
12. Вы умеете управлять своими импульсивными, первыми реакциями?

УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ

- 13. Вы замечаете тот момент, когда только начинаете раздражаться?
- 14. Вы сохраняете устойчивость в стрессе, не переходите в агрессию, апатию?
- 15. Вы умеете поддерживать и вдохновлять себя ежедневно?
- 16. Вы научились управлять своей эмпатией, не «заражаться» чужими эмоциями?
- 17. Вы умеете справляться со своим сопротивлением и самотаком?
- 18. Вы считаете, что любые эмоции - важный источник информации?
- 19. Вы умеете управлять собой в гневе?
- 20. Вы знаете свои триггеры, места эмоциональных срывов?
- 21. Вы умеете легко проживать свои ошибки?
- 22. Вы знаете, как сильные эмоции (восторг, злость) влияют на ваши решения?
- 23. Вы умеете действовать, когда вас не поддерживают?
- 24. Вы умеете быстро выходить из обиды?
- 25. Вы умеете после неудачи вновь начать действовать?

УПРАВЛЕНИЕ КОММУНИКАЦИЯМИ

1. Вы умеете определять эмоции другого человека?
2. Вы умеете извиняться, перед теми, кого, по вашему мнению, обидели?
3. Вы понимаете потребности и ценности других людей в общении?
4. Вы умеете до конца выслушать другого?
5. Вы умеете отказывать?
6. Вы умеете просить помощи?
7. Вы умеете предлагать помощь?
8. Вы умеете задавать открытые вопросы?
9. Вы умеете правильно поддержать другого в грусти, страхе?
10. Вы умеете эффективно обходиться с агрессией, злостью другого?
11. Вы знаете, как эмоции влияют на поведение и мышление другого человека?
12. Вы умеете спокойно говорить о том, что вам не нравится?
13. У вас есть копилка работающих диалогов для сложных, стрессовых ситуаций?

УПРАВЛЕНИЕ КОММУНИКАЦИЯМИ

- 14. Вы умеете давать конструктивную обратную связь, когда вас просят?
- 15. Вы знаете свои стратегии поведения в конфликте?
- 16. Вы умеете от конфликта переходить к конструктивному диалогу?
- 17. Вы умеете объяснить свою точку зрения?
- 18. Вам легко договариваться, даже если мнение человека не совпадает с вашим?
- 19. Вы урегулировали повторяющиеся конфликты с определенными людьми?
- 20. Вы умеете открыто говорить «НЕТ»?
- 21. Вы умеете вдохновлять и мотивировать других?
- 22. Вы умеете спокойно реагировать на любые эмоции (злость, печаль, грусть) других?
- 23. Вы умеете принимать критику в свой адрес?
- 24. В стрессовых и незапланированных ситуациях вы поддерживаете других, а не критикуете?
- 25. Вы мирно решаете вопросы, без хлопанья дверями, гневных сообщений, резких слов?

СЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **42 - 50** Прекрасный результат! Вы уже поняли важность эмоционального интеллекта и его влияние на эффективность. Работайте с усовершенствованием и расширением ваших навыков. Больше общайтесь с людьми, которые тоже развивают эмоциональный интеллект. Пребывание в эмоционально интеллектуальном поле и наставнические функции откроют вам новые перспективы в применении эмоционального интеллекта. Входите в нужные вам эмоции сознательно, наблюдайте, как они помогают вам в эффективном достижении целей.
- **30 - 41** У вас хороший результат. Важно работать дальше над ключевыми навыками эмоционального интеллекта, это приведет к повышению вашей эффективности. Проведите детальный анализ каждого вопроса, где вы ответили «НЕТ». Обратите внимание на то, в какой части меньшее количество баллов. Рекомендуем направить свое внимание на усиление этих навыков и отработать их в практических упражнениях.

СЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

- **18 - 29** У вас есть сильные стороны и важные навыки, при этом вам важно улучшить свой результат. Рекомендуем держать фокус внимания на развитии и применении эмоционального интеллекта и в «Управлении собой», и в «Управлении коммуникациями». Начните вести дневник анализа своих эмоций и ситуаций, которые их вызвали. Это позволяет лучше осознавать свои эмоции и управлять ими для достижения ваших целей.
- **1 - 17** У вас большие ресурсы для развития эмоционального интеллекта и повышения своей эффективности. Рекомендуем инвестировать в это направление. Результаты вас обрадуют и в жизни, и в бизнесе. Снизится количество обид и конфликтов, будет больше понимания в семье и команде, больше понимания себя и принятия эффективных решений. Начать рекомендуем с составления своего эмоционального словаря и установки напоминания на телефоне для осознания своих эмоций. Обратите свое внимание на ваши стереотипы про эмоции. Их трансформация усилит ваши результаты.
- **Отличная новость в том, что эмоциональный интеллект развивается в любом возрасте и повышает эффективность в разы в любой сфере.**