

BITOBE
CONSULTING GROUP

ИНСТРУМЕНТЫ КОУЧИНГА



СОДЕРЖАНИЕ

1 КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА 7

2 КОЛЕСО РОЛЕЙ 12

3 КВАДРАТ ДЕКАРТА 16

4 ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ 22

5 РЕФРЕЙМИНГ 6 ШАГОВ 27

6	МОДЕЛЬ GROW	<u>30</u>
---	-------------	-----------

7	ПИРАМИДА ЛОГИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ	<u>35</u>
---	--------------------------------	-----------

8	ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ	<u>41</u>
---	---------------------------	-----------

9	MIND-MAP	<u>46</u>
---	----------	-----------

СТРУКТУРА РАБОТ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

Заполнение опросника Hogan + обратная связь

- Индивидуальное прохождение 3-х online опросников Hogan
- Предоставление сертифицированным экспертом индивидуальной обратной связи



Домашнее задание

- Предоставление коучинговой тетради
- Формирование домашнего задания по выявленным зонам развития
- Составление ИПР (опционально)

Индивидуальная встреча в формате коуч-сессии №1



Домашнее задание

- Самостоятельная работа с коучинговой тетрадью

Индивидуальная встреча в формате коуч-сессии №2



Домашнее задание

- Самостоятельная работа с коучинговой тетрадью

Индивидуальная встреча в формате коуч-сессии №3



Домашнее задание

- Самостоятельная работа с коучинговой тетрадью

Индивидуальная встреча в формате коуч-сессии №4



Домашнее задание

- Самостоятельная работа с коучинговой тетрадью

Индивидуальная встреча в формате коуч-сессии №5



Домашнее задание

- Самостоятельная работа с коучинговой тетрадью

КОНТРАКТ НА КОУЧИНГ

Для чего вам нужен коучинг?

Напишите с какой целью вы хотите использовать коучинг для себя?

Какие вопросы вы хотите решить с помощью коучинга?

Напишите, какие проблемные зоны вы хотите прокачать с помощью коучинга? Например: частые опоздания на встречи, работу.

Что мешает вам достичь успеха?

Напишите, причины, которые порождают ваши проблемные зоны. Например: неумение распределять свое время.

МОЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Каких результатов я хочу достичь?

Напишите цели, которых вы хотите достичь с помощью коучинга.
Например: научиться управлять своим временем, чтобы перестать опаздывать.

Как я смогу измерить свой успех?

Напишите критерии, которые будут подтверждать ваш успех.
Например: я прихожу за 10 минут до начала встречи, работы.

1 КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

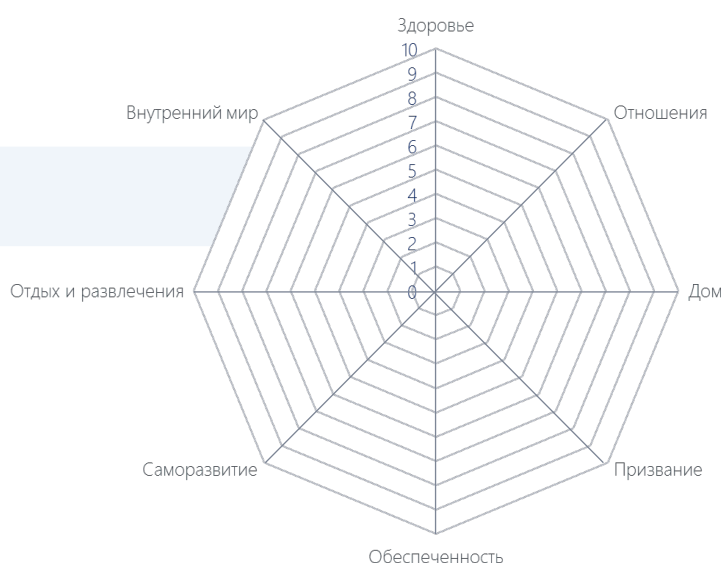
Колесо жизненного баланса – наглядный коучинговый инструмент самооценки и саморефлексии. Колесо позволяет быстро оценить жизненную ситуацию и принять решение, в какой сфере жизни сейчас наиболее актуальны изменения. Как работать с этим инструментом? Пошагово рассмотрим на примере:

1 | ШАГ

Для начала вам необходимо составить список всех своих основных сфер жизни. Очень важно написать и выделить все области каждой из них – то, из чего она состоит.

НАПРИМЕР:

- **Здоровье** – самочувствие, питание, уход за собой, спорт, режим дня, сон, энергия.
- **Отношения** – любовь, друзья, семья, социальный статус.
- **Дом, окружающее пространство** – комфорт, уют, ежедневные рутины, организация пространства, ремонт, условия жизни.
- **Призвание** – работа, карьера, занятость, статус.
- **Обеспеченность** – распоряжение деньгами, экономия, доходы, расходы, условия жизни.
- **Саморазвитие** – личностный рост, обучение, работа над собой.
- **Отдых и развлечения** – свободное время, путешествия, хобби, впечатления.
- **Внутренний мир** – постановка целей и приоритетов, эмоции, мотивация, духовность.



2 | ШАГ

Расположите эти сферы на границах колеса.

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА

3 | ШАГ

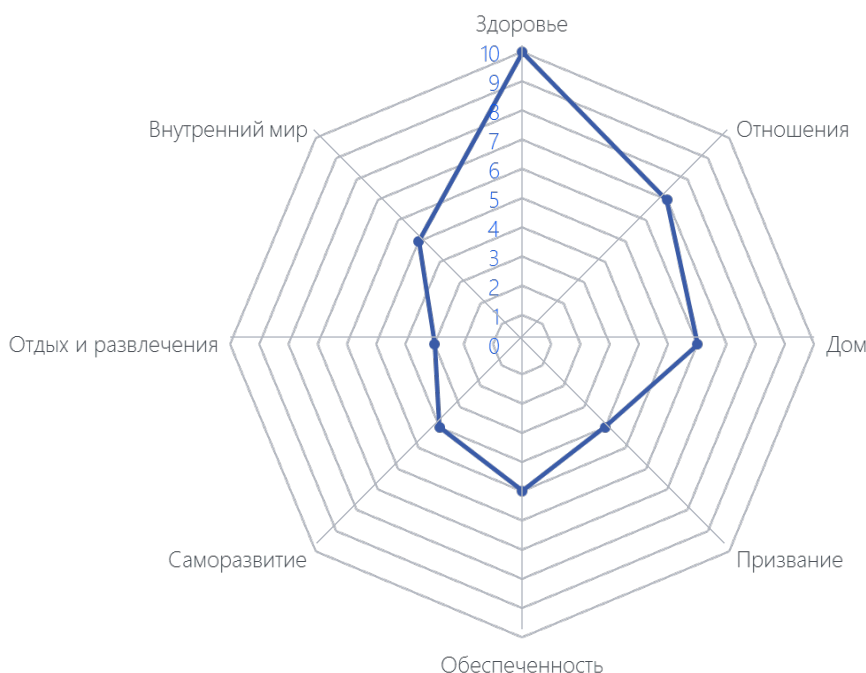
Избавьтесь от внешних раздражителей, выключите телефон, музыку, обеспечьте тишину. Будьте честны с собой. Тщательно проанализируйте каждую из сфер жизни и дайте ей оценку от 0 до 10:

0-3 – нереализованная сфера;

4-7 – удовлетворительно, но есть над чем работать;

8-10 – хороший показатель, означающий, что вы достаточно реализовались в данной области.

Отметьте на шкале выбранный уровень и соедините точки.



4 | ШАГ

Оцените самые неудовлетворительные пункты колеса жизненного баланса.

Подумайте, какие из них могут повлиять на другие сферы.

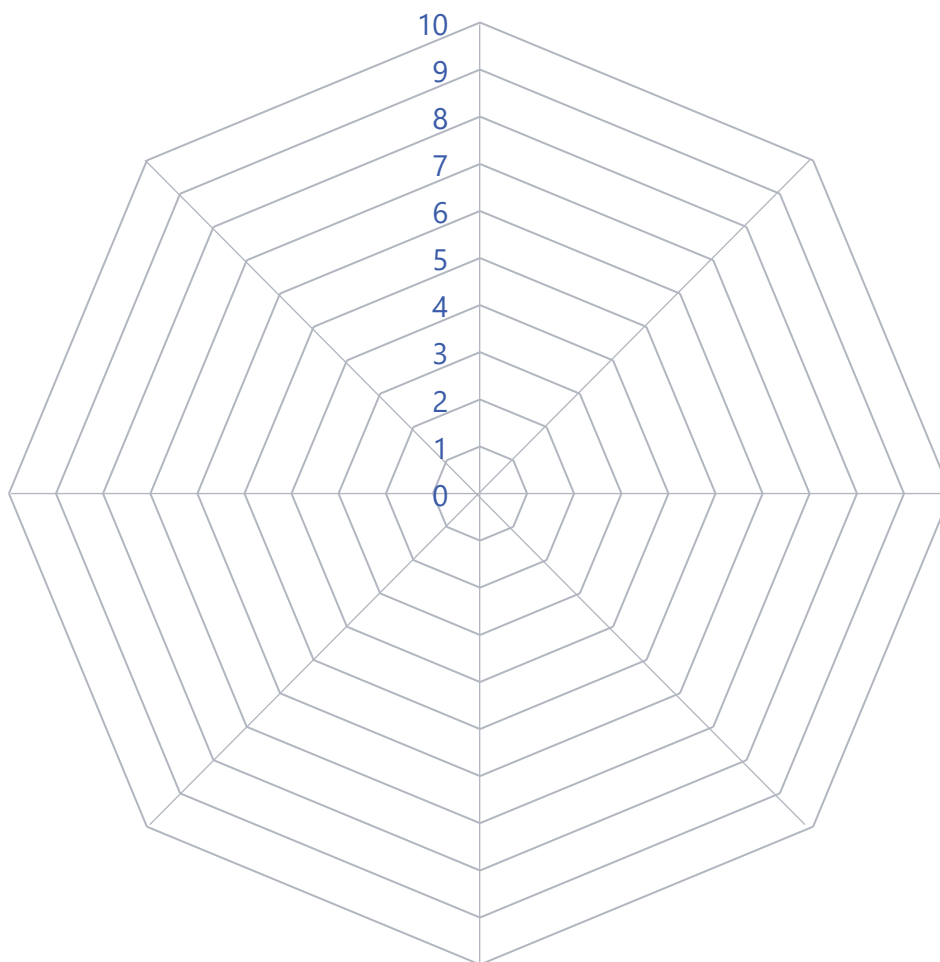
Поставьте перед собой несколько целей, которые сдвинут вверх точку в колесе баланса и сделают вашу жизнь немного гармоничнее. Не забудьте составить план для достижения желаемого.

Через 1-2 месяца снова оцените ситуацию, составьте новое колесо жизненного баланса и снова работайте над ним.

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА. ПРИМЕНЕНИЕ

СФЕРА

ОПИСАНИЕ



МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

2 КОЛЕСО РОЛЕЙ

КОЛЕСО РОЛЕЙ

Колесо ролей – коучинговый инструмент саморефлексии. Колесо позволяет проанализировать свои ключевые роли и способы развития себя в каждой из них. Как работать с этим инструментом? Пошагово рассмотрим на примере:

1 | ШАГ

Для начала вам необходимо определить для себя 6-10 ключевых ролей, которые вы исполняете каждый день.

НАПРИМЕР:

- Супруг
- Отец
- Руководитель
- Вдохновляющий лидер
- Лучший друг
- Наставник
- Меценат
- Член яхт-клуба



2 | ШАГ

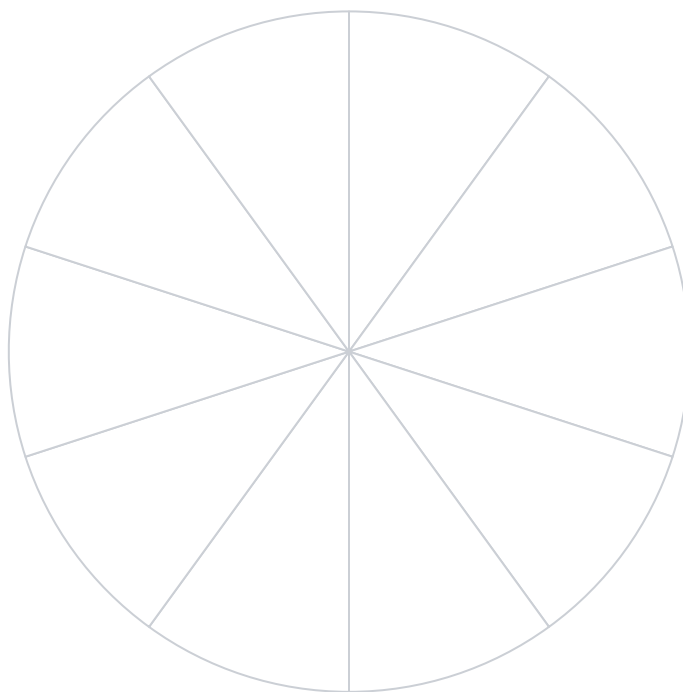
Расположите эти роли в секторах колеса.

3 | ШАГ

Опишите, в чем сейчас заключается каждая роль и к чему вы стремитесь в этой роли. Какие действия помогут вам добиться желаемого результата?

Роль	Как я проявляю себя в этой роли сейчас	Как я хотел бы проявлять себя в этой роли	Что я могу сделать, чтобы стать успешнее в этой роли?
Отец	Гуляю в парке с детьми по воскресеньям	Каждый вечер по будням уделяю один час общению с детьми	Спланировать свой день так, чтобы была возможность уделить время детям

КОЛЕСО РОЛЕЙ. ПРИМЕНЕНИЕ



Роль

Как я проявляю себя в этой роли сейчас

Как я хотел бы проявлять себя в этой роли

Что я могу сделать, чтобы стать успешнее в этой роли?

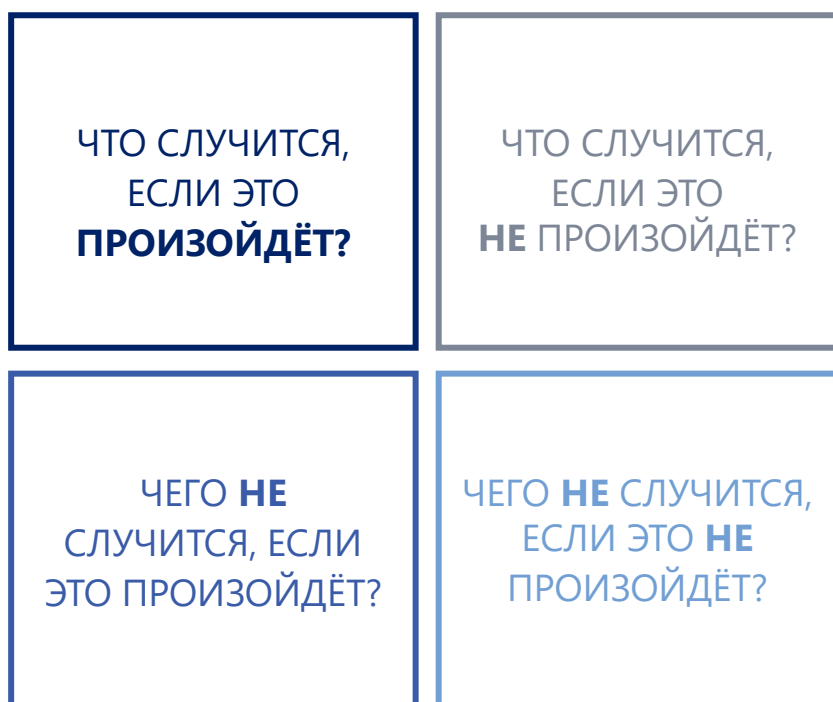
МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

3 КВАДРАТ ДЕКАРТА

КВАДРАТ ДЕКАРТА

Квадрат Декарта – одна из техник принятия решений, которая не требует для своего использования большого количества времени. При помощи Квадрата Декарта легко установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить последствия любого варианта принимаемого решения.

Работа с квадратом Декарта подразумевает ответы на четыре основных вопроса. Эти четыре вопроса позволяют рассмотреть проблему с разных сторон и получить о ней наиболее объективное представление. И ещё: очень важно дать на каждый из четырёх вопросов как можно большее количество ответов, так как это позволит рассмотреть максимальное количество особенностей проблемы.



В качестве примера можно привести следующую ситуацию: вы хотите сменить род деятельности (устроиться на новую работу, заняться своим бизнесом, уйти во фриланс и т. д.), но никак не можете избавиться от сомнений на этот счёт. Вы, конечно, видите все плюсы и преимущества нового вида деятельности, но не знаете, что это такое – заниматься тем, чем вы ещё не занимались, и, соответственно, колеблетесь в принятии решения. Так вот, используя Квадрат Декарта, вы можете посмотреть на сложившуюся ситуацию с четырёх разных сторон.

КВАДРАТ ДЕКАРТА. ПРИМЕР

Что случится, если это **произойдёт**?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от получения желаемого. Под словом «это» следует иметь в виду реализацию принимаемого решения. Первый вопрос является наиболее очевидным, и по этой причине очень важно находить как можно больше ответов, т. е. не останавливаться на том, что первым приходит на ум. Ответы на этот вопрос будут служить вам мотивацией к принятию решения.

Что случится, если я поменяю род деятельности?

- Я сделаю первый шаг к своей цели – заниматься тем, что мне действительно нравится.
- Я смогу сам контролировать и свою работу, и свой доход.
- Это показатель моей смелости, и я стану больше уважать самого себя.
- Я смогу доказать тем, кто меня окружает, что серьёзно намерен изменить свою жизнь.
- Это станет моей мотивацией к получению новых знаний, овладению новыми навыками.
- Я смогу скорее начать заниматься чем-то новым.
- Я перестану сомневаться насчёт правильности своего выбора.

Чего **НЕ** случится, если это произойдёт?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от получения желаемого. Проще говоря, ответы на этот вопрос будут представлять собой ту цену, которую вы должны будете заплатить за реализацию принимаемого решения.

Чего не случится, если я поменяю род деятельности?

- Я уже не смогу жить той жизнью, к которой так привык за много лет.
- Я уже не смогу откладывать действия по поиску новых возможностей.
- Я уже не смогу отдыхать в привычные для меня выходные дни.
- У меня уже не будет достаточного количества времени на приятное времяпрепровождение.
- У меня уже не будет возможности общаться с прежними коллегами и ходить на весёлые корпоративы.
- Ко мне уже не будет прежнего отношения окружающих меня людей.

КВАДРАТ ДЕКАРТА. ПРИМЕР

Что случится, если это **НЕ** произойдёт?

Данный вопрос подразумевает поиск плюсов от неполучения желаемого. Другими словами, ответы на вопрос покажут вам, что случится, если вы откажетесь от реализации принимаемого решения и всё останется так же, как и было раньше. Отвечая, записывайте все преимущества настоящего положения дел, которые вы не хотели бы потерять.

Что случится, если я не поменяю род деятельности?

- Мне не нужно будет отказываться от привычного образа жизни.
- Я не буду переживать по поводу того, что придётся осваивать новые знания и учиться новым вещам, – ведь это может не получиться.
- Я смогу спокойно отдыхать в свои выходные дни.
- Мне не нужно будет ни перед кем объясняться или оправдываться.
- Я смогу подумать об этом в будущем. Возможно, действительно стоит повременить.
- Я смогу предаваться грёзам о том, как занимаюсь тем, что мне действительно нравится.
- Я докажу окружающим меня людям, что меня устраивает текущее положение дел.

Чего **НЕ** случится, если это **НЕ** произойдёт?

Данный вопрос подразумевает поиск минусов от неполучения желаемого. Отвечая на четвёртый вопрос, вы отсекаете оставшиеся «не», мешающие реализации принимаемого решения. На этом этапе рекомендуется отвечать как можно быстрее, опираясь на интуицию.

Чего не случится, если я не поменяю род деятельности?

- У меня не появятся возможности реализовать свою мечту – зарабатывать, занимаясь тем, что мне действительно нравится.
- Я не смогу самостоятельно контролировать свою работу и свой доход.
- Я не стану больше уважать себя, т. к. покажу страх перед переменами в жизни.
- Никто (в том числе и я сам) не поверит в серьёзность моих намерений изменить жизнь.
- У меня так и не появятся мотивации к получению новых знаний и овладению новыми навыками.
- Я не смогу избавиться от своих сомнений и так и останусь в переживаниях по поводу того, что не принял решения.

КВАДРАТ ДЕКАРТА. ПРИМЕНЕНИЕ

СИТУАЦИЯ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

ЧТО СЛУЧИТСЯ,
ЕСЛИ ЭТО **ПРОИЗОЙДЁТ**?

ЧТО СЛУЧИТСЯ,
ЕСЛИ ЭТО **НЕ** ПРОИЗОЙДЁТ?

ЧЕГО **НЕ** СЛУЧИТСЯ,
ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОЙДЁТ?

ЧЕГО **НЕ** СЛУЧИТСЯ,
ЕСЛИ ЭТО **НЕ** ПРОИЗОЙДЁТ?

4 ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

Линия времени – техника целеполагания и планирования. Это наглядный способ изобразить свой путь к цели и понять, какие шаги на пути к ней необходимо совершить.

1 | ШАГ

Посмотрите на отрезок. Левый конец отрезка – сегодняшнее число, правый конец – дата достижения цели (конкретная дата).



2 | ШАГ

Представьте, что вы уже находитесь в точке, когда цель достигнута, что на календаре уже то самое число и у вас все получилось отлично.

Опишите, что вы видите. Тезисно записывайте свои мысли рядом с правым концом отрезка. Что вы видите? Что вас окружает? Что за люди рядом с вами? Что вам говорят? Что вы себе говорите? Как вы себя чувствуете, когда цель достигнута. Опишите как можно больше деталей.

Ассоциируйте себя с моментом достижения цели.



ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

3 | ШАГ

Теперь вам необходимо выйти в состояние диссоциации, т. е. посмотреть на вашу линию как бы сверху, со стороны. Есть сегодняшний день и конечная точка. Какие этапы должны быть между ними? (Самыми большими мазками.)

Если представить, что **цель** – построить дом, то такими этапами могут быть фундамент, первый этаж, второй этаж, крыша, отделка... Отметьте эти этапы на линии времени черточками и также поставьте для них даты.



4 | ШАГ

Снова ассоциация. Но на этот раз ассоциируемся с одним из выбранных этапов. Представьте, что половина пути пройдена (или построен фундамент дома). Посмотрите, что вы видите вокруг? Что уже сделано? На что важно обратить внимание на этом этапе? Что важно сделать в первую очередь?

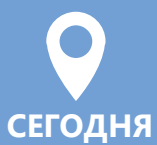
Свои мысли также фиксируйте тезисно.



5 | ШАГ

Продолжайте чередовать ассоциацию и диссоциацию: погружайтесь и визуализируйте каждый этап, а потом выйдите из картинке и посмотрите на свой план целиком. Постепенно начнут вырисовываться приоритеты и важные дела, которые вы забыли, или они пока не приходили вам в голову, но от них зависит успех достижения цели.

ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИМЕНЕНИЕ



ЭТАП 1

ЭТАП 2

ЭТАП N



1

2

МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

5 РЕФРЕЙМИНГ 6 ШАГОВ

РЕФРЕЙМИНГ 6 ШАГОВ

Техника 6-шагового рефрейминга применяется для изменения настроения своего подсознания. Основу техники составляет особое медитативное состояние, при котором подсознание наиболее восприимчиво к поступающей информации, тогда как в обычном состоянии её доступ ограничен.

СХЕМА РЕФРЕЙМИНГА:

1 | ШАГ

Примите удобное положение и расслабьтесь, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы тела, после чего примерно пять минут находитеь в расслабленном положении, акцентируя внимание на дыхании.

2 | ШАГ

Визуализируйте большой белый экран.

3 | ШАГ

Как только экран представлен, задайте своему подсознанию вопрос о том, готово ли оно к сотрудничеству. Ответ должен отобразиться на экране.

4 | ШАГ

Если ответ положительный, то можно задавать подсознанию любые вопросы, форма которых должна подразумевать простые ответы (да/нет).

5 | ШАГ

В процессе взаимодействия с подсознанием нужно узнать у него, какие выгоды оно извлекает из сложившейся проблемной ситуации, и обратиться к вашей творческой составляющей с просьбой найти более подходящий способ удовлетворения данной потребности.

6 | ШАГ

Расслабьтесь, позволив подсознанию обработать информацию. Не спеша посчитайте от одного до десяти и встаньте.

Рефрейминг окончен.

МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

6 МОДЕЛЬ GROW

МОДЕЛЬ GROW

Модель Grow предназначена для проработки своих целей и задач.
Модель состоит из 4 этапов:

G – goal – цель;

R – reality – реальность, окружающая действительность;

O – opportunity – имеющиеся возможности;

W – what to do – действия.

G | ЦЕЛЬ

В первую очередь вам нужно понять, что именно вы хотите изменить в своей манере поведения и образе мышления, и только затем поставить грамотную цель, которой нужно достичь. Часто одной цели мало, поэтому подумайте над тем, как изменить и настроить свою психологию на то, чтобы добиться максимального результата.

Убедитесь, что цель конкретная, измеримая, назначаемая, реальная и привязанная ко времени.

При постановке цели вам будут полезны следующие вопросы:

- Как вы узнаете, что ваш ученик или член команды добился цели?
- Как вы узнаете, что решение найдено, а проблема решена?
- Сочетается ли эта цель с вашими карьерными и личными целями?

R | РЕАЛЬНОСТЬ

Опишите свою текущую реальность. Это очень важный шаг, потому что обычно люди начинают двигаться к своей цели без осознания, в какой точке они на данный момент находятся. А это знание может помочь достичь цели наиболее эффективным образом.

Когда вы определитесь, в какой ситуации вы находитесь на данный момент, вам в голову могут прийти очень полезные идеи. Также вы можете воспользоваться этими вопросами:

- Что сейчас происходит (что, как, когда и как часто)? Какой это дает эффект или каков результат?
- Вы уже предприняли какие-либо шаги по направлению к своей цели?
- Конфликтует ли эта цель с какими-нибудь другими целями?

МОДЕЛЬ GROW

О | ИМЕЮЩИЕСЯ ВОЗМОЖНОСТИ

Теперь, когда вы четко понимаете, где находитесь, самое время рассмотреть варианты и препятствия. Под вариантом следует понимать выбор лучшего способа достижения цели.

Используйте технику мозгового штурма — вам нужно придумать как можно больше вариантов. Вы можете использовать следующие вопросы:

- Что еще вы можете сделать?
- Что, если это препятствие исчезло? Что бы это изменило?
- Каковы плюсы и минусы каждого варианта?
- Какие факторы вы будете использовать для того, чтобы взвесить все варианты?
- Что вам нужно прекратить делать для достижения цели?
- Какие препятствия стоят на вашем пути?

W | ДЕЙСТВИЯ

Теперь ваша команда и вы сами четко понимаете, где находитесь, каковы ваши цели, варианты и препятствия. Это прекрасно, но этого недостаточно. Твердое намерение — это не только мысль «Я сделаю это!», но еще и список действий, которые вам нужно предпринять. После чего нужно просто совершить первое действие и методично двигаться к следующим.

- Что именно вы сделаете сейчас и каким образом? Что вы сделаете потом?
- Что вас может остановить? Как вы преодолеете это?
- Как вы будете мотивировать себя и свою команду?
- Что вам нужно для того, чтобы следить за прогрессом ежедневно, еженедельно, ежемесячно?

МОДЕЛЬ GROW. ПРИМЕНЕНИЕ

G | ЦЕЛЬ

R | РЕАЛЬНОСТЬ

O | ИМЕЮЩИЕСЯ
ВОЗМОЖНОСТИ

W | ДЕЙСТВИЯ

МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

7 ПИРАМИДА ЛОГИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ

ТЕХНИКА «ПИРАМИДА ЛОГИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ»

Техника «Пирамида логических уровней»

позволяет исследовать конкретную цель путем последовательного перехода от уровня обычной жизни до уровня осознания своей миссии и предназначения. Затем нужно двигаться в обратном направлении сверху-вниз: техника позволяет привнести новые смысловые ориентиры и ценности в слои пирамиды, лежащие ниже. Таким образом обогащается арсенал действий, появляется осознание новых способов реагирования сквозь призму своих способностей и возможностей.

1 | ШАГ, ОКРУЖЕНИЕ

Это те люди, которые вас окружают, и обстоятельства исполнения целей.

Категория вопросов: «Кто, что, когда, с кем?»

Как если бы у вас была возможность представить, что прошло 5 лет и какая-то ваша цель достигнута. Удерживая этот образ, ответьте себе на следующие вопросы и зафиксируйте ответы:

Где реализовалась моя цель и когда?

Кто помог мне реализовать мою цель?

С кем я это сделал?

Какие люди теперь меня окружают?

Что ценного для меня есть в этих людях?

2 | ШАГ, ПОВЕДЕНИЕ

Выражает ваши действия и взаимодействия с вашим окружением из предыдущего шага.

Категория вопросов: «Что делать, что делают, что делает?»

Задайте себе вопросы и зафиксируйте ответы:

Что я буду делать, когда достигну своей цели?

Какие дальнейшие шаги я буду предпринимать?

Как я буду взаимодействовать со своим окружением, когда достигну цели?

Что ценного для меня в этих действиях?

3 | ШАГ, СПОСОБНОСТИ

Это ваши умения, навыки, таланты, знания. Категория вопросов: «Как?»

Ответьте на вопросы и зафиксируйте ответы:

Какие навыки мне помогли достичь этой цели?

Какие навыки я развивал в себе на пути достижения этой цели?

Какие способности у меня развиты лучше всего?

Что самого ценного у меня появляется, когда я говорю о моих способностях?

4 | ШАГ, ЦЕННОСТИ

Это проверка того, насколько цель ваша и для чего вам достигать этой цели. Категория вопросов: «Почему это важно?». Спросите себя и зафиксируйте ответы:

Почему для меня важно достигнуть этой цели?

Что ценного я получу, когда достигну своей цели?

Какую ценность привнесут в мою жизнь полученные навыки и опыт?

Что будет в моей жизни, когда я достигну своей цели?

Как окружающие заметят, что я достиг цели?

5 | ШАГ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Это понимание того, кто вы есть. Категория вопросов: «Кто Я? Какова моя роль? Что отличает меня от других людей?». Задайте себе вопросы и зафиксируйте ответы:

Кем я стану, когда достигну этой цели?

Какова моя роль в достижении этой цели?

Что я увижу, почувствую, услышу, когда достигну цели?

Что я скажу сам себе, когда достигну цели?

Что теперь становится возможным?

6 | ШАГ, ЦЕННОСТИ

Категория вопросов: «Ради кого, ради чего?». Спросите себя и зафиксируйте ответы:

Ради чего эта цель была достигнута?

Кому еще важно, чтобы я достиг(ла) этой цели?

7 | ШАГ, ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Ответив на все вопросы, проходим шаги в обратной последовательности.

МИССИЯ

Когда я достигну своей цели, насколько будут рады те, ради кого я это делал?

ИДЕНТИФИКАЦИЯ

Кто я, тот человек, который принимает вызовы и достигает своих целей?

ЦЕННОСТИ

Что ценного я получу, когда стану таким человеком?

СПОСОБНОСТИ

Обладателем каких способностей я стану?

ПОВЕДЕНИЕ

Какие шаги я буду делать теперь?

ОКРУЖЕНИЕ

С кем и когда я это начну делать?

8 ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

1 | Если бы у вас был дополнительный час в сутках, что бы вы делали?

2 | Что бы вы делали, если бы имели безграничные ресурсы?

3 | Что бы вы попробовали прямо сейчас, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?

4 | Если бы был способ прожить свою жизнь, сделав все, что вы хотите, что это был бы за способ?

5 | Если бы вы могли дать совет самому себе, что бы вы посоветовали в первую очередь?

6 | За какую историю вы так цепко держитесь?

7 | Что вы пытаетесь доказать себе?

8 | Что вы делаете такого, что приносит вам радость и восторг?

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

9 | Если бы ваши деньги могли говорить, что они бы вам сказали?

10 | Какие маленькие шаги вы можете совершить, чтобы подобраться ближе к своей мечте?

11 | Чего вы ждете?

12 | Как если бы в мире больше не было ни осуждения, ни непонимания, что бы вы тогда начали делать по-другому?

13 | Какие три вещи вы делаете регулярно, но они не служат вам и не поддерживают вас?

14 | За что в этой жизни вы более всего благодарны?

15 | Чего вы действительно хотите?

16 | Когда вы думаете о своей цели, что вы чувствуете?

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОРЕФЛЕКСИИ

17 | В каких точках эта цель согласуется с вашими приоритетами и текущим образом жизни?

18 | Когда вы почувствуете, что готовы действовать?

19 | Что вы сделаете в первую очередь?

20 | Что тянет вас назад?

21 | Какое бы вы могли придумать идеальное решение?

22 | Насколько это решение соответствует вашим представлениям о самом себе?

23 | Как действия по достижению этой цели повлияют на других людей в вашей жизни?

24 | На кого еще будет влиять эта цель? Как это повлияет на ваше отношение к цели?

25 | Какие три вещи сделают наибольшие изменения в вашей жизни?

9 MIND MAP

MIND MAP

Техника «Mind map» (она же интеллектуальная карта, она же карта мышления, она же ментальная карта) – инструмент для структурирования, запоминания информации и генерации идей. Техника сосредотачивает вас на использовании обоих полушарий мозга таким образом, что становится невозможно оторвать внимание от процесса обучения, а проработка и осмысление материала идёт на всех уровнях.

8 шагов создания интеллект-карты

1 | НАЧНИТЕ С ЦЕНТРАЛЬНОГО ОБРАЗА

Центральный образ должен быть для вас самым ярким объектом, потому что он будет являться вашим центром внимания, основной целью создания интеллект-карты.



2 | НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНЫМИ. РАССЛАБЬТЕСЬ!

Не фокусируйтесь на том, что вам нужно решить особо важную задачу. Для стимулирования воображения начните с открытого, игривого отношения к процессу.



3 | СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ

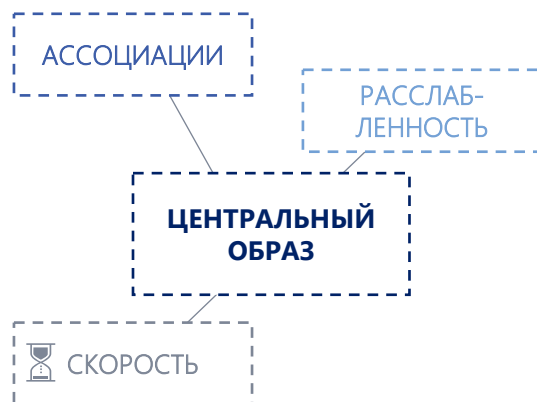
Нарисуйте несколько соединительных линий, исходящих из центральной идеи, по количеству подтем. Пишите и рисуйте те образы, которые первыми приходят на ум там, где посчитаете нужным. Воздержитесь от оценки и суждений.



MIND MAP

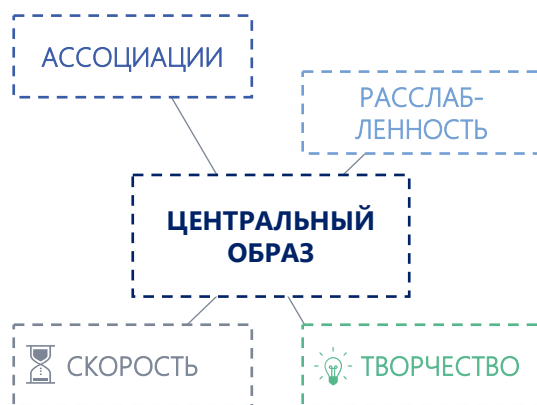
4 | ДУМАЙТЕ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ

Не пытайтесь записать предложения целиком. Достаточно запоминающегося тезиса, рисунка или символа, который можно быстро зафиксировать.



5 | НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ

Не фокусируйтесь на том, что вам нужно решить особо важную задачу. Для стимулирования воображения начните с открытого, игривого отношения к процессу.



6 | ОТКЛЮЧИТЕ ОЦЕНОЧНОСТЬ И СУЖДЕНИЯ

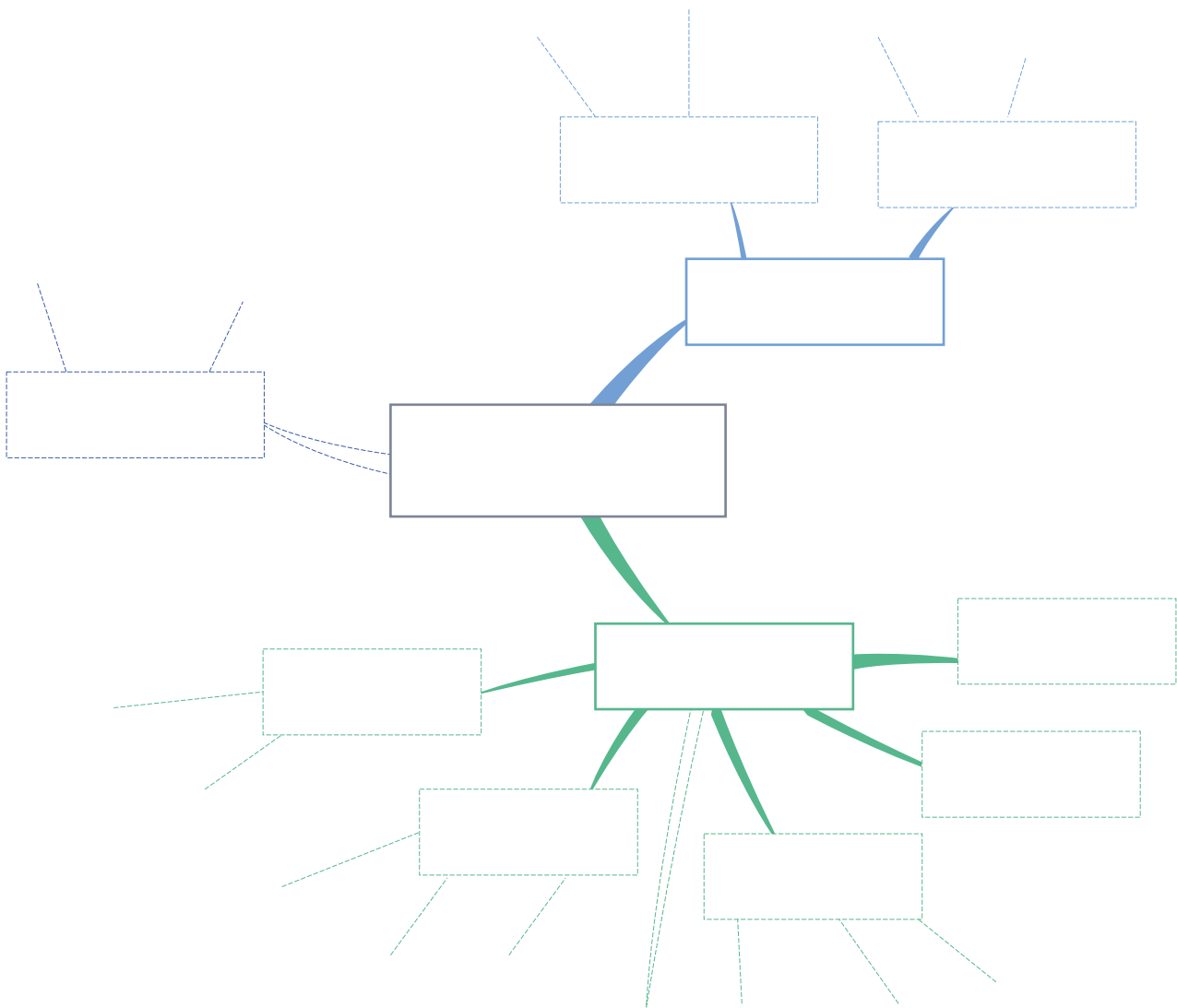
Не думайте о том, что идеи могут быть не связанными друг с другом или находиться не на своем месте. Не застревайте! У вас будет возможность найти связи позже.

7 | НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ

Заканчиваются идеи? Продолжайте рисовать свободные линии, и ваш мозг автоматически найдет идеи, чтобы их заполнить. Используйте новые цвета, измените свою позу – это простимулирует ваше мышление.

8 | НАЙДИТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ

Иногда взаимосвязи видны сразу, иногда для этого нужно время. Главное – запишите или зарисуйте тезисы, не обязательно сразу составлять структуру.



МОИ МЫСЛИ И ИДЕИ

BITOBE
CONSULTING GROUP

Тел./факс: +7 (812) 677 50 88
E-mail: info@bitobe.ru

www.bitobe.ru