

Карта жизненных ориентиров

Фокус есть:

Ваш временной горизонт: **Настоящее**
 Ориентация на: **Состояние**
 Готовность к изменениям: **Есть**

Направления развития

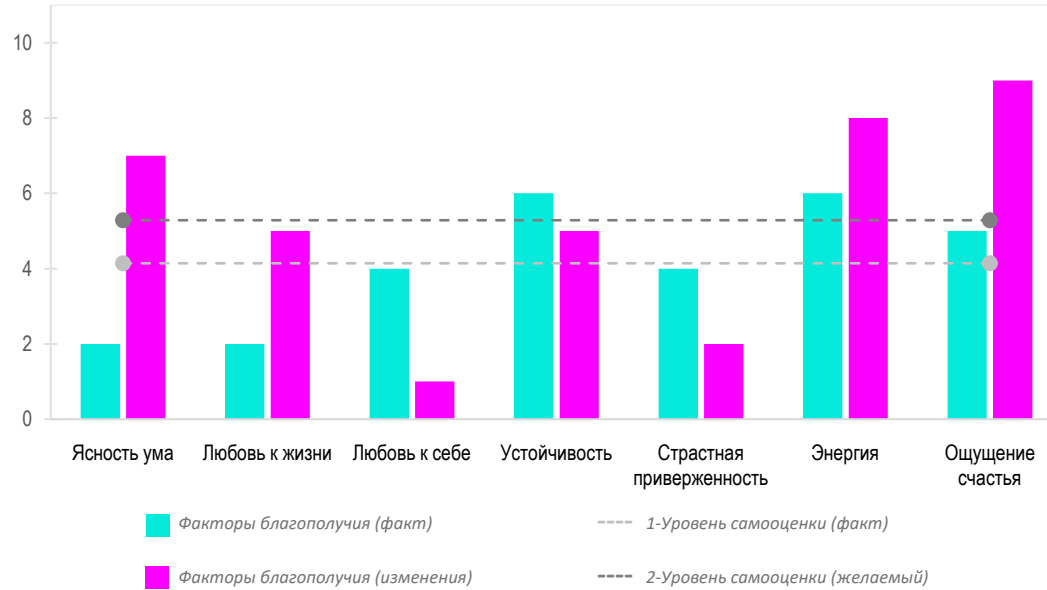
- Окружение
- Поведение (привычки)

Потенциал

- Амбиции незначительно больше возможностей

Факторы благополучия

Составляющие, которые влияют на ощущение счастья и внутреннего благополучия



Сильные стороны

- Коммуникабельность
- Общительность
- Трудолюбие

Слабые стороны

- Мало отношений
- Не задает правильных вопросов
- Не хватает энергии
- Неясная цель

Мои основные паттерны*

Паттерны организации времени

Краткосрочная стратегия

Краткосрочная стратегия расшифровка

Паттерны поведения

Смирение

Принятие неизбежных, естественных ограничений.

Паттерны коммуникации

Низкий контекст

Полагаться на явную коммуникацию. Отдавать предпочтение четким и подробным инструкциям.

Паттерны мышления

Системное мышление

Собирать части в единое целое. Исследовать связи между элементами и сосредоточиться на системе в целом.

Определение личного видения

Управление изменениями

Коучинг и менторство

Оценка и адаптация



Расшифровка противоречий

Противоречия

- ✓ Самооценка и Цели
- ✓ Идентичность и Цели
- ✓ Цели и Готовность к изменениям
- ✓ Цели и Поддержка
- ✓ Цели и Траектория развития
- ✓ Краткосрочных целей и Планирования

Планирование

Горизонт (мес.)

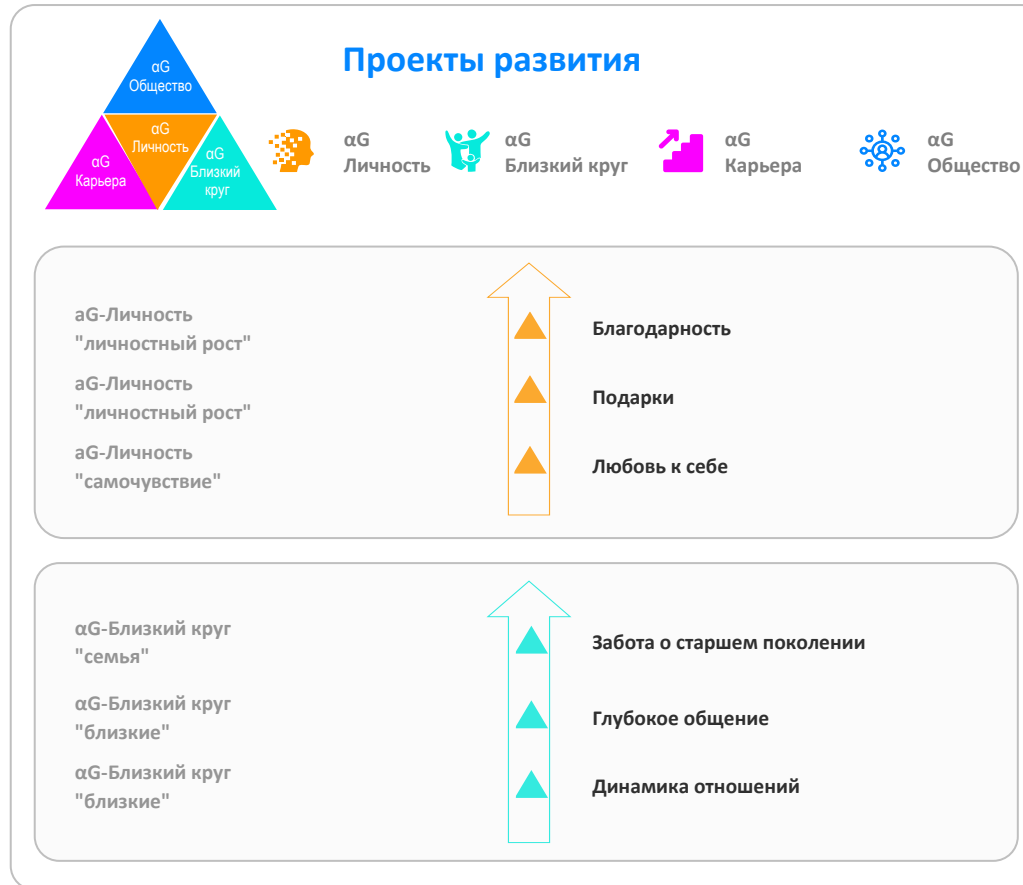
- 9

Скорость

- Средняя

Контроль

- По результату



Подробнее о ресурсах

Ресурсы

Команда

Поддержка:

- В команде - продукт «БОТ (лодка)»

Сопровождение:

- Поддержка на треке

Методы развития

- Долгосрочное планирование жизни
- Книги
- Нетрадиционные методы



Подробнее о проектах развития

Ваши рекомендации по ИТР



Расшифровка рекомендаций Идеальное проектирование

Анжела Макарова. Упражнение «Тревога по расписанию»
 1. Выделить время для тревожных мыслей. 2. Поставить таймер на 10/15/20 минут. 3. Максимально тревожиться в течение выделенного тайминга. 4. Повторять в течение недели

Идеальное проектирование

Аудио. Е. Ленгольд. Три шага для работы с тревогой
 Как возникает тревога в мозге (и как она возникает эволюционно). Как стресс влияет на вероятность тревожных мыслей. Какое неожиданное полезное свойство есть у «тревожных контуров» в мозге. Какие шаги

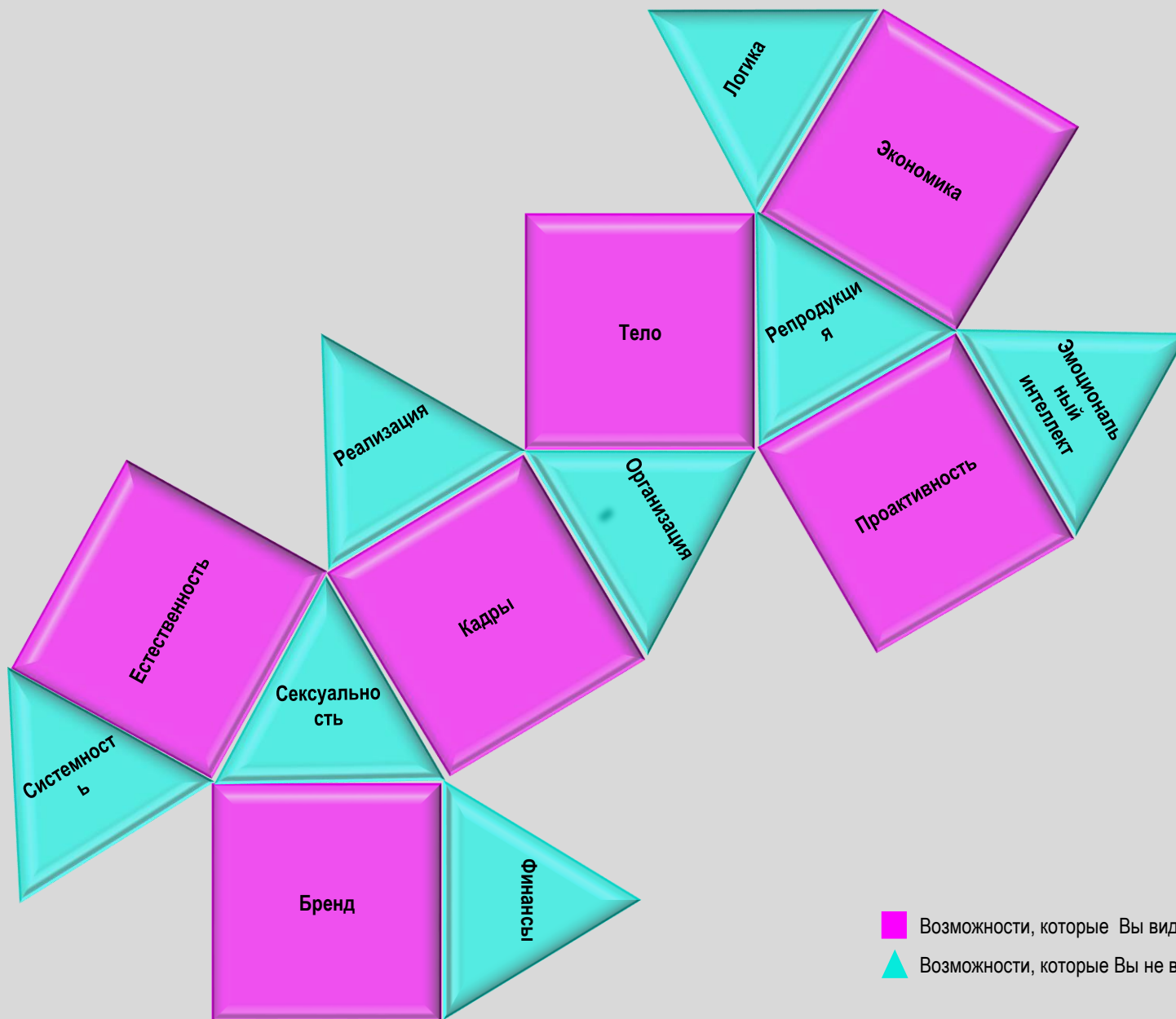
Фокусы внимания

Видео. Интервью М Безуглова. Тренд на благополучие и здоровье
 Пять аспектов благополучия. Тренд бизнеса на эмпатию и социальную ответственность.
<https://www.youtube.com/watch?v=1hhMxp-iiF>

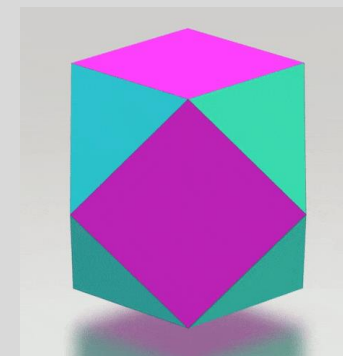
Стратегия творчества Уолта Диснея
 В каждом человеке благополучно живут роли: МЕЧТАТЕЛЬ, РЕАЛИСТ, КРИТИК. Каждая из них имеет и сильные и слабые стороны. В реальной жизни эти роли часто смешаны и какая-то может преобладать. Если же у каждого способа мышления взять только сильные стороны и объединить их



Расшифровка рекомендаций Фокусы внимания



Кубоктаэдр
возможностей (КВ)



Обзор моих возможностей
на 360 градусов

- Возможности, которые Вы видите, но их не используете
- ▲ Возможности, которые Вы не видите, поэтому не используете

Возможности

Возможности, которые Вы видите, но их не используете

- Естественность Умение слышать сигналы бессознательного. Прислушиваться к бессознательному - значит осознавать свои потребности и понимать, что ты на самом деле хочешь.
- Бренд Личный бренд.
- Кадры Современные подходы и технологии кадровой работы.
- Тело Телесное здоровье.
- Экономика Экономическая грамотность.
- Проактивность Способность человека осознанно выбирать реакции на внешние раздражители.

Возможности, которые Вы не видите, поэтому не используете

- ▲ Сексуальность Сексуальное здоровье и сексуальная энергия.
- ▲ Реализация Владение технологиями воплощения в жизнь стратегических планов. Грамотное управление процессом реализации - когда удается не просто достичь поставленных целей, но сделать их в срок и качественно.
- ▲ Организация Использование внутренних ресурсов организации.
- ▲ Репродукция Половое и репродуктивное здоровье.
- ▲ Логика Логическое мышление.
- ▲ Эмоциональный интеллект Способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Эмоциональный интеллект является необходимой составляющей социального интеллекта, определяющего успешность социального взаимодействия.
- ▲ Системность Системное мышление.
- ▲ Финансы Умение привлекать финансы и управлять ими. Человек, умеющий управлять финансами, - в одном шаге от того, чтобы управлять судьбами, проектов, территорий и людей.



Подробнее о
возможностях

Мои паттерны

Мои паттерны организации времени

Основной:

- Краткосрочная стратегия

Второстепенные паттерны:

- Полихронность
- Прошлое



Расшифровка паттернов организации времени



Мои паттерны поведения

Основной:

- Смирение

Второстепенные паттерны:

- Быть
- Делать
- Индивидуализм
- Равенство
- Конкуренция



Расшифровка паттернов поведения



Мои паттерны коммуникации

Основной:

- Низкий контекст

Второстепенные паттерны:

- Эмоциональность
- Неформальность
- Прямая коммуникация



Расшифровка паттернов Коммуникации

Мои паттерны мышления

Основной:

- Системное мышление

Второстепенные паттерны:

- Дедуктивное мышление
- Полнезависимость
- Рефлексивность



Расшифровка паттернов Коммуникации