

Социальное проектирование:

**как мотивировать себя и
других**

Что такое мотивация

- Мотивация – это внутренние побуждения индивида, которые отвечают за уровень, направление и настойчивость усилий, затрачиваемых на работу.
- Мотивация формируется посредством: внутреннего вознаграждения, внешнего вознаграждения, воздействия на человека через его психологию, управления потребностями.

От чего зависит мотивация?

1. Ресурсность человека.
2. Жизненные приоритеты.
3. Умение стратегически планировать деятельность.
4. «Родные» цели.
5. Тренированная воля и умение «держат фокус».
6. Уровень креативности.

Когнитивный интеллект



Эмоциональный интеллект



Социальный интеллект



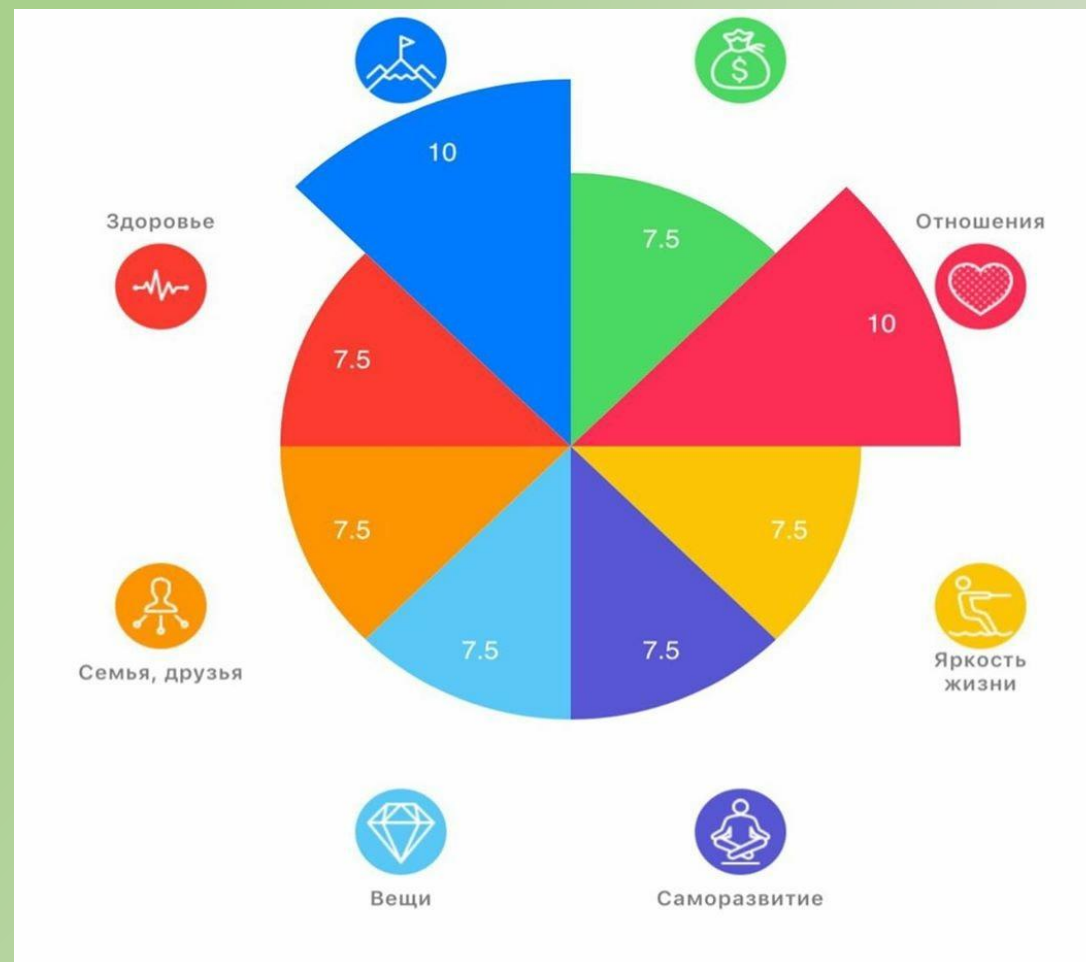
VQ – это ваше «ТОПЛИВО»



«Держите баланс!»

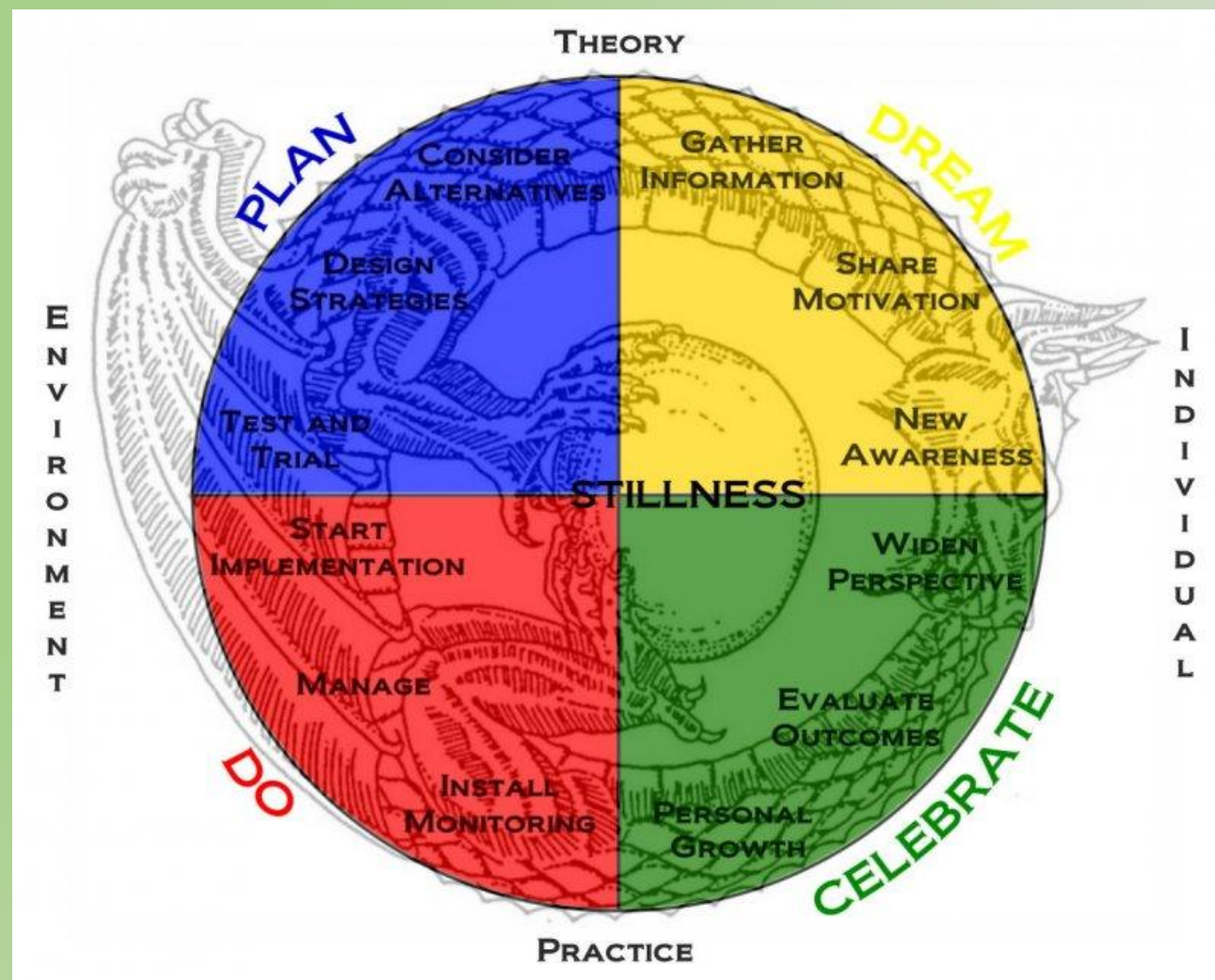
6 – 8 - 10 сфер:

- здоровье, финансы,
- карьера, личностный рост,
- духовность, отдых,
- отношения, семья.
- ***
- Раз в год
- Раз в месяц
- Раз в неделю



Философия Dragon Dreaming

- 1. Мечтай
- 2. Планируй
- 3. Делай
- 4. Отдыхай



Цель должна быть!

Как проверить , что это ваша цель:

1. Вы хотите ее достичь.

2. Для этого есть все необходимое.

*Полет на Луну

3. Понимаете к какому времени вам это нужно.

4. Понимаете ЧТО вам нужно.

5. Понимаете ДЛЯ ЧЕГО вам это нужно.

***Если не хотите и не понимаете, то это не ваша цель(((

Не помешает при постановке цели:

1. Проверить, что в ней нет частицы «не».

2. Проверить на экологичность.

*Что я потеряю, когда достигну своей цели?

3. Не переживать за ответственность других людей.

*Не позволяйте другим терроризировать вас надеждами и планами, которые эти другие на вас возлагают.

4. Представить, что увидите, услышите, почувствуете, когда достигните своей цели.

5. Спросить себя: «Где, когда и с кем я реализую свою цель?»

**Повышает
мотивацию если:**

**-Разрабатывать
задачи повышенной
сложности.**

**-Повышать уровень
сложности
предложенной
задачи.**

**-Предлагать
неожиданные пути
решения.**



Сила воли

1. Ее можно тренировать «по кусочкам».
2. Маленькие шаги.
3. О многозадачности.

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

ЖИТЬ ВНИМАТЕЛЬНО

1. Фокус внимания.

2. Иллюзия фокусировки.

***незаконченный ремонт**

3. Перезагрузка (обработка информации).

***23 минуты**

Креативность

Интересно
жить за вас
никто не
будет!



Креативность зависит от слаженной работы трех нейронных сетей мозга:

-сеть пассивного режима работы мозга (default mode network, DMN),

-салиентная (salience network),

-исполнительная (executive control network).

Две последние служат лишь фильтром для идей, которые создает сеть пассивного режима.

Важно, что эти сети по мнению учёных не умеют работать одновременно. То есть, если мы хотим мыслить креативно - надо позволить мозгу отдохнуть и переключаться в пассивный режим время от времени! Это такое состояние, когда мы полностью свободны от входящей информации, думаем «ни о чем» в тишине или с фоновым шумом, и ни на что не отвлекаемся. Ученые говорят, чтобы мозг погрузился в пассивный режим, ему требуется **23 минуты!**

Чтобы мотивировать других:

1. Информация –это еще не Знание!

2. История успеха.

3. Нельзя быть «пирожком ни с чем».

4. Ваше УТП.

Найти свое УТП

1. Лидерские качества

***три «О»**

2. Личная система ценностей

3. Топ-10 своих правил

4. 16 дел

Бонус для лидеров

- 1. Сначала научитесь играть по правилам, а потом придумывайте свои.
- 2. То, что очевидно для вас , не очевидно для других.
- 3. Делегирование –это еще не всё, но ...очень важно!
 - 4. Развивайте не слабые, а сильные стороны.
 - 5. Усиливают команду только единомышленники.
 - 6. Ответственность бывает только личная.
- 7. Не бойтесь, когда вы один, бойтесь, когда вы ноль.

Спасибо за внимание!