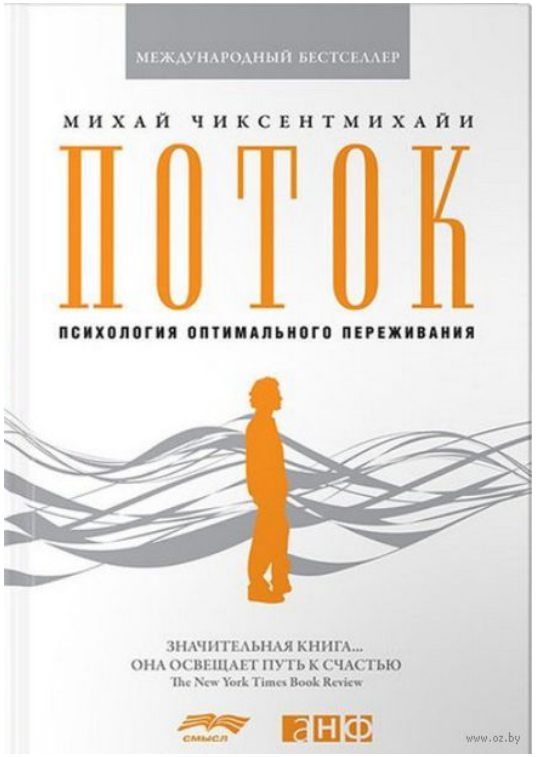
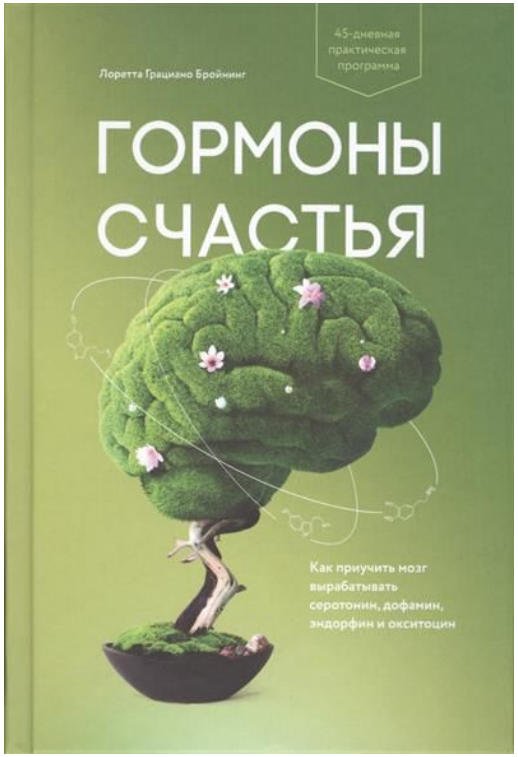
ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Семинар 2

НА ЧЁМ БАЗИРУЕТСЯ КУРС?





КТО ХОЗЯИН ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

- Работодатель?
- Налоговая?
- Семья?
- Власть?
- Реклама?
- Вредные привычки?
- …

ТРИ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Больше решений, чем прежде
2. Внимание чрезвычайно рассеивается
3. Нехватка ментальной энергии

ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Важные решения
Сфокусированное внимание
Высокая энергия
ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
РЕШЕНИЯ
ВНИМАНИЕ
ЭНЕРГИЯ
1 ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ НА ВАЖНОЕ
НЕ БУДЬТЕ РЕАКТИВНЫ К СРОЧНОСТИ
2 СТРЕМИТЕСЬ К ВЫДАЮЩЕМУСЯ
НЕ ДОВОЛЬСТВУЙТЕСЬ ПОСРЕДСТВЕННЫМ
3 ВКЛЮЧАЙТЕ В ПЛАН БОЛЬШИЕ КАМНИ
НЕ СОРТИРУЙТЕ ГАЛЬКУ
4 УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ
НЕ ДАВАЙТЕ ИМ ПОДЧИНИТЬ СЕБЯ
5 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ ОГОНЬ
НЕ ВЫГОРАЙТЕ

2

СТРЕМИТЕСЬ К ВЫДАЮЩЕМУСЯ

НЕ ДОВОЛЬСТВУЙТЕСЬ ПОСРЕДСТВЕННЫМ

Важный может жить полноценной жизнью.

Уильям Пауэрс

ВЫДАЮЩАЯСЯ ЖИЗНЬ

- ЭТО НЕ недостижимые идеальные стандарты
- ЭТО НЕ чужие представления о том, какая должна быть ваша жизнь
- ЭТО НЕ исполнение прихотей окружающих
- ЭТО НЕ сравнение себя с кем-то или состязание с кем-то другим

- ЭТО ТО, ЧТО ВАЖНО ИМЕННО ВАМ!

ЗАДАНИЕ: КАКИЕ У ВАС РОЛИ В ЖИЗНИ?

- Я – инженер
- Я – муж
- Я – сын
- Я – баскетболист
- …

САМЫЕ ВАЖНЫЕ РОЛИ

- Ключевые взаимоотношения и обязанности
- Актуальны в текущий момент
- Они значимы (глубинные ценности)
- Сбалансированная картина жизни

ЗАДАНИЕ: САМЫЕ ВАЖНЫЕ РОЛИ

- Определите 5-7 ролей, которые наиболее важны для вас в текущий момент

ЗАДАНИЕ: КОЛЕСО ЖИЗНИ

- Определите ваши результаты в формате колеса жизни

ЗАДАНИЕ: ПЕРЕНАЗЫВАЕМ РОЛИ

Руководитель проекта	Лидер проекта
Друг	Верный друг
Соседка по квартире	Помощник
Фотограф	Фотохудожник
Дочь	Вдохновитель

ДЕКЛАРАЦИЯ О РОЛИ

В КАЧЕСТВЕ…	**Я БУДУ…**	**ПУТЁМ…**
Название роли	Выдающиеся результаты	Действия

ЗАДАНИЕ: ДЕКЛАРАЦИЯ О РОЛИ

В КАЧЕСТВЕ…	**Я БУДУ…**	**ПУТЁМ…**
Лидера проекта	Создавать команду, которая раздвигает границы возможного	Создания рабочей среды, в которой высвобождается творческий потенциал команды

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

- От X к Y к конкретному времени
- Снизить вес с … до … к 1 марта
- Повысить доверие с 5 до 8 пунктов к 1 марта

ЗАДАНИЕ: ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

- От X к Y к конкретному времени
- Снизить вес с … до … к 1 марта
- Повысить доверие с 5 до 8 пунктов к 1 марта

Важные решения
Сфокусированное внимание
Высокая энергия
ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
РЕШЕНИЯ
ВНИМАНИЕ
ЭНЕРГИЯ
1 ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ НА ВАЖНОЕ
НЕ БУДЬТЕ РЕАКТИВНЫ К СРОЧНОСТИ
2 СТРЕМИТЕСЬ К ВЫДАЮЩЕМУСЯ
НЕ ДОВОЛЬСТВУЙТЕСЬ ПОСРЕДСТВЕННЫМ
3 ВКЛЮЧАЙТЕ В ПЛАН БОЛЬШИЕ КАМНИ
НЕ СОРТИРУЙТЕ ГАЛЬКУ
4 УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ
НЕ ДАВАЙТЕ ИМ ПОДЧИНИТЬ СЕБЯ
5 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ ОГОНЬ
НЕ ВЫГОРАЙТЕ

3

ВКЛЮЧАЙТЕ В ПЛАН БОЛЬШИЕ КАМНИ

НЕ СОРТИРУЙТЕ ГАЛЬКУ