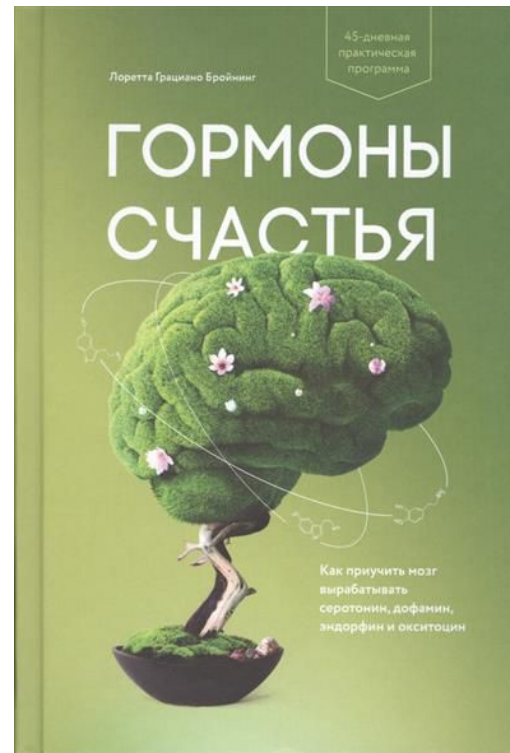
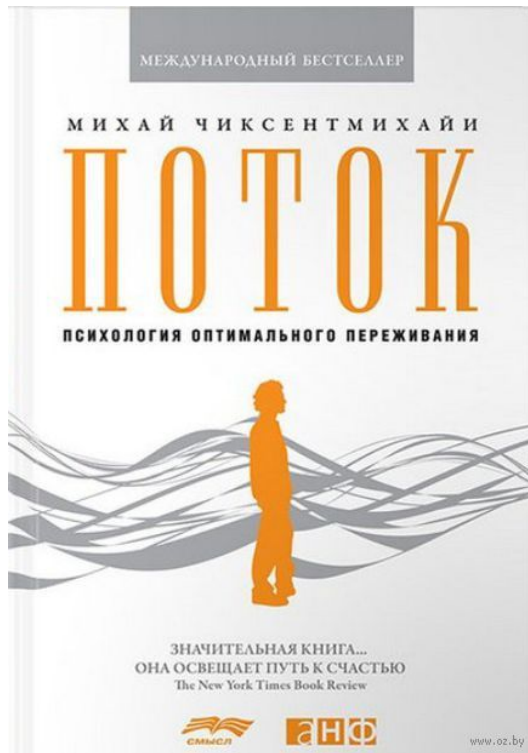


ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

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



РЕШЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

ЭНЕРГИЯ



Важные
решения

Сфокуси-
рованное
внимание

Высокая
энергия



ВЫДАЮЩАЯСЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ



2

**СТРЕМИТЕСЬ
К ВЫДАЮЩЕМУСЯ**

**НЕ
ДОВОЛЬСТВУЙТЕС
Ь**

ПОСРЕДСТВЕННЫ

М

*Каждый 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 **Я БУДУ...** **ПУТЁМ...**
КАЧЕСТВЕ...

Название роли Выдающиеся Действия
результаты

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

РЕШЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

ЭНЕРГИЯ



Важные
решения

Сфокуси-
рованное
внимание

Высокая
энергия



ВЫДАЮЩАЯСЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ



3

ВКЛЮЧАЙТЕ В
ПЛАН
БОЛЬШИЕ
КАМНИ

НЕ СОРТИРУЙТЕ
ГАЛЬКУ