

Рационалы и Иррационалы или планирование и свобода



Планы на 2012 2014 2015 2016
Новый Год

1. Похудеть ~~сильнее~~ **опять**
2. ~~Бросить пить и курить~~ Пить меньше
поставаться бывшей
3. ↑ Не грубить ↑ мене
4. Разобраться с физикой ^{в жизни} ~~в кладовке~~
5. Пойти учиться на ~~ядерного физика~~

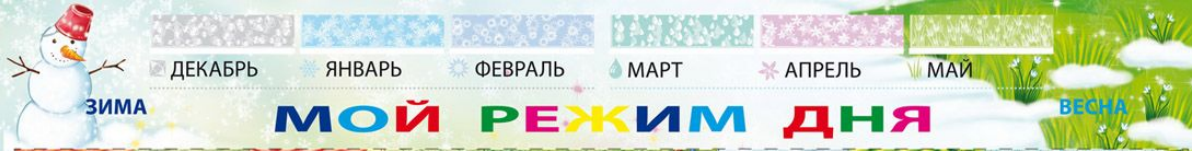
Александр Петрович Медведь Завхоза

	Иррационалы	Рационалы
Изменение настроения	Быстрое, Само по себе	Медленное, По внешним причинам
Скорость переключения между задачами	Высокая	Медленная
Работоспособность	Короткими скачками	Равномерная
Реакция на редкие и частые события	Единичное событие меняет планы	Только регулярные события влияют на решения
Размер мысли	Короткий Частые перескакивания с одного на другое	Длинный Последовательное изложение

Диагностический признак	Иррационалы	Рационалы
В общении	Частая смена тем Короткие фразы Отступления от темы Несвязанность	Неудобство при смене темы Последовательность речи Желание договорить
Тенденции в поведении	Стремление избежать обязательств по времени Гибкий график Постоянная смена планов	Планирование времени Стремление к предсказуемости Создание ритуалов
Работоспособность	Рваный ритм Периоды гиперактивности Периоды пассивности	Равномерная работоспособность

Найдите среди своих знакомых по 5 ярких представителей каждого типа...

Рационалы	Иррационалы
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Планы на 2012 2014 2015 2016
Новый Год

1. Похудеть ~~сильнее~~ **опять**
2. ~~Бросить пить и курить~~ Пить меньше ^{поставаться} ~~бывшей~~
3. ↑ Не зрбить ↑ ^{бывшей} жене
4. Разобраться с физней ^{в жизни} ~~в кладовке~~
5. Пойти учиться на ~~ядерного физика~~
~~врача~~ ~~доброта~~ Завхоза

Рациональные и иррациональные задачи в жизни. Или как сделать круглый дом из квадратных кирпичей

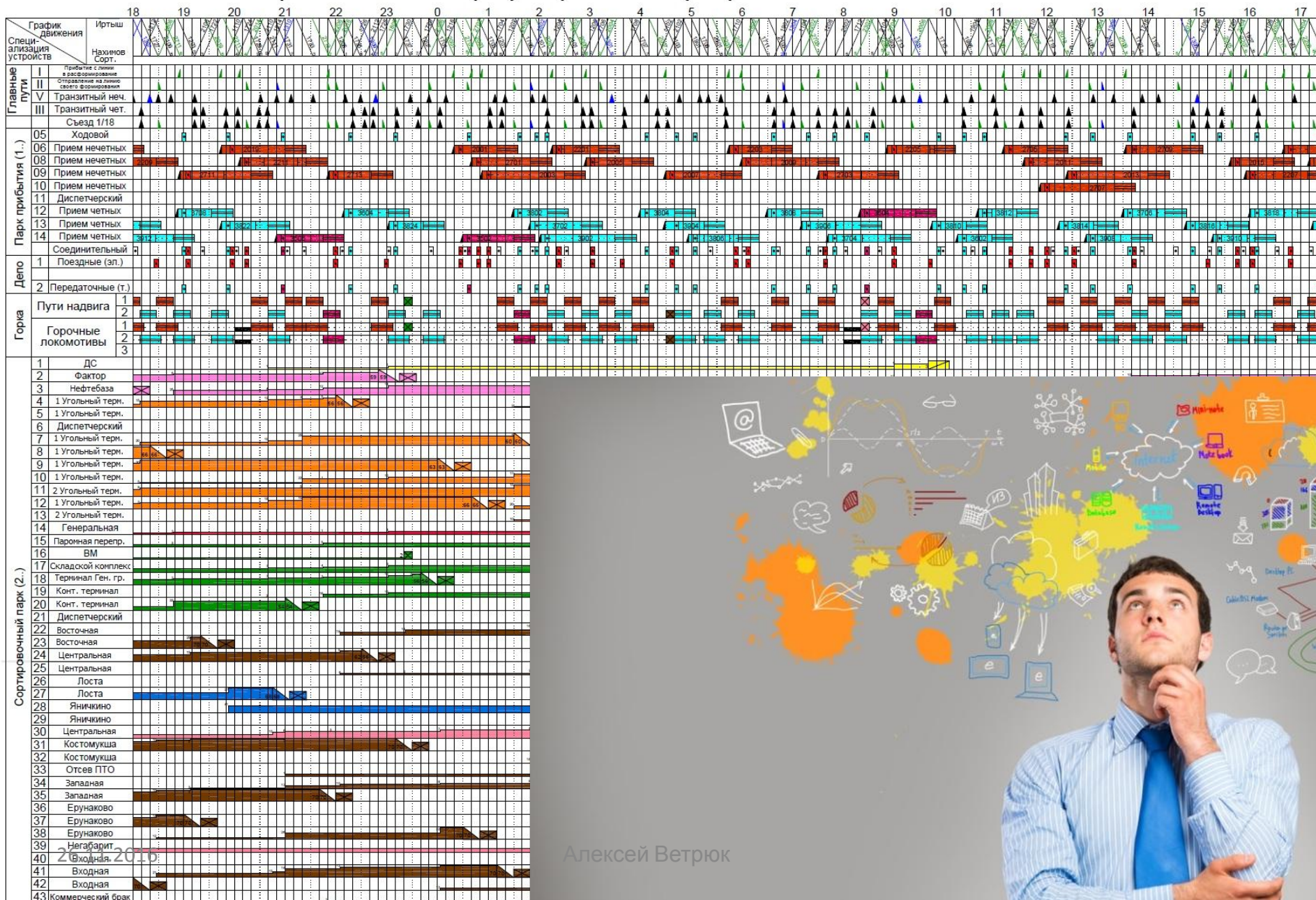
Иррациональные	Рациональные
Проектная работа	Бизнес, функционирующий по расписанию
Поиски нового	Контроль существующего
Авралы и внезапно	Монотонно и однообразно
Импровизация	Стабильное качество
Изменения и преобразования	Традиции и ритуалы



26.11.2016

Алексей Ветрюк

Суточный план-график работы сортировочной системы ж.д. станции Нахимов



Жить с Рационалом

- **Распорядок**
 - Отдаться или обособиться
 - Обособиться!
 - Выбрать некоторые ритуалы и отдаться
 - Относиться к этому с должным уважением. Рационал должен понимать в чем он может на вас рассчитывать
 - Дать рационалу жить по его расписанию
 - Подстраиваться в моменты, когда вам что-то нужно
- **Общение**
 - Обучиться рациональному формату общения. Длинному и неторопливому... С ритуалами...
 - Не торопиться
 - Лучше перенести общение, чем общаться в иррациональном формате.
- **Перемены настроения и планов**
 - Не подписываться на важные общие дела, по которым вероятны перемены
 - Если подписался - не переигрывать
 - Мягкая сцепка во взаимодействии. Параллельные процессы и точки взаимодействия

Жить с иррационалом

- Распорядок
 - Жить по своему расписанию
 - Дать иррационалу свободу
 - Дать для иррационала точки входа
 - Гранаты 50/50. Без гарантии...
- Общение
 - Заранее понять, про иррациональный стиль с перескакиванием мысли
 - Переспрашивать, если непонятно.
 - Не париться, когда иррационал теряет внимание
- Перемены настроения и планов
 - Строить дела с учетом 50/50
 - Научиться активизировать своего иррационала

Работа с Рационалом

- **Распорядок**
 - Сразу договориться про свободный график и дистанцию
 - Оценка результатов труда по объективным критериям, а не по субъективной загрузке.
 - Рационал не должен видеть пассивный период
 - Не давать поводов для мелочного контроля
 - Определить важные элементы в расписании и следовать им
- **Общение**
 - Медленный ритм
 - Очень желательно готовиться к встречам и обсуждениям.
 - Письменные формы с перечитыванием
- **Перемены настроения и планов**
 - Научиться включаться при взаимодействии Вспомнить про деньги
 - Менять планы сильно заранее
 - Не менять планы

Работа с Иррационалом

- Распорядок
 - Не зависеть от иррационала
 - Автономное расписание
 - Определить точки входа
 - Стихийное бедствие
 - Все будет переиграно 50/50
 - Планировать “внезапно”
- Общение
 - Переспрашивать
 - Переписка
 - Переписка с уточнениями
- Перемены настроения
 - Стихийное бедствие
 - Все будет переиграно 50/50
 - Планировать “внезапно”
 - Научиться активизировать. Любимые темы

Дополнительные материалы по теме:

- [Тайм менеджмент для разгильдяев](#)

Семинары по соционическим и психософским свойствам

- **Рационалы и Иррационалы**
- Интроверты и Экстраверты
- Интуиты и Сенсорики
- Этики и Логики
- Эмоция. Сухари и Истерички
- Воля. Самодуры и ведомые
- Физика. Атлеты и диванные спортсмены
- Мыслители и потребители

Спасибо за внимание!

Контакты для связи с автором.

Vetryuk.ru

<https://vk.com/club4414258>

avetryuk@gmail.com