

# **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 <sup>в жизни</sup> ~~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 <sup>поставаться</sup> ~~бывшей~~
3. ↑ Не зрубить <sup>бывшей</sup> ↑ жене
4. Разобраться с физней <sup>в жизни</sup> ~~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

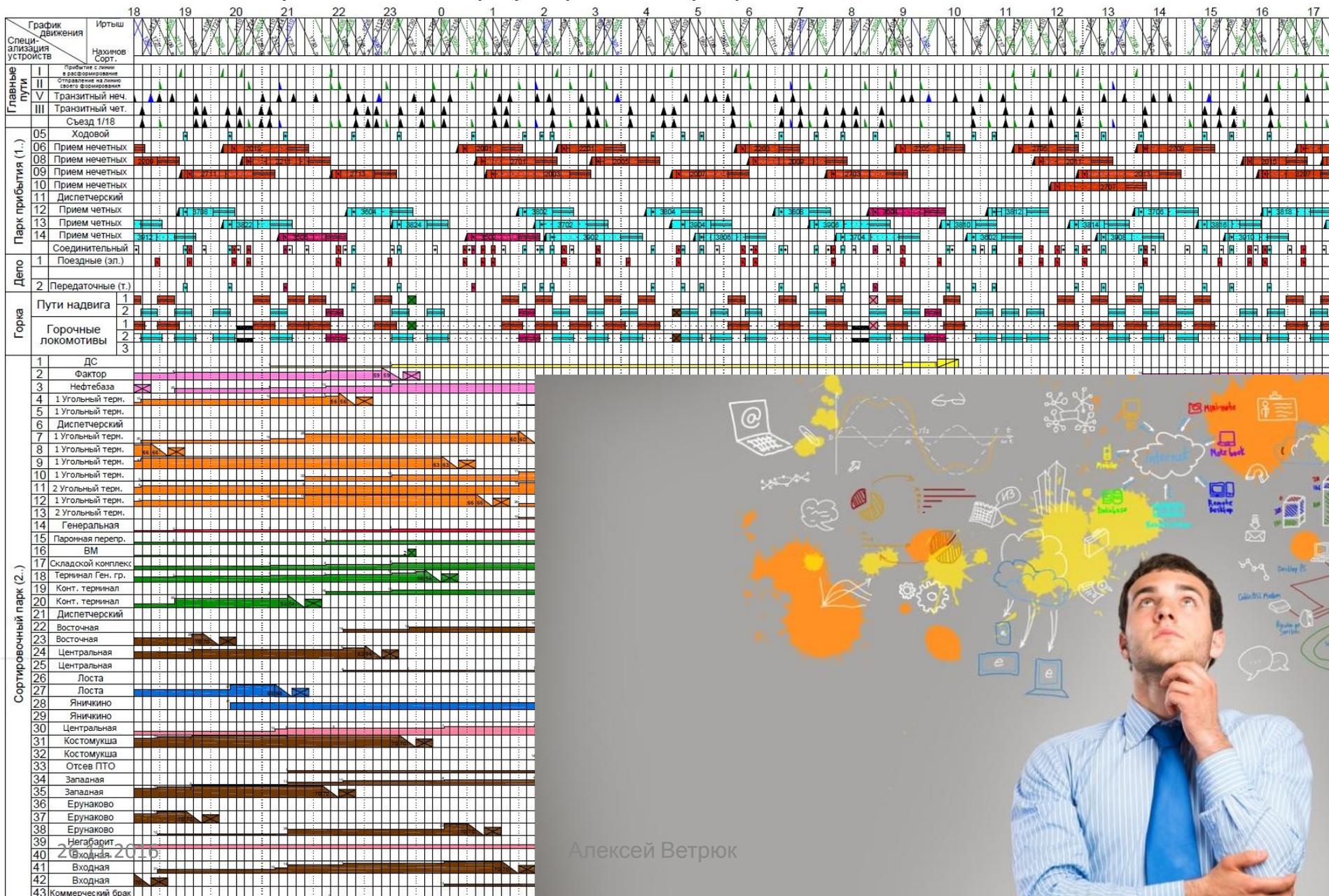
Иррациональные	Рациональные
Проектная работа	Бизнес, функционирующий по расписанию
Поиски нового	Контроль существующего
Авралы и внезапно	Монотонно и однообразно
Импровизация	Стабильное качество
Изменения и преобразования	Традиции и ритуалы



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