

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 зlobить ↑ мене
4. Разобраться с физикой ^{в жизни} ~~в кладовке~~
5. Пойти учиться на ядерного физика

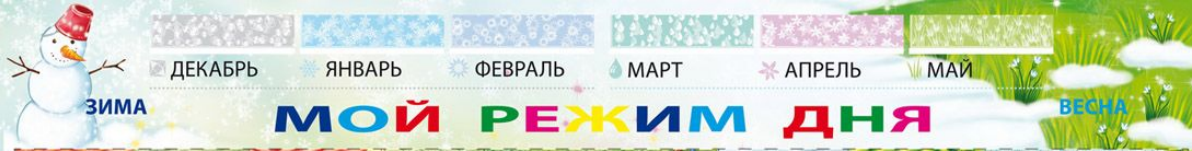
Александр Петрович Медведь Завхоза

	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 ↑ жене
4. Разобраться с физней ~~в кладовке~~ ^{в жизни}
5. Пойти учиться на ~~ядерного физика~~
~~врача~~ ~~доброта~~ Завхоза

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

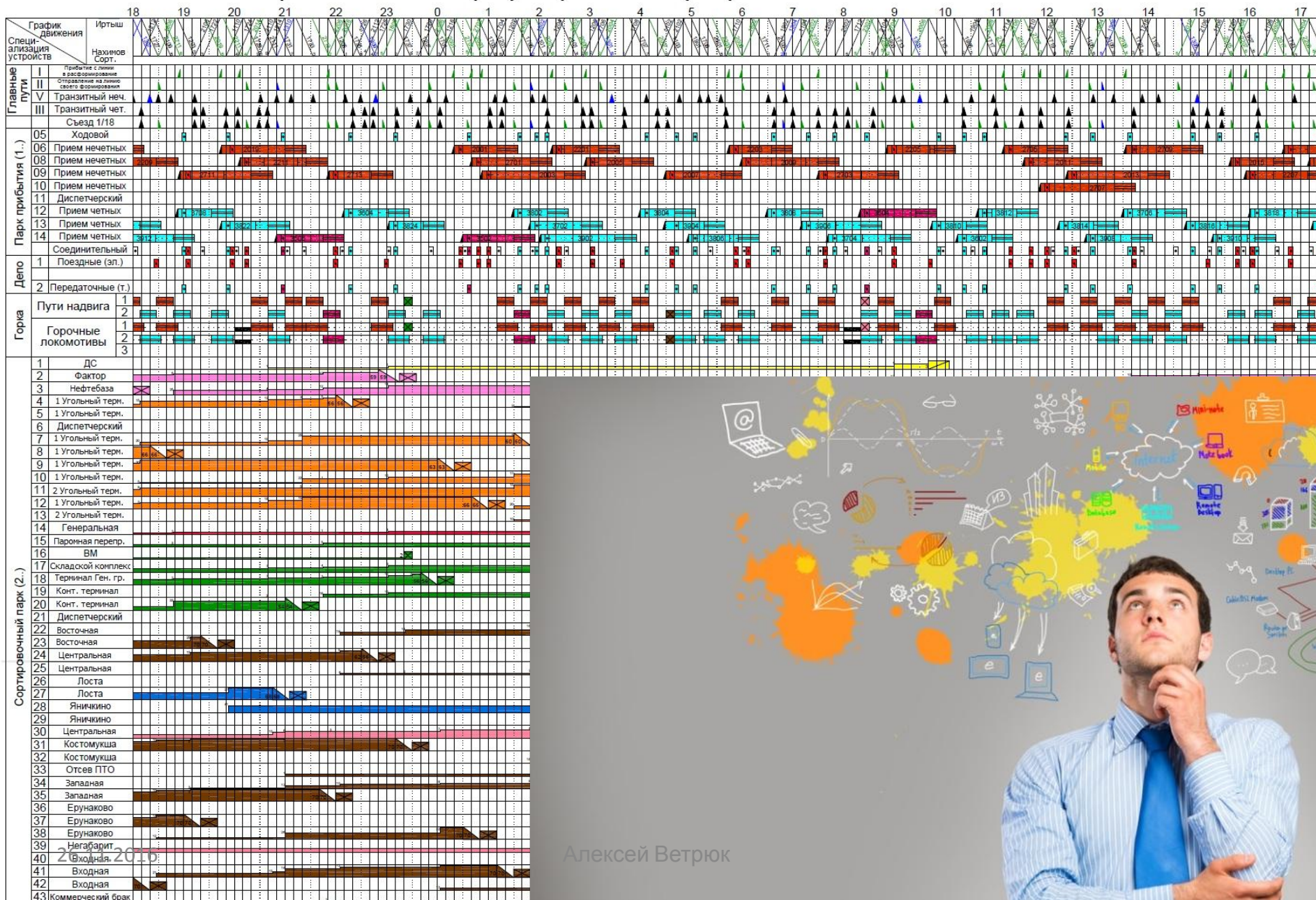
Иррациональные	Рациональные
Проектная работа	Бизнес, функционирующий по расписанию
Поиски нового	Контроль существующего
Авралы и внезапно	Монотонно и однообразно
Импровизация	Стабильное качество
Изменения и преобразования	Традиции и ритуалы



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