



**Лаборатория Успеха**  
**тренинг-центр**



**Лаборатория Успеха:** тренинг-центр  
**- Мы делаем мир  
понятнее**

# ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

**ДЛЯ ЧЕГО?**

Формула успеха:

$$y = \frac{\text{внешнее}}{\text{внутреннее}}$$

Формула эффективности:

$$\text{Э} = \frac{\text{результат}}{\text{ресурсы}}$$

- результат
- цель
- самооценка
- фиксация

**- ДЕНЬГИ**

**- ВРЕМЯ**

**- ЛЮДИ**



- деньги

- **время**

- люди

~~ДВЕ ПРОБЛЕМЫ~~

ДВЕ ЗАДАЧИ

# СИСТЕМА СИЛЬНЫХ ВОПРОСОВ:

Что я сделал  
**ПОЛЕЗНОГО?**

**Я доволен  
СОБОЙ?**

**Что я сделаю  
ЗАВТРА  
для будущего?**

**1-5 минут**  
**в день**

# ПИНАРИК













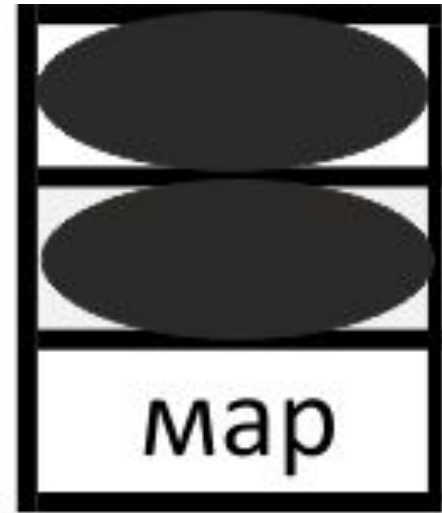
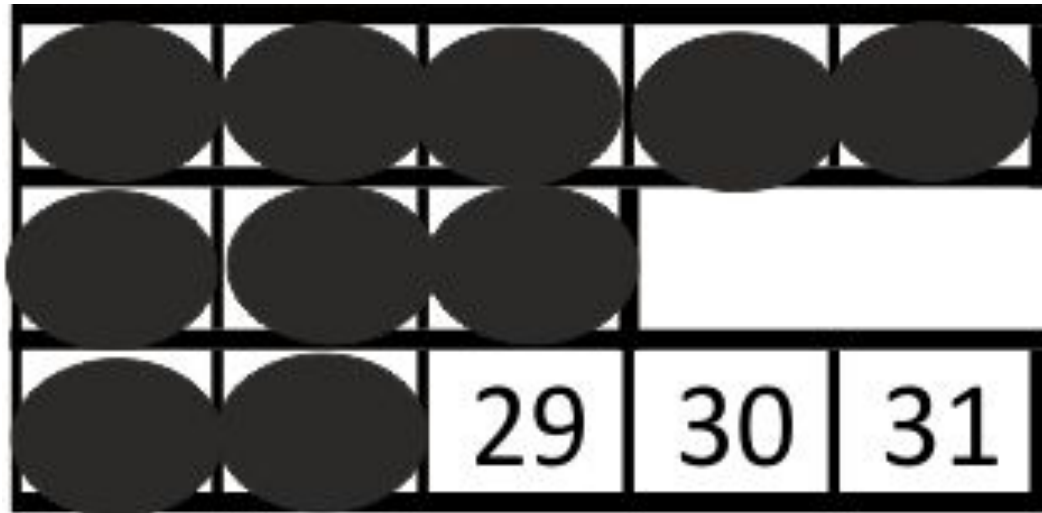
# Календарик - Пинарик

20_ _	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

январь
февраль
март
апрель
май
июнь
июль
август
сентябрь
октябрь
ноябрь
декабрь

20 _ _											10	11
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42



26



**30 секунд  
в день**

# ВОПРОСЫ?



Lab<sup>9</sup>.com.ua





**Лаборатория Успеха**  
**тренинг-центр**