

САМОМЕНЕДЖМЕНТ SWOT-АНАЛИЗ

ЗАМОЩАНСКАЯ АННА НИКОЛАЕВНА,
ЦЕНТР ПРОЕКТНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОНЛАЙН-КУРСОВ

CENTERSS_URFU@MAIL.RU

РЕСУРСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Ресурсное состояние — наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач.



Якорение - по шагам:

0. Определите нужное состояние.
1. Вызовите состояние.
2. Установите якорь на пике переживания.
3. Прервите состояние.
4. Проверьте, работает ли якорь.
5. Пользуйтесь.

Что это такое:

Якорь – это любой стимул, связанный с определенной реакцией (условный рефлекс).

Зачем:

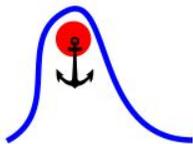
При помощи **якорей** мы можем управлять состоянием, как своим, так и чужим - включать его в нужный момент, вносить его в нужный контекст, добавлять к нему другое состояние, смешивать, уничтожать. **Якоря** - один из самых используемых паттернов в НЛП.



ЯКОРЯ

Основные понятия:

Правила использования якорей:



Пик состояния

Якорь устанавливается на пике переживания



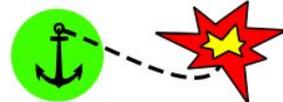
Необычность стимула

Стимул якоря – это что-то необычное в данном контексте: жест, поза, звук...

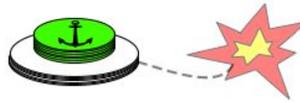


Точность

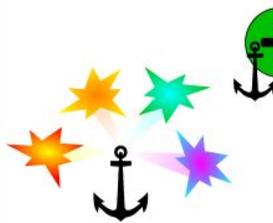
Воспроизводите **якорь** максимально точно - точно такой же звук, точно такое же движение или прикосновение.



Якорение – процесс, посредством которого любое событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) внутреннее или внешнее, может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление.



Стимул (триггер) – событие, которое собственно является якорем и запускает переживание: *прикосновение, характерный голос, жест и т.д.*



Наложение якорей – организация якорения таким образом, чтобы один и тот же стимул запускал несколько состояний.



Положительный якорь – якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).



Отрицательный якорь – якорь, вызывающий нересурсное состояние (неприятное переживание).



Интеграция якорей - объединение якорей, обычно одной полярности. В результате интеграции появляется новое состояние, получившееся из объединения предыдущих.



Коллапс якорей - если проинтегрировать якоря разной полярности, но приблизительно равные по "силе", то происходит стирание, коллапс. Якоря как бы уничтожают друг друга.

SWOT-АНАЛИЗ

	+	-
внутренние	Strengths S сильные стороны	Weaknesses W слабые стороны
внешние	Opportunities O возмож- ности	Threats T угрозы

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Что я хорошо умею делать?

Мои сильные качества личности?

Какие у меня творческие достижения?

Как помогает мое образование?

Какие знания, умения и навыки я использую каждый день?

В чем проявляется моя уверенность?

На что я могу опираться в любой сложной ситуации?

СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Что мне дается трудно?

Что я не люблю делать?

В чем я недостаточно хорошо разбираюсь?

Что я постоянно избегаю из чувства страха?

Что вызывает у меня дискомфорт?

Что меня в себе не устраивает?

Какие качества необходимо поменять? (по мнению других людей).

Что влияет на мое поведение, легко ли я воспринимаю советы и критику?

ВОЗМОЖНОСТИ

Чему я хочу и могу научиться?

Что я могу сделать, чтобы улучшить сильные качества, а слабые «приглушить»?

На что у меня есть сейчас время, деньги, силы, мотивация?

К кому я могу обратиться за помощью?

Что меня может сильно усилить, если я этому уделю все свое внимание?

Что необходимо сделать, чтобы чувствовать себя удовлетворенным?

УГРОЗЫ

Что тормозит мое развитие?

Что мешает мне делать все возможное в том, что я делаю?

Что мне неподконтрольно, что я не в силах изменить?

Что вызывает у меня чувства беспокойства?

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ И УГРОЗ С УЧЕТОМ СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОН

Таблица 5 SWOT Комплексная оценка возможностей и угроз с учетом сильных и слабых сторон

	Описание	СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ			СЛАБЫЕ СТОРОНЫ	
		Известность торговой марки, 10 лет опыта	Надежные партнеры, с обширными возможностями	Ноу-хау сети магазинов	Демотивирующая компенсационная политика	Узкий ассортимент
ВОЗМОЖНОСТИ	Рост рынка	Рост за счет положительного имиджа	В условиях дефицитности товара становится устойчивым преимуществом		Незаинтересованность персонала в увеличении продаж, будет препятствовать использованию роста рынка	
	Политика благоприятствования развития товаров для малоимущих слоев			Рост сети магазинов за счет предоставления торговых площадей на льготных условиях		
	...					
УГРОЗЫ	Изменение таможенных правил					Угроза потери рентабельности. Необходимо ввести другие группы товаров (диверсификация)
	Новые игроки	Менее опасны при наличии хорошей репутации надежности и качества				
	...					