



УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ

Самостоятельно ответьте на следующие вопросы. Если Вам нужен результат, то отвечайте на вопросы исходя из Вашей личной позиции, не формально.

Как я понимаю, что такое управление вниманием?

В каких ситуациях необходимы навыки управления вниманием?

Зачем именно мне нужны навыки управления вниманием?

ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Что будет критериями успешности/эффективности управления вниманием?

Что является результатом применения навыков управления вниманием?

Как я оцениваю у себя эффективность навыков управления вниманием сейчас, какие примеры из моего опыта подтверждают мою оценку?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

Какую задачу героиня с книгой решает навыками управления вниманием?

Что помогает героине справиться с задачей?

Какие еще приемы героиня могла бы использовать в данном кейсе?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

Какая задача должна была быть решена навыками управления вниманием?

Что помешало героине, которая занимается, концентрировать внимание?

Какие приемы управления вниманием могли помочь героине справиться с задачей?

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

Найдите в интернете не менее пяти идей, которые помогут Вам улучшить Ваши навыки управления вниманием. Опишите суть идей и как Вы будете их применять.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

По итогам анализа жизни трех личностей, которые оказывают влияние на Ваши жизненные цели¹, определите, какую роль навыки управления вниманием играли в их жизни, что помогало этим людям концентрироваться на задаче. Как Вы можете применить их опыт?

¹ Инструменты анализа биографии творческой личности отрабатываются при работе над Индивидуальным планом развития. Основой является схема, предложенная в книге: Альтшуллер Г.С., Вёрткин И.М., Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности. Минск, «Беларусь», 1994 г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЕЙС

Опишите недавнюю ситуацию, в которой Вам требовались навыки управления вниманием:

Для чего необходимо было применить навыки управления вниманием:

Запишите и/или зарисуйте схематично правильное решение кейса² и его последствия

Запишите и/или зарисуйте схематично ошибочное решение кейса и его последствия

Запишите и/или зарисуйте схематично альтернативноерешение и его последствия

² Опираясь на систематизацию опыта других и источники по теме, предложенные в «Библиотеке»

ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

Опишите Ваши собственные проблемные ситуации, когда требовались навыки управления вниманием, и примеры, которые не нашли отражения ранее. Каковы цели управления вниманием в этих ситуациях? Какие приемы были эффективны, какие нет?

ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

Выпишите инструменты/подходы, которые обеспечили успешность управления вниманием Вам лично, Вашим друзьям.

Напишите Ваши дополнительные рекомендации по теме, которыми Вам хотелось бы поделиться с друзьями / участниками тренинга по итогам систематизации опыта других людей и источников по теме, предложенных в «Библиотеке», и переработки собственного опыта.

МОЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

Ваша задача - сформировать позицию роста Ваших навыков, продумать движение от Вас сегодняшнего к Вам через полторагода.

ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ (через полтора года)

<i>Внутреннее состояние (личная позиция, идея)</i>	<i>Ситуации успешной реализации НАВЫКОВ</i>

ЦЕЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЫКА (через десять месяцев)

<i>Контролируемые параметры</i>	<i>Успешные практики</i>

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ ШАГИ (на ближайшие три месяца)

<i>Какие материалы я планирую изучить</i>	<i>Как я буду нарабатывать практику</i>

КОПИЛКА ИДЕЙ

Записывайте здесь свои мысли, ассоциации и идеи (что сделать, что прочитать, с кем пообщаться, с какими другими темами связана данная и пр.)