



НАВЫКИ СОХРАНЕНИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

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 ресурсное состояние?

В каких ситуациях необходимы навыки сохранения ресурсного состояния?

Зачем лично мне нужны навыки сохранения ресурсного состояния?

ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Что является результатом применения навыков сохранения ресурсного состояния?

Что будет критериями эффективности развития навыков сохранения ресурсного состояния?

Как я оцениваю у себя развитие навыков сохранения ресурсного состояния сейчас, какие примеры из моего опыта подтверждают мою оценку?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

Какую позицию демонстрирует герой с телефоном?

К каким результатам это приведет?

Какие приемы и установки помогают герою справиться с ситуацией?

ОБДУМАЙТЕ ПРИМЕРЫ



Опишите своими словами, в чем суть кейса:

Какую позицию демонстрирует герой в зеленом?

К каким результатам это приведет?

Какие приемы и установки могут помочь герою справиться с ситуацией?

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

Найдите в интернете не менее пяти идей и приемов, которые помогут Вам развивать навыки сохранения ресурсного состояния. Запишите суть идей и как Вы будете их применять.

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «SMART SKILLS»

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОПЫТА ДРУГИХ

По итогам анализа жизни трех личностей, которые оказывают влияние на Ваши жизненные цели, определите, какую роль навыки сохранения ресурсного состояния играли в их жизни и успехах. Как Вы можете применить их опыт?

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КЕЙС

Опишите недавнюю сложную ситуацию/ ситуацию, когда результаты отличались от ожидаемых.

Какую позицию в отношении ситуации Вы заняли:

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

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

Запишите и/или зарисуйте схематично альтернативно решение и его последствия

ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

Опишите Ваши собственные проблемные ситуации, в которых Вам необходимы были навыки сохранения ресурсного состояния и которые не нашли отражения ранее. Какие установки в этих ситуациях Вы проявляли? Какие факторы влияли на Ваши мысли и действия, к каким результатам это привело и почему?

ПЕРЕРАБОТКА ОПЫТА

Выпишите инструменты/подходы, которые помогают сохранять ресурсное состояние 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 связанная и пр.)