

ДНЕВНИК РУКОВОДИТЕЛЯ



Юридический
менеджмент
альтернативный провайдер
юридических услуг

Как работать с дневником

| «Знание, которое вы приложили к собственной ране — это начало трансформации.»

— Елена Сергеева

1. Каждый вечер — одна ситуация

Я разбираю одну ситуацию, вызвавшую наибольшее напряжение за мой день. Если кажется «ничего особенного» — я пока не заметил(а).

2. Честность — единственное мое правило

Дневник только для меня. Меня никто не оценивает. Пишу то, что есть, а не то, каким (-ой) хочу казаться.

3. Факты отдельно от интерпретаций

Помню: «Это можно зафиксировать на видеокамеру?»

Если нет — это интерпретация, не факт.

4. 21 день — мой минимальный срок

Первую неделю мне будет трудно. Продолжаю.

На второй — появится зазор.

На третьей — первые изменения.

5. Возвращаюсь

Через 6 месяцев я смотрю раздел 17 и сравниваю первую и последнюю мою запись.

СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА

Как пользоваться содержанием

Найдите нужный раздел · Отметьте ☐ когда начали · ☒ Перечеркните когда завершили

☐ Когда начинаете раздел — закрасьте квадрат. Когда завершили — перечеркните: ☒

Ваш маршрут через курс:

01	→	02–09	→	10–14	→	15–16	→	17
Начало		Модуль «Я»		Модуль «Мы»		Модуль «Они»		Завершение
Эссе · КПТ		Внутренняя опора		Динамика команды		Внешняя среда		Практика · Письмо
стр. 4–10		стр. 11–112		стр. 113–194		стр. 195–202		стр. 203+
☐		☐		☐		☐		☐
2 раздела		9 разделов		5 раздела		2 раздела		4 раздела

Отметьте ☐ когда начинаете модуль целиком — перечеркните ☒ когда завершили все разделы внутри

Прогресс	№	Раздел	Объем	Стр.
НАЧАЛО				
☐	00	Эссе — мой запрос на обучение		4
☐	00	КПТ и РЭПТ — мой стартовый уровень		9
МОДУЛЬ «Я» <i>Внутренняя опора</i>				
☐	01	Модель Ц–А–У–П–Д–Э	21 запись	11
☐	02	Трекер 21-дневной практики		13
☐	03	Диагностика моих страхов		60
☐	04	Коллекция тиранов		65
5 ☐	05	Сканирование тела		71
☐	06	Приборная панель — дневник эмоций	12 недель	76
5 ☐	07	Эмоциональный интеллект		100
☐	08	Портрет сотрудника	10 сотрудников	102
☐	09	Анализ фильмов	практика	112
МОДУЛЬ «МЫ» <i>Динамика команды</i>				
☐	10	Аудит контроля и стиль привязанности		113
☐	11	Мой управленческий след	практика	115
☐	12	Досье сотрудников	10 сотрудников	117
☐	13	Матрица компетенций + роли Белбина		178
☐	14	Сложный разговор — репетиция	6 разборов	182
МОДУЛЬ «ОНИ» <i>Внешняя среда</i>				
☐	15	Карта внешней среды		195
☐	16	Мой голос	практика	199
ПРАКТИКА И ЗАВЕРШЕНИЕГ				
☐	Ѕ	Сессии	2 записи	203
☐	Ѕ	Ежемесячный самоанализ	4 месяца	206
☐	17	Письмо себе		215
☐	—	Свободные страницы		219

РАЗДЕЛ 00 · НАЧАЛО

Эссе и запрос на обучение

Откровенный разговор с собой

«Путешествие вглубь себя начинается с честного вопроса. Не с ответа — с вопроса.»

— Елена Сергеева

Что происходит в моей команде и роли прямо сейчас? (свободное эссе)

Если честно — чего я избегаю видеть или делать?

Главный вопрос, с которым я пришел(а) на этот курс:

Что я хочу изменить в себе как руководителе:

Какую управленческую ситуацию хочу разрешить:

РАЗДЕЛ 00 · САМООЦЕНКА

Стартовые показатели

Обведите цифру — вернитесь после курса

по шкале от 1 до 10

Знакомство с КПТ и РЭПТ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение распознавать иррациональные убеждения	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение управлять своими эмоциями	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение делегировать и доверять	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Проведение сложных разговоров	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Понимание своих страхов	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение видеть эмоции других	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Управление конфликтами в команде	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение говорить о ценности функции	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Общий уровень уверенности как руководителя	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Комментарий к стартовым оценкам:

РАЗДЕЛ 00 · НАЧАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ

Честный взгляд на себя

МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ КАК РУКОВОДИТЕЛЯ

МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ / СЛЕПЫЕ ПЯТНА

ЧТО ГОВОРЯТ ОБО МНЕ ВСЛУХ

ЧТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕ ГОВОРЯТ МНЕ В ЛИЦО

ТРИ СИТУАЦИИ, С КОТОРЫМИ ТРУДНЕЕ ВСЕГО СПРАВЛЯТЬСЯ:

РАЗДЕЛ 00 · ПОСЛЕ КУРСА

Самооценка — сравнение

Заполните ПОСЛЕ завершения курса

по шкале от 1 до 10

Знакомство с КПТ и РЭПТ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение распознавать иррациональные убеждения	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение управлять своими эмоциями	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение делегировать и доверять	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Проведение сложных разговоров	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Понимание своих страхов	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение видеть эмоции других	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Управление конфликтами в команде	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Умение говорить о ценности функции	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Общий уровень уверенности как руководителя	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Что выросло? Что осталось? Что удивило?											
Мои мысли											

РАЗДЕЛ 00 · ВВОДНЫЙ БЛОК

КПТ и РЭПТ — мой уровень

Нейропластичность и основы когнитивно-поведенческой терапии

●
Начало

▶
Вводный

○
Модуль «Я»

○
Модуль «Мы»

○
Модуль «Они»

○
Завершение

«Наш мозг — это не высеченный в камне артефакт. Это живая, постоянно перестраивающаяся сеть.»

— Елена Сергеева

Какая «тропинка» в моем мышлении настолько протоптана, что я перестал(а) ее замечать?

Мои стандартные интерпретации в стрессовых управленческих ситуациях:

Цена этих интерпретаций — к чему они приводят в управленческих решениях?

Паттерны мышления, которые я готов(а) перестраивать — и почему:

ЧТО ОТОЗВАЛОСЬ ИЗ ИСТОРИИ КПТ И РЭПТ:

- ☐ И.П. Павлов / Дж. Уотсон и условные рефлексы — мои «тропинки» страха
- ☐ Б.Ф. Скиннер и оперантное подкрепление — что я подкрепляю в себе и команде ежедневно
- ☐ А. Бандура и социальное научение — моя команда копирует мое поведение
- ☐ А. Бек и когнитивные искажения — автоматические мысли
- ☐ А. Эллис / РЭПТ и иррациональные убеждения — «должен», «обязан»

Ц — Цель — Что я хочу в этой ситуации? Конкретно, проверяемо.

A — Активирующее событие — Голые факты — только то, что можно зафиксировать на видеокамеру.

У — Убеждения — Горячие мысли дословно. Искать: «должен», «обязан», «катастрофа».

П — Последствия — Эмоции (точно) + тело (где напряжение) + поведение.

Д — Диспут — Три фильтра: Логика + Факты + Функциональность.

Э — Эффективная позиция — Реалистичная, честная, функциональная. Прочитать вслух.

Ц	А	У	П	Д	Э
Цель	Активирующее событие	Убеждения	Последствия	Диспут	Эффективная позиция

РАЗДЕЛ 02 · ДНЕВНИК РАЗБОРОВ

21 запись — модель Ц-А-У-П-Д-Э*Ежедневная практика · один разбор каждый вечер*●
Начало●
Вводный▶
Модуль «Я»○
Модуль «Мы»○
Модуль «Они»○
Завершение

Каждый вечер я выбираю одну ситуацию, вызвавшую наибольшее напряжение.

Заполняю все шесть шагов.

ТРЕКЕР — ЗАЧЕРКНИТЕ КРУЖОК ПОСЛЕ КАЖДОГО РАЗБОРА

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

8 9 10 11 12 13 14

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15 16 17 18 19 20 21

ЗАПИСЬ №01

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №01 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №02

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №03

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №03 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №04

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №04 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №05

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №05 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №06

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №06 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №07

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №07 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №08

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №09

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №10 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

 Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

 Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

 Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

 Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

 Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №14 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №18 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):
Д — ДИСПУТ

Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?
Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?
ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:

☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

ЗАПИСЬ №21

ДАТА _____

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу в этой ситуации? Конкретно, в одном предложении.

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Только факты — кто, где, когда, что сказал(а). Никаких оценок.

У УБЕЖДЕНИЯ / «ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ»

Дословно, как звучит внутренний диалог. Искать «должен», «обязан», «катастрофа».

ЗАПИСЬ №21 (продолжение)

ДАТА _____

П — ПОСЛЕДСТВИЯ

ЭМОЦИИ (НАЗВАТЬ ТОЧНО)

ТЕЛО (ГДЕ НАПРЯЖЕНИЕ)

Поведение — что делал(а) / НЕ делал(а):

Д — ДИСПУТ*Фильтр 1 — Логика. Нет ли скачка от частного к общему?*

Фильтр 2 — Факты. Сколько раз то, чего боюсь, реально происходило?

Фильтр 3 — Функциональность. Помогает ли убеждение достичь цели?

Э ЭФФЕКТИВНАЯ НОВАЯ ПОЗИЦИЯ*Реалистичная, честная, функциональная. Прочитайте вслух — звучит ли правдиво?*

ТИРАН ЭТОЙ СИТУАЦИИ:☐ Долженствование ☐ Катастрофизация ☐ Низкая фруст. толерантность ☐ Глобальная оценка

Трекер и недельные рефлексии

Нейропластичность — новые дорожки строятся через повторение

«Нейропластичность не угасает ни в 30, ни в 40, ни в 60 лет. Если систематически отрабатывать новые паттерны — мозг перестраивается.»

○	○	○	○	○	○	○
1	2	3	4	5	6	7
○	○	○	○	○	○	○
8	9	10	11	12	13	14
○	○	○	○	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21

Правило:

Пропущенный день — не повод бросить. Просто продолжай.

НЕДЕЛЯ 1

Неделя 1 — Наблюдение

Просто замечайте и записывайте. Не оценивайте.

«Горячие мысли» этой недели — что повторялось чаще всего:

Самая яркая ситуация — когда модель сработала лучше всего:

Что оказалось сложнее / легче, чем ожидал(а):

Тиран, который был «моим любимым» на этой неделе:

НЕДЕЛЯ 2

Неделя 2 — Зазор

Вы начнете ловить «горячие мысли» прямо в моменте.

«Горячие мысли» этой недели — что повторялось чаще всего:

Самая яркая ситуация — когда модель сработала лучше всего:

Что оказалось сложнее / легче, чем ожидал(а):

Тиран, который был «мои любимым» на этой неделе:

НЕДЕЛЯ 3

Неделя 3 — Изменение

Некоторые ситуации будут отпускать быстрее.

«Горячие мысли» этой недели — что повторялось чаще всего:

Самая яркая ситуация — когда модель сработала лучше всего:

Что оказалось сложнее / легче, чем ожидал(а):

Тиран, который был «моим любимым» на этой неделе:

РАЗДЕЛ 03· МОДУЛЬ «Я»

Диагностика собственных страхов

Чего я боюсь как руководитель — и какую цену я плачу



«Страх надевает маску рациональности — именно поэтому его так сложно поймать.»

— Елена Сергеева

Чего вы боитесь как руководитель? 2 минуты в тишине.

ТРИ ТИПА СТРАХОВ РУКОВОДИТЕЛЯ — ОТМЕТЬТЕ СВОЙ:

- ☐ Страх некомпетентности — «Я должен(на) проверить все сам(а)»
- ☐ Страх конфликта — «Сейчас не лучшее время для этого разговора»
- ☐ Страх уязвимости — «Руководитель не имеет права показывать слабость»

Страх некомпетентности

Как именно проявляется у меня? Что я делаю или не делаю из-за него?

Страх конфликта

Какой разговор я откладываю? Сколько времени он уже висит?

Страх уязвимости

Какую крепость я строю вокруг себя? Что это стоит моей команде?

Решение, которое я откладываю прямо сейчас

Само действие / разговор / решение — что конкретно?

Цена для моей команды — что происходит без этого решения?

Цена лично для меня. Что говорит мне тело, энергия, сон, настроение:

Цена для моей карьеры. Что накапливается? Перспектива 6–12 месяцев:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

Разбор своего страха — часть 1 (Ц · А · У)

Ц ЦЕЛЬ

Чего я хочу? Конкретное поведение, не «избавиться от страха».

А АКТИВИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

Ситуация, которая запускает страх. Только факты.

У УБЕЖДЕНИЯ

Дословно, как звучит мой страх изнутри.

Разбор своего страха — часть 2 (П · Д · Э)

П ПОСЛЕДСТВИЯ

Эмоции + тело + поведение или бездействие.

Д ДИСПУТ

Логика → Факты → Функциональность.

Э ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Реалистичная формулировка, которая ведет к моей цели.

Коллекция тиранов

Четыре иррациональных убеждения, управляющих нами из-за кулис

Каждый раз, когда я обнаруживаю свое иррациональное убеждение — записываю его одной строкой. Через 21 день смотрю на свой паттерн.

I. Долженствование

«Должен», «обязан», «необходимо», «не имею права» — к себе, к другим, к миру.

Маркеры: я должна / он обязан / так не должно быть / это недопустимо

Мои конкретные примеры — как звучит у меня дословно:

II. Катастрофизация

Любое негативное событие мгновенно раскручивается до наихудшего исхода.

Маркеры: ужасно / кошмар / все пропало / это конец / непоправимо

Мои конкретные примеры — как звучит у меня дословно:

III. Низкая фрустрационная толерантность

Систематическое преувеличение невыносимости дискомфорта.

Маркеры: не могу / невыносимо / не в состоянии / предел / больше нет сил

Мои конкретные примеры:

IV. Глобальная оценка

Одна метка на всю личность на основе одного события.

Маркеры: я плохой руководитель / он безответственный / у нас токсичная команда

Мои конкретные примеры:

[illegible]

Мой профиль тиранов + копинг-карточка

Мои 2–3 «любимых» тирана после 21 дня практики:

КОПИНГ-КАРТОЧКА ДЛЯ ГЛАВНОГО ТИРАНА

СТОРОНА А · «ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ»
(ДОСЛОВНО, КАК ЗВУЧИТ В СТРЕССЕ)

СТОРОНА Б · РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ
(ИЗ ДИСПУТА — ЧЕСТНЫЙ АРГУМЕНТ)

Где будет храниться карточка (телефон / ежедневник / избранное):

РАЗДЕЛ 05 · МОДУЛЬ «Я»

Сканирование тела

Тело — система раннего предупреждения

«Тело сигнализирует о страхе и напряжении раньше, чем сознание успевает оформить это в мысль.»

Сядьте. Закройте глаза на 30 сек. Вспомните откладываемое решение. Пройдитесь вниманием от макушки к стопам. Отметьте интенсивность 0–5.

Зона тела	0	1	2	3	4	5	Заметки
Голова / лоб / виски	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Челюсть / зубы	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Горло / шея	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Плечи / лопатки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Грудь / дыхание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Живот / диафрагма	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Руки / кисти	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Поясница / спина	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Мои персональные маркеры страха — топ-2 точки напряжения:

РАЗДЕЛ 05 · ПОВТОРНЫЙ СКАН

Сканирование тела — через 2 недели

Сравните с первым результатом

Зона тела	0	1	2	3	4	5	Заметки
Голова / лоб / виски	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Челюсть / зубы	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Горло / шея	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Плечи / лопатки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Грудь / дыхание	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Живот / диафрагма	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Руки / кисти	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Поясница / спина	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Что изменилось за 2 недели? Что удивило?

3 вдоха до первого звонка / открытия почты либо иное действие

[illegible]

Приборная панель руководителя

Словарь эмоций + 12 недель наблюдений

«Эмоции — это приборы. Датчики. Если научиться их читать — появляется возможность управлять, а не только реагировать.»

— Елена Сергеева

СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ:

Эмоция	Сигнал и вопрос
Тревога	Воспринимаемая угроза. Что под угрозой: компетентность / отношения / контроль?
Страх	Конкретная опасность — реальная или воображаемая. Что именно я боюсь потерять?
Злость	Нарушение границ или несправедливость. Энергия для восстановления границы.
Раздражение	Накопленное напряжение ищет выход. Что за ним прячется?
Обида	Ожидание не оправдалось — и я решил(а), что это намеренно. Это факт или интерпретация?
Стыд	«Я не соответствую» — про личность, не поступок. Отличие от вины.
Вина	«Я поступил(а) не по ценностям» — про конкретное действие.
Досада	Небольшое препятствие — но оно мешает. Что именно не идет по плану?
Разочарование	Разрыв между ожиданием и реальностью. Часто — нереалистичные ожидания.
Бессилие	Ситуация неподконтрольна. Где граница моего влияния?
Растерянность	Слишком много неопределенности одновременно. Что я могу прояснить прямо сейчас?
Апатия	Энергия на нуле. Часто — сигнал хронического стресса или подавленных эмоций.
Скука	Задача не соответствует уровню. Слишком просто — или слишком бессмысленно?
Одиночество	Потребность в контакте не удовлетворена. Кому я могу доверять рядом?
Зависть	Другой имеет то, чего хочу я. Не про него — про мои неудовлетворенные желания.
Уязвимость	Я открылся(ась) — и не знаю, как отреагируют. Это не слабость. Это мужество.
Беспокойство	Тревога о будущем без конкретной угрозы. Что именно я прокручиваю?
Печаль	Потеря — реальная или ожидаемая. Что или кого я теряю?
Усталость	Ресурс исчерпан. Физически, эмоционально или когнитивно — что именно?
Облегчение	Угроза миновала. Что это говорит о том, чего я на самом деле боялся(ась)?
Удовлетворение	Действие совпало с ценностями. Что именно это создало — запомните.
Гордость	Результат совпал с представлением о себе. Про поступок — не про личность.
Радость	Все совпало: ожидания, ценности, люди. Что ее создало — воспроизведите осознанно.
Благодарность	Я получил(а) больше, чем ожидал(а). Кому и за что — скажите вслух.
Любопытство	Неизвестное привлекает, а не пугает. Сигнал безопасности и открытости.
Воодушевление	Энергия + ясность. Что его запускает — запомните.

НЕДЕЛЯ 1

Дневник эмоций — неделя 1*Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)*

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 1

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 2

Дневник эмоций — неделя 2

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 2

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 3

Дневник эмоций — неделя 3

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 3

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 4

Дневник эмоций — неделя 4

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 4

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 5

Дневник эмоций — неделя 5

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 5

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

..... 18

НЕДЕЛЯ 6

Дневник эмоций — неделя 6

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 6

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 7

Дневник эмоций — неделя 7

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 7

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 8

Дневник эмоций — неделя 8

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 8

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 9

Дневник эмоций — неделя 9

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 9

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 10

Дневник эмоций — неделя 10

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 10

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 11

Дневник эмоций — неделя 11

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 11

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

НЕДЕЛЯ 12

Дневник эмоций — неделя 12

Эмоция → о чем сигнализирует → как отреагировал(а)

	ЭМОЦИЯ	О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ	МОЯ РЕАКЦИЯ
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			

Вс			
----	--	--	--

ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ 12

ЧТО ПОПРОБУЮ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

Тиран, который был активен чаще всего:

Эмоциональный интеллект

Четыре компонента — диагностика и практика

01 Осознание своих эмоций

Заметить → назвать точно → понять причину.

Прямо сейчас — что я чувствую? Назовите одним словом. Не «нормально».

Мой уровень — компонент 01:



02 Управление своими эмоциями

Не подавление — осознанный выбор реакции. Зазор между стимулом и ответом.

Последняя сильная негативная эмоция — что вы с ней сделали?

Мой уровень — компонент 02:



03 Осознание эмоций других

Эмпатия ≠ сочувствие. Читать состояние + сохранить устойчивость.

Назовите эмоциональное состояние трех ближайших сотрудников прямо сейчас.

Мой уровень — компонент 03:



04 Управление отношениями

Осознанное влияние на климат через присутствие, слова, действия.

Когда вы последний раз целенаправленно повлияли на состояние другого в + сторону?

Мой уровень — компонент 04:



РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 1

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 1:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 2

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 2:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 3

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 3:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 4

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 4:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 5

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 5:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 6

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 6:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 7

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 7:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 8

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 8:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 9

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 9:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

РАЗДЕЛ 08 · ПОРТРЕТ МОДУЛЬ «Я»

Портрет сотрудника 10

Наблюдение → гипотеза → реакция → одно новое действие

Имя сотрудника 10:

Что наблюдаю (поведение)	Гипотеза (эмоция)	Что обычно делаю	Новое действие

ЧТО СТОИТ ЗА МОЛЧАНИЕМ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

КАК СОЗДАТЬ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЧЕСТНОГО РАЗГОВОРА

Что произошло после нового действия (через неделю):

Дьявол носит Prada + Тед Лассо

«Дьявол носит Prada» — Миранда Пристли

Безупречная экспертиза + минимальный ЭИ. Какие компоненты развиты? Какой тиран управляет ею?

4 КОМПОНЕНТА ЭИ. ЧТО РАЗВИТО

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ

Что я беру в свою практику:

«Тед Лассо» — Тед как лидер

Как он считывает эмоции команды? Какую культуру создает через свое поведение?

4 КОМПОНЕНТА ЭИ. ЧТО РАЗВИТО

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ

Что я беру в свою практику:

Аудит контроля

Микроменеджмент, стили привязанности, управленческий след

Начало — Вводный — Модуль «Я» — **Модуль «Мы»** — Модуль «Они» — Завершение

«Вы не отбирали лучших. Вы отбирали удобных. Сильные ушли. Удобные остались. И эту правду создали именно вы.»

— Елена Сергеева

	Вопрос	Да	Нет
1	Я регулярно переделываю работу, выполненную сотрудниками?	☐	☐
2	Мне трудно уйти в отпуск без подробных инструкций на каждый день?	☐	☐
3	Я присутствую на совещаниях, где мое участие необязательно?	☐	☐
4	Я отвечаю в нерабочее время не потому что срочно?	☐	☐
5	Когда сотрудник предлагает иное решение — я настаиваю на своем?	☐	☐
6	Я тревожусь, не зная, чем занят каждый член команды прямо сейчас?	☐	☐
7	Сотрудники редко принимают решения без моего согласования?	☐	☐
8	Я часто думаю «быстрее сделать самому(мой), чем объяснять»?	☐	☐
9	Я получала обратную связь, что «со мной сложно» или «я слишком контролирую»?	☐	☐
10	Читая эти вопросы, я думаю «это просто мой ответственный подход»?	☐	☐

0–3 «Да» = Здоровый баланс

4–6 = Тенденция под стрессом

7–10 = Основной паттерн

Стили привязанности в управлении

Надежный

Делегирую спокойно. Признаю ошибки без катастрофизации. Выдерживаю конфликт.

Управленческая цена: Ресурс для моей команды.

Тревожный

Нуждаюсь в постоянном подтверждении. Проверяю каждый документ из тревоги.

Управленческая цена: Микроменеджмент.

Избегающий

Дистанцируюсь. Не даю и не прошу обратную связь. Стена из профессионализма.

Управленческая цена: Команда чувствует холод.

Дезорганизованный

Непредсказуем(а): то приближаю, то отталкиваю.

Управленческая цена: Выученная беспомощность в команде.

Мой управленческий след

Стиль привязанности, который во мне откликается:

Фраза(ы), которую(ые) я говорю себе про команду:

Поведение команды, которое раздражает — не является ли оно следствием моих паттернов?

О чем молчит команда? Какие темы «запретны»?

Что я меняю в своем управленческом стиле

СТОП — что я перестаю делать немедленно:

НАЧАТЬ — что начинаю делать в течение 2 недель:

ПРОДОЛЖАТЬ — мои управленческие сильные стороны:

РАЗДЕЛ 12 · МОДУЛЬ «МЫ»

Досье сотрудников

7 параметров · 10 сотрудников · 6 страниц на каждого

| «Понимание человека целиком — не как функции — это и есть настоящий инструмент управления.»

— Теория Y, МакГрегор

СОТРУДНИК 1

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 1 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 1 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 2

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стилъ жизни
- ☐ Предпринимательство

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 2 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 3

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 3 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 4

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стилъ жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 4 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 4 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 5

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стилъ жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 5 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 5 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 6

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 6 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 7

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стилъ жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 7 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 7 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 8

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 8 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 8 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 9

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

СОТРУДНИК 9 · ПРОДОЛЖЕНИЕ

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 9 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

[illegible]

СОТРУДНИК 10

Досье — параметры 01–03

Имя:

Должность / роль:

Дата заполнения:

01 Профессиональные компетенции

Сильные стороны (3–4 конкретные, не общие слова):

Зоны роста (1–2 конкретные):

02 Потенциал и Зона Ближайшего Развития — куда может вырасти за 1–2 года при поддержке?

03 Мотивация и карьерный якорь (гипотеза — проверить в разговоре)

Предполагаемый якорь:

- ☐ Экспертиза
- ☐ Управление
- ☐ Автономия
- ☐ Стабильность
- ☐ Вызов
- ☐ Служение
- ☐ Стиль жизни
- ☐ Предпринимательство

Параметры 04–07

04 Командная роль по Белбину — что наблюдаю в группе?

Роль:

- ☐ Координатор
- ☐ Генератор
- ☐ Аналитик-стратег
- ☐ Реализатор
- ☐ Контролер
- ☐ Мотиватор
- ☐ Душа команды
- ☐ Специалист
- ☐ Исследователь

05 Стиль привязанности — что наблюдаю?

Стиль:

- ☐ Надежный
- ☐ Тревожный
- ☐ Избегающий
- ☐ Дезорганизованный

06 СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (ЧТО ДАЕЯ ЛЕГКО)

06 РИСК ВЫГОРАНИЯ (ЧТО СТОИТ ХРОНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ)

07 Человек за пределами роли — семья, интересы, жизненные обстоятельства. Что я знаю?:

СОТРУДНИК 10 · ИПР

Индивидуальный план развития

Живой рабочий документ — обновляю раз в квартал

Цель развития (6–12 месяцев) — конкретная компетенция или карьерный шаг:

Конкретные действия — рабочие задачи, проекты (не «читать книги»):

Моя поддержка — что конкретно делаю я? Как часто разговариваем?

Критерии успеха — что изменится? Когда проверим?

Наблюдения и разговоры 1:1

[illegible]

Матрица компетенций + роли Белбина

Заполните:

одна точка = 1 (базовый),

две = 2 (уверенный),

три = 3 (экспертный).

Компетенция	Сотр.1	Сотр.2	Сотр.3	Сотр.4	Сотр.5	Сотр.6	Сотр.7	Сотр.8	Сотр.9	Сотр.10
Договорная работа	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Корпоративное право	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Судебная защита	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Интеллектуальная собственность	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Регуляторная работа	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Переговоры	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Коммуникация с бизнесом	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Публичные выступления	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Управление дедлайнами	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
Отраслевая экспертиза	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о
	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о	о о о

Где монополия? (критически важная компетенция только у одного)

Где дефицит? (ключевая компетенция слабо у всех)

Карта командных ролей

РОЛИ ДЕЙСТВИЯ

Реализатор — Порядок, системность, реализация.

Контролер — Проверяет до последней запятой.

Мотиватор — Давит на темп, провоцирует действие.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ РОЛИ

Генератор идей — Нестандартное мышление.

Аналитик-стратег — Критически разбирает, видит риски.

Специалист — Глубокий эксперт.

СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

Координатор — Объединяет людей, удерживает фокус.

Душа команды — Создает атмосферу, сглаживает конфликты.

Исследователь — Находит связи и возможности вовне.

РАЗДЕЛ 13 · КАРТА РОЛЕЙ

Роль + стиль привязанности под давлением

Сотрудник	Роль по Белбину	Стиль привязанности	В кризис	Задачи для роли
Сотрудник 1				
Сотрудник 2				
Сотрудник 3				
Сотрудник 4				
Сотрудник 5				
Сотрудник 6				
Сотрудник 7				
Сотрудник 8				
Сотрудник 9				
Сотрудник 10				

Синдром Аполлона в моей команде — признаки, причины, что делать:

Три действия по итогам матрицы и анализа ролей:

Сложный разговор — репетиция

6 разборов · 5 шагов подготовки + рефлексия после

«Качество жизни организации определяется качеством сложных разговоров, которые в ней происходят.»

— Паттерсон, Гренни, МакМиллан «Трудные диалоги»

Шаг 1. Подготовка — Ц–А–У–П–Д–Э до разговора.

Шаг 2. Контекст — первые слова определяют режим: диалог или защита.

Шаг 3. Факты без оценок — «На трех совещаниях ты...»

Шаг 4. Вопросы — «Как ты видел эту ситуацию?»

Шаг 5. Договоренность — конкретная, проверяемая, принятая обоими.

РАЗГОВОР №1

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №1

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗГОВОР №2

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №2

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗГОВОР №3

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №3

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗГОВОР №4

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №4

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗГОВОР №5

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №5

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗГОВОР №6

ДАТА _____

С кем:

О чем:

Ц МОЯ ЦЕЛЬ В ЭТОМ РАЗГОВОРЕ

В одном предложении. Не «поговорить» — что получить в результате.

Шаг 2 — ФАКТЫ (с чего начну, без оценок):

У МОИ ГОРЯЧИЕ МЫСЛИ + ЭФФЕКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ

Из какого состояния хочу войти в разговор?

Шаг 4 — ТРИ ОТКРЫТЫХ ВОПРОСА для исследования пути другого:

Шаг 5 — ДОГОВОРЕННОСТЬ:

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РЕФЛЕКСИЯ ПОСЛЕ РАЗГОВОРА №6

ДАТА _____

Что произошло на самом деле? Совпало ли с тем, чего боялся(ась)?

Как отреагировал(а) другой человек?

Что я сделал(а) хорошо?

Что можно было сделать лучше?

Какой тиран был активен? Как с ним справился(ась)?

Была ли достигнута договоренность? Что дальше?

КОПИНГ-КАРТОЧКА · ГОРЯЧАЯ МЫСЛЬ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ ДИСПУТА

РАЗДЕЛ 15 · МОДУЛЬ «ОНИ»

Карта внешней среды

Социальный капитал — кто мне доверяет и кому доверяю я



«Не то, что вы знаете, и не ваша должность — а то, кто вам доверяет и кому доверяете вы.»
— Социальный капитал (Патнэм)

А — КЛЮЧЕВЫЕ ФИГУРЫ ★ Высокое влияние, ваша работа ВАЖНА. Акционер, CEO.	Б — СТРАТЕГИЧЕСКИЕ КОНТАКТЫ Высокое влияние, ваша работа НЕ в приоритете.
В — ЕЖЕДНЕВНЫЕ СОЮЗНИКИ ★ Низкое влияние, но важны каждый день. Здесь — репутация функции.	Г — ПЕРИФЕРИЯ Низкое влияние, НЕ в приоритете.

Анализ карты

Кто из группы А воспринимает вас как Контролера, а не Партнера?

Что моя команда транслирует группе В через ежедневные взаимодействия?

Нерешенный вопрос / напряжение с кем-то из любой группы:

Работа с ключевыми фигурами

С каждым из группы А — следующий шаг для укрепления партнерства:

Что из кейса «маркетинг» применимо к вашей ситуации?

Социальный капитал — рефлексия

Что «усвоили о нас» заказчики из наших ответов?

После взаимодействия с кем я чувствую подъем — и кто забирает энергию?

Что готов(а) изменить в формате взаимодействия с группой В?

Мой голос партнера

От роли контролера — к роли партнера

«Говорить о своей ценности из партнерской позиции — это не самореклама. Это уважение к другому: вы даете ему информацию для хорошего решения.»

ГОЛОС ПРОСИТЕЛЯ

Три оправдания до первого возражения. «Хотя бы одного человека...»

Уже согласился(ась) на отказ внутри — до того как получил(а).

ГОЛОС ТРЕБОВАТЕЛЯ

Обида и угроза. «Если ничего не изменится — люди начнут уходить.»

Собеседник слышит претензию, от которой нужно защититься.

ГОЛОС ПАРТНЕРА ♦

Факт → проблема → решение → готовность к диалогу.

Дает информацию для принятия хорошего решения.

Что мешает говорить о ценности функции

«Если я прошу — значит, я слабый(ая)»

Переформулировка: просить ресурсы = ответственное управление.

Как это убеждение звучит у меня:

«Пусть работа говорит сама за себя»

Переформулировка: юридическая работа невидима, когда сделана хорошо.

Как это убеждение звучит у меня:

«Если попрошу — могут отказать»

Переформулировка: отказ = информация, а не угроза.

Как это убеждение звучит у меня:

«Я должен(а) сначала доказать ценность»

Переформулировка: я достаточно хороша уже сейчас.

Как это убеждение звучит у меня:

Мой голос партнера — в действии

Мой реальный запрос — как звучит сейчас:

-
- ☐ Убрать все оправдания, которые появились до первого возражения
 - ☐ Добавить один конкретный факт — цифру, дату, название проекта
 - ☐ Закончить не «дадите?» — а «Я готов(а) обсудить...»

Версия голосом партнера (прочитайте вслух):

КОГДА ИМЕННО Я СДЕЛАЮ ЭТО ДЕЙСТВИЕ?

РАЗДЕЛ 16 · ИТОГ

Рефлексия — мое партнерство

Есть ли у нас с бизнесом разделенная точка «зачем»?

Как я презентую результаты работы функции — регулярно / для кого / в каком формате?

Где я чаще всего скатываюсь в контролера? Что мне это стоит?

СЕССИИ СУПЕРВИЗИИ

Журнал записей

«Горячий стул» и разборы с куратором и группой

•
Начало

•
Вводный

•
Модуль «Я»

•
Модуль «Мы»

•
Модуль «Они»

▶
Завершение

Записываю после каждой сессии: что услышал(а) о себе? Что понял(а) о своем запросе?

СЕССИЯ №1

ДАТА _____

С каким запросом я пришел(а):

Что было сказано / что я услышал(а) о себе:

Что меня удивило или задело:

Мой инсайт / открытие:

Один шаг, который беру в практику:

Связь с основным запросом на курс:

С каким запросом я пришел(а):

Что было сказано / что я услышал(а) о себе:

Что меня удивило или задело:

Мой инсайт / открытие:

Один шаг, который беру в практику:

Связь с основным запросом на курс:

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ САМОАНАЛИЗ

Четыре месяца

Раз в месяц — системный взгляд на прогресс

•
Начало

•
Вводный

•
Модуль «Я»

•
Модуль «Мы»

•
Модуль «Они»

▶
Завершение

1-го числа каждого месяца. 20 минут в тишине. Отвечайте честно, не героично.

МЕСЯЦ 1

МЕСЯЦ / ГОД _____

Главное событие месяца как руководитель:

Главная «горячая мысль» месяца и эффективная новая позиция:

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ХОРОШО

ЧТО ХОТЕЛ(А) БЫ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ

МЕСЯЦ 1 (продолжение)

Команда и внешняя среда _____

Как изменилась команда за этот месяц?

Сложный разговор — был? Как прошел?

Стейкхолдеры — как изменились ключевые отношения?

Тиран, который чаще всего был активен:

НАМЕРЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ — одно конкретное изменение:

МЕСЯЦ 2

МЕСЯЦ / ГОД _____

Главное событие месяца как руководитель:

Главная «горячая мысль» месяца и эффективная новая позиция:

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ХОРОШО

ЧТО ХОТЕЛ(А) БЫ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ

МЕСЯЦ 2 (продолжение)

Команда и внешняя среда _____

изменилась команда за этот месяц?

Сложный разговор — был? Как прошел?

Стейкхолдеры — как изменились ключевые отношения?

Тиран, который чаще всего был активен:

НАМЕРЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ — одно конкретное изменение:

МЕСЯЦ 3

МЕСЯЦ / ГОД _____

Главное событие месяца как руководитель:

Главная «горячая мысль» месяца и эффективная новая позиция:

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ХОРОШО

ЧТО ХОТЕЛ(А) БЫ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ

МЕСЯЦ 3 (продолжение)

Команда и внешняя среда _____

изменилась команда за этот месяц?

Сложный разговор — был? Как прошел?

Стейкхолдеры — как изменились ключевые отношения?

Тиран, который чаще всего был активен:

НАМЕРЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ — одно конкретное изменение:

МЕСЯЦ 4

МЕСЯЦ / ГОД _____

Главное событие месяца как руководитель:

Главная «горячая мысль» месяца и эффективная новая позиция:

ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) ХОРОШО

ЧТО ХОТЕЛ(А) БЫ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ

МЕСЯЦ 4 (продолжение)

Команда и внешняя среда _____

изменилась команда за этот месяц?

Сложный разговор — был? Как прошел?

Стейкхолдеры — как изменились ключевые отношения?

Тиран, который чаще всего был активен:

НАМЕРЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ — одно конкретное изменение:

РАЗДЕЛ 17 · ФИНАЛ

Письмо себе

Что изменилось во мне за время этого курса

●

Начало

●

Вводный

●

Модуль «Я»

●

Модуль «Мы»

●

Модуль «Они»

▶

Завершение

|

«Изменение не приходит как красивый инсайт. Оно приходит тихо. Когда в сотый раз ловишь автоматическую мысль.»

— Елена Сергеева

по шкале от 1 до 10

Знакомство с КПТ и РЭПТ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Умение распознавать иррациональные убеждения	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Умение управлять своими эмоциями	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Умение делегировать и доверять	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Проведение сложных разговоров	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Понимание своих страхов	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Умение видеть эмоции других	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Управление конфликтами в команде	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Умение говорить о ценности функции	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Общий уровень уверенности как руководителя	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Что выросло? Что осталось? Что удивило?	

Дорогой(ая) _____,

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ ВО МНЕ

Не что я узнал(а), а что стало другим — как думаю, реагирую, говорю.

МОМЕНТ, КОГДА Я ВЫБРАЛ(А) ИНАЧЕ

Конкретный эпизод, когда зазор появился — и я воспользовался(ась) им.

МОИ ТИРАНЫ — ТЕПЕРЬ ЗНАЮ ИХ В ЛИЦО

Какие 2–3 убеждения управляли мной? Как изменилось к ним отношение?

ЧТО Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЛАТЬ

Конкретные практики, которые беру с собой из курса.

ЧТО Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ПЕРЕСТАТЬ ДЕЛАТЬ

От каких требований к себе освобождаюсь?

НАПОМИНАНИЕ — ОТКРЫТЬ ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ

Что важно не забыть? Что перечитать?

С уважением к своему пути,

ПОСТАВИТЬ НАПОМИНАНИЕ В КАЛЕНДАРЬ И ОТКРЫТЬ ЭТО ПИСЬМО ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ — ДАТА:



«Если однажды, заходя в трудный разговор, ты поймашь себя на мысли:

"Сейчас у меня есть выбор" — знай, это тот самый момент, когда наш курс продолжает работать внутри тебя уже без нас.»

С уважением,

Команда Академии Юридического менеджмента



СВОБОДНЫЕ ЗАМЕТКИ

Страница 1

СВОБОДНЫЕ ЗАМЕТКИ

Страница 2

СВОБОДНЫЕ ЗАМЕТКИ

Страница 3

СВОБОДНЫЕ ЗАМЕТКИ

Страница 4
