

**Успех на твоих
условиях.**

Настрой свою формулу



Анна Рожкова

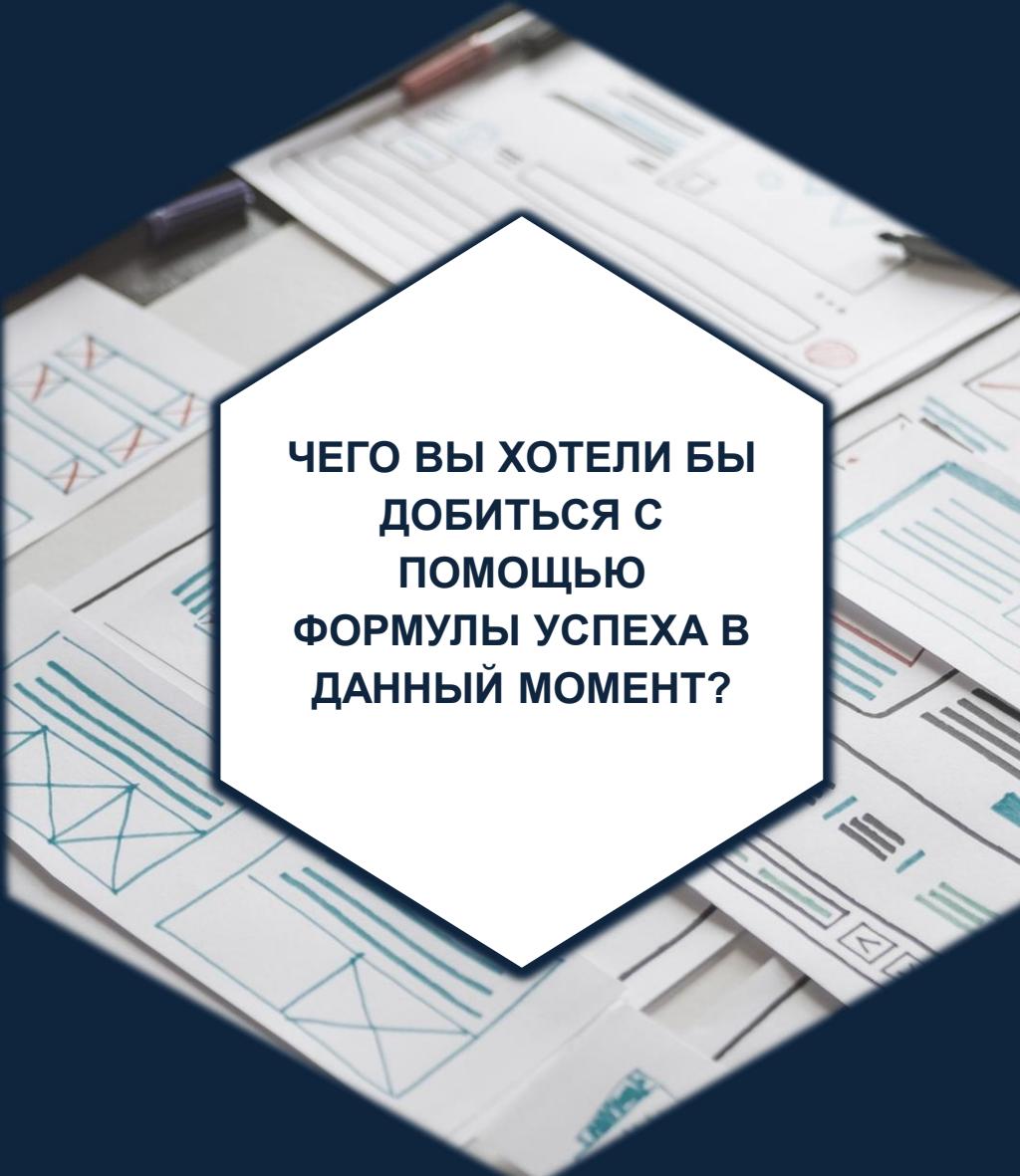
- Практикующий психолог.
- Педагог-психолог в Службе по устройству детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в замещающие семьи.
- Сертифицированный Коуч ACC ICF
- Специалист по обучению и развитию персонала – опыт работы более 5 лет в крупных компаниях



История знакомства с «Формулой успеха»

Как я познакомилась с методикой, где использовала в работе.

Цель упражнения, найти компоненты, обеспечивающие вам успешные результаты.



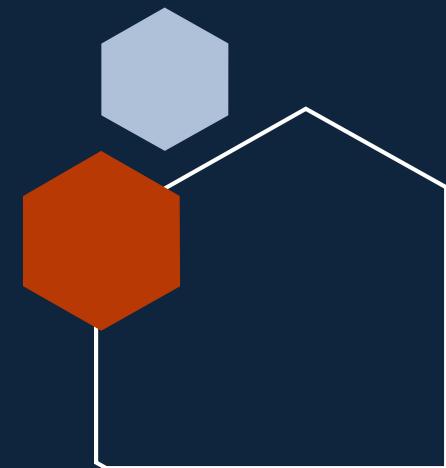
ЧЕГО ВЫ ХОТЕЛИ БЫ
ДОБИТЬСЯ С
ПОМОЩЬЮ
ФОРМУЛЫ УСПЕХА В
ДАННЫЙ МОМЕНТ?

Ставим цель



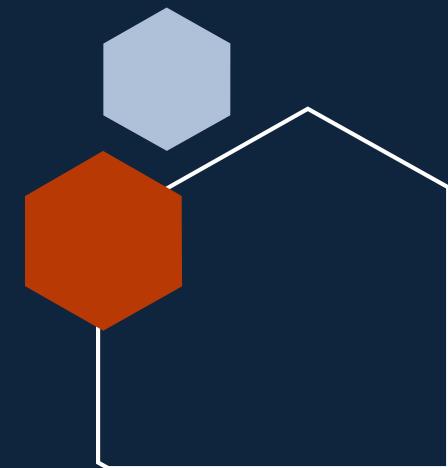
5 мин

Что значит «успех» для вас?



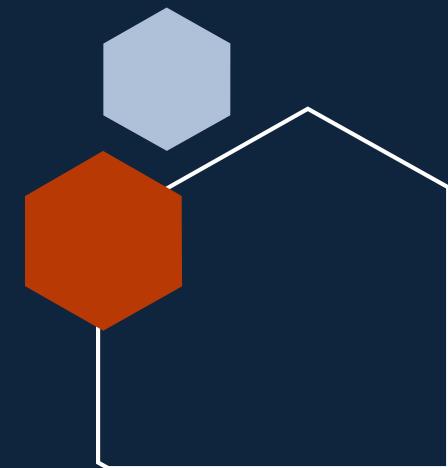
Успех по словарю Ожегова

1. Удача в достижение чего-либо (достижения)
2. Общественное признание
3. Хорошие результаты в учебе, работе.



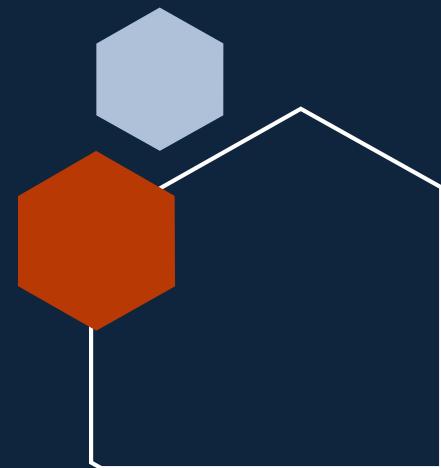
Что такое успех

С психологической точки зрения успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность следовала в своей деятельности достигнут.



Определим сферу в которой нам нужна формула успеха.

1. Профессиональная с точки зрения профессионального роста или карьерного роста.
2. Отношения.
3. Спорт
4. Здоровье
5. Воспитание детей
6. И т.д.

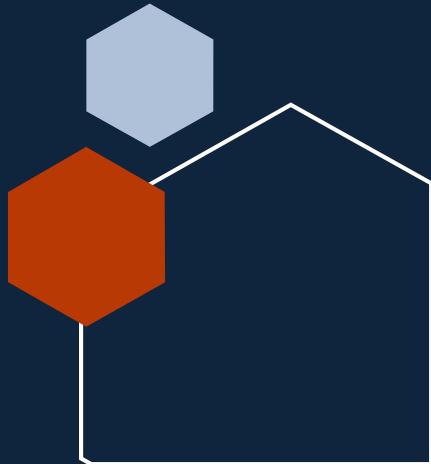


Формула успеха

Вспомните 3 ситуации из своей жизни, которые вы могли бы назвать «ситуациями успеха» и кратко для себя обозначьте их.

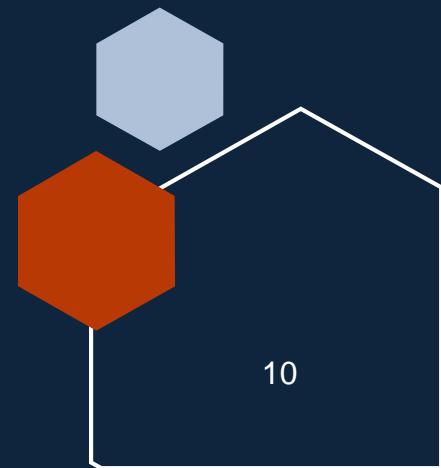
Это могут быть достижения и победы, решение сложных задач.

Это может быть ситуации связанные, с работой, учебой, проектной деятельностью, личной жизнью. Важно, чтобы во всех ваших историй, было ощущение успеха, ваше личное ощущение успеха.



Формула успеха

1	2	3	4	5	6

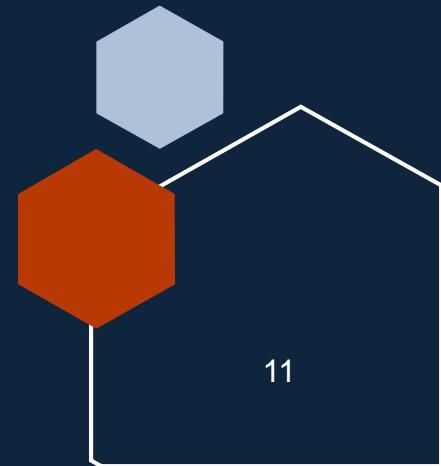


Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)

1. Что это была за ситуация?
2. Как она менялась (контекст, начало, кульминация, завершение).
3. Что стало переломным моментом?

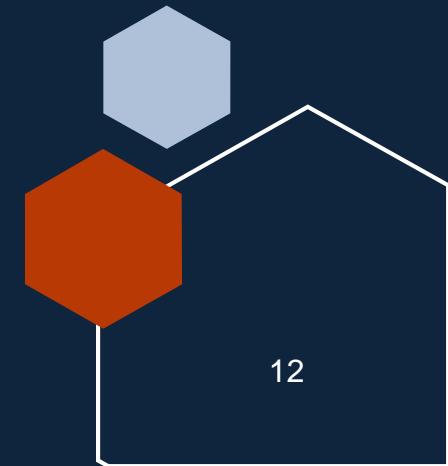
9 мин



Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)	Эмоции

1. Какие были эмоции вначале истории?
2. Как они менялись в процессе? Как менялось состоянии на протяжении всей ситуации, какие эмоции были вначале, в переломный момент?
3. Что чувствовали в завершении ?
4. Какие чувства сейчас, по отношению к той ситуации ?

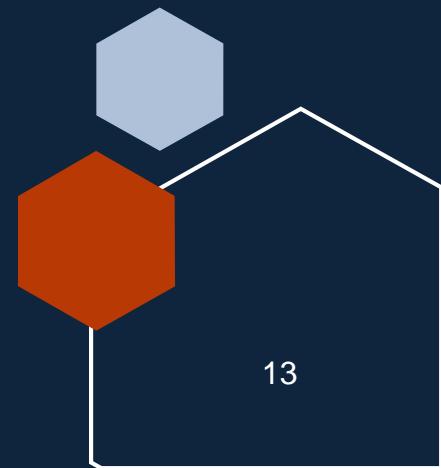


Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)	Эмоции	Действия

- 1. Какие ваши действия в той ситуации привели к успеху ?**
- 2. Какое действие можно выделить как самое важное для успешного завершения ситуации?**
- 3. Почему вы сделали именно его?**

9 мин

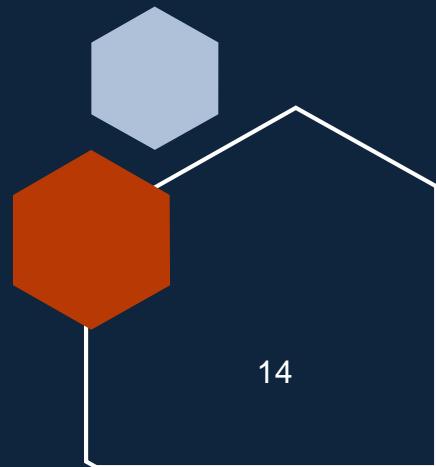


Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)	Эмоции	Действия	Качества

**Какие ваши качества\ способности способствовали успеху в данной ситуации?.
По 3 качества в каждой ситуации**

9 мин



14

Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)	Эмоции	Действия	Качества	Кто\что еще помог в данной ситуации

6 мин

15

Формула успеха

Ситуация (краткое описание ситуации)	Эмоции	Действия	Качества	Кто/что еще помог в данной ситуации	Что нового узнали о себе в той ситуации

9 мин

16

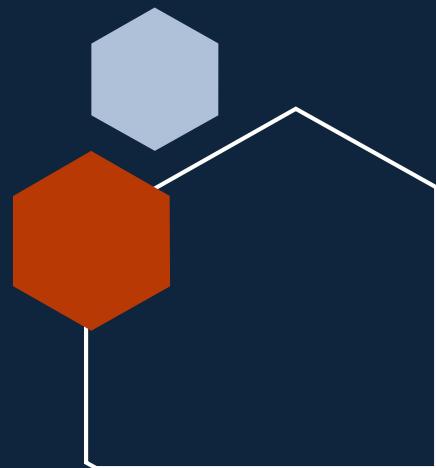


- 1. Какие компоненты повторяются ?**
- 2. Что есть общего во всех ситуациях?**
- 3.Как я могу эту формулу применить в настоящий момент? Как она может мне помочь?**

9 мин

**В каких ситуациях в работе с
клиентами можно использовать
эту технику?**

Раскрывая карты



Время для ваших вопросов.

Спасибо за внимание!