

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.

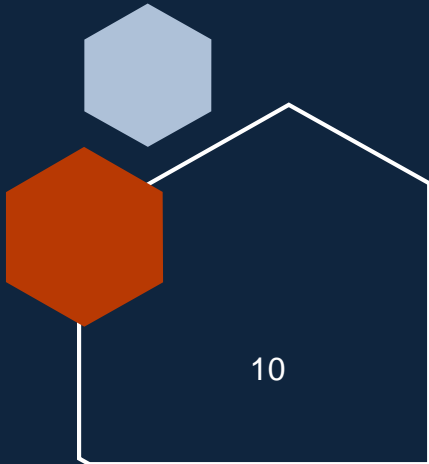
Это может быть ситуации связанные, с работой, учебой, проектной деятельностью, личной жизнью. Важно, чтобы во всех ваших историях, было ощущение успеха, ваше личное ощущение успеха.



3 мин

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 состояние 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 ?

9 мин

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

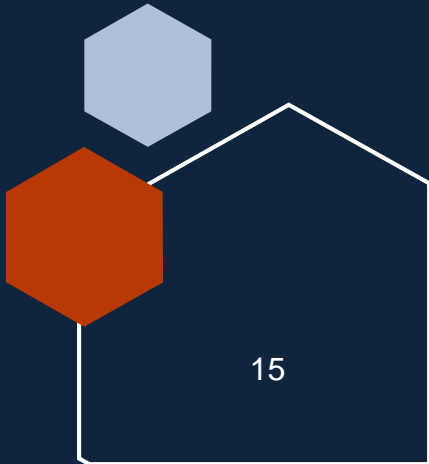
| Ситуация (краткое описание ситуации) | Эмоции | Действия | Качества |
|---|--------|----------|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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

9 мин

Формула успеха

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



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



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?

Раскрываая карты

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

↑
Снятие страха перед
труднопереносимыми
эмоциями

↑
Присвоение себе
успешного опыта

↑
Навык управления
внешними ресурсами

↑
Развитие навыка
рефлексии, переоценка
ситуации



Время для ваших вопросов.

Спасибо за внимание!