**Личная Эффективность**

**Рабочая тетрадь.**

**Тренер: Каримова Елена**

**Участник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Уфа 2022**

**Личная эффективность**-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Фомула личной эффективности:**

|  |
| --- |
| **Время/Результат = Цель + Способ работы + Навыки + Энергия + Помехи** |

**Задание.**
Каждую составляющую необходимо прошкалировать от 0 до 10, где 10 – наивысший балл и лучший показатель по составляющей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Определение** | **Баллы по 10- ти бальной шкале (10- наивысший балл)** |
| Время |  |
| Результат |  |
| Цель |  |
| Способ работы |  |
| Навыки |  |
| Энергия |  |
| Помехи |  |

**Типы личности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип личности** | **Сильные стороны** | **Слабые стороны** | **Мотивация** |
| А Руководитель |  |  |  |
| В Социализатор |  |  |  |
| C Мыслитель |  |  |  |
| D Сторонник |  |  |  |

Задание: Ответьте на следующие вопросы да/нет/не знаю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Ответ | Баллы |
| Знаете ли вы, что вы умеете делать хорошо и что придает вам силы? |  |  |
| Полностью ли вы используете свои самые перспективные способности? |  |  |
| Приносит ли вам работа какой-либо новый интерес, вопрос, требующий разрешения |  |  |
| Считаете ли вы, что посредством своей работы можете изменить мир? |  |  |
| Встречаете ли вы новый день с энтузиазмом? |  |  |
| Создали ли вы собственную философию жизни и успеха? |  |  |
| Принимаете ли вы на себя необходимые риски, сопутствующие вашей жизненной философии? |  |  |
| Есть ли в вашей жизни чувство смысла и цели? |  |  |
| Есть ли у вас активные промежуточные цели на этот год, входящие в вашу глобальную цель? |  |  |
| Живете ли вы полной жизнью сейчас, вместо того чтобы ждать, что когда-нибудь все наладится? |  |  |

Подсчитайте результаты: – за каждый ответ «да» – 0 баллов – за каждый ответ «не знаю» или «не уверен» – 1 балл – за каждый ответ «нет» – 2 балл

**Инструменты -помощники в развитии личной эффективности во всех сферах жизни.**

1. **Цели.**

SMART - критерии постановки целей.

Цели должны быть:

* Конкретные (Specific)
* Измеримые (Measurable)
* Достижимые (Achivable)
* Ориентированные на результат (result-oriented)
* Соотносимые с конкретным сроком (Timed)

**Напишите вашу цель:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Техника «4 вопроса планирования».**

 **Препятствия**

**Текущее состояние Путь Цель**

 **Ресурсы**

1.Чего я хочу?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как я могу этого достичь?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Почему это для меня важно?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Каким образом я пойму, что результат достигнут?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Привычка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Привычка, сдерживающая меня** | **Новая успешаная привычка** |
| Описание:Последствия:  | Описание:Выгода:  |
| Описание:Последствия: | Описание:Выгода: |

|  |  |
| --- | --- |
| Описание:Последствия:  | Описание:Выгода:  |
| Описание:Последствия: | Описание:Выгода: |

План действий, как вы начнете работать с новой привычкой?

1.

2.

3.

ДАТА

1. **Способности и таланты.**

Составьте список своих качеств по 10 бальной шкале, где 1 то, что у вас получается хуже всего, а 10 то, где вам нет равных.

|  |  |
| --- | --- |
| Качество | Баллы |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Сила слова «Нет»**
2. Негативные убеждения

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Окружающие люди и отвлекающие моменты

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Гаджеты

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Здоровый баланс.**

**Система B-ALERT.**

**B -** План

**А -** Действие

**L** - Учеба

**E -** Физическая нагрузка

**R -** Отдых

**T-** Размышления

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вск |
| B  | B √ | B √ | B √ | B | B | B |
| A √ | A √ | A √ | A √ | A | A | A |
| L √  | L √ | L | L | L | L | L |
| E √ | E | E √ | E √ | E | E | E |
| R √ | R √ | R √  | R √ | R | R | R |
| T √  | T √  | T √ | T √ | T | T | T |

1. **Прокрастинация- отсутствие достаточной мотивации.**

|  |
| --- |
| **2 способа мотивации** |

Радость и удовлетворение от будущего успеха

Страх перед последствиями бездействия

**8. Уверенность в себе**

1.Каждый день напоминайте себе, что есть вещи , которые вы сделали хорошо

2.Читайте вдохновляющие биографии и автобиографии

3. Будьте благодарны, как бы ни были плохи ваши дела, всегда есть те кому еще хуже

4. Окружите себя поддержкой

5. Ставьте перед собой краткосрочные цели, старайтесь чтобы каждую неделю у вас возникало чувство выполненного долга.

6.Еженедельно делайте что- то для себя, найдите способ себя вознаградить