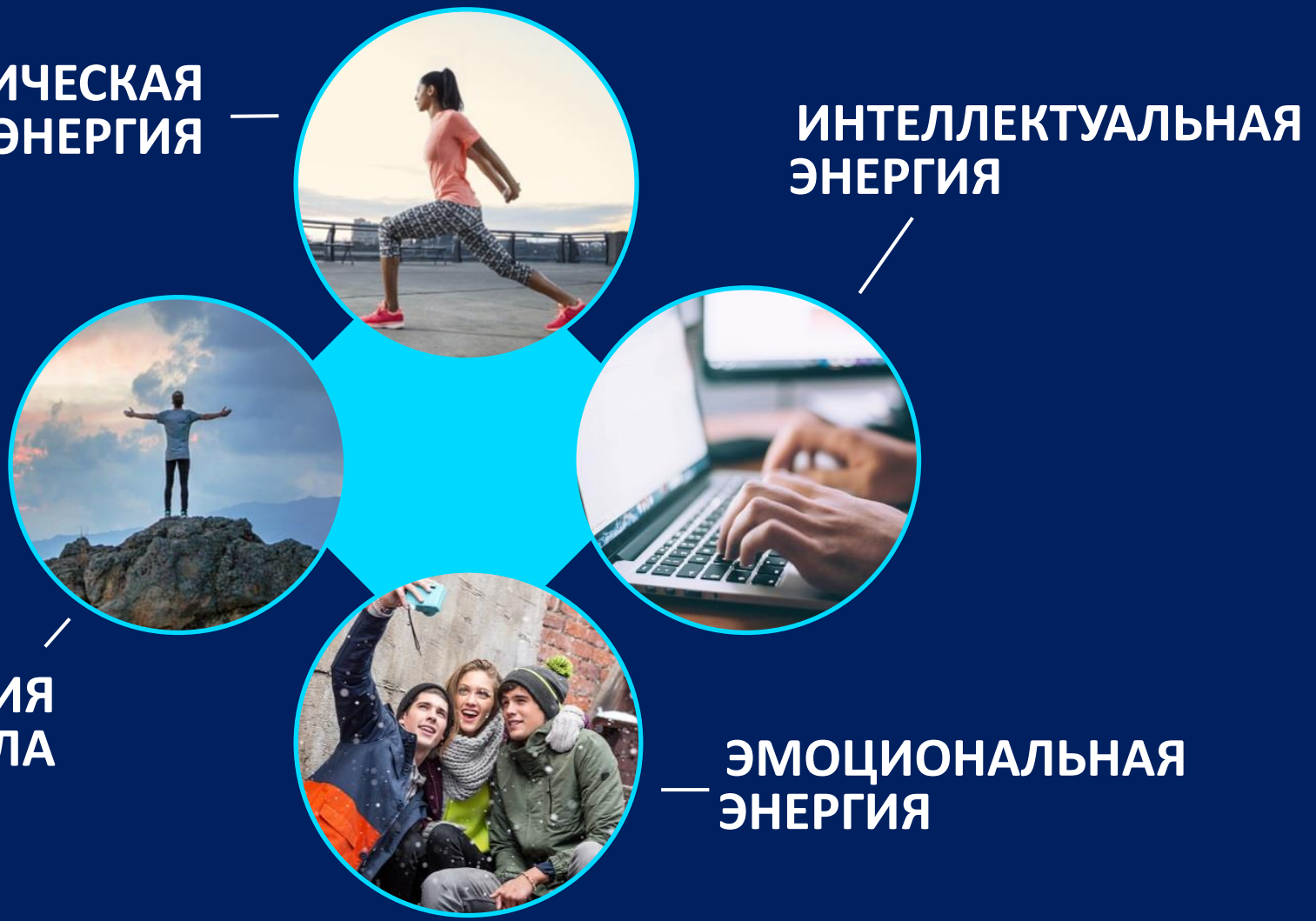


# ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ С РЕСУРСНОСТЬЮ

СЕССИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

# ЧЕТЫРЕ ВИДА ЭНЕРГИИ = ЧЕТЫРЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

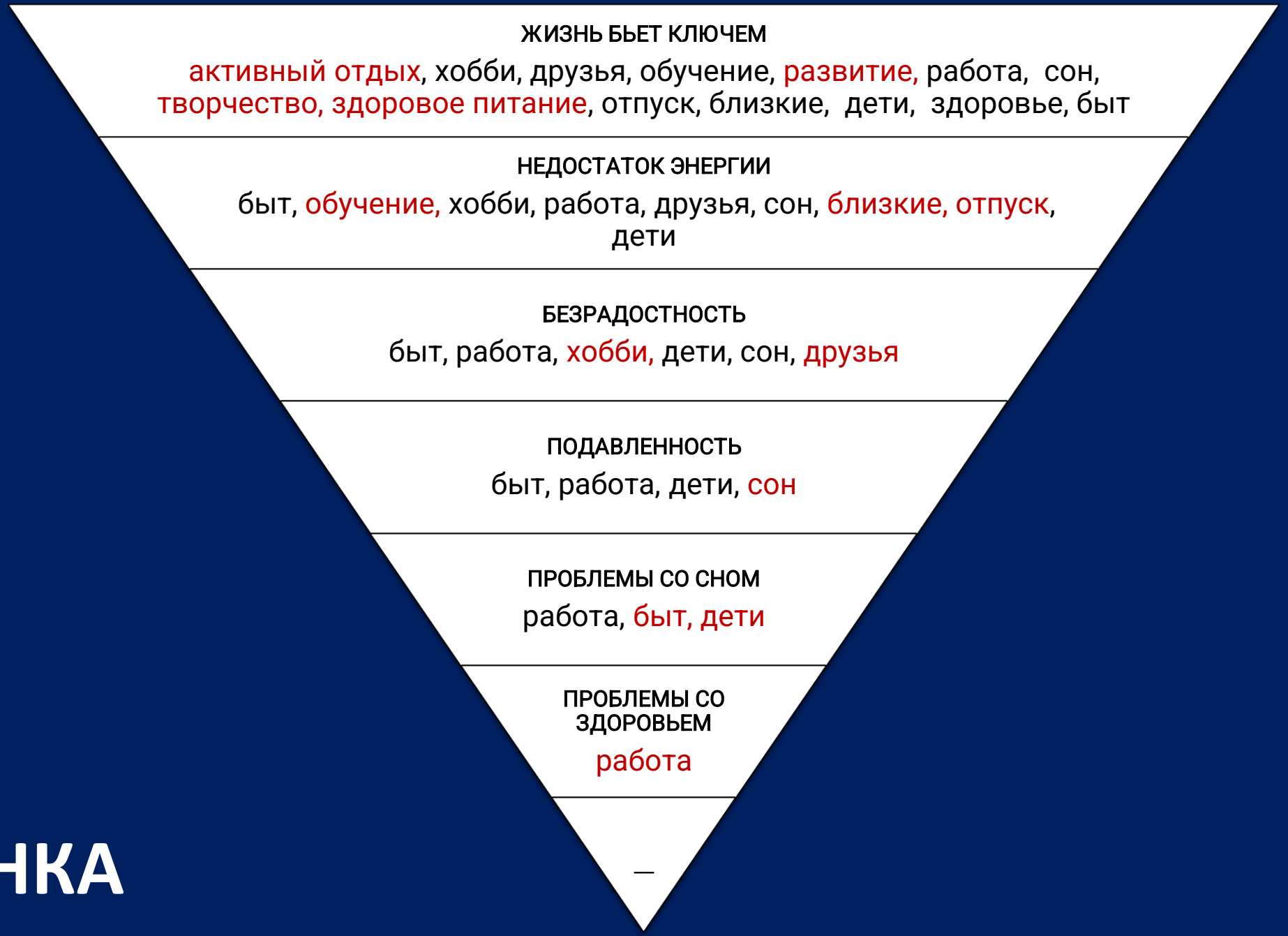


# МОДЕЛЬ БАЛАНСА

100 % ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ РАСПРЕДЕЛИТЕ ПО СТЕПЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ - КАК ЧАЩЕ ЗАРЯЖАЕТЕСЬ?



# ВОРОНКА УТОМЛЕНИЯ





БАЛАНС ЖИЗНИ – это способность создавать, поддерживать и восстанавливать полный потенциал физического, интеллектуального, эмоционального и духовного измерений жизни в постоянно меняющемся мире

# НАД ЧЕРТОЙ

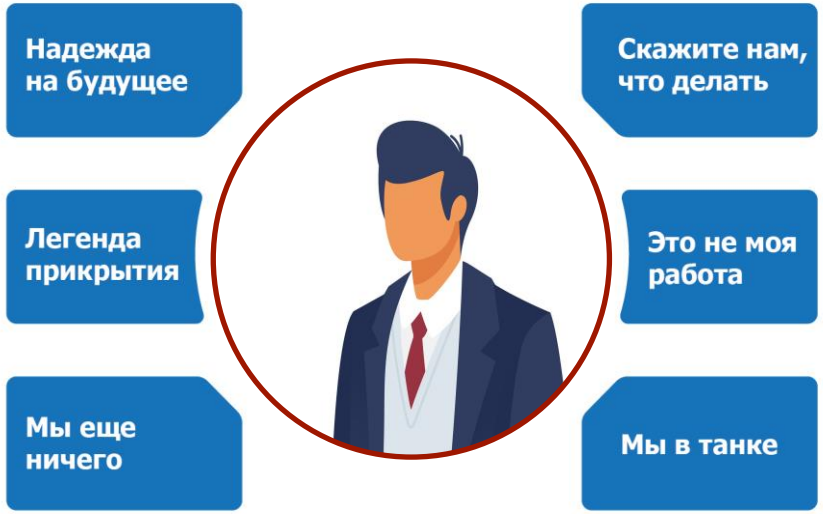
## СТУПЕНИ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ




ЧЕРТА

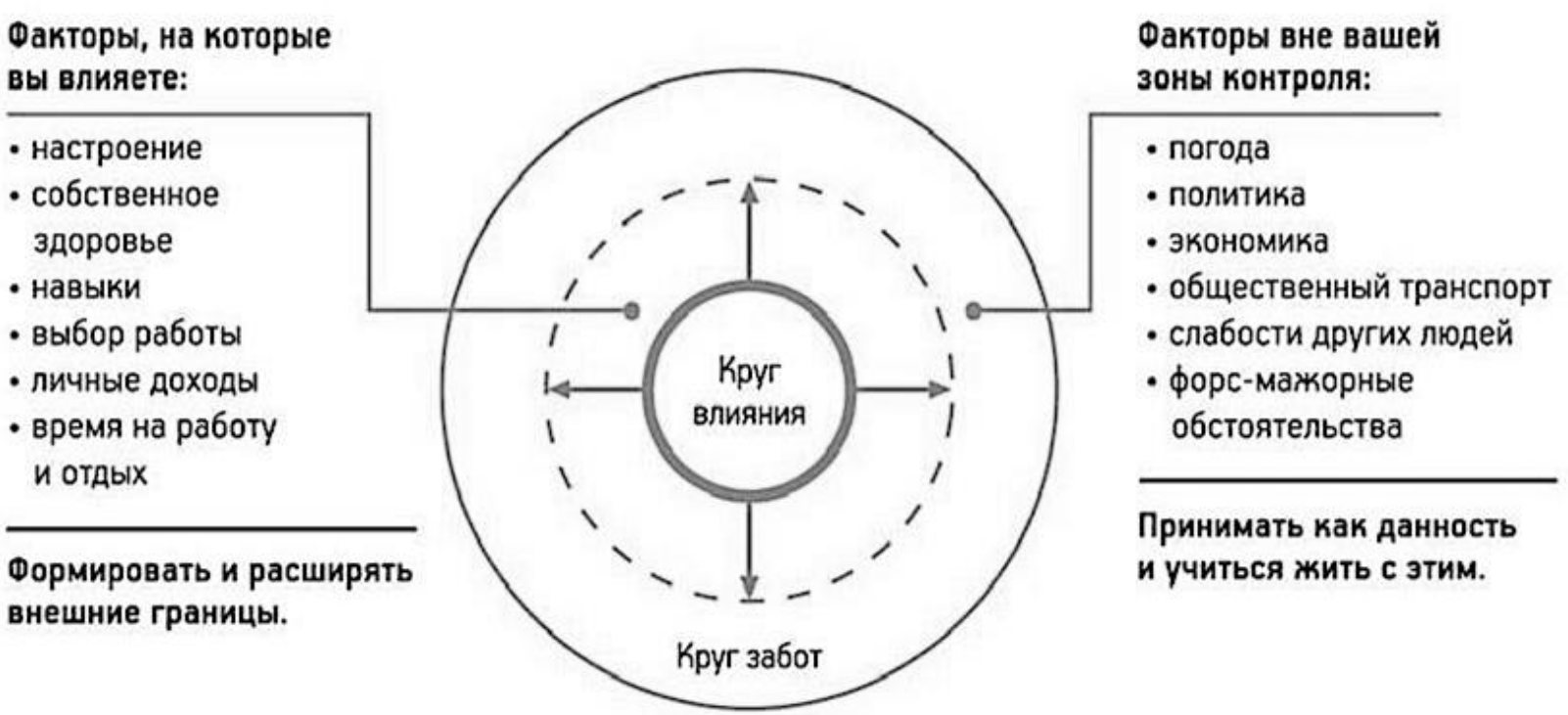
# ПОД ЧЕРТОЙ

## ИГРА «КТО ВИНОВАТ?»




Мои решения
Усилия, которые я прилагаю
Мой режим дня
Мои слова
Мои действия
Как я отношусь к другим
Как я забочусь о себе
Круг влияния
Мои навыки
Мои доходы
Как я справляюсь со своими чувствами
Настроение
Выбор работы
Следую я правилам или нет


Нигде не безопасно!
Сил стало меньше, а хотелось бы больше
На улицах полно несознательных людей
Что будет дальше
Надо было тогда ответить иначе...
Город тонет от дождей
Круг забот
Что обо мне подумают соседи?
Родные не хотят переезжать поближе
Как быстро растут цены!
Экономика рухнет?
Почему я родился здесь?



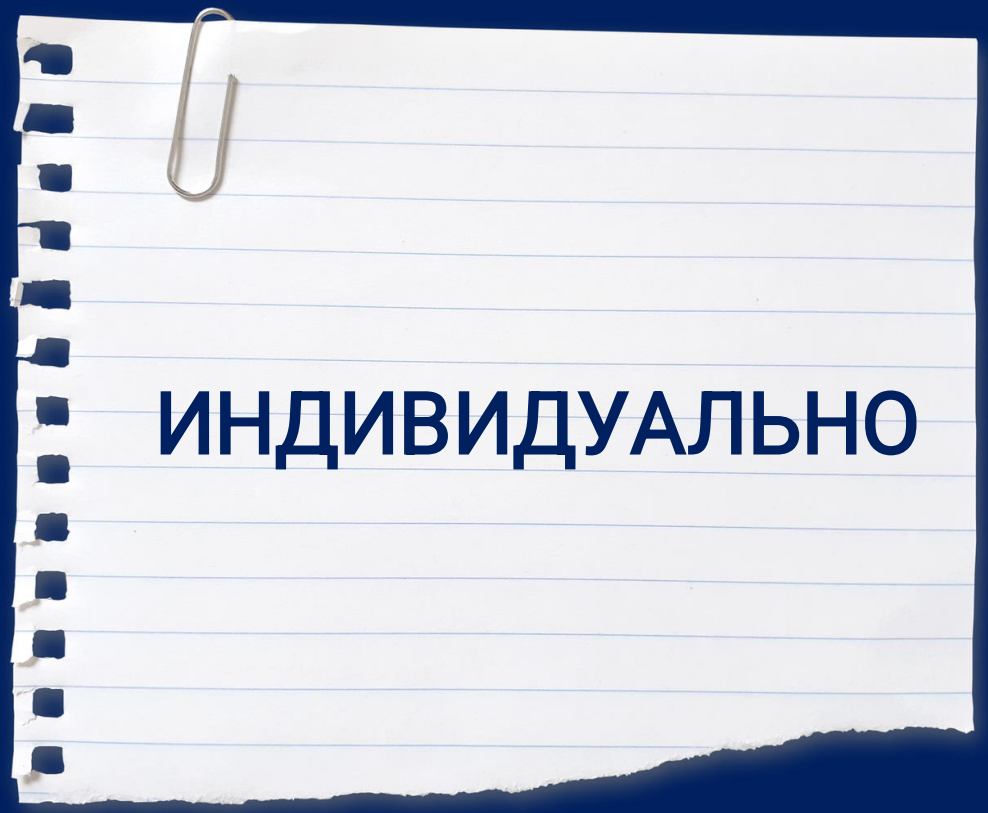




## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – ЭТО АВТОРСТВО

если тебе не нравится то,
что происходит -
перепиши,
ты же автор

# ПРАКТИКА




**1. На листе запишите те области вашей рабочей деятельности**, которые для вас важны и интересны. Пункты могут быть как глобальными, так и очень локальными. Фиксируйте все, что вас волнует: от освоения коучинга первых лиц компании до названия вашей должности или рабочего места

**2. Выделите:**

- **красным** те элементы, которые подвластны вам, но частично зависят и от других людей. Например, взаимоотношения в рабочем коллективе или еженедельные встречи с руководителем.
- **зеленым** цветом выделите элементы, на которые вы влияете в той или иной степени. Например, состояние своего здоровья или откладывание задач
- **черным** отметьте те пункты, которые вам неподвластны, но на которые хотелось бы влиять
- **синим** отметьте то, на что вы, категорически не можете влиять

# ПРАКТИКА




**3. Возьмите второй лист.**
Письменно ответьте на вопрос:
«Что я могу сделать, чтобы элементы из черного списка хотя бы частично попали под мое влияние?»

Устройте мозговой штурм за столом и зафиксируйте все идеи, даже те, которые могут показаться безумными.

**4. Порефлексируйте над вопросами:**

- Действительно ли меня волнуют темы из синей области? Если «да», то какие именно?
- Могу ли я, хотя бы теоретически, на них повлиять? Если ответ положительный, то как? Если отрицательный, то кто может?
- Какие качества есть у человека, который в силах воздействовать на важные для меня вопросы? Как я могу их приобрести?
- Я понимаю, что могу сам выбирать те области жизни, на которые буду оказывать влияние?

# БАЗОВЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

**ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

воздух, питание (еда/вода), свет, тепло, отдых/сон, движение/ здоровье/ сексуальное выражение/ защищенность/безопасность защита от боли/комфорт эмоциональная безопасность/сохранность,

**ГАРМОНИЯ**

мир, красота, порядок, спокойствие/расслабленность/ уравновешенность/ умиротворение, стабильность/равновесие, лёгкость/непринужденность, единство/целостность, завершение/интеграция, предсказуемость/ равенство/справедливость

**СМЫСЛ**

цель, делать свой вклад/обогащать жизнь/связь с собой, надежда/вера/быть в реальности, осведомленность/осознанность, вдохновение/творчество, вызов/ рост/эволюция/прогресс/энергия внутренняя сила/способности/ возможности/ощущение собственной ценности/уверенность в себе/ достоинство/эффективность/изменения иметь свое место в мире, духовность/празднование/ горевание

**СВЯЗЬ**

любовь, принадлежность, близость/сострадание, принятие, признание, поддержка/ привязанность, открытость, доверие, общение/внимание, нежность/мягкость, чувствительность/ доброта, уважение/быть увиденным/быть услышанным, понимать/быть понятым/ забота/значимость/ сотрудничество/ сотворчество, партнерство/взаимность/ взаимодействие

**СВОБОДА**

иметь выбор/действовать по своей воле, автономия, независимость/время/ состояние потока/увлеченность, спонтанность, веселье, юмор/смех/беспечность, открытия/приключения, разнообразие

**ЧЕСТНОСТЬ**

самовыражение, аутентичность, подлинность, прозрачность, истина/правда

# ЗА ЛЮБЫМ ДЕЙСТВИЕМ/БЕЗДЕЙСТВИЕМ ЛЕЖИТ ПОТРЕБНОСТЬ

- Мы не знаем мир человека, но пытаемся отгадать (это приносит радость)
- В напряженной ситуации человек защищает себя «Он не против тебя, он за себя»
- Важно дать пространство проявиться клиенту, пустить его  на сцену
- Ключевые фразы **Ваша** потребность  в…., так ли это?

  **Вам** важно…. Верно слышу?
- Если в диалоге появилось ощущение скуки или раздражения – Вы уже не в диалоге


НЕВАЖНО,
СКОЛЬКО У ВАС РЕСУРСОВ.
ЕСЛИ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ
ИХ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ,
ИХ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО

# ВЕДУЩАЯ СЕСИИ



Elena@rozit.pro
Энергия.Смыслы.Сейчас.
8(965) 000 90 04

**РОЗИТ ЕЛЕНА**
Бизнес-тренер, коуч, ведущий стратегических сессий

**Ключевые проекты и персональная ценность**

- Опыт HR бизнес-партнера: подбор менеджеров отдела среднего и высшего уровня, оценка и развитие сотрудников отдела, управление программами мотивации и программами по развитию талантов, модерация стратегических сессий уровня TOP, реализация проектов изменений
- Обучение и развитие персонала: внедрение системы обучения Soft Skills на предприятии, аудиторное обучение, обучение на рабочем месте, организация дистанционной системы обучения: нефте- и газодобывающая и перерабатывающая промышленность, FMCG, дистрибуция, банки, логистический бизнес
- Позитивная транскультуральная психотерапия, исследование базовых концепций личности, трансформация ограничивающих установок, работа с ресурсным состоянием, поиск устойчивости и смысла в сложных ситуациях, поиск точек опор, повышение личной эффективности в период нестабильности

**Образование**

- Санкт-Петербургский Государственный Институт Психологии и Социальной работы, повышение квалификации "Методическая подготовка бизнес-тренера"
- Санкт-Петербургский Государственный Университет, повышение квалификации «Коучинг личной эффективности в достижение цели: мастерский курс»
- Международная школа коучинга «UP&ABOVE», Курс «Системный коучинг в бизнес среде», коуч ACSTH ICF
- Всемирная ассоциация Позитивной психотерапии (WAPP)