



Когнитивные ошибки в понимании людей

# Анализ реальности. Креативность. Гибкость. Когнитивные искажения

Владислав Комисаров

Контактная информация:

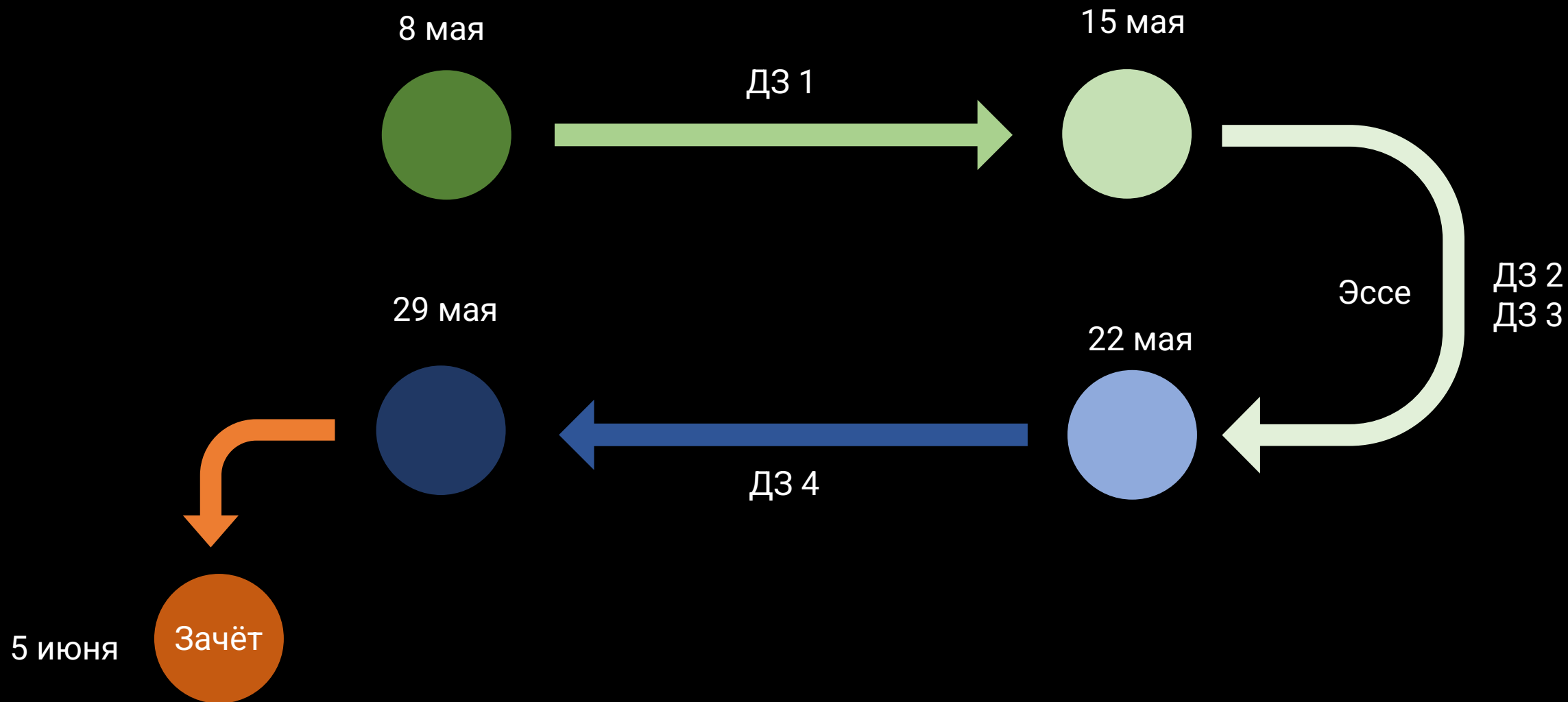
[vakomisarov@itmo.ru](mailto:vakomisarov@itmo.ru)

[vladkomisarov2070@outlook.com](mailto:vladkomisarov2070@outlook.com)

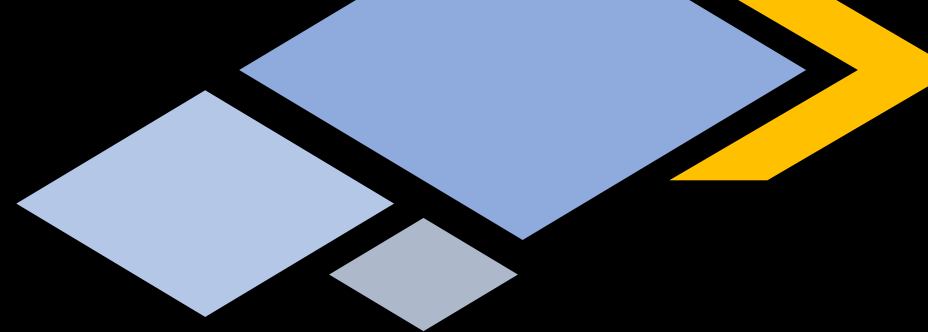
TG: @alex20702205, @vlad20702205

+79187514050

# Дорожная карта курса



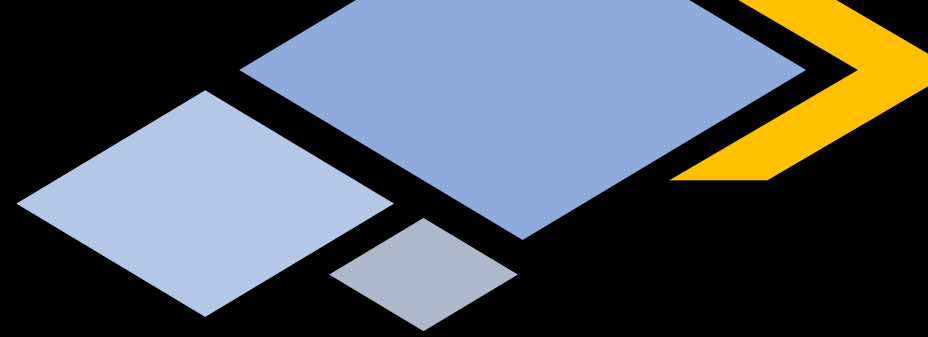
# Структура занятия



- Краткое напоминание с прошлого занятия
- Обратная связь
- Инструменты анализа реальности
- Креативность
- Гибкость
- Когнитивные ошибки, связанные с финансами
- Когнитивные ошибки, связанные с восприятием тела
- Когнитивные ошибки, связанные с манипуляциями
- Ограничивающие убеждения и вторичные выгоды

# Обратная связь

- Критика
- Сказать, что сделал не так
- Показать, как можно исправить
- Задать вопрос?
- ОС в стиле коучинга



# Пять принципов коучинга

Все люди:

- Всегда делают наилучший на данный момент выбор
- Хороши такими, какие они есть, с ними всё ОК
- Имеют позитивные намерения за каждым поступком
- Неизбежно меняются
- Уже обладают всеми ресурсами для успеха (достижения цели)

# GROW

G – Goal (Цель)

R – Reality  
(Описание реальности)

O – Opportunities and  
Obstacles (Возможности и  
преграды)

W – Will, What to do (Шаги)

# SCORE

S – Symptoms (Симптомы)

C – Causes (Причины)

O – Outcomes (Результаты)

R – Resources (Ресурсы)

E – Effects (Эффекты)

# SMART, PURE, CLEAR – ЦЕЛИ

S – Specific

M – Measurable

A – Attainable, Achievable

R – Relevant, Realistic

T – Time-bounded

P – Positively stated

U – Understandable

R – Relevant

E – Ethical

C – Challenging

L – Legal

E – Environmental

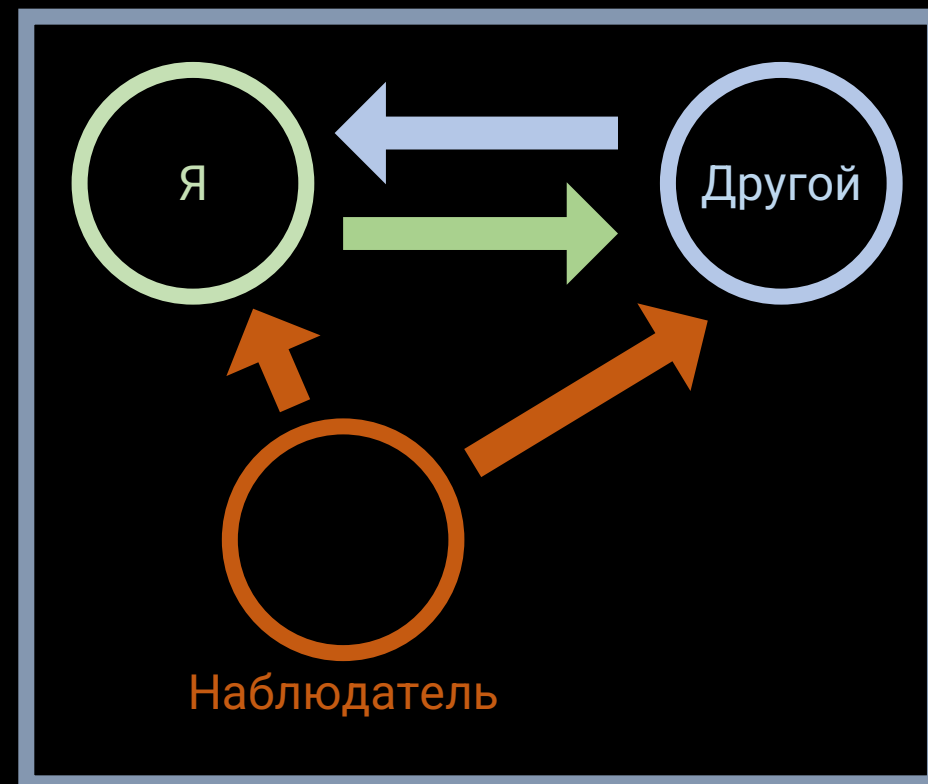
A – Appropriate

R – Recordable

# 4 позиции описания реальности

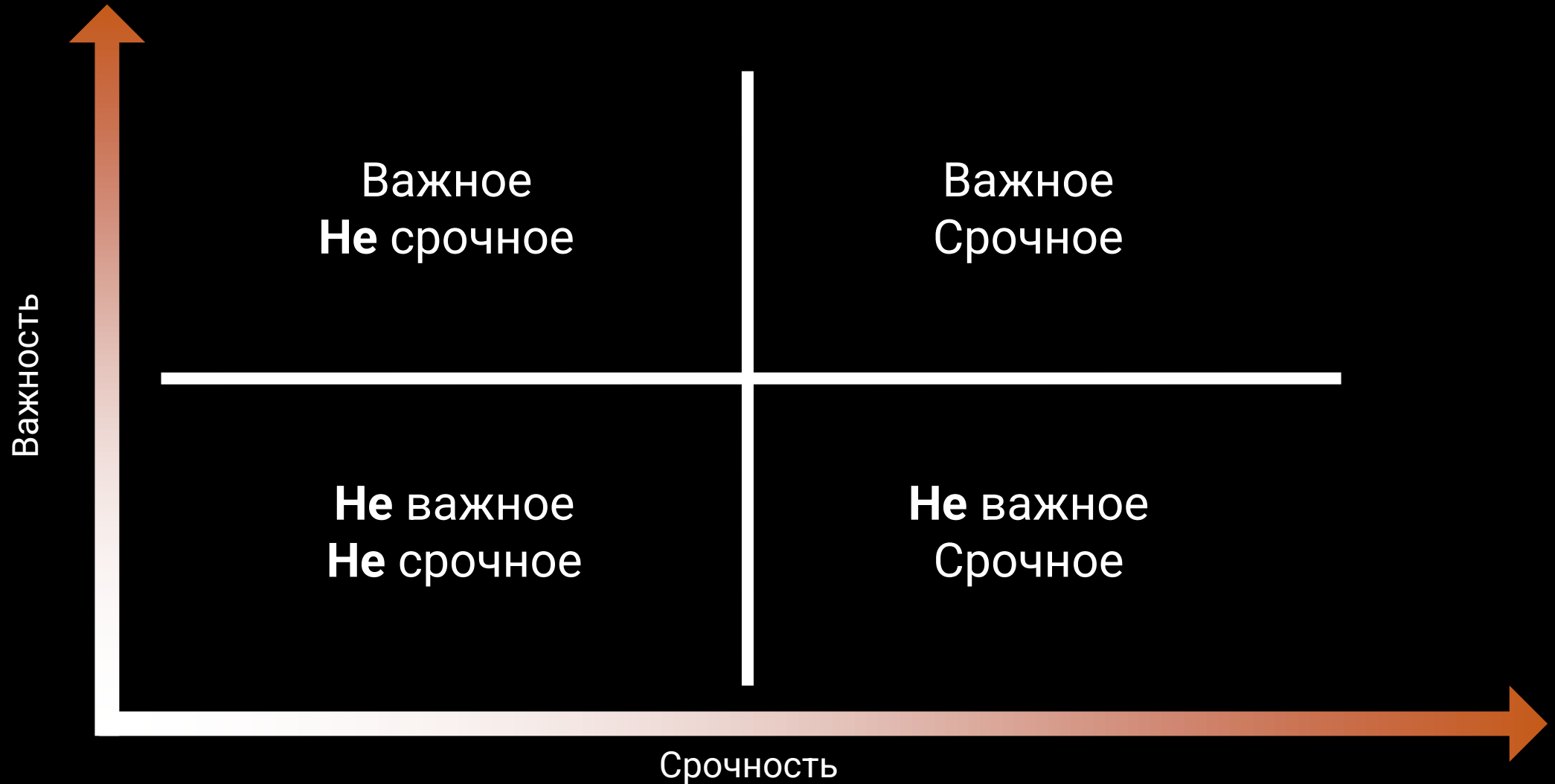


- Ограниченное видение
- Я – сам (Какие мои цели/интересы?)
- Я – другой («Какие интересы у моего собеседника?», «Как я выгляжу со стороны?»)
- Наблюдатель (Что происходит между «Я» и другим участником коммуникации?)
- Система (Системный взгляд – «Как будет реагировать система, если в ней что-то изменить?»)





# Матрица Эйзенхауэра



# Декартовы координаты



### Что будет если НЕ сделаю:

- буду откладывать это задание, так как его всё равно нужно сделать;
- упущу возможность продемонстрировать свой талант и навыки широкой аудитории;
- могу упустить возможность привлечь новых клиентов или предложений о работе.

### Что будет если сделаю:

- у меня будет качественное и профессиональное портфолио для демонстрации моих навыков и работ;
- увеличатся шансы привлечь внимание потенциальных работодателей или клиентов;
- буду иметь возможность получить обратную связь от сообщества дизайнеров на Behance.

### Чего НЕ будет если НЕ сделаю:

- не получу удовольствие от проделанной мной работы;
- не смогу создать резюме без портфолио;
- не смогу брать интересные мне заказы без портфолио;
- не получу деньги за заказы.

### Чего НЕ будет если сделаю:

- не исчезнут все трудности на пути к успеху в дизайнерской индустрии, но увеличится вероятность привлечения внимания к вашим работам;
- не исчезнет необходимость постоянно совершенствовать свои навыки и развиваться как дизайнер.

# Треугольник Карпмана



# Шаблонное поведение

Паттерны – повторяющиеся ситуации, эмоции и действия, которые появляются как ответ на определенные жизненные события.

## К чему ведёт:

- низкая способность к адаптации к новым ситуациям;
- консерватизм;
- отсутствие креативности;
- зависимость от привычек и неэффективных моделей поведения;
- предсказуемость поведения;
- неумение выбирать оптимальные и адекватные ситуациям способы действий.

## Как проявляется:

- видит только то, что привык или должен видеть;
- хочет только то, что положено хотеть;
- чувствует только то, что принято чувствовать;
- ждет указаний к действиям и ничего не делает.

# Пирамида Дилтса



# Пирамида Дилтса



# Колесо баланса





# Колесо баланса - упражнение



# Убеждение = обобщение

- Обобщение о мире (других), о себе, о жизни.
- Такое обобщение помогает справляться с информацией.
- Если мы в чём-то убеждены, то мы будем вести себя так, чтобы это убеждение подтвердилось.
- Убеждения работают как фильтры.
- Убеждения: определяют вашу реакцию, структурируют ваши переживания и оправдывают поведение, заполняют пробелы в знаниях, придают смысл поступкам (жизни), помогают сформулировать цели.

# Ограничивающие убеждения

- **Я/Я не.** Можно сказать: «Я бухгалтер» и таким образом решить: «Я не занимаюсь маркетингом и не должен даже думать об этом».
- **Я не могу.** У нас часто занижена самооценка о том, чего мы не можем сделать. Если мы думаем «Я не умею петь», то проживем всю жизнь, считая так, и даже не попробуем изменить ситуацию. Это значит, что у нас есть убеждение: мы не способны научиться чему-нибудь новому.
- **Я должен/Я не должен.** Мы связаны ценностями, нормами, законами и другими правилами, которые ограничивают то, что мы должны и не должны делать. Если мы думаем «Я должен ходить на эту работу», то не станем повышать свои навыки, чтобы получить ту, которую полюбим.
- **Другие.** Мы ограничиваем мнение не только о себе, но и о других людях. Если считаем конкурента умнее, то не станем подвергать это сомнению, не бросим ему вызов, не станем лучше. Если рассма

# Как бороться с ограничивающими убеждениями?

- **Вероятность:** «Это может сработать. Поэтому я попробую». Общим ограничивающим убеждением является мысль «Я не смогу», поэтому вряд ли вы будете даже пытаться. Поэтому поощряйте в себе любопытство. Да, быть может, у вас не получится стать писателем или получить Оскар, но почему бы не попробовать? Таким образом, вы не будете мучить себя обязанностью добиться успеха, а просто начнете получать удовольствие от самого процесса.
- **Способность:** «Я могу получить это. Мне просто нужно двигаться дальше». Уверенность является отличным топливом на пути к цели. Даже если у вас что-то не получается, повторяйте эту аффирмацию, пока она не станет убеждением.
- **Обучение:** «Я умный. Если буду много читать, смогу узнать много вещей». Если вы считаете себя глупым, то это может служить оправданием бездействия и навлечь апатию. Если же вы считаете себя умным и способным, тогда появится желание сделать еще один шаг.
- **Уважение:** «Я принимаю людей такими, какие они есть. Это убеждение позволит мне обрести множество друзей». Многие из нас в [общении с людьми](#) прибегают к защитным действиям, полагая, что каждый способен нанести вред. Если вести себя уважительно и полюбить людей, мы станем открытыми и общительными, что позитивно скажется на общественной жизни.

# Креативность

КРЕАТИВНОСТЬ (лат. Creo — творить, создавать) - способность творить, способность к творческим актам, которые ведут к новому необычному видению проблемы или ситуации. Творческие способности могут проявляться в мышлении индивидов, в их трудовой деятельности, в созданных ими произведениях искусства и иных продуктах материальной и духовной культуры.

Философский словарь

## Заблуждения о креативности:

- Творчество рождается в хаосе
- Специалисты редко креативны
- Молодые особенно креативны
- Креативные люди – аутсайдеры
- Я креативен и техники мне не нужны



# Упражнение для развития творческого мышления



**Креативность - это**  
способность красиво смотреть на простые вещи.

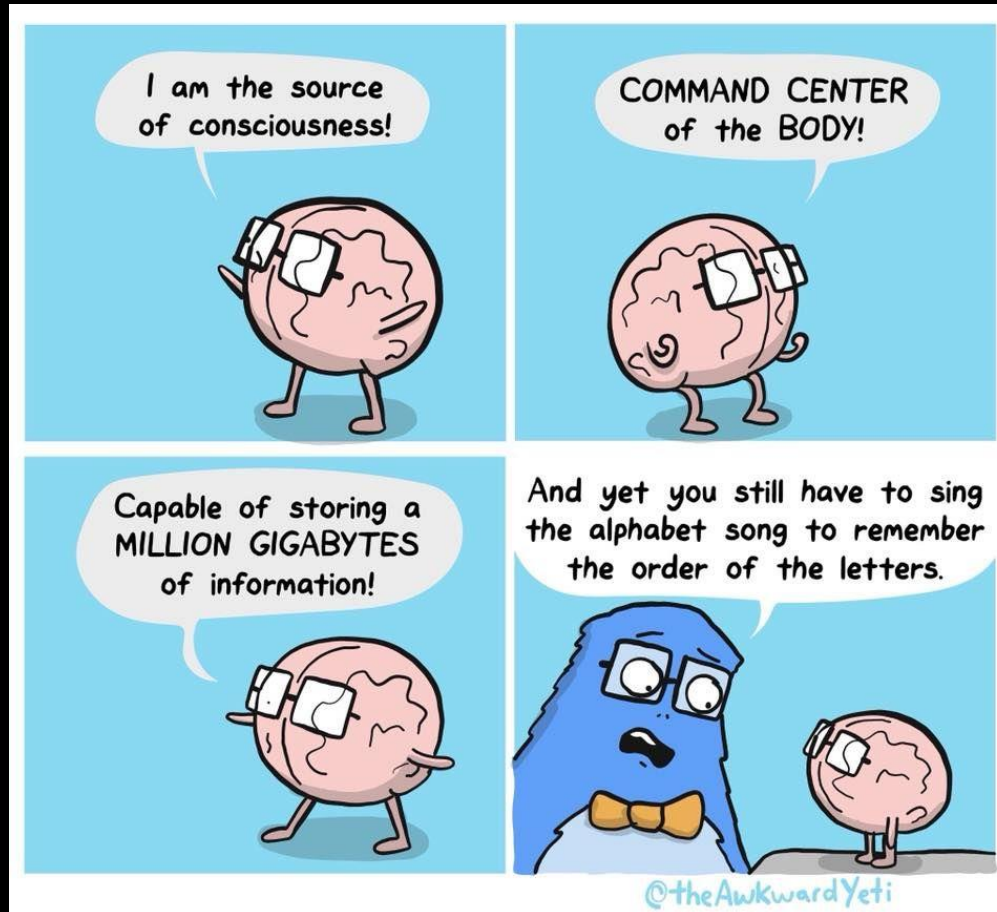
# Гибкое мышление

Гибкость мышления, или когнитивная гибкость, — это умение человека адаптироваться к новым обстоятельствам, находить эффективные решения проблем в кризисных ситуациях, проявлять по отношению к новому любознательность, а не враждебность, мыслить творчески.

# Гибкое мышление



# Гибкое мышление - упражнение



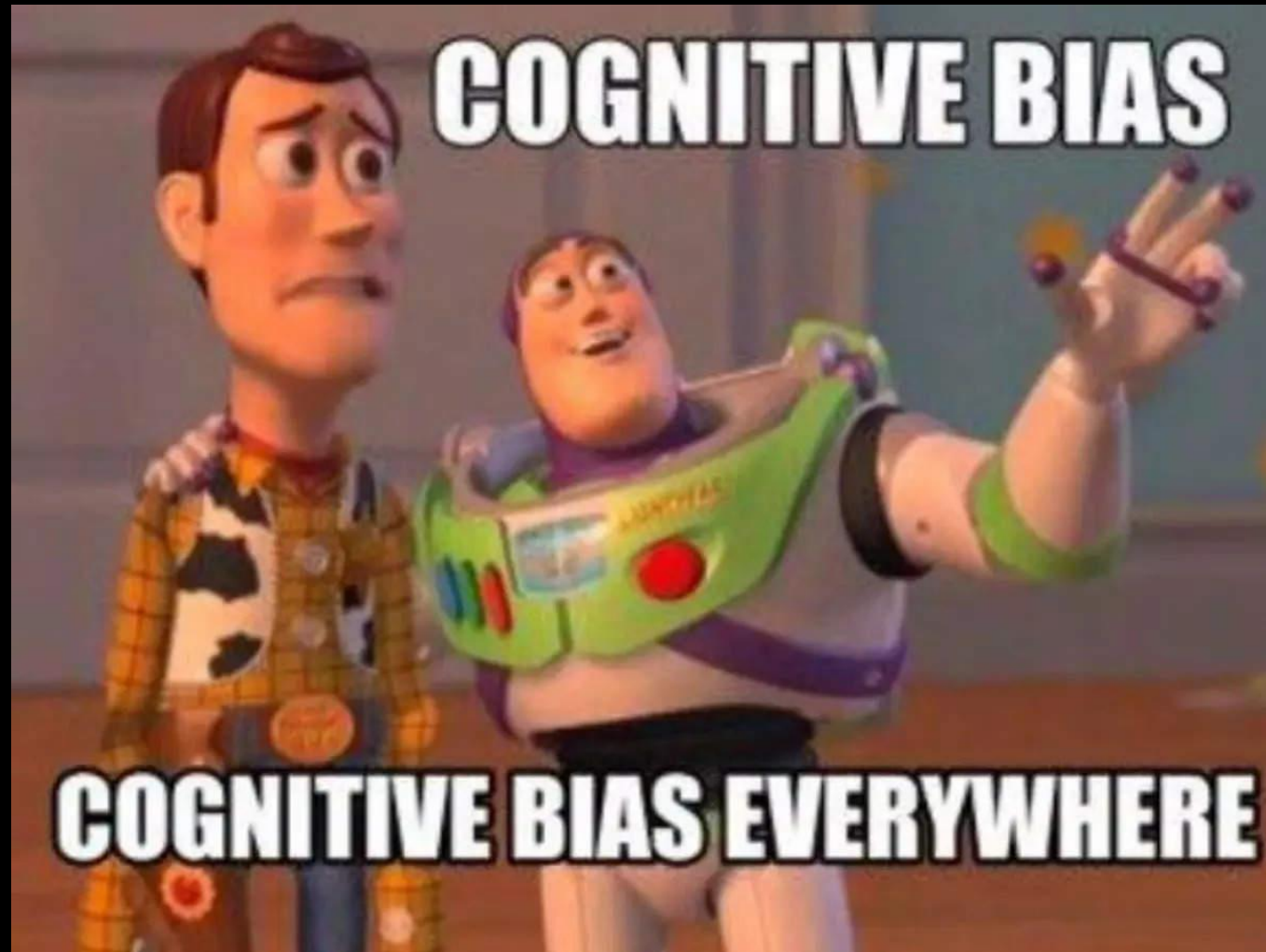
# Домашнее задание 4. Архив паттернов

Цель – развитие когнитивной гибкости

Ответить на следующие вопросы. Расписать подробно минимум 2 паттерна поведения.

- 1.Какие сценарии я повторяю чаще всего?
- 2.Как часто я их повторяю?
- 3.Почему я делаю именно так?
- 4.Какой результат от моих действий?
- 5.Какие альтернативные сценарии я могу выбрать?
- 6.Какой результат я получу, если буду действовать по-другому?

# Когнитивные искажения - упражнение





# КОГНИТИВНЫЕ ОШИБКИ В ПОНИМАНИИ ЛЮДЕЙ

Владислав Комисаров

Контактная информация:

[vakomisarov@itmo.ru](mailto:vakomisarov@itmo.ru)

[vladkomisarov2070@outlook.com](mailto:vladkomisarov2070@outlook.com)

TG: @alex20702205, @vlad20702205

+79187514050