



Когнитивные ошибки в понимании людей

Рациональность. Целеполагание

Владислав Комисаров

Контактная информация:

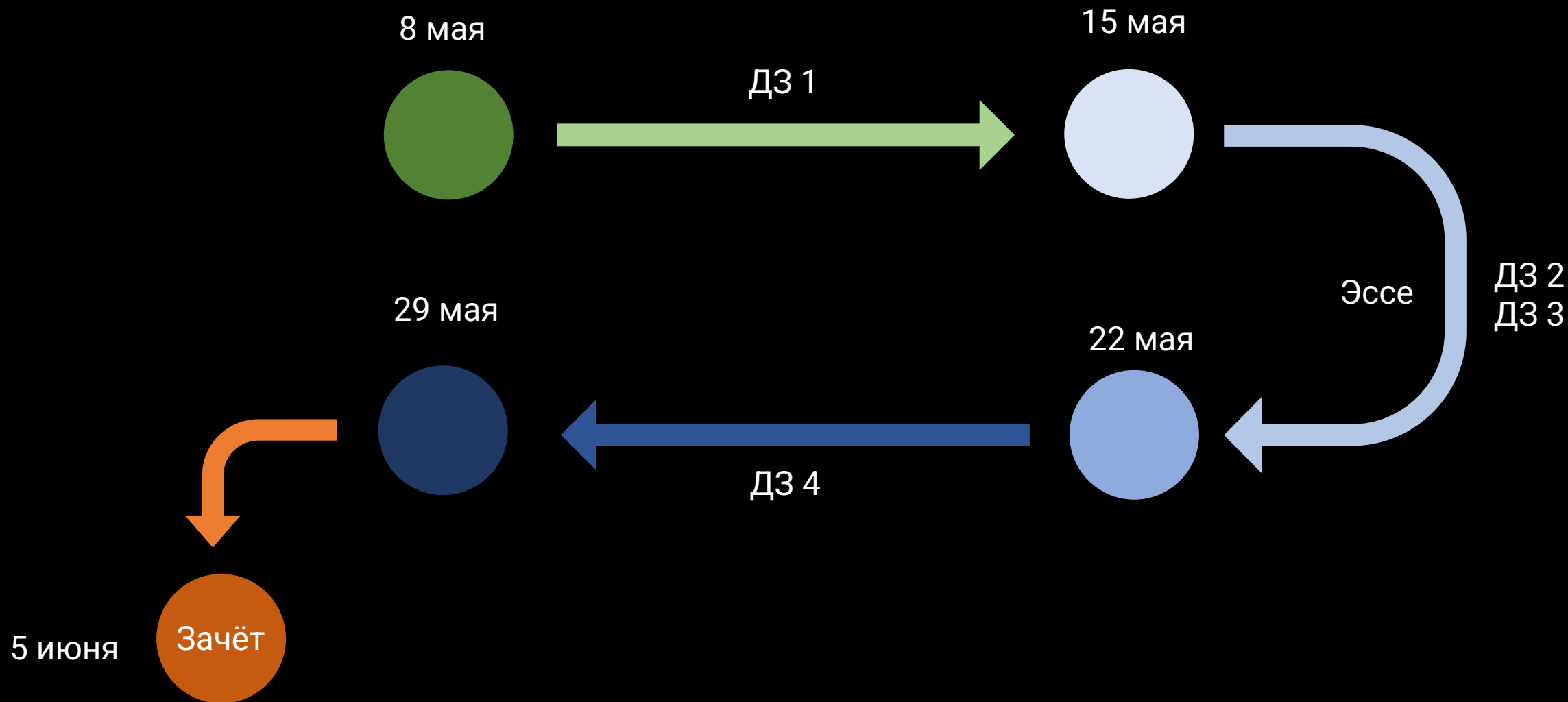
vakomisarov@itmo.ru

vladkomisarov2070@outlook.com

TG: @alex20702205, @vlad20702205

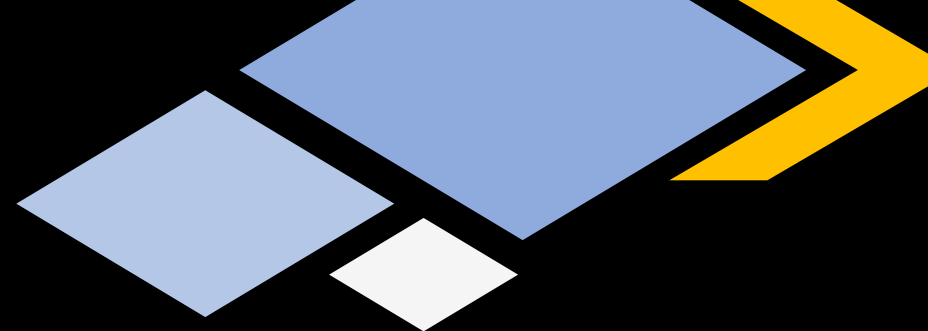
+79187514050

Дорожная карта курса



Структура занятия

- Рациональность
- Треугольник Карпмана
- Обратная связь
- Инструменты целеполагания



пирожок с 404

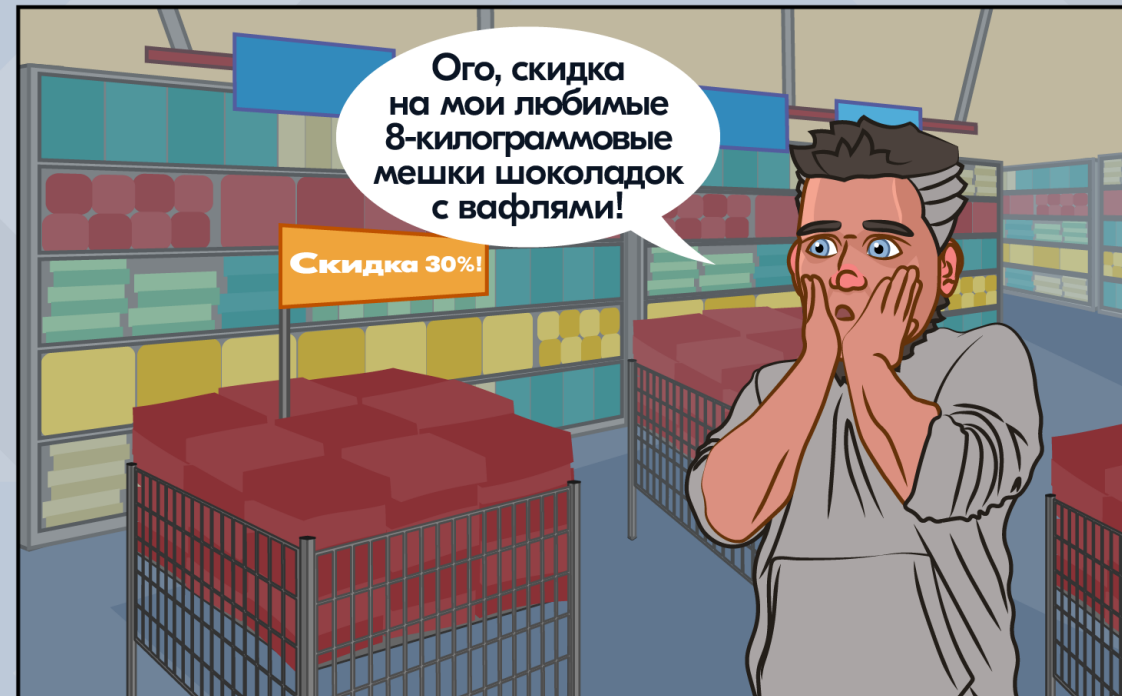
@foxich322

Конечно, человек очень рациональное существо. Ведь только он может всячески избегать бесплатную физ-ру в школе и универе, чтобы потом в 22 купить абонемент в спортзал

Рациональность

- Рациональность – это?

Рационально ли быть рациональным?



Обратная связь

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



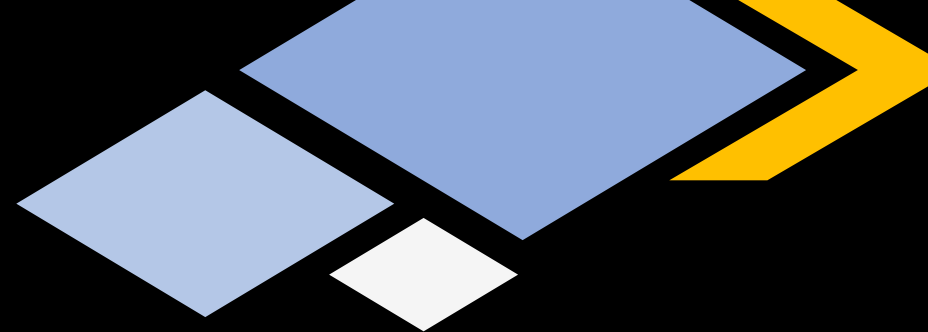




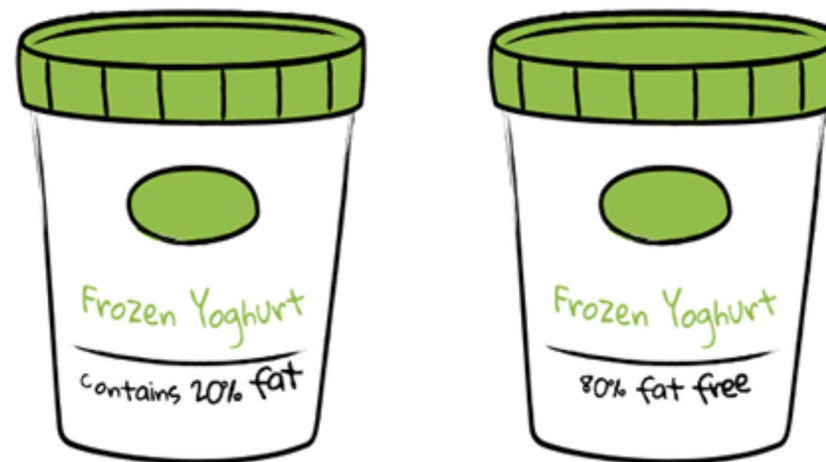




Фрейминг



Framing effect



Как бороться с фреймингом?

- Дефрейминг
- Аутфрейминг
- Контрфпейминг
- Префреймиг
- Постфрейминг
- Аутофрейминг
- Аналоговый фрейминг

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.

Треугольник Карпмана

Треугольник «неСЧАСТЬЯ» – путь в никуда...



Треугольник Карпмана



Как выйти из треугольника?

Включить осознанность, задав вопросы себе:

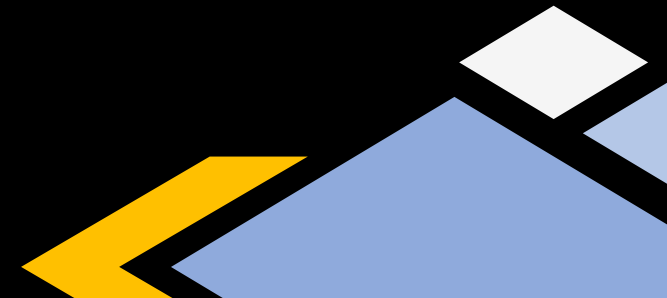
- Что я здесь делаю?
- Каковы мои истинные Цели?
- Ради чего здесь другой?

Правила выхода:

1. Задать вопрос: «А ты сам как думаешь?» С целью выслушать предложения человека и его собственный вариант
2. Энергетическая поддержка: «Я верю, что ты сам справишься, у тебя всё получится. У тебя уже есть опыт, к которому ты можешь обратиться»
3. Накидать несколько вариантов выхода из ситуации. «Что ты выберешь, я не знаю»
4. Переадресация к специалисту. «Я не специалист в этих вопросах»
5. Ссылка на авторитет (когнитивное искажение):
6. Совместно поискать пути решения (коучинг).
7. Метафоры
8. Ресурсы из интернета
9. Дать возможный вариант решения, но предупредить о плюсах и минусах.

Классификация искажений

- Переоценка или недооценка информации
- Искажения памяти
- Саморегуляция
- Влияние информации
- Искажения социального восприятия
- Комбинированные искажения



Шаблонное поведение

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

Когнитивные искажения – различные ошибки в мышлении человека, носящие систематический характер, а также типовые отклонения, происходящие в определенные моменты и в основе которых лежат некорректные убеждения.

Шаблонное поведение

Как проявляется:

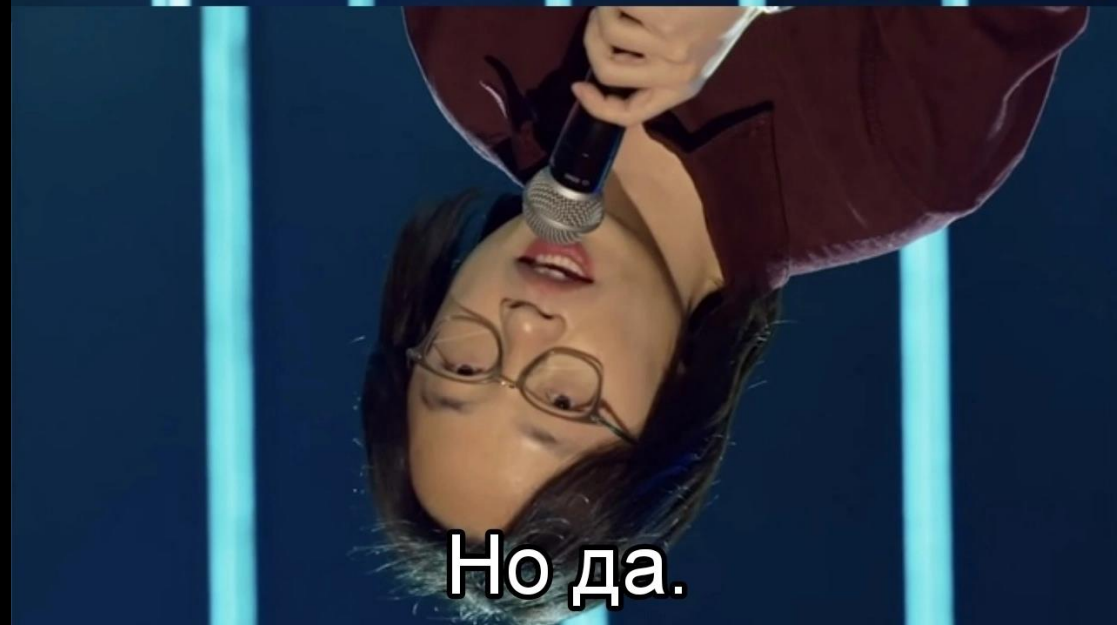
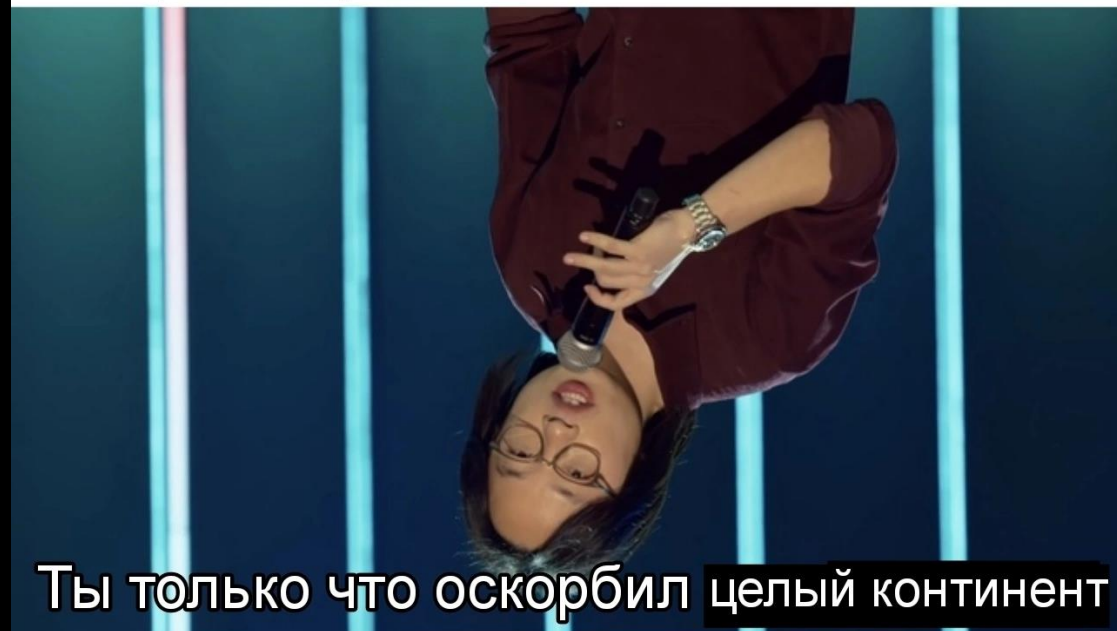
- видит только то, что привык или должен видеть;
- хочет только то, что положено хотеть;
- чувствует только то, что принято чувствовать;
- ждет указаний к действиям и ничего не делает.

Шаблонное поведение

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.

«О, ты австралиец? Разве ты не должен все время жить вверх ногами»
Австралиец:



Как избавиться от шаблонного поведения?

- Признать свою необъективность;
- Начать изучать себя;
- Слушать свои эмоции;
- Возвращаться «к нулю» (Отбрасывать убеждения);
- Импровизировать;
- Наблюдать за окружающими (Искать стереотипы у других);
- Осознанный выход за рамки.

Домашнее задание 2

Дневник эмоциональных реакций

Событие	Эмоция	Реакция	4 столбец
Начальник сказал выйти на работу в субботу	Гнев	Разозлился, но согласился на работу, агрессия	

Четвертый столбец

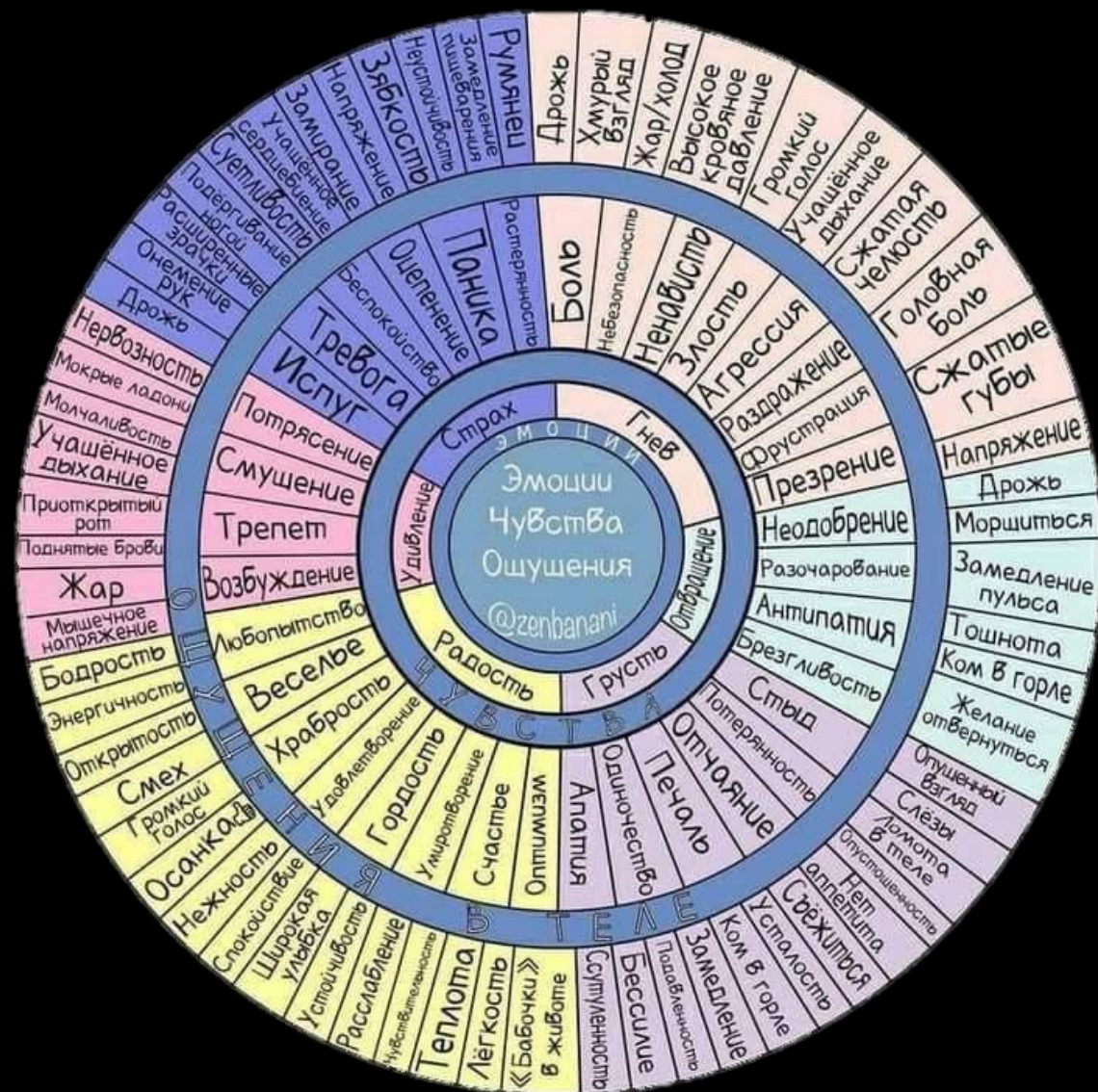
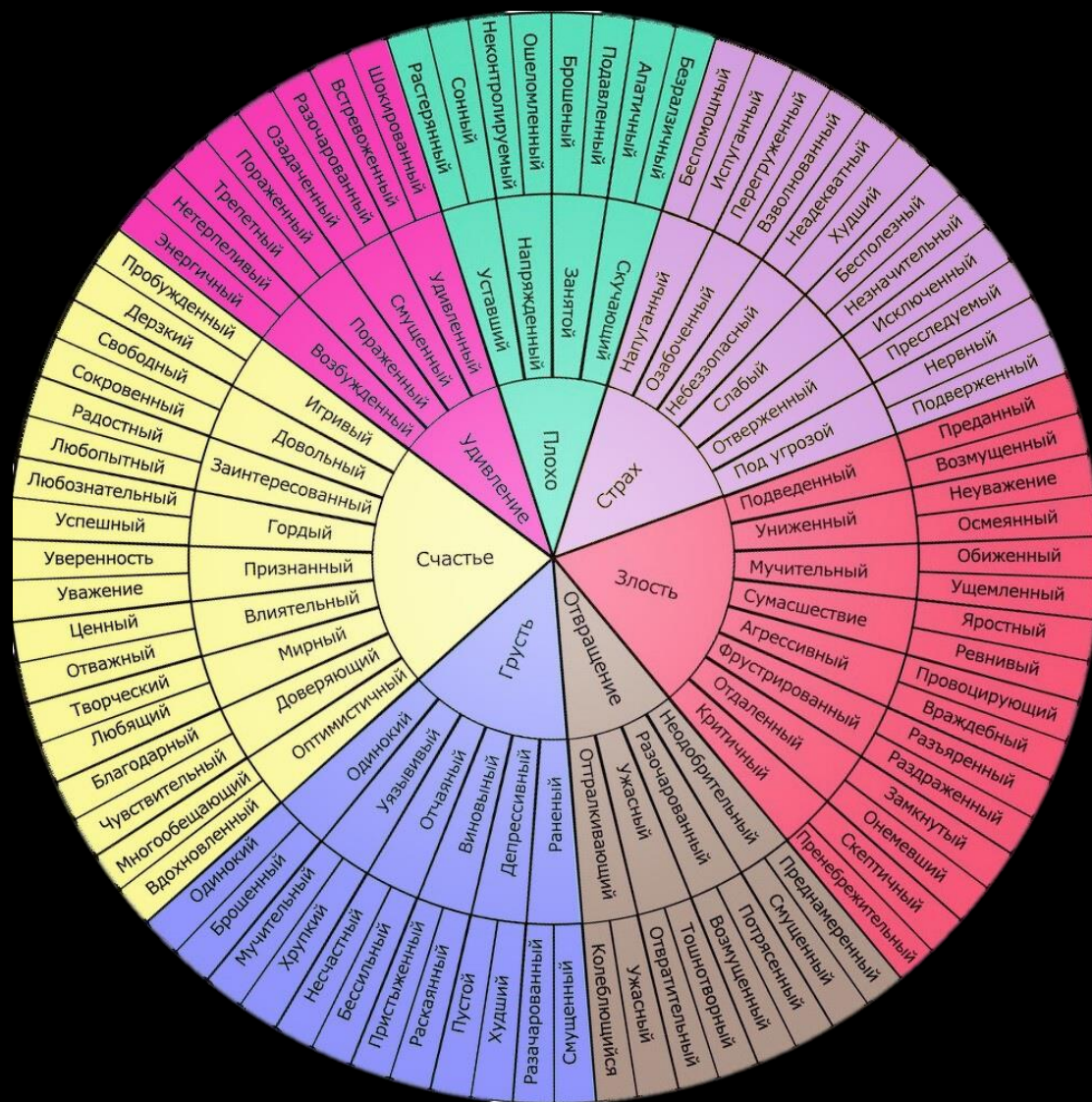
- Что вы хотите поместить в четвертый столбец?



Я после четырех спонтанных вспышек агрессии, трёх истерик и двух экзистенциальных кризисов:



Круг эмоций, чувств, ощущений



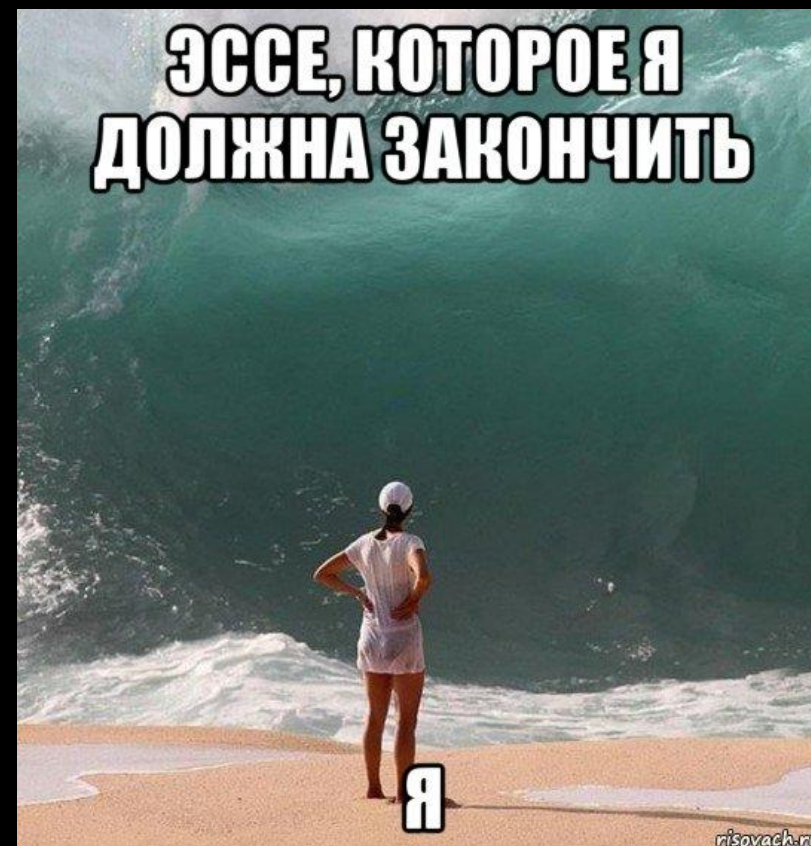
Эссе

Не более 2-х страниц и не менее половины
(от 1000 до 4000 символов)

Дедлайн: 27.05, 10:00

Темы для эссе:

- Напишите свою личную миссию
- Когнитивные искажения в моей жизни
- Ответственность



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

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

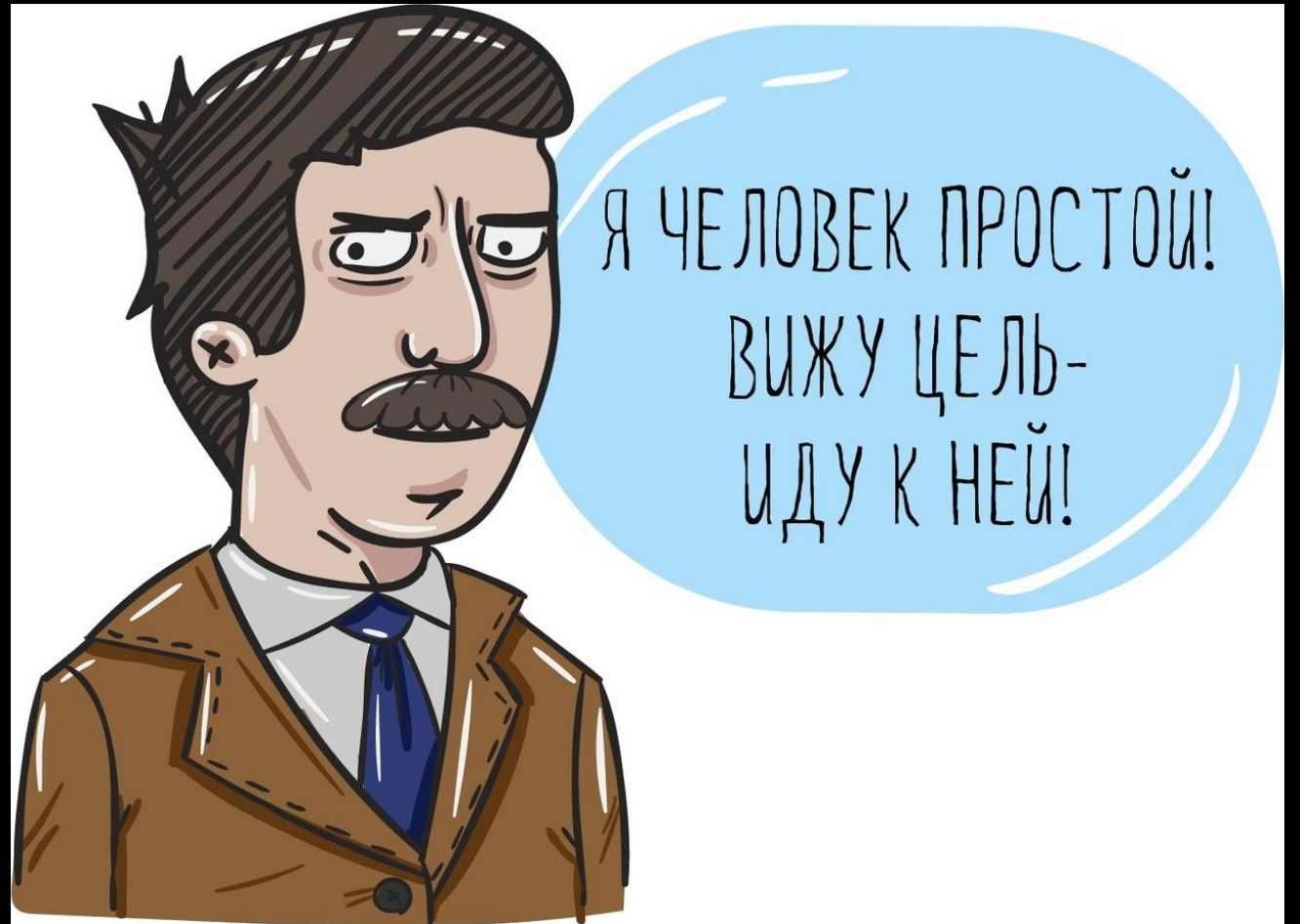
S – Specific

M – Measurable

A – Attainable, Achievable

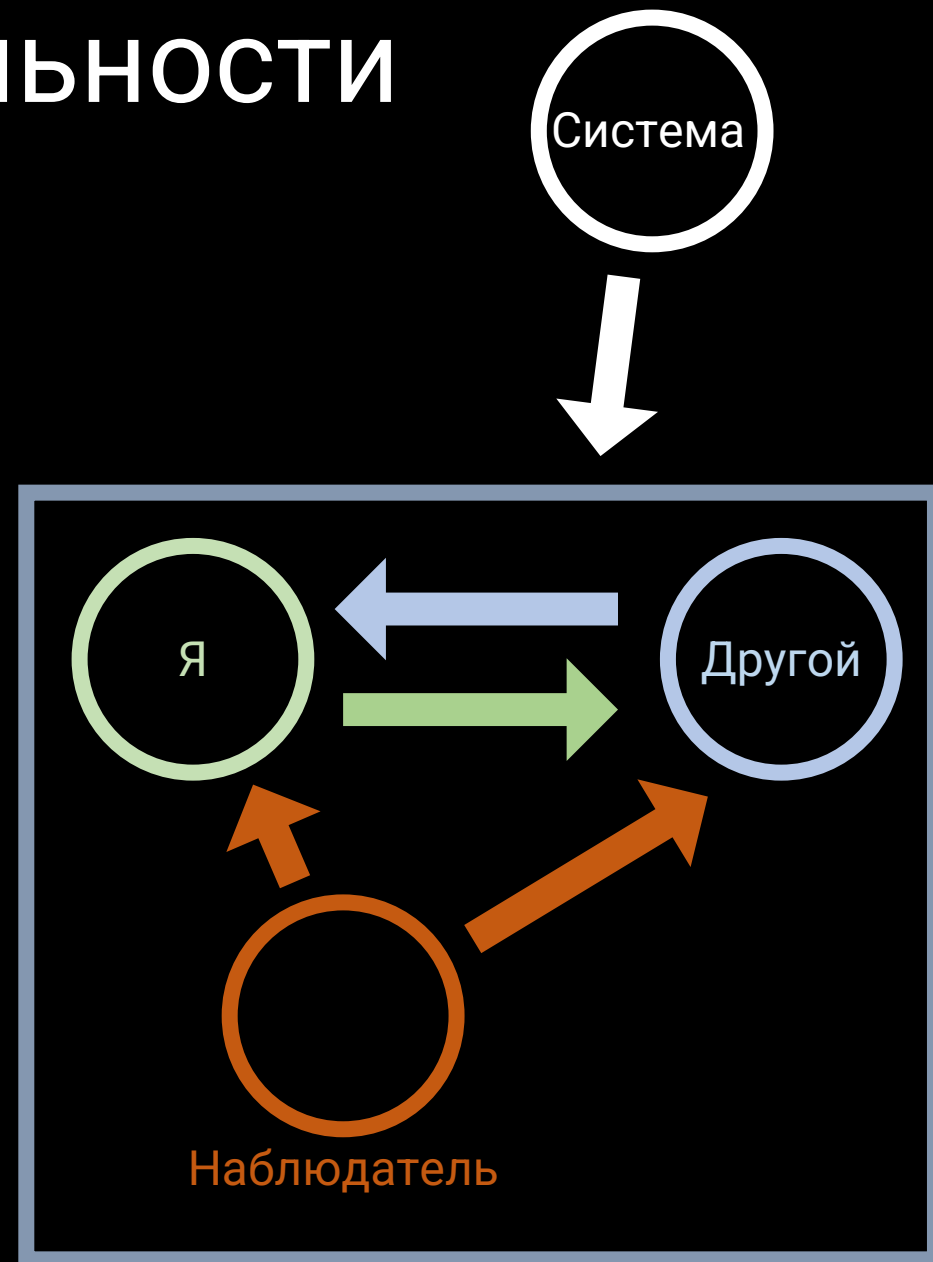
R – Relevant, Realistic

T – Time-bounded



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



Домашнее задание 3

Выбрать одну из своих целей и исследовать:

- Используя модель GROW или SCORE;
- Написать цель по SMART, если это возможно;
- Использовать один из инструментов анализа реальности для описания;
- Найти возможности;
- Написать шаги и как то, что вы сделаете изменит вашу жизнь.



КОГНИТИВНЫЕ ОШИБКИ В ПОНИМАНИИ ЛЮДЕЙ

Владислав Комисаров

Контактная информация:

vakomisarov@itmo.ru

vladkomisarov2070@outlook.com

TG: @alex20702205, @vlad20702205

+79187514050

Треугольник Карпмана

ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

«ТЫ В ЭТОМ ВИНОВАТ!»

- Критикующий, обвиняющий;
- Злость, гнев;
- Добивается краткосрочного успеха;
- Боится долгосрочных отношений.

ПРИЧИНА ПРОБЛЕМЫ,
К КОТОРОЙ ИЗБЕГАЮТ
ОБРАЩАТЬСЯ



ЖЕРТВА

«БЕДНЫЙ Я... БЕДНЫЙ!»

- Беспомощный, подавляемый;
- Страх, обида;
- Создает проблемы, чтобы жаловаться;
- Жизнью недоволен, низкая самооценка.

СПАСАТЕЛЬ

«БЕЗ МЕНЯ ВЫ НЕ СПРАВИТЕСЬ!»

- Обесценивает жертву;
- Жалость;
- Предлагает помощь без запроса;
- Любит быть отвергнутым.

