**Курс “Контакт с собой и другими”.**

**ДЗ 2. Алгоритм осознания стереотипов/установок "STOP"**

Алгоритм осознания стереотипов/установок "STOP" - это последовательность шагов, описывающих порядок действий исполнителя (пользователя) для осознания его стереотипов/ установок.

Осознание - это процесс понимания.

Изображение выглядит как текст, знак, коллекция картинок

Автоматически созданное описание

| **S**  **Sense**  Осознать стереотипы/ установки | **T**  **Test**  Проверить, соответствуют ли они новым условиям |
| --- | --- |
| **O**  **Options**  Найти альтернативы | **P**  **Plan**  Решить действовать иначе |

**Задание «Осознай свои стереотипы/установки»**

**1. Sense – Осознать**

В каждой из областей напишите список устойчивых принципов, идей, действий, привычек, которым Вы жестко привержены, нарушение которых (невозможность следовать которым) вызывает у вас напряжение и дискомфорт. Сделайте формулировки максимально конкретными:

| **Работа** | **Образ жизни** | **Другие люди** |
| --- | --- | --- |
| Ежедневное планирование времени с учетом приоритетов и сроков | Сон не менее 7,5 часов в день | Вовремя приходить на встречу или предупреждить об изменениях |
| Коммуникация через электронные письма и сообщения | Еженедельное планирование финансов | Соблюдение конфиденциальности информации и личных данных других людей |
| Избегание конфликтов с коллегами | Планирование отдыха на выходных за неделю | Поддержка близких материально и морально в трудные для них времена, если они просят |
| Организация и поддержание порядка на рабочем месте | Звонок родным каждый вечер | Участие в волонтерстве хотя бы раз в месяц |
| Участие в курсах по развитию профессиональных навыков хотя бы один раз в полгода | Завтрак с кофе | Организация игровых вечеров со старыми друзьями хотя бы раз в 3 месяца |

1. **Test – Проверить**

Выберите и запишите из любой области 1 устойчивый принцип, идею, действие, привычку:

| Избегание конфликтов, путем подстраивания своих действий под предпочтения других |
| --- |

Вспомните конкретную ситуацию, где он проявлялся чаще всего:

| В новой команде на работе я много молчу и соглашаюсь с идеями остальных, иногда делаю то, что просят сверхурочно, не высказывая свое негодование, чтобы не вызвать конфликт с начальством |
| --- |

Ответьте на вопросы:

В чем польза этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки?

| Эта установка помогает наладить дружеские отношения с коллегами, а также он позволяет мне чувствовать себя в безопасности |
| --- |

За что можно сказать своё личное спасибо этому устойчивому принципу, идее, действию, привычке?

| Очень часто я укрепляла так свою позицию в компаниях, в большинстве случаев после этого я становилась лидером этих компаний, при этом сохранив хорошее отношение окружающих к себе |
| --- |

Какие ограничения этот устойчивый принцип, идея, действие, привычка создают?

| В процессе подстраивания под других я могу игнорировать свои собственные нужды и желания, тратя свое время отдыха на выполнение задач |
| --- |

Что произойдет, если отказаться от этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки в этой ситуации?

| Возможно, я буду ощущать напряжение в отношениях и не чувствовать себя в безопасности, тем не менее, скорее всего, у меня появится больше времени на себя |
| --- |

1. **Options – Найти альтернативы**

Ответьте на вопросы:

Как изменились условия и ситуация и что я могу в связи с этим поменять в своём устойчивом принципе, идее, действии, привычке?

| Возможно, с течением времени и опыта я осознала, что постоянное подстраивание под других и ущемление собственных потребностей не всегда приводит к наилучшим результатам. Могут возникать проблемы с индивидуальной реализацией, саморазвитием и даже со здоровьем.  Для решения этих проблем можно начать придавать больше внимания собственным потребностям и желаниям, не стесняться выражать свои мнения и предпочтения, хотя бы в мягкой форме, а также ограничить свое время работы рабочим днем. |
| --- |

Какие есть другие подходы к ситуации?

| 1. Балансирование между удовлетворением собственных потребностей и уважением к потребностям других. 2. Активное общение с коллегами и выработка компромиссов, которые учитывают интересы всех сторон. 3. Развитие навыков управления конфликтами и умения эффективно решать разногласия. |
| --- |

Какие возможности я не использую?

| 1. Полноценное выражение своих мыслей и чувств без опасения конфликтов или непонимания. 2. Возможность внести свой уникальный вклад в работу команды, основываясь на собственном опыте и точке зрения. |
| --- |

1. **Plan – Решить действовать иначе**

Зафиксируйте, можете ли вы безболезненно отказаться от этого устойчивого принципа, идеи, действия, привычки?

| Да, наверное, я смогу безболезненно отказаться от своего принципа, но как мне кажется стоит это делать постепенно и максимально аккуратно, не только чтобы в один момент разрушить все связи со своим окружением, но и успеть измениться внутренне и принять эти изменения |
| --- |

Что вы можете делать по-новому?

| 1. Вместо подавления своих потребностей стараться выражать их открыто и честно в соответствующих ситуациях  2. Постоянно отслеживать свои действия и обратить внимание на свои реакции и поведение в различных ситуациях, чтобы не поддаваться своим привычкам  3. Вместо того чтобы ущемлять свои потребности или игнорировать потребности других, можно стараться находить компромиссные решения, которые удовлетворяют всех участников  4. Использовать обратную связь для улучшения понимания моих потребностей в коллективе |
| --- |