

Важные аспекты психологических состояний, постановка целей и организация Вашей жизни.

1. Постановка целей на спринт.

Задание 1.

На конференции мы рассмотрели тему уровней целей и то, к чему приводит перескакивание на продвинутый уровень до момента достижения базового. Чтобы понять, что Вы удовлетворили свои базовые потребности, предлагаем пройти следующее задание:

Отметьте галочкой таблице ниже, часто за последний месяц Вы испытывали следующие симптомы:

Социальная сфера	Никогда 2 балла	Иногда 1 балл	Часто 0 баллов
Мне не к кому обратиться за помощью и поддержкой в сложной ситуации			
Я думаю, что близкие ценят меня за то, что я делаю и как себя веду, а не просто за то, что я есть			
Я не могу быть собой в кругу близких и вынужден(а) играть чужую роль, чтобы меня принимали таким(ой), какой(ая) я есть			
Я чувствую, что никому не нужен(а) и никто меня не любит			
Мне кажется, что никто из близких меня не понимает			
Итого:			

Личная сфера	Никогда 2 балла	Иногда 1 балл	Часто 0 баллов
Я чувствую себя уставшим(ей) даже после длительного сна и отдыха			
Я могу разозлиться без видимой причины, меня раздражают позитивные и успешные люди			
Мне сложно концентрироваться на задаче больше 5 минут			
Всё вокруг кажется пустым и неинтересным			
Я чувствую собственную беспомощность, кажется, что от меня ничего не зависит			
Итого:			

Карьерная сфера затрагиваться не будет, так как критерии в ней зависят от заработной платы и аспектов трудоустройства.

РЕЗУЛЬТАТЫ САМОДИАГНОСТИКИ (БАЛЛЫ ПО КАТЕГОРИЯМ)			ЦЕЛИ НА СПРИНТ		
Личная сфера	Социальная сфера	Карьерная сфера	Личная сфера	Социальная сфера	Карьерная сфера
8-10	8-10	8-10	продвину- нутый уровень	продвину- нутый уровень	продвину- нутый уровень
8-10	8-10	1-7	х	х	базовый уровень
8-10	1-7	8-10	х	базовый уровень	х
8-10	1-7	1-7	х	базовый уровень	базовый уровень
1-7	8-10	8-10	базовый уровень	х	х
1-7	8-10	1-7	базовый уровень	х	х
1-7	1-7	8-10	базовый уровень	х	х
1-7	1-7	1-7	базовый уровень	х	х

Задание 2.

Сформулируйте цели на ближайший спринт, разбейте их на этапы выполнения рассчитайте свой временной бюджет на каждую из них:

Цель 1

неделя 1:

Неделя 2:

неделя 3:

Итого:

2. Наведение порядка в расписании.

Задание 1.

1. Сон
2. Уход за собой
3. Спорт и здоровье
4. Семья и друзья
5. Работа
6. Логистика
7. Домашние дела
8. Развлечения
9. Личное пространство
10. Прокрастинация

Отметьте в таблице время, которое Вы тратите на каждый вид деятельности, указав номер категории. Например, если Вы спите по будням с 23:00 до 06:00, поставьте в соответствующих ячейках цифру 1. Будьте предельно честны. Задача — понять, как выглядит Ваш типичный день. Не идеальный, который бывает раз в месяц, а самый обычный!

	БУДНИЕ ДНИ					ВЫХОДНЫЕ	
	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

Задание 2.

Посчитайте, как распределяется Ваш недельный бюджет по каждой категории (в часах):

КАТЕГОРИЯ	ПН.	ВТ.	СР.	ЧТ.	ПТ.	СБ.	ВС.	ВСЕГО
1. Сон и отдых								
2. Уход за собой								
3. Спорт и здоровье								
4. Семья и друзья								
5. Работа								
6. Логистика								
7. Домашние дела								
8. Развлечения								
9. Личное развитие								
10. Прокрастинация								
Итого								

3. Трекер привычек.

Задание 1.

Сформулируйте желаемую привычку по определённым критериям:

Что?
Как?
Где?
Когда?

Good luck!