

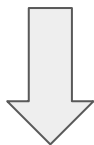
Евгений Идзиковский

Чиню баги в мозгах

Повышение своей эффективности. Гайд.

Что сейчас будет?

Рассказывает	Евгений Идзиковский
Специализация	Психология
Чем занимается	Частная практика
Опыт	10 лет
Время выступления	45 минут
Вопросы	В конце выступления
Контакты	Френдитесь, фоткайте и постите в соцсети!



Что вы получите сегодня?

Что вы получите сегодня?

15-25% прирост результативности

Что вы получите сегодня?

15-25% прирост результативности

Сколько времени на освоение?

2-4 недели

Что вы получите сегодня?

15-25% прирост результативности

Сколько времени на освоение?

2-4 недели

Где упражнения?

eugenyidzikovsky.ru

Навыки, напрямую влияющие на результат

Навыки, напрямую влияющие на результат



Навыки, напрямую влияющие на результат



Навыки, напрямую влияющие на результат



Целеполагание - маяк в мире случайных событий

Целеполагание - маяк в мире случайных событий

👉 Зачем? Даёт ровно ту жизнь, которую вы хотите.

Целеполагание - маяк в мире случайных событий

Зачем? Даёт ровно ту жизнь, которую вы хотите.

👉 В команде - резко повышает шанс выполнения задачи.

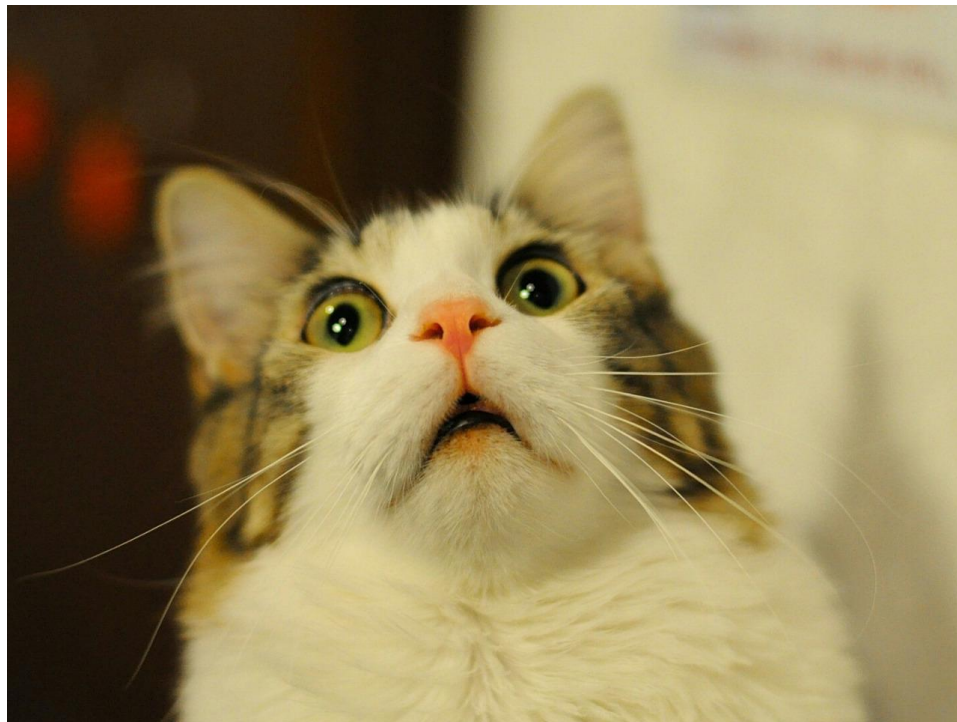
Целеполагание - маяк в мире случайных событий

Зачем? Даёт ровно ту жизнь, которую вы хотите.

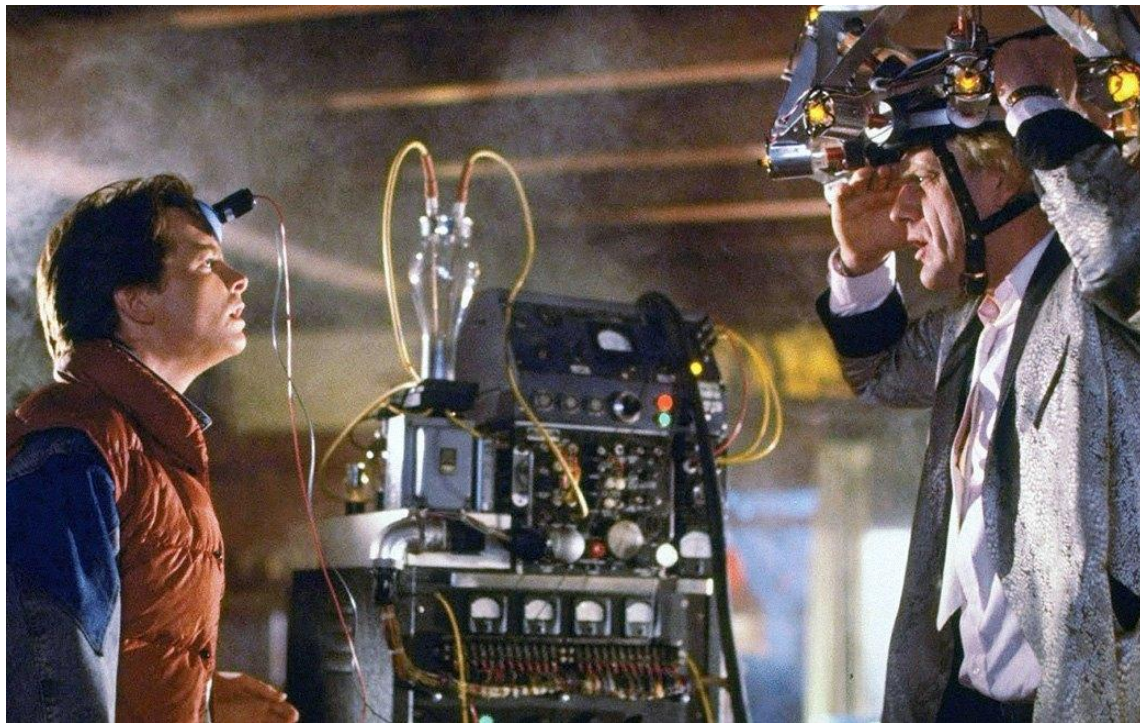
В команде - резко повышает шанс выполнения задачи.

👉 Основной минус - не работает из коробки, не поддерживается мозгом напрямую.

Мозг настроен на реакции



Наша суперсила!



Целеполагание - быстрое освоение

Целеполагание - быстрое освоение

Запись выступления: <https://youtu.be/PRKJBYQcPZY> (~40 минут)

Целеполагание - быстрое освоение

Прочитать инструкцию по SMART, тут же применить.



Целеполагание - осознанность

“Что я сейчас делаю?”

“Моё поведение устремлено к цели, или я реагирую?”

Концентрация и воля - наши двигатели

Концентрация и воля - наши двигатели

👉 Воля - делать важное для будущего

Концентрация и воля - наши двигатели

Воля - делать важное для будущего

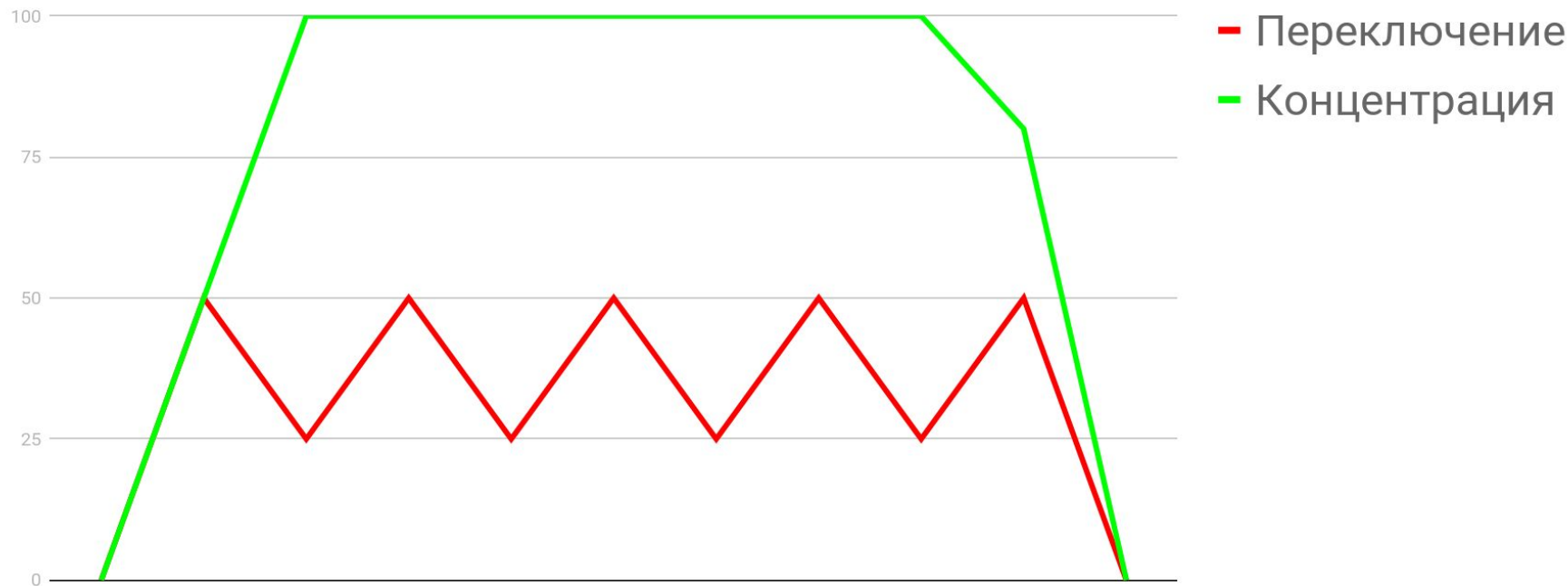


Концентрация и воля - наши двигатели

Воля - делать важное для будущего.

👉 Концентрация - сосредоточение даёт эффективность и инсайты.

Что даёт концентрация?



Концентрация и воля - откуда проблемы?

Концентрация и воля - откуда проблемы?

👉 Отвлекаться естественно и вознаграждается

Концентрация и воля - откуда проблемы?

Отвлекаться естественно и вознаграждается

👉 Эмоция перехватывает управление

Концентрация и воля - откуда проблемы?

Отвлекаться естественно и вознаграждается

Эмоция перехватывает управление

👉 Прокрастинация: страх -> избегание

Концентрация и воля - откуда проблемы?

Отвлекаться естественно и вознаграждается

Эмоция перехватывает управление

Прокрастинация: страх -> избегание

👉 Реагировать автоматически выгоднее, чем задуматься

Концентрация и воля - откуда проблемы?

Отвлекаться естественно и вознаграждается

Эмоция перехватывает управление

Прокрастинация: страх -> избегание

Реагировать автоматически выгоднее, чем задуматься

👉 Только несколько процентов людей видят в будущем себя - себя.

Концентрация и воля - откуда проблемы?

Отвлекаться естественно и вознаграждается

Эмоция перехватывает управление

Прокрастинация: страх -> избегание

Реагировать автоматически выгоднее, чем задуматься

Только несколько процентов людей видят в будущем себя - себя.

Концентрация: как прокачать и использовать?

Концентрация: как прокачать и использовать?

👉 Упражнение!





Концентрация: как прокачать и использовать?

Упражнение!

👉 Осознавать сигнал и решать реагировать или нет.

Концентрация: как прокачать и использовать?

Упражнение!

Специальная концентрация на работе несколько раз в день.

👉 Не делать 2 дела одновременно. Планировать время для дел.

Большие блоки времени

Обычный день с утра и до обеда

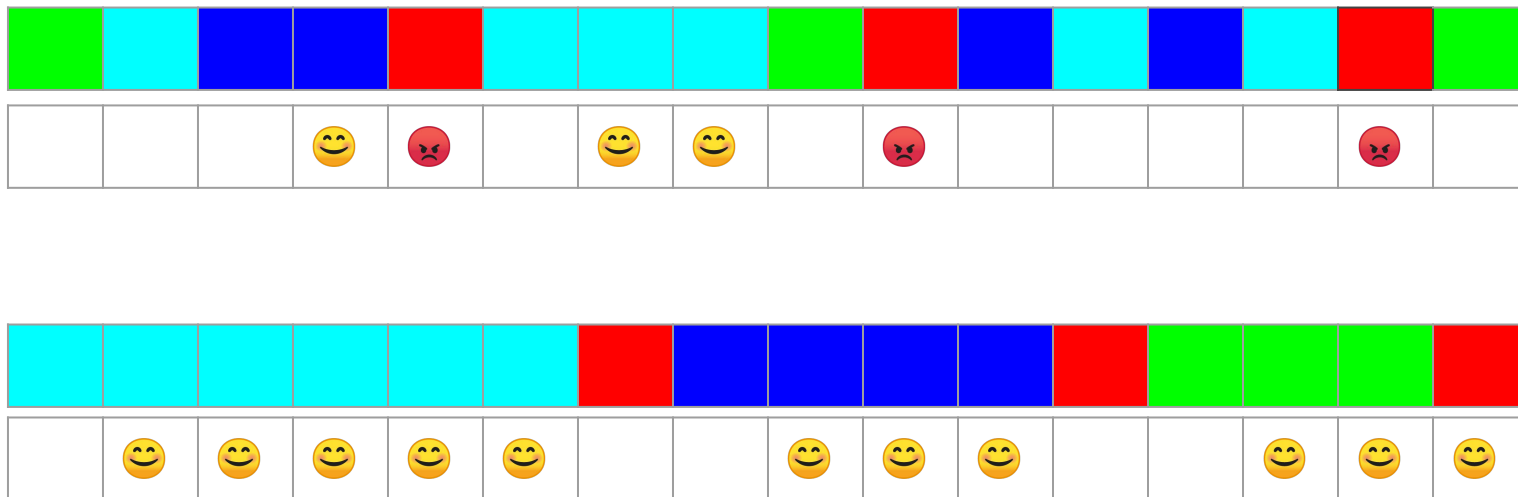
Большие блоки времени



Большие блоки времени



Большие блоки времени



Концентрация: как прокачать и использовать?

Упражнение!

Осознавать сигнал и решать реагировать или нет

Не делать 2 дела одновременно. Планировать время для дел.

👉 Осознанность и переключение

Развлечение или работа?



Воля: как быть с ней?

Воля: как быть с ней?

👉 Запись выступления про внутренние проблемы и прокрастинацию:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oBRzqAxEIo> (~ 40 минут)

Воля: как быть с ней?

Запись выступления про внутренние проблемы и прокрастинацию:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oBRzqAxEl0> (~ 40 минут)



Концентрация и осознанность наши друзья. Практиковать на работе.

Воля: как быть с ней?

Запись выступления про внутренние проблемы и прокрастинацию:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oBRzqAxEIo> (~ 40 минут)

Концентрация и осознанность наши друзья. Практиковать на работе.

👉 Подкрепление: кнут и пряник. Боль и еда!

Подкрепление



Воля: как быть с ней?

Запись выступления про внутренние проблемы и прокрастинацию:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oBRzqAxEIo> (~ 40 минут)

Концентрация и осознанность наши друзья. Практиковать на работе.

Подкрепление: кнут и пряник. Боль и еда!

👉 Мозг обучается делать ровно то, что мы делаем прямо сейчас

Концентрация, Воля, Цели

👉 Качественнее работаем, больше достигаем, лучше жизнь.

Концентрация, Воля, Цели

Качественнее работаем, больше достигаем, лучше жизнь.

👉 Очень, очень хорошо думаем о себе.

Коммуникация - наше основное занятие

Коммуникация - наше основное занятие

👉 Зачем? От этого зависит практически всё.

Коммуникация - наше основное занятие

Зачем? От этого зависит практически всё.

👉 Почему до сих пор не научились?

Коммуникация - основные проблемы

Коммуникация - основные проблемы

👉 Часто включаются эмоции = потеря контроля и следования цели

Коммуникация - основные проблемы

Часто включаются эмоции = потеря контроля и следования цели

👉 Часто включаются стратегии компенсации (доказать, защититься, получить внимание любой ценой,...) = полная автоматизация поведения

Коммуникация - основные проблемы

Часто включаются эмоции = потеря контроля и следования цели

Часто включаются стратегии компенсации (доказать, защититься, получить внимание любой ценой,...) = полная автоматизация поведения

👉 Сложно переучиться, система гомеостатична.

Ироничный человек подо... КУСЬ!



Коммуникация - как заметно улучшить

Коммуникация - как заметно улучшить

👉 Ставить цели в каждой коммуникации

Коммуникация - как заметно улучшить

Ставить цели в каждой коммуникации

👉 Осознанность - “что я делаю прямо сейчас?”, “*что с моим собеседником?*”

Коммуникация - как заметно улучшить

Ставить цели в каждой коммуникации

Осознанность - “что я делаю прямо сейчас?”, *“что с моим собеседником?”*

👉 Проработать внутренние проблемы

Коммуникация - уровень два

Коммуникация - уровень два

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=YqAUd37rPJE> - публичные выступления и коммуникации (~ 40 минут)

Коммуникация - уровень два

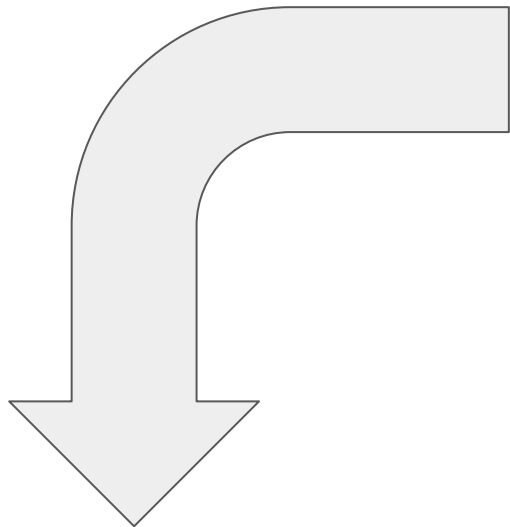
<https://www.youtube.com/watch?v=YqAUd37rPJE> - публичные выступления и коммуникации (~ 40 минут)

👉 Трёхпозиционка

Материалы

<http://eugenyidzikovsky.ru/>

Это всё!



Вопросы?