

Осознанное лидерство. Управление изменениями.



ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВА



Программный директор Добро.рф

Эксперт ВШГУ

Политический психолог, нейрокоуч, тренер

+15 лет в GR, PR



добро.рф | 10 лет

АУТЕНТИЧНОЕ ЛИДЕРСТВО



Подлинные перемены
в жизни и в бизнесе подвластны
осознанным
и **аутентичным** лидерам

Аутентичность – это не пункт назначения, а само путешествие.

Оно начинается с первых трех шагов:

01

Узнать себя

02

Отвечать за себя

03

Быть собой

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ ЛИДЕРСТВО?

Осознанность – ключ к эмоциональному интеллекту



То, как вы действуете

Значительность.
Уверенность, способность выражать
идеи и мысли. Благородство,
решительность, искренность.



То, как вы общаетесь

Коммуникации.
Спокойствие и устойчивость VS сила.
Ассертивность и эмпатия.
Навыки общения



То, как вы выглядите

Доверие.
Уважение.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЛИДЕРСКОЙ ОСОЗНАННОСТИ

Быть «здесь и сейчас» – снижать уровень стресса, видеть разные пути решения проблем.

- » Ясное мышление и восприятие
- » Мужество, уверенность и чувствительность в разрешении конфликта
- » Фокусировка на высших приоритетах
- » Большой объем энергии
- » Знание своих сильных и слабых сторон
- » Сохранение спокойствия, когда речь идет об изменениях
- » Готовность увидеть новые возможности
- » Уверенность в собственных взглядах



ЖИТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» – как это?

» **ОСОЗНАННОЕ ПРИСУТСТВИЕ**

В настоящем моменте и полностью осознавать мысли, эмоции, телесные ощущения и окружающую среду.

» **НЕЙТРАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОШЛОМУ И БУДУЩЕМУ**

Сосредоточиться на настоящем.

» **ВОСПРИЯТИЕ БЕЗ СУЖДЕНИЙ**

Принимать вещи такими, какие они есть, это открывает место новому опыту и переживаниям.

» **ОСОЗНАННОСТЬ В ПРИВЫЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ**

Уметь сосредотачиваться даже на повседневных моментах: еде, уборке, общении с близкими.

» **ВНИМАТЕЛЬНОЕ СЛУШАНИЕ И ЭМПАТИЯ**

Помогает лучше понимать других людей, слушать их с открытым умом и сердцем, учитывать их эмоции и потребности.

» **ПРИНЯТИЕ ИЗМЕНЕНИЙ**

Избежать страха или сопротивления перед порой неожиданными переменами.

» **АССЕРТИВНОСТЬ**

Четкое выстраивание границ: уметь отстоять свои и уважать чужие.

КАК РАЗВИВАТЬ В СЕБЕ ОСОЗНАННОЕ ЛИДЕРСТВО?




10 целей для работы:

- » Это
- » Страх
- » Низкая энергия
- » Умение ХОТЕТЬ
- » Любовь к людям
- » Благодарность
- » Умение слушать и слышать
- » Личная ответственность
- » Способность выйти за рамки, расширить свои границы
- » Скромность

ПОЧЕМУ МЫ ДРУГ ДРУГА НЕ ПОНИМАЕМ?



- 01 Значение слова
- 02 Контекст
- 03 СМЫСЛЫ



ВАЖНО! Уметь выделывать ключевые, опорные слова в речи и прояснять их значение!

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

Почему на одну и ту же ситуацию люди реагируют по-разному?

Автоматические мысли начинают формироваться с раннего детства, когда у человека развивается процесс мышления. Они упрощают жизнь и являются механизмом адаптации, выработанным в ходе эволюции, так как позволяют приходить к умозаключениям без долгого анализа:

- » Не воспринимаются как часть мыслительного процесса.
- » Всегда связаны с негативными эмоциями.
- » Связаны с нашими глубинными убеждениями о себе и мире.

Поддаются ли автоматические мысли контролю?

- » Наблюдение и осознание.
- » Анализ и изменение.



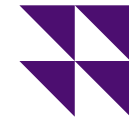
“

«Автоматические мысли – это мысли, о которых люди часто не подозревают и которые сильно влияют на чувства и поведение».

© Аарон Бек

Важно: автоматическая мысль = гипотеза, которую надо доказать.

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ – «ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ»



«Людям нельзя доверять», «я все равно не справлюсь», «мне уже поздно», «нельзя совершить ошибку», «человек должен сам решать свои проблемы», «я должен быть успешным, чтобы меня любили и уважали».

Слова-маркеры, сверхобобщения:
«я должен», «никогда», «невозможно», «неправильно», «не получится».

ЧТО ДЕЛАТЬ?



- 01** Провести ревизию и идентифицировать.
- 02** Определить, что прячется за ОУ. Найти выгоду от ОУ.
- 03** Переписать в положительном ключе.
- 04** Работать над собой: отпустить уверенность, менять сознание, расширять кругозор.
- 05** Работать со страхами. Не бояться обращаться за помощью.

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

МОДЕЛЬ SCORE

Какие вопросы необходимо задать?

5 основных фокус-точек

- **Symptom (актуальное состояние)**
то, что происходит сейчас
- **Cause (причина)**
что привело к тому, что происходит сейчас
- **Outcome (желаемое состояние)**
куда стремится и что хочет, чтобы происходило
- **Resource (ресурс)**
что нужно, чтобы перейти от актуального состояния к желаемому
- **Effect (эффект)**
что даст переход к желаемому состоянию

- » С какой проблемой или трудностью ты хочешь работать?
- » Как вы думаете, в чем причина этой проблемы?
- » К каким результатам вы стремитесь? Как вы поймете, что достигли цели?
- » Какие ресурсы необходимы, чтобы достичь этих результатов?
- » Что даст достижение этих целей, каков будет эффект?
- » + Что может помешать?



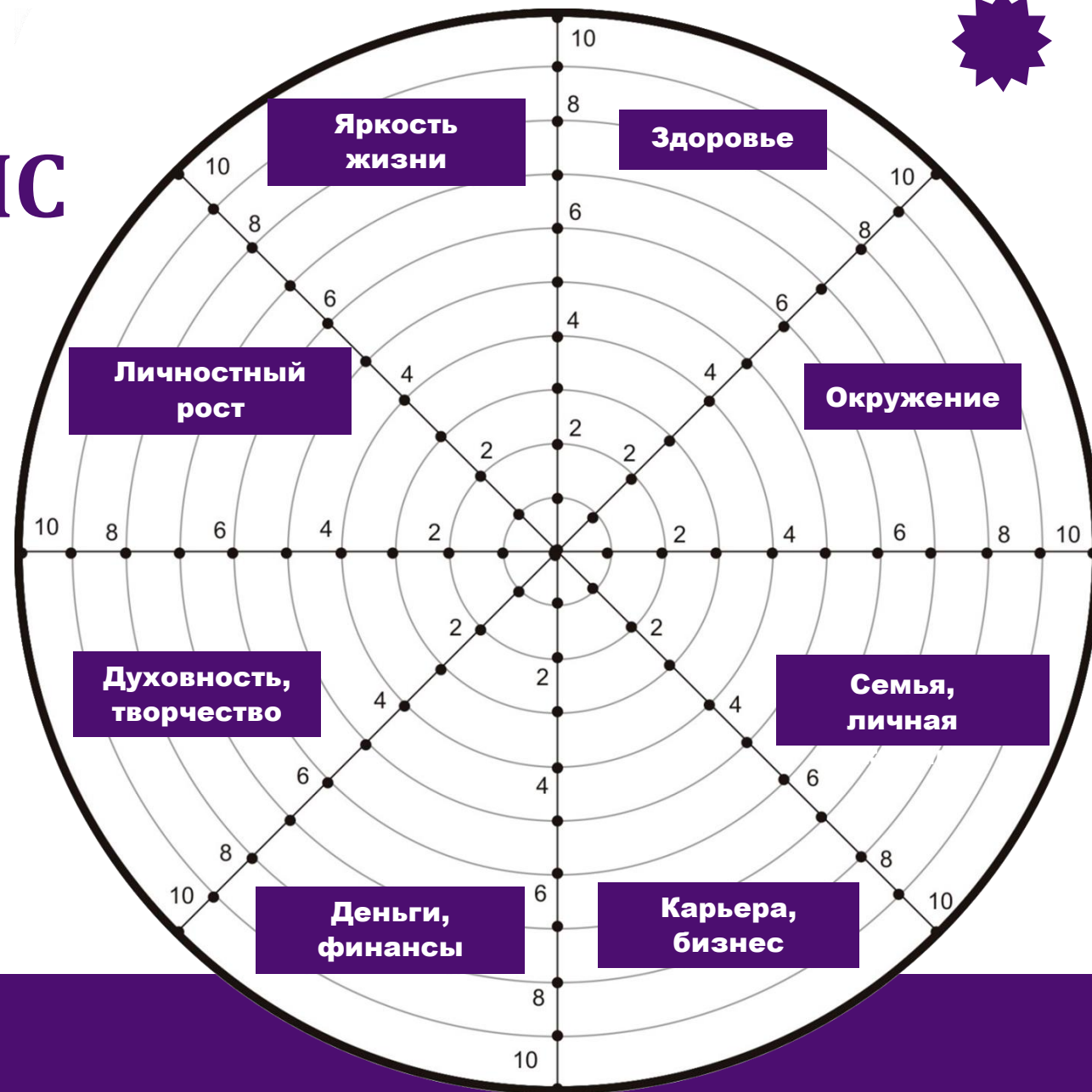
Осознанное поведение ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС

ВАЖНО! Выбор и ответственность.

ВАЖНО! Работа с ценностями.

Ценности – это то, как вы хотите вести себя каждый день. Принципы, которые вы готовы защищать, направления, которыми руководствоваться при принятии решений. Это качество постоянно продолжающихся поступков.

Не «ХОЧУ БЫТЬ», а «УЖЕ ЕСТЬ»!



ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ



ЦЕЛЬ



ПОВЕДЕНИЕ

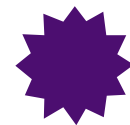
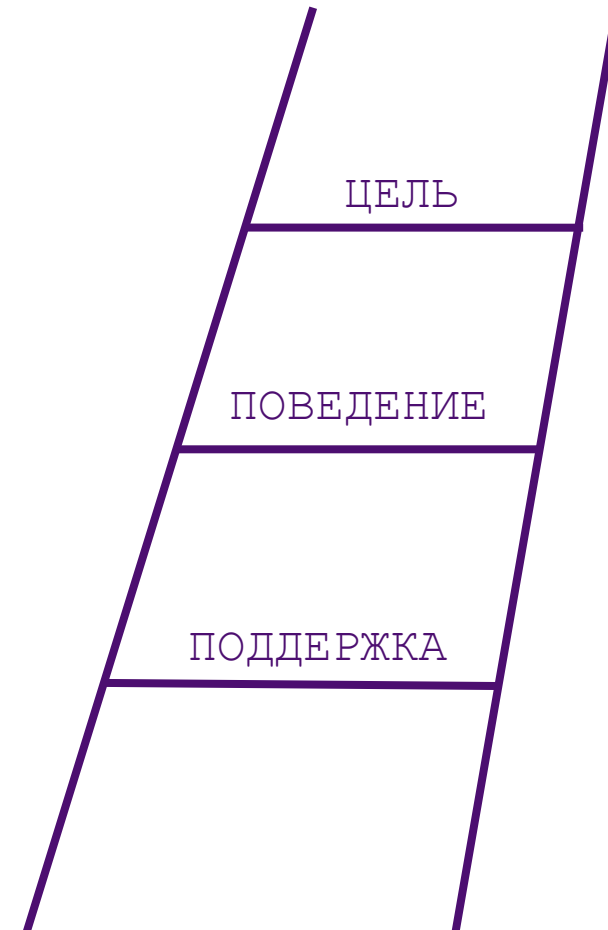


ПОДДЕРЖКА

» Цель: конкретна, измерима, достижима, значима, ограничена во времени. ЭКОЛОГИЧНА!

» Поведение – ОСОЗНАННОЕ.

» Поддержка. Уровни: личный, близкого круга, командный.



планирование изменений «ЛУКОВИЦА ОТВЕТСТВЕННОСТИ»

ЗА ЧТО, ПО ВАШЕМУ
МНЕНИЮ, ВЫ СЕЙЧАС:

ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕТСТВЕННЫ

ЧАСТИЧНО ОТВЕТСТВЕННЫ

НЕ НЕСЁТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ЗА ЧТО ВЫ
ХОТИТЕ БЫТЬ:

ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕТСТВЕННЫ

ЧАСТИЧНО ОТВЕТСТВЕННЫ

НЕ НЕСЁТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

ЗА ЧТО ВАМ
НУЖНО БЫТЬ:

ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕТСТВЕННЫ

ЧАСТИЧНО ОТВЕТСТВЕННЫ

НЕ НЕСЁТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ





планирование изменений

«ЛЕСТНИЦА ЛИДЕРСТВА ДЖОНА МАКСВЕЛЛА»

ВЕРШИНА
(ИСТИННЫЙ ЛИДЕР ДЛЯ ВСЕХ)

РАЗВИТИЕ
(МОТИВИРУЕМ И ВДОХНОВЛЯЕМ)

ПРОДУКТИВНОСТЬ
(УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЛЮДЬМИ)

ОТНОШЕНИЕ
(НАРАБАТЫВАЕМ СВЯЗИ)

ПОЛОЖЕНИЕ
(ЛИДЕР ПО ДОЛЖНОСТИ)

Ваши действия

Ваши действия

Ваши действия

Ваши действия

Ваши действия

1

2

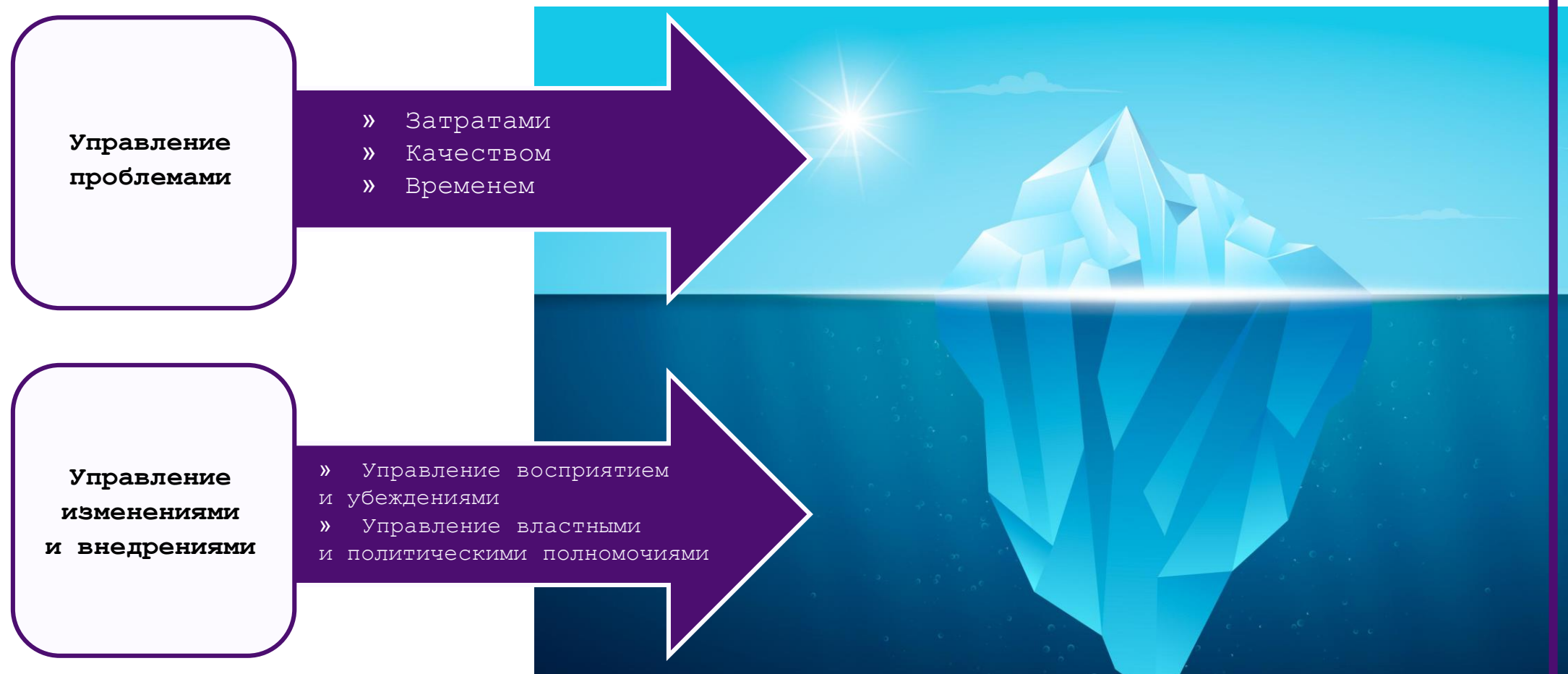
3

4

5

планирование изменений

МОДЕЛЬ «АЙСБЕРГ УПРАВЛЕНИЯ»



Важно: РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ!

результат

РАБОТА СО СТРАХОМ ОШИБКИ

Техника «переживание
будущей катастрофы»

Цель: пройти через эмоциональный блок, фокусирующий на себе самоподдерживающиеся циклические мысли

01 Опишите свою ситуацию максимально подробно. Чего вы боитесь? В связи с чем ваша тревога? Как она проявляется на уровне тела: когда Вы тревожитесь, что происходит с вашим организмом?

02 Что произойдет, если то, чего Вы боитесь, все-таки случится?

03 А что САМОЕ СТРАШНОЕ будет, если все-таки это случится? Какой наихудший вариант событий?

ВАЖНО: Воображайте как можно ярче и живее, как будто вы находитесь в ситуации реально, постарайтесь увидеть отдельные детали ситуации.

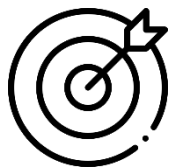
Опишите: Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что конкретно происходит?

При описании задавайте себе вопросы:

- А что дальше?
- Что будет тогда, когда...?
- Что будет после этого?
- Когда это «после» произойдет, что будет потом?

И так до полного исчерпания ситуации!





РЕЗУЛЬТАТ

Как еще можно
бороться
со страхами?

01

СМЕНИТЕ УГОЛ ЗРЕНИЯ

Что такое ошибка или неудача? Настоящим провалом можно считать только тот, из которого вы не извлекли никаких уроков.

02

НАЙДИТЕ ПРИЧИНУ СВОЕГО СТРАХА

Чего именно вы боитесь? Вы боитесь совершить ошибку потому, что представляете себе худший исход, или потому, что отчаянно стремитесь делать всё идеально? Или потому, что вам ужасно страшно, что вам откажут?

03

ПРОТИВОПОСТАВЬТЕ СТРАХУ УВЕРЕННОСТЬ

Уверенность появляется в результате принятия решения, взятия на себя ответственности и публичного признания этой ответственности. Мир поддерживает тех, кто верит в себя.

04

ДЕЙСТВУЙТЕ!

Другая причина страха совершить ошибку состоит в том, что задача, которую нам предстоит выполнить, кажется нам слишком сложной и мы заикливаемся на непосильности её решения.

05

ИГНОРИРУЙТЕ СТРАХ

Все мы боимся многих вещей. Некоторым из этих страхов можно и нужно взглянуть в глаза, а затем укротить их.

06

БРОСЬТЕ СЕБЕ ВЫЗОВ

Займитесь чем-то, что не связано напрямую с теми сферами, в которых вы хотели бы развиваться.

07

ПОМНИТЕ, ЧТО ВСЕ БОЯТСЯ

ВАЖНО! На самом деле, смелость не означает отсутствие страха. Страх вполне нормален, он свойственен человеческой природе. Фактически это одна из наших определяющих характеристик. Страх – часть нас.

Смелые люди – это не те, кто ничего не боится. Это те, кто смог справиться со своим страхом.



результат ТРЕВОЖНОСТЬ



Что такое тревога?

Отличие от страха и волнения

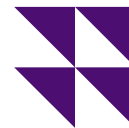
Тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием, предчувствием грозящей опасности. Это ожидание неопределенной, неконкретной угрозы.

В отличие от страха как реакции на конкретную опасность (реальную или вымышленную).

Волнение – эмоциональное возбуждение, связанное с настроем человека на конкретное предстоящее событие.

ЭМОЦИЯ	Человек говорит
Страх	«Я боюсь заболеть / потерять родителей / что сын заболеет, и я не смогу помочь, так как он далеко»
Волнение	«Я переживаю, что не справлюсь завтра на собеседовании / экзамене / свидании»
Тревога	«Я нервничаю, не знаю почему , вся ситуация меня напрягает, я не нахожу себе места»

результат ТРЕВОЖНОСТЬ



Тревога кажется беспричинной, причина не осознается.

1. Есть множество «слоев» тревожных мыслей.
2. Трудно найти ключевой / пусковой.
3. Телесные симптомы создают тревогу второго уровня (тревогу, связанную с появлением симптомов).

Тревога или тревожность?

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Рассматривается как личностное образование и как свойство темперамента, обусловлено слабостью нервных процессов.

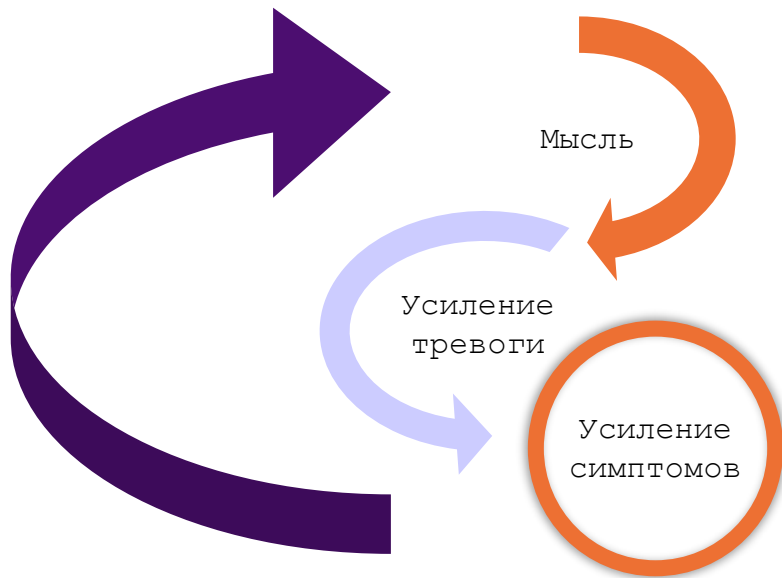
Ключевая причина тревожности: ощущение собственной уязвимости, неуверенность в собственных силах (что я справлюсь с множеством разнообразных угроз и опасностей). Зачастую эта неуверенность появляется и крепнет за счет особой **модели родительского воспитания**.

результат

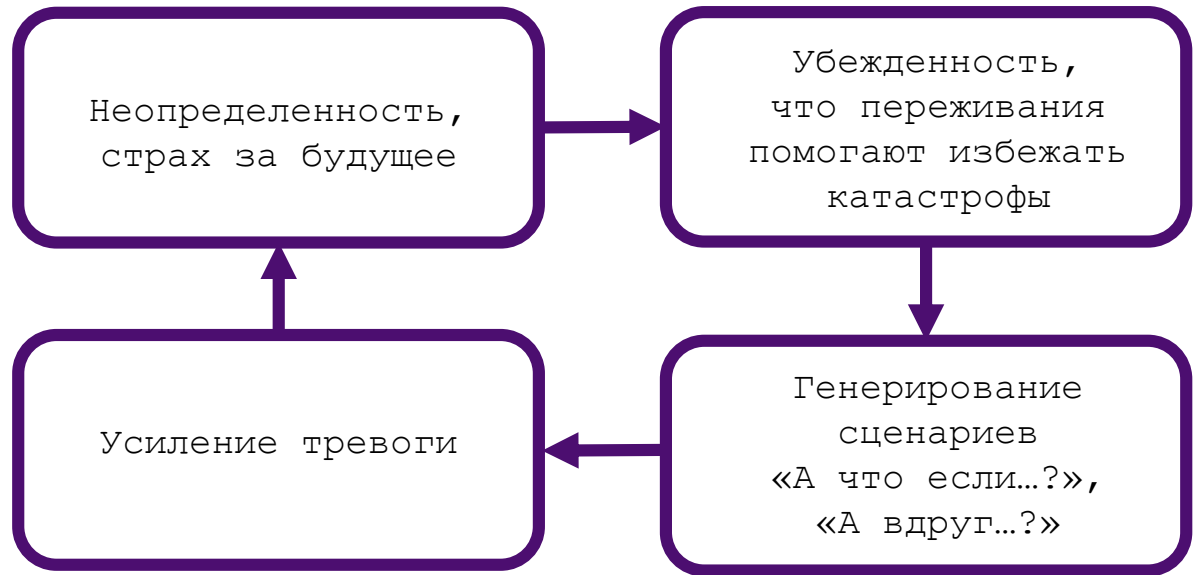
Работа с тревогой, циклы усиления тревоги



1. Внимание к телесным симптомам



2. Убежденность в полезности тревоги



Вспомните о периоде, когда вы «подкармливали» свою тревогу.

Что именно вы делали? Какой из этих или других циклов существовал в вашем случае?

результат РАБОТА С ТРЕВОГОЙ



ТЕХНИКА «ПРИПАРКОВАЛСЯ И ИДИ»

Подготовка. В безопасной обстановке, там где вас не беспокоят, устройтесь удобно.

Прикройте глаза, обратите внимание на тело, на руки и ноги, расслабьтесь и выровняйте дыхание.

Усиление состояния. Усиьте уже присутствующие переживания, циклические мысли, поддерживающие вашу тревогу. Разрешить себе временно погрузиться в эти эмоции.

Метафора автомобиля. В своем воображении свяжите эти переживания с метафорой автомобиля.

Представьте, как вы едете в автомобиле этих тревожных переживаний, чувств и мыслей. Этот автомобиль вас окружает, вы перемещаетесь в нем. Представьте себе детально ощущения, связанные с этим автомобилем, перемещения в нем в пространстве. Услышьте звуки, почувствуйте запахи и другие ощущения, связанные с поездкой в этом автомобиле.

Парковка и покидание автомобиля. Выберите парковку, на которой можно оставить автомобиль. Мысленно припаркуйтесь и выходите из автомобиля. Закройте автомобиль и идите дальше – туда, куда вам нужно. Ощутите смену обстановки, температуры, воздуха вокруг, звуков, изменение ощущений «ехал-иду».

Изменения в будущем. Представьте, что можно вернуться на эту парковку через год, через два, тогда, когда вам захочется. Представьте, как будет выглядеть этот автомобиль – пошарпанный, запыленный, может быть, даже стекло или фара будут разбиты.

Экологическая проверка. Вернитесь обратно из своего воображения в «здесь и теперь», сравните свои чувства, ощущения.

ВАРИАНТ ДЛЯ СИЛЬНОЙ ТРЕВОГИ:

Вместо автомобиля представляется поезд. Клиент представляет, что везет сумку или коробку со своими тревожащими мыслями. На станции он выставляет ее на перрон. Двери закрываются, и он вместе с поездом едет дальше, а сумка или коробка остается.

результат РАБОТА С ТРЕВОГОЙ



РИСУНОЧНАЯ ТЕХНИКА «СТИРАНИЕ ТРЕВОГИ»

1. Подготовка. Уединитесь в спокойной, безопасной обстановке. Возьмите лист А4, простой карандаш и ластик.
2. Актуализация и рисунок тревоги. Вспомните свое тревожное состояние, с чем оно связано. После того, как Вам удалось актуализировать это чувство, изобразите то, с чем данное состояние у Вас ассоциируется. Нарисуйте то, что Вас беспокоит, волнует. Это может быть абстрактный образ, а может быть и что-то конкретное.
3. Стирание. Возьмите ластик и полностью сотрите изображение.
4. Повторный рисунок и стирание. Снова нарисуйте и сотрите. Нарисованное изображение может меняться в зависимости от Ваших ощущений.
5. Многократное повторение процедуры. Прделайте эти действия 5-10 раз. Во время этого процесса наблюдайте за своими чувствами, за ощущениями в теле.

ВАЖНО. Сначала тревога может усиливаться, появляться раздражение. Затем эти эмоции уходят и им на смену приходит снижение интереса к тревожащей ситуации, уменьшение включенности в нее, успокоение.

результат РАБОТА С ТРЕВОГОЙ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- ❑ Дыхание с чередованием ноздрей. Сядьте в удобную позу. Спина должна быть прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно представлять, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете тревогу. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.
- ❑ Прием «Вздох облегчения». Это действие для нас естественно. Делая вздох облегчения, мы выдыхаем из себя тревоги и весь застоявшийся в легких воздух. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, сделайте сначала обычный «вздох облегчения» – так, как мы это обычно делаем, не особенно стараясь. Затем выждите паузу, до тех пор, пока вам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторите вздох. Дышите так какое-то время и обращайтесь внимание, как ваше дыхание стало более ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм. Эта техника хорошо подходит для стрессовых ситуаций и сильного волнения.

результат РАБОТА С ТРЕВОГОЙ



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- ❑ Упражнение «Пузырь». Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе, что вы – пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем **выдыхаем так же спокойно и медленно** весь воздух без остатка.
- ❑ Дыхание по квадрату используется для быстрого входа в спокойное состояние. Техника позволяет перейти из любого позитивного или негативного в нейтральное состояние. Помогает успокоиться на важных встречах, перед публичными выступлениями. Убирает мандраж и волнение. Благодаря своей простоте не требует никаких особых навыков. Примите удобную позу стоя или сидя (можно закрыть глаза). Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три» (как вам удобнее считать, чтобы держать паузу в 4 секунды). Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три». Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три». Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три». Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4–6 секунд. Если Вы устали или раздражены, дыхательная техника поможет БЫСТРО восстановить силы, снять стресс.

результат

Упражнение «БЫСТРЫЙ СОВЕТ»

Упражнение «ШАГ В БУДУЩЕЕ»

Цель – срок достижения цели

Будущее: Что Вы видите? Что Вы чувствуете?
Что важного Вам дало достижение цели?

Путь: Что Вы сделали, чтобы достичь цели?

Послание себе.

Планирование и ответственность.



результат

СВОБОДА ОТ РЕЗУЛЬТАТА



Чтобы не привязываться к результату, нужно:

- ▶ 1. Сначала достичь результата
- ▶ 2. Затем от него «отвязаться»

» Попытка освободиться от привязанности к результату, которого еще нет, приводит только к раздуванию важности результата, вызывает напряжение и ограничивает действие.

» Размывание важности результата позволяет от него отвязаться. Это, в свою очередь, достигается постановкой новой цели и формированием образа того результата, которой должен получиться при ее выполнении.

Если удовлетворение от достижения результата получено, т.е. результат на 100% совпадает с его образом, то новая цель ставится легко.

Если удовлетворение неполное, то опять возникает заикливание: результат есть, но он не тот – хочу тот результат

Носите ли вы с собой свои прошлые успехи и неудачи?

результат СВОБОДА ОТ РЕЗУЛЬТАТА



ТЕХНИКА: 3 ВОПРОСА ДЛЯ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ (Люк Изебаэрт)

Цель: актуализировать свои ресурсы и использовать их в жизни.

Как применять: задавать себе перед сном в течение 3 недель.

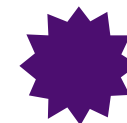
1. Что я сделал сегодня такого, чем я доволен?
2. Что сделал кто-то другой такого, за что я благодарен, и на что я отреагировал таким образом, что человек, вероятно, сделает это снова? (Поблагодарите обязательно этого человека).
3. Что я вижу вокруг меня, что я слышу, ощущаю, нюхаю или пробую на вкус, что меня радует или вызывает благодарность?

И НАПОСЛЕДОК...

ЖИЗНЬ НА МИЛЛИОН

Цель: помочь человеку осознать свои ценности и осуществить экзистенциальные выборы, которые потом можно будет соединить с актуальной жизнью.

- » Если бы вы, вдруг, выиграли в лотерею миллион долларов, что бы вы делали?
- » Чем бы занимались?
- » Что бы происходило в вашей жизни?



Просто пофантазируйте про это. Ответ на этот вопрос укажет путь, куда стремится ваша душа, и что вам нужно.

Крупнейшая платформа для добрых дел

- 🏠 Добрые дела рядом с домом
- 🗺 Путешествия со смыслом
- 🌐 Участие в масштабных событиях
- ★ Привилегия за волонтерскую деятельность
- ▶ Смотреть ролик
- 👤 Привлечение добровольцев
- 📢 Продвижение добрых дел и социальных проектов
- 🎓 Бесплатное обучение
- 💬 Информационная и грантовая поддержка

[Хочу помочь](#) [Стать организатором](#)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Телеграм-канал
«Гипотеза счастья с
Александровой»



добро.рф | 10 лет

