Выход из Зоны КОМФОРТА

Базовые предпосылки
к саморазвитию

®Олег БАРКО, январь 2015
facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Кто выходит из «Зоны Комфорта»?

Личность - ?

Из словаря…

персона (лат. persona - маска, роль актёра) - понятие, выработанное для отображения социальной природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала (интересы, способности, устремления, самосознание и т.д.), самораскрывающегося в контекстах социальных отношений, общения и предметной деятельности и общении. Для всех дисциплин социогуманитарного цикла фундаментальным значением обладает понятие «человек»....

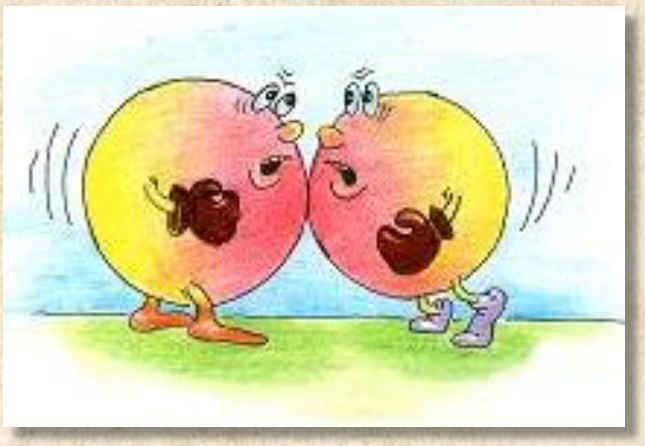
®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

На что может быть похожа ?

Может ли быть форма - ?

®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

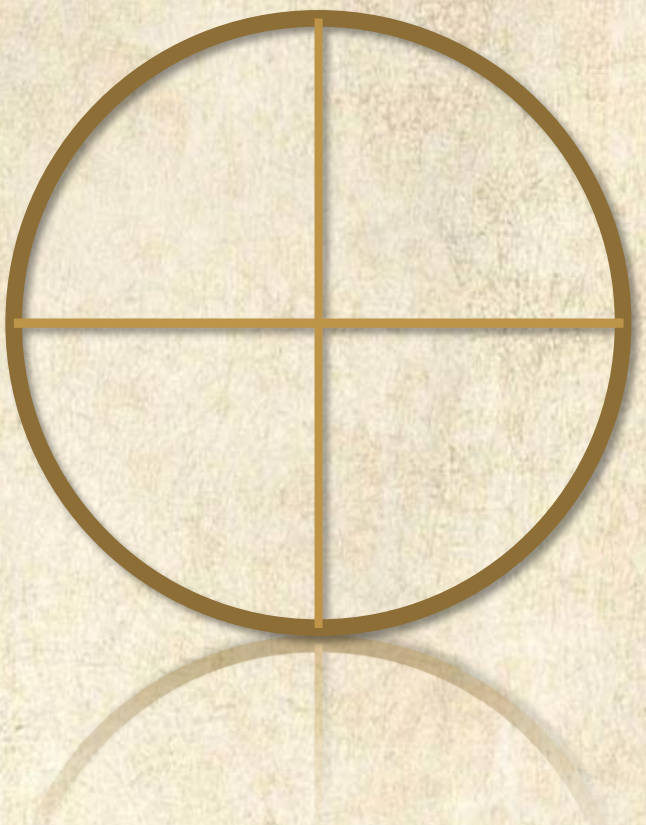
Что происходит при столкновении?



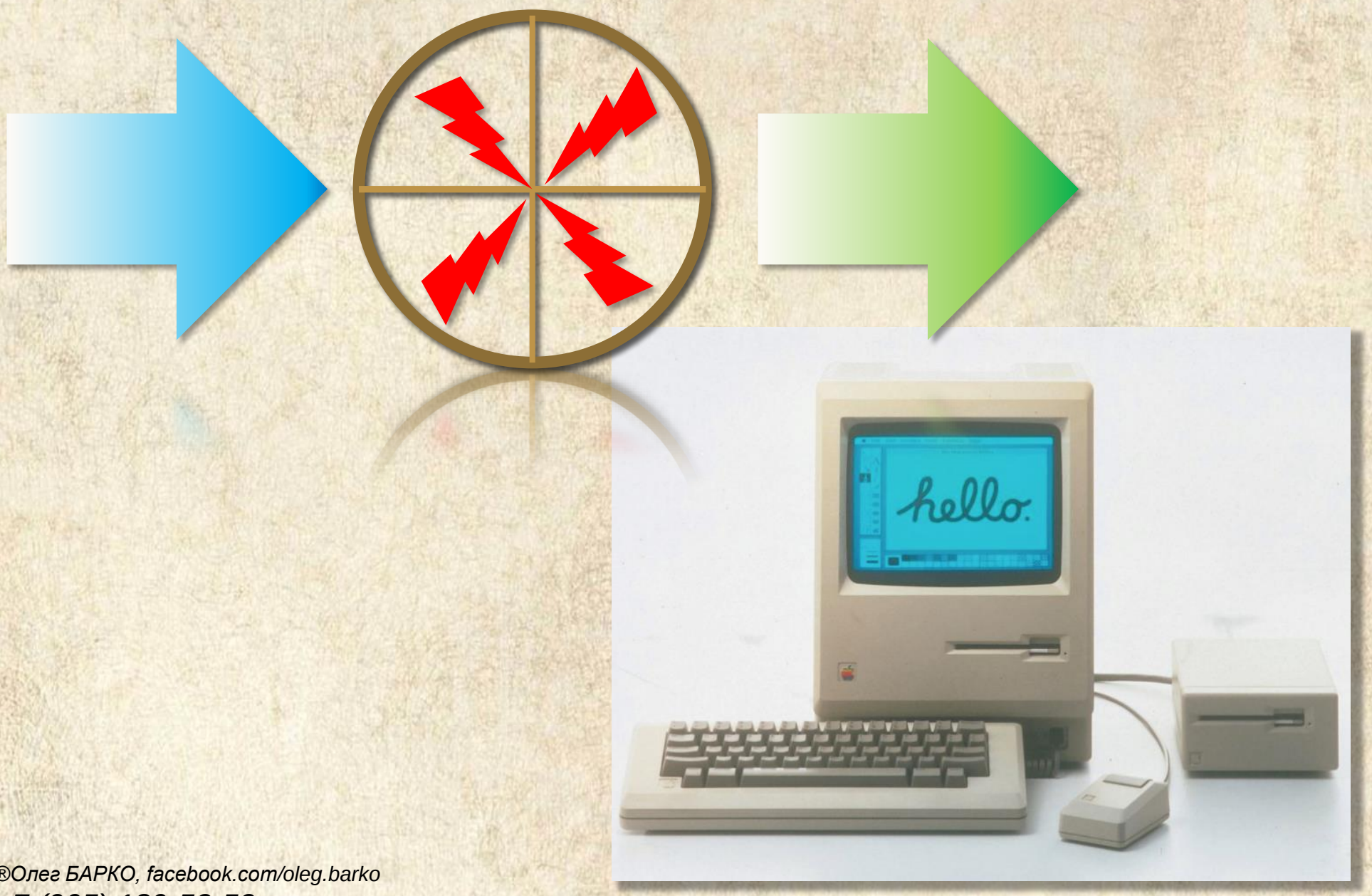
либо…

®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Упростим



и ещё упростим



®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Что такое «Зона Комфорта»?

«Зона Комфорта»?
элементы привычного…
привычно:

- отбираем внешнюю и внутреннюю информацию;
- решаем – либо головой, либо руками;
- либо наслаждаемся процессом, либо достижимостью цели *и*
- подзаряжаемся от других, либо обращаемся к внутренней «батарейке»…

Далее разберём каждую функцию отдельно…

Не торопитесь с вынесением вердикта – изучите все (!) функции, для более полного понимания природы «Диаграммы Личности» ⇨ «Зона Комфорта.

Типология ... *почти по К.Г. Юнгу*

S - Сенсорная (Sensing)
N - Интуитивная (iNtuition)
F - Эмоциональная (Feeling)
T - Мыслительная (Thinking)
J - Решающая (Judging)
P - Процессная (Perception)
E - Экстравертная (Extraversion)
I - Интровертная (Introversion)

®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

S - Сенсорная (Sensing)

- функция конкретного восприятия мира через органы чувств.

N - Интуитивная (iNtuition)

- функция отвлечённого восприятия мира в целостных образах и картинах фантазии.

Т - Мыслительная (Thinking)

– мыслительная функция психики человека, обрабатывающая информацию и принимающая решения объективно, беспристрастно.

F - Эмоциональная (Feeling)

- психическая функция субъективного суждения или оценки, основанная на вовлечённости во внутренний, душевный мир окружающих людей.

J - Решающая (Judging)

- склонность к жёстким определениям целей, пунктуальности, любят всё планировать и чтобы всё всегда лежало на своих местах.

P - Процессная (Perception)

- предпочитают само действие, без предварительного планирования. Нравится сам процесс, но не создание упорядочивающего плана, и тем более, против определения целей перед началом действия.

E - Экстравертная (Extraversion)

– активная и энергозатратная установка психики, нацеливающая человека на экспансию. Люди, обладающие этим качеством, настроены на активное общение. В большинстве случаев они коммуникативные и интеллектуальные лидеры.

I - Интровертная (Introversion)

– пассивная и энергоэкономная, защитная установка психики. Интроверты сосредоточены на себе. Они сдержаннее, чем экстраверты, и гораздо реже оказываются в роли лидеров, особенно в больших группах.

ЗАПОМНИТЕ !!! Условие

Это не оправдание!
Это объяснение!!!

Тест 1-4

А. *Вы легко сходитесь с новыми людьми, стремитесь расширять круг знакомых. Вы довольно разговорчивы и открыты. Часто поступаете опрометчиво, бываете несдержанны. Любите быть в центре событий.*

Б. *Вы неторопливы, сдержанны в общении, настороженно встречаете новых людей. Контролируете себя, не любите выставлять свои заслуги напоказ. Сдерживаете себя в споре, чтобы не сказать лишнее, скромны.*

Тест 2-4

А. *Вы прагматик, не любящий фантазий, практичны в обиходе. В работе вы скрупулёзны. Многие вещи любите хорошо делать своими руками, проверяете результаты сделанного.*

Б. *Вы хорошо предвидите будущее, часто вспоминаете прошлое, стремитесь к новизне и переменам. Ваши теоретические (творческие) способности выше практических.*

Тест 3-4

А. *Вы не любите выяснять причины ссор и недоразумений. Ставите разум выше чувств, объективно судите о людях, независимо от симпатий. Предпочитаете не обсуждать темы личной жизни – как своей, так и других.*

Б. *Вы склонны идти на компромиссы в делах ради хороших отношений. Вас всегда интересуют чувства и взаимоотношения между людьми. Стараетесь делать другим приятное, умеете говорить комплименты.*

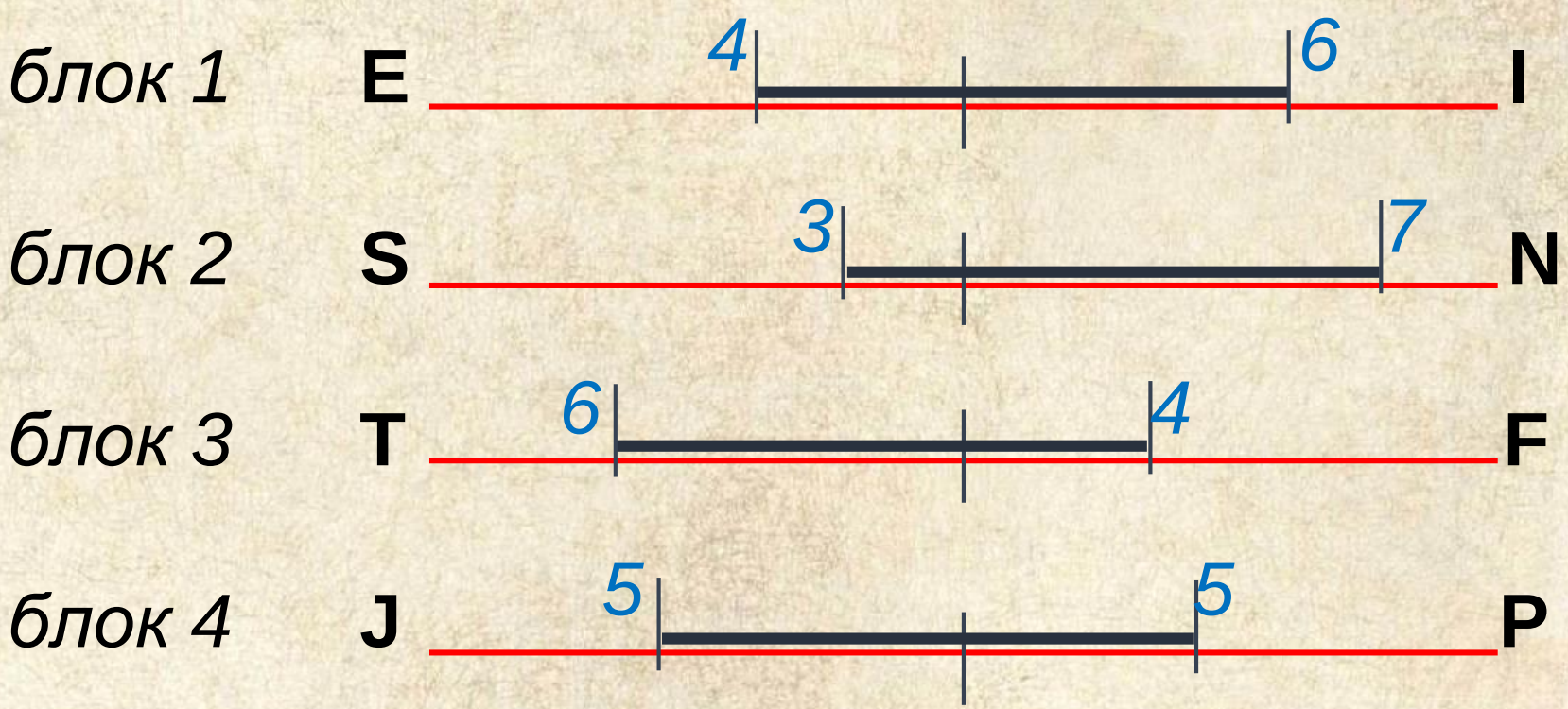
Тест 4-4

А. *Ваша работоспособность, почти всегда одинакова. В действиях последовательны, решения принимаете однозначно и с трудом их меняете. Вы легко соблюдаете правила, дисциплинированы. Нравится во всём порядок.*

Б. *Ваша работоспособность, волнообразна. Вы гибко приспосабливаетесь к существующим условиям. Для достижения конечного результата вам обычно не нужны строгие графики и инструкции.*

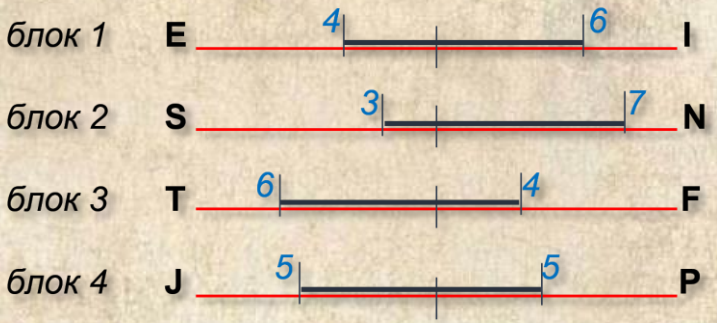
Тест - диаграмма

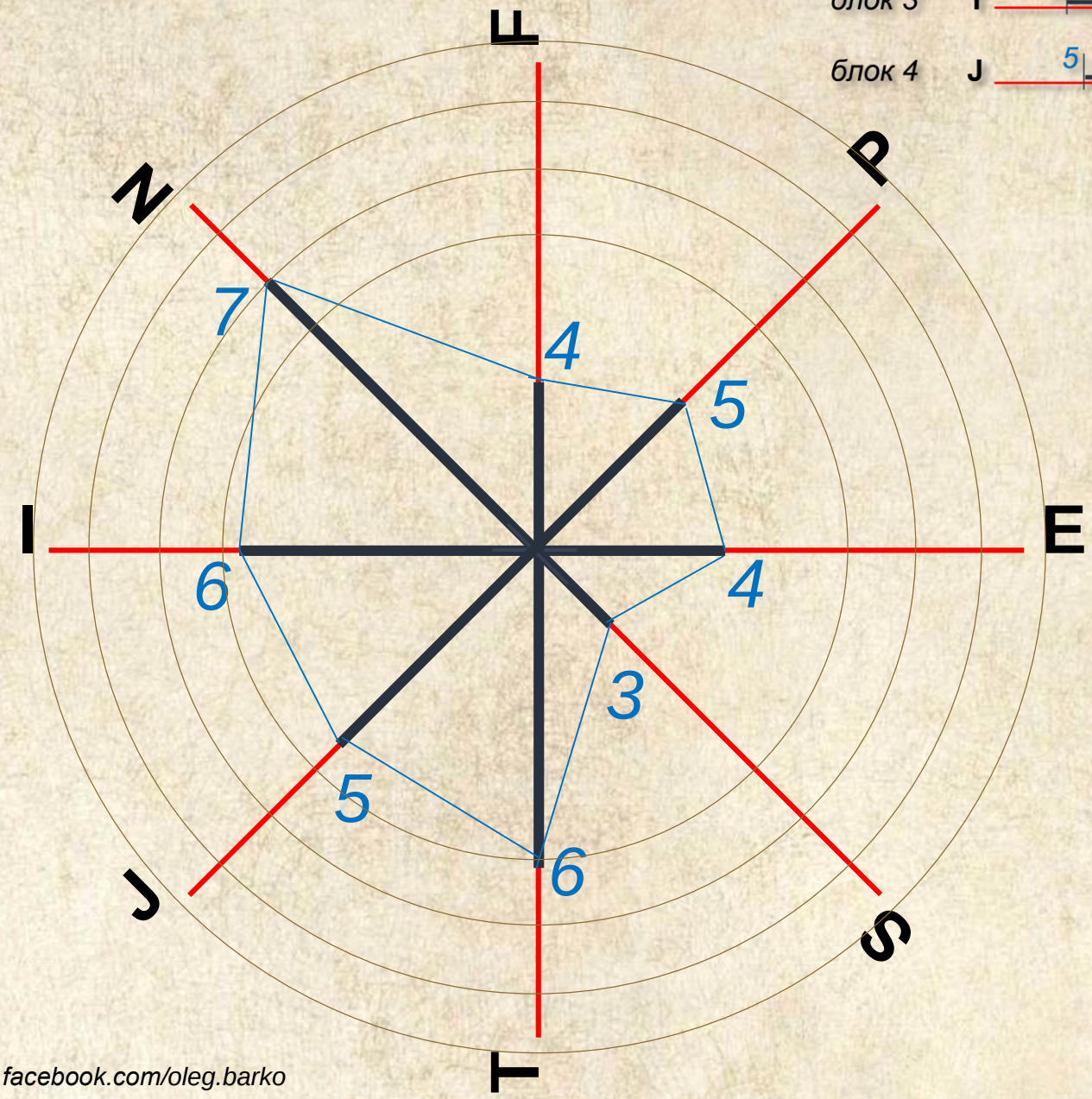
Результат на 10-ти балльную шкалу



®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

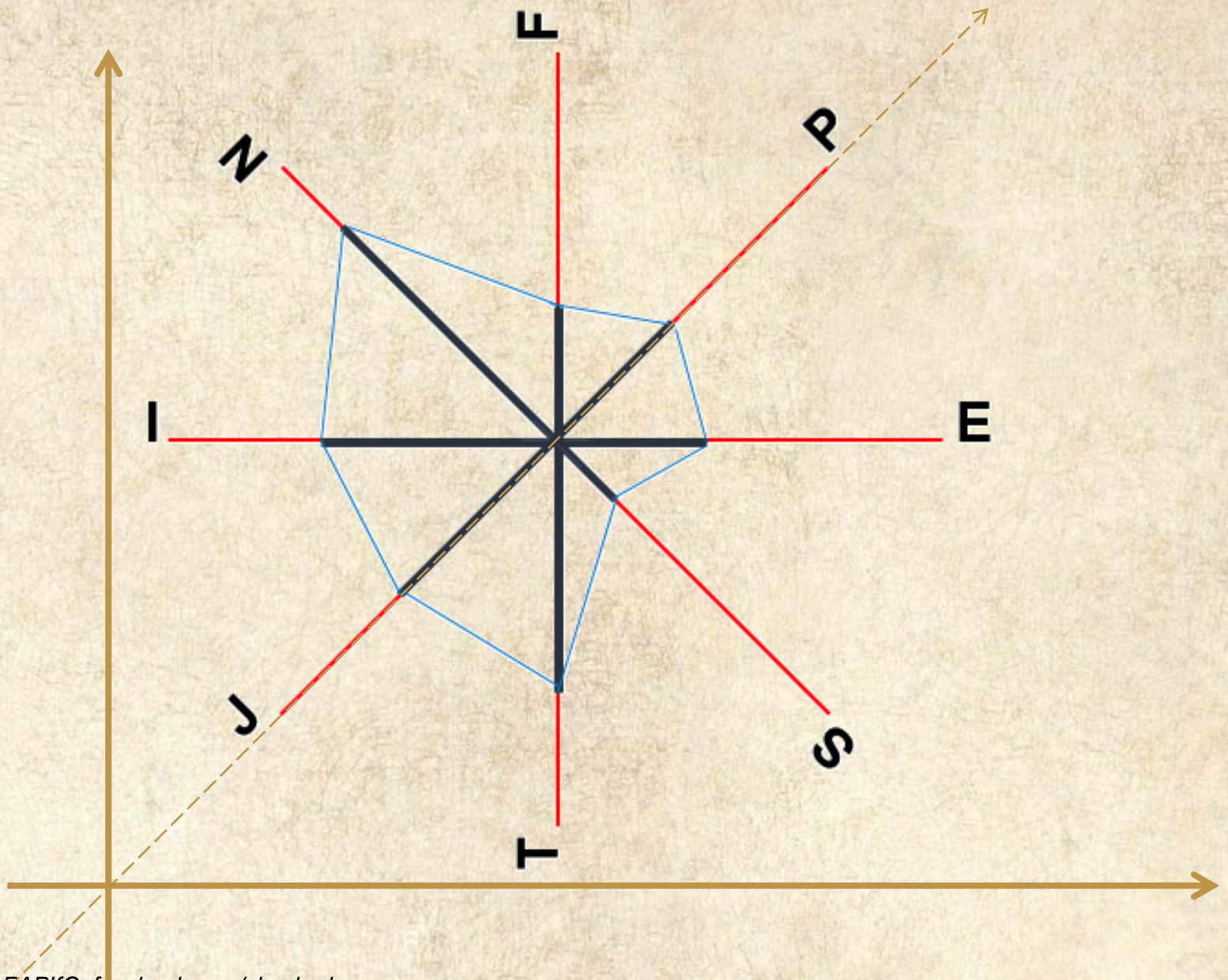
Тест - диаграмма





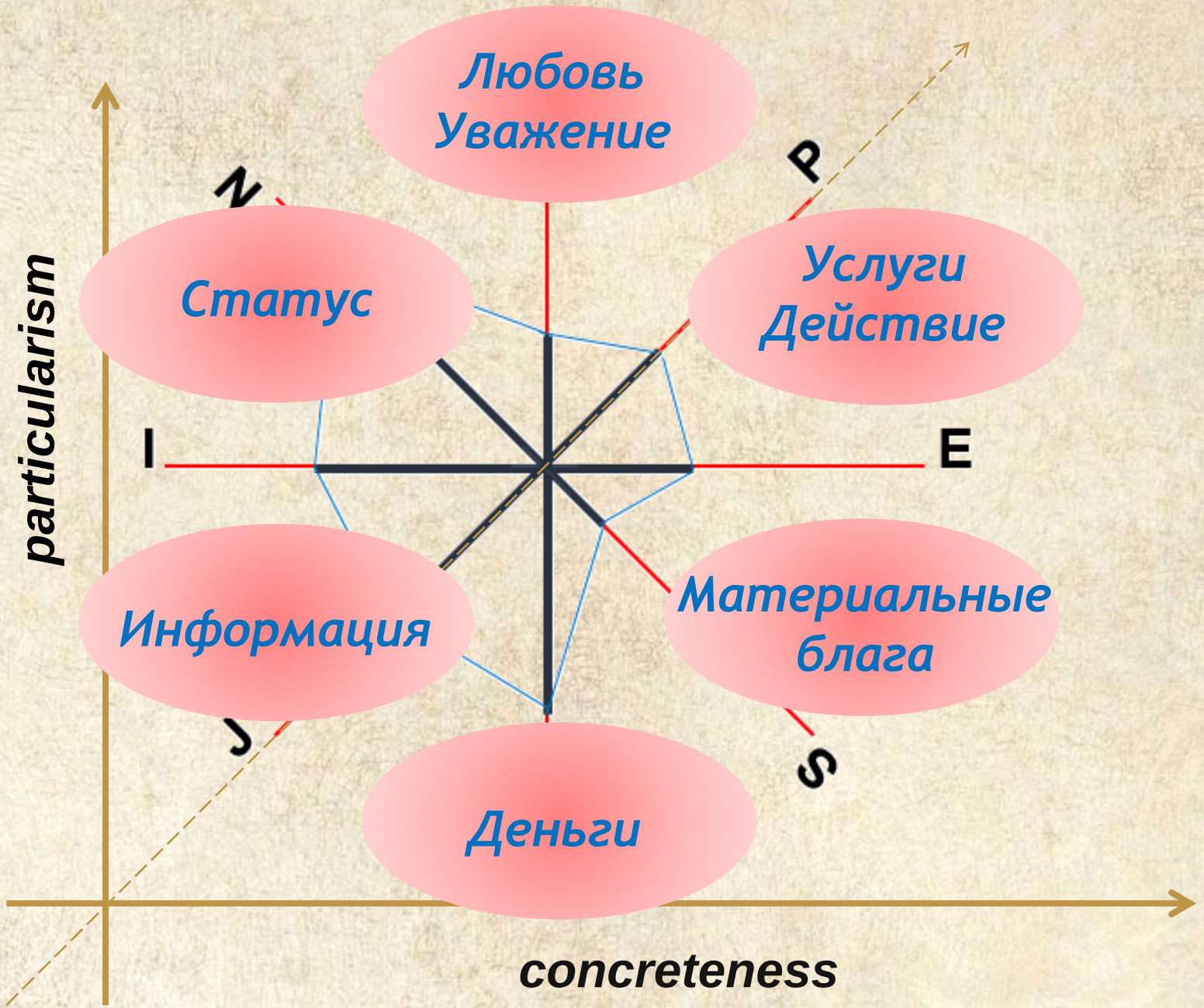
®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Добавим шкалу

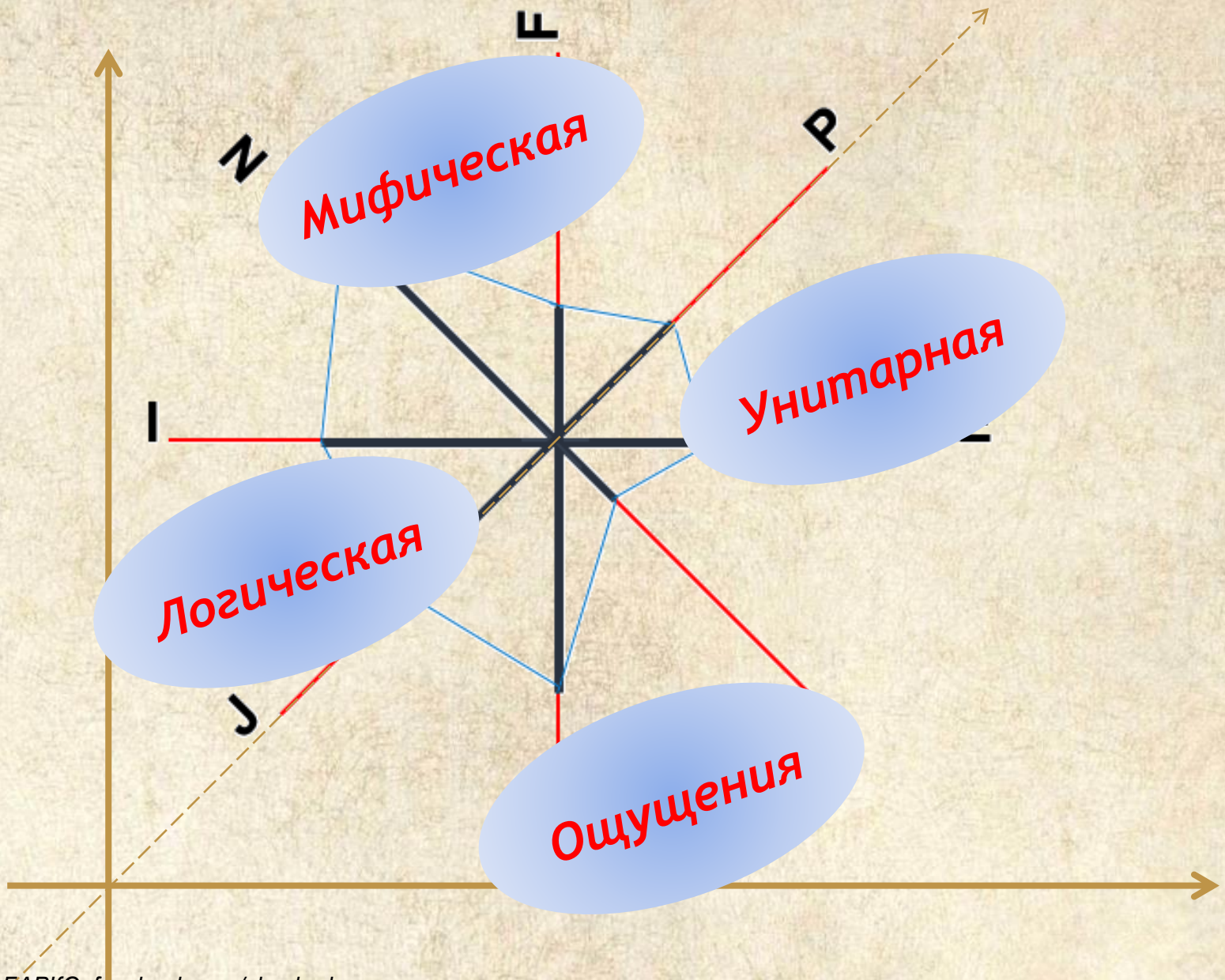


®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

… а теперь + «Круг ресурсов» Фоа



… а теперь + «Четыре реальности»

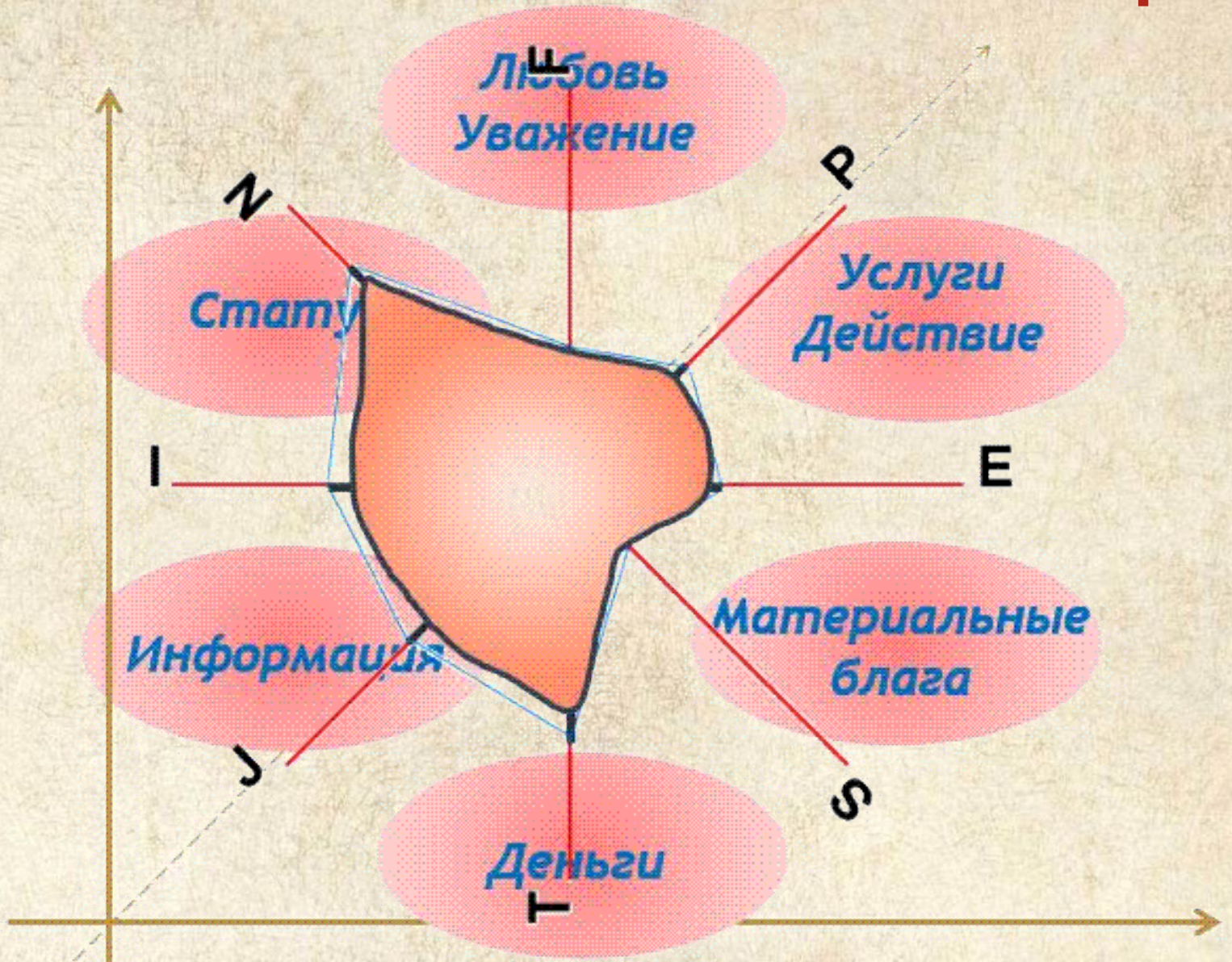


®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

пока достаточно…

Что это даёт?
При чём тут зона комфорта?
И как это использовать?

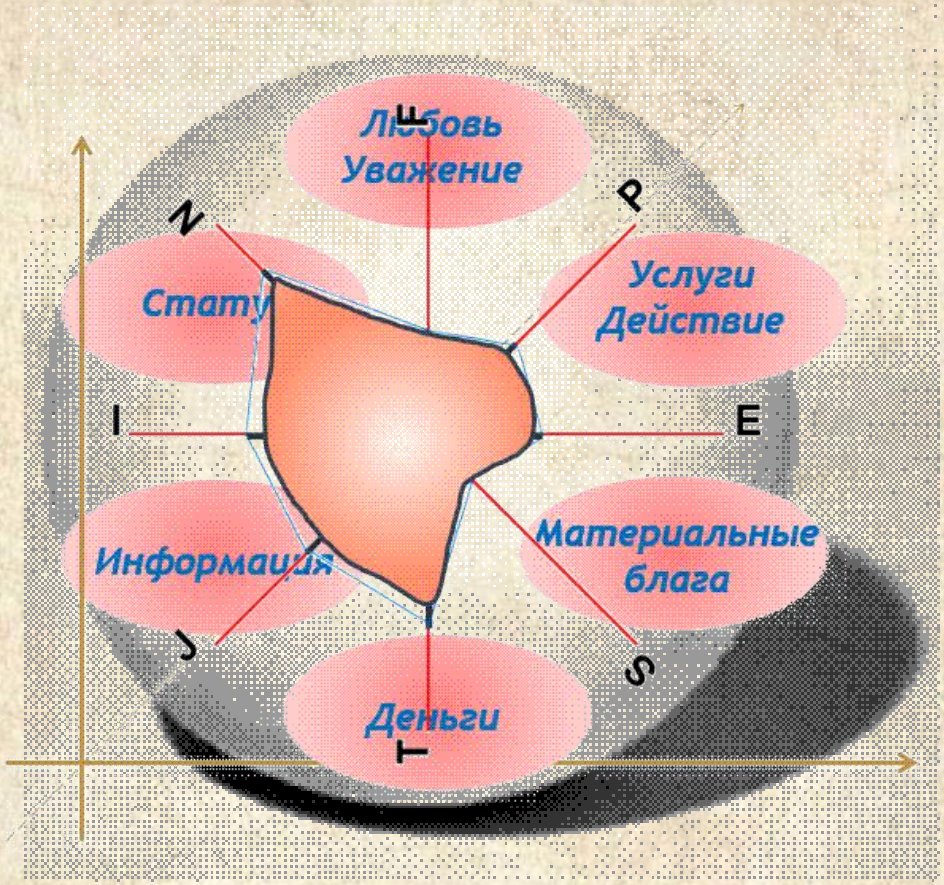
и вот она ⇨ ваша «Зона Комфорта»



®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

… и теперь ваша «Зона Комфорта»

наглядно «покажет» - где ваши самые проблемные места. На какую тему вам стоит больше обратить внимание и какие тренинги, задания, упражнения подбирать для выполнения. Чтобы стать более целостной личностью = более круглым шаром, чтобы «легче катилось по жизни»…



®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Практичность

Общение (с собой, с другими, с миром и с…
Отношение ко времени,
Постановка целей…

конкретнее?

- *конфликты, ссоры (в семье, на работе и т.п.);*
- *саморазвитие – куда в первую очередь обратить внимание;*
- *определить свою уникальность;*
- *найти подходящее дело, работу, партнёра, место/способ для отдыха;*
- *отношение к деньгам…*

это только малая часть…

®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

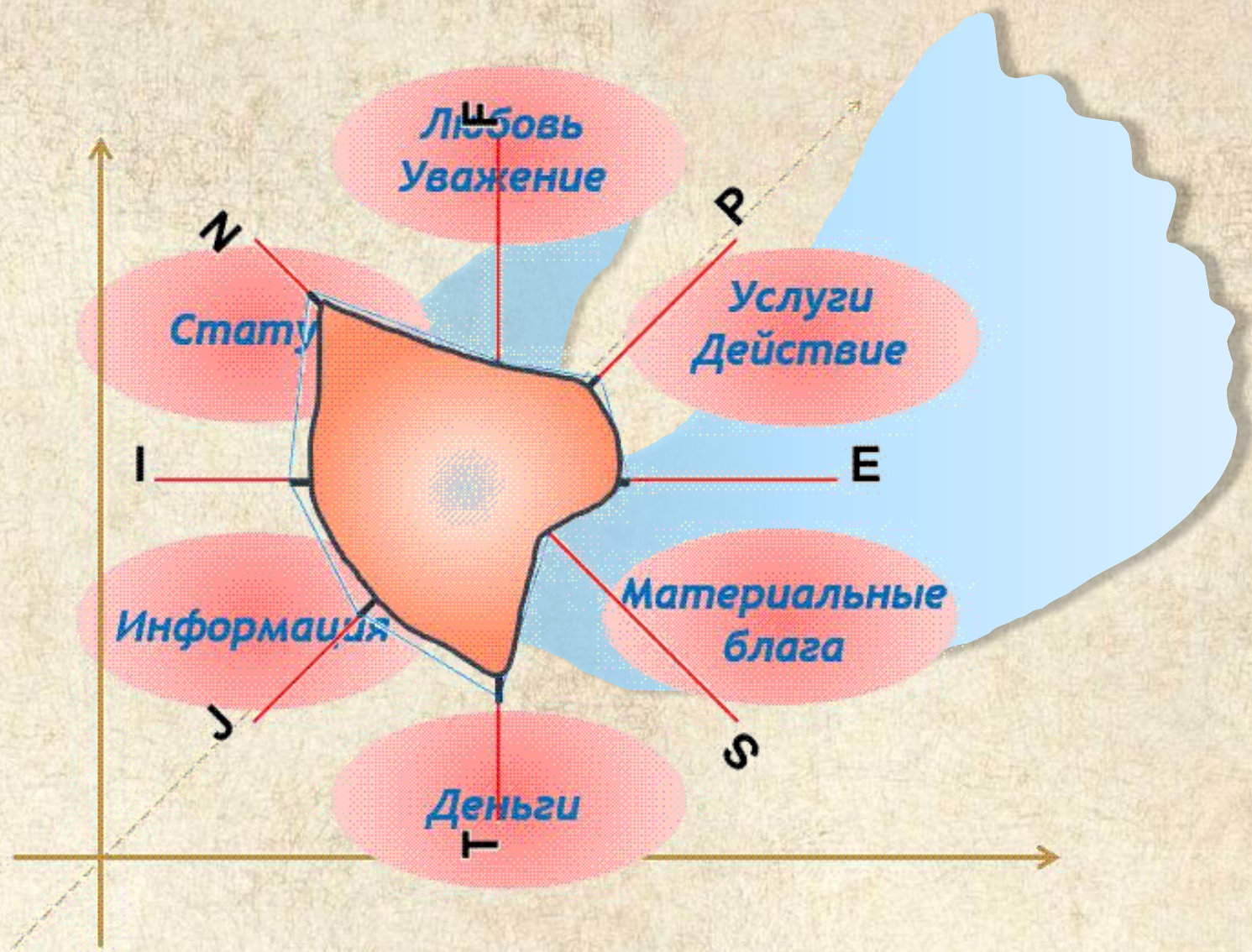
Использованные материалы:

1. *Типология К.-Г. Юнга…*
2. *Описания и тесты MBTI (Изабель Бриггс Майерс)…*
3. *Отто Крёгер – «Почему мы такие?» и др. его издания в соавторстве…*
4. *И. И. Карнаух – «Практическая психология управления» и др. его издания, а также его сайт.*
5. *С.В. Ковалёв – «Введение в современное НЛП» и др. издания, семинары и материалы к ним…*
6. *Янг. П. «Метафоры и модели изменения».*
7. *Edna B. Foa and Uriel G. Foa «Resource Theory of Social Exchange»…*

и это только начало…

®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

и это только начало…



®Олег БАРКО, facebook.com/oleg.barko
+7 (905) 189-53-53

Выход из Зоны КОМФОРТА

Базовые предпосылки к саморазвитию

Пишите:
Звоните:

®Олег БАРКО
facebook.com/oleg.barko
oleg-barko@mail.ru
+7 (905) 189-53-53
январь 2015