Компас ясности

Как вернуть смысл действиям,
снизить тревогу и начать действовать

Касимов Артем, организационный психолог

Зачем эта презентация

Вернуть ясность.
Снизить внутреннее сопротивление.
Перейти от тревоги к действию.

Рабочая ситуация — это тренажёр выбора.

Введение

Четыре вопроса

Почему мы устаём?
Куда уходит энергия?
Как не застревать в тревоге?
Как сделать первый шаг?

Тема 1
Усталость и ценности

Тема 1. Усталость и ценности

Ключевая мысль

Усталость бывает не только от объёма задач.

Истощает расхождение:
делаю одно, а важным считаю другое.

Тема 1. Усталость и ценности

Опорный вопрос

То, что я делаю каждый день,
связано с тем, что для меня важно?

Ответьте коротко.
Отметьте реакцию тела.

Тема 2
Куда уходит энергия

Тема 2. Куда уходит энергия

Найдите утечку

Не меняйте всё сразу.

Найдите одну точку,
где важность высокая,
а времени и внимания мало.

Тема 2. Куда уходит энергия

Карта на 10 минут

4 сферы:
здоровье, семья, бизнес, личное.

Оцените: важность, вовлечённость, реальное время.
Найдите самое большое расхождение.

Тема 2. Куда уходит энергия

Три вопроса

Что здесь действительно важно?

Насколько я живу в согласии с этим?

Какой маленький шаг я сделаю за сутки?

Тема 3
Тревожные мысли

Тема 3. Тревожные мысли

Мысль — не факт

Тревожная мысль звучит убедительно.

Но она не обязана управлять
вашими решениями.

Тема 3. Тревожные мысли

Создайте дистанцию

«Я не справлюсь».

«Я замечаю, что у меня появилась мысль,
что я не справлюсь».

Так мысль перестаёт быть командой.

Тема 3. Тревожные мысли

Верните управление

Найдите напряжение в теле.
Сделайте простое движение.
Вернитесь к ценностям.
Выберите маленькое действие.

Тема 4
Первый шаг

Тема 4. Первый шаг

Откладывание, не лень

Чаще это защита от неприятного чувства:
неясности, ошибки, перегрузки
или желания сделать идеально.

Правило двух минут

Первый шаг должен быть
коротким, конкретным и выполнимым.

Не «написать текст»,
а «открыть файл и написать 3 строки».

Сделайте это сейчас

Выполните первый шаг сейчас
или в ближайшие 20–30 минут.

Потом отметьте:
что стало яснее?

Резюме
Алгоритм «Компас ясности»

Алгоритм на практике

Ценности: что важно?
Мысль: что пытается управлять?
Тело: как я прохожу тревогу?
Действие: какой шаг сегодня?

Начало — одно честное маленькое действие.