

ШКОЛА ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Модель Т.О.Т.Е.

учимся реализовывать себя



# АЛИСА МИЛОВАНОВА



- РАЗРАБОТЧИК МЕТОДИК РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В "КЛУБЕ МЫШЛЕНИЯ - LEADER ID";
- ОСНОВАТЕЛЬ ПРОЕКТА ПО СОВРЕМЕННОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ «LIFESTART»;
- КОУЧ ПО ПОИСКУ ПРИЗВАНИЯ;
- ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ДИСЦИПЛИН «ПРОФАЙЛИНГ» И «МАРКЕТИНГ ПЕРСОНАЛА» НА КУРСАХ MINI-MBA В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ БИЗНЕСА НГУЭУ.

# Т.О.Т.Е.

TRIGGER/OPERATE/TEST/EXIT

Модель Т.О.Т.Е. – это стратегия, лежащая  
в основе любого нашего поведения, и  
буквально означает

«Тест/  
Триггер»–«Операция»–«Тест2»–«Выход».



ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПЕРЕЙТИ К  
ВОПРОСУ ПОСТАНОВКИ  
ЦЕЛИ, ОБСУДИМ

ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕШАЕТ  
СТАВИТЬ/ДОСТИГАТЬ  
ЦЕЛЕЙ?

# СТРАХИ И НЕХВАТКА РЕСУРСОВ

НЕГАТИВНЫЕ  
УБЕЖДЕНИЯ  
о себе;  
о своих  
способностях;  
о возможностях  
этого мира

КТО НАМ ИХ  
ВСТРОИЛ И  
ЗАЧЕМ  
кто-то из лучших  
 побуждений для вас;  
кто-то для  
получения выгоды

"ТОЛЬКО НЕУДАЧНИК МОГ  
СОВЕРШИТЬ ТАКУЮ ОШИБКУ"  
ошибки совершают успешные люди.  
неудачники сидят боятся

"НАВЕРНОЕ, ЭТО НЕ МОЁ"  
после 1-2 попыток?

ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?!

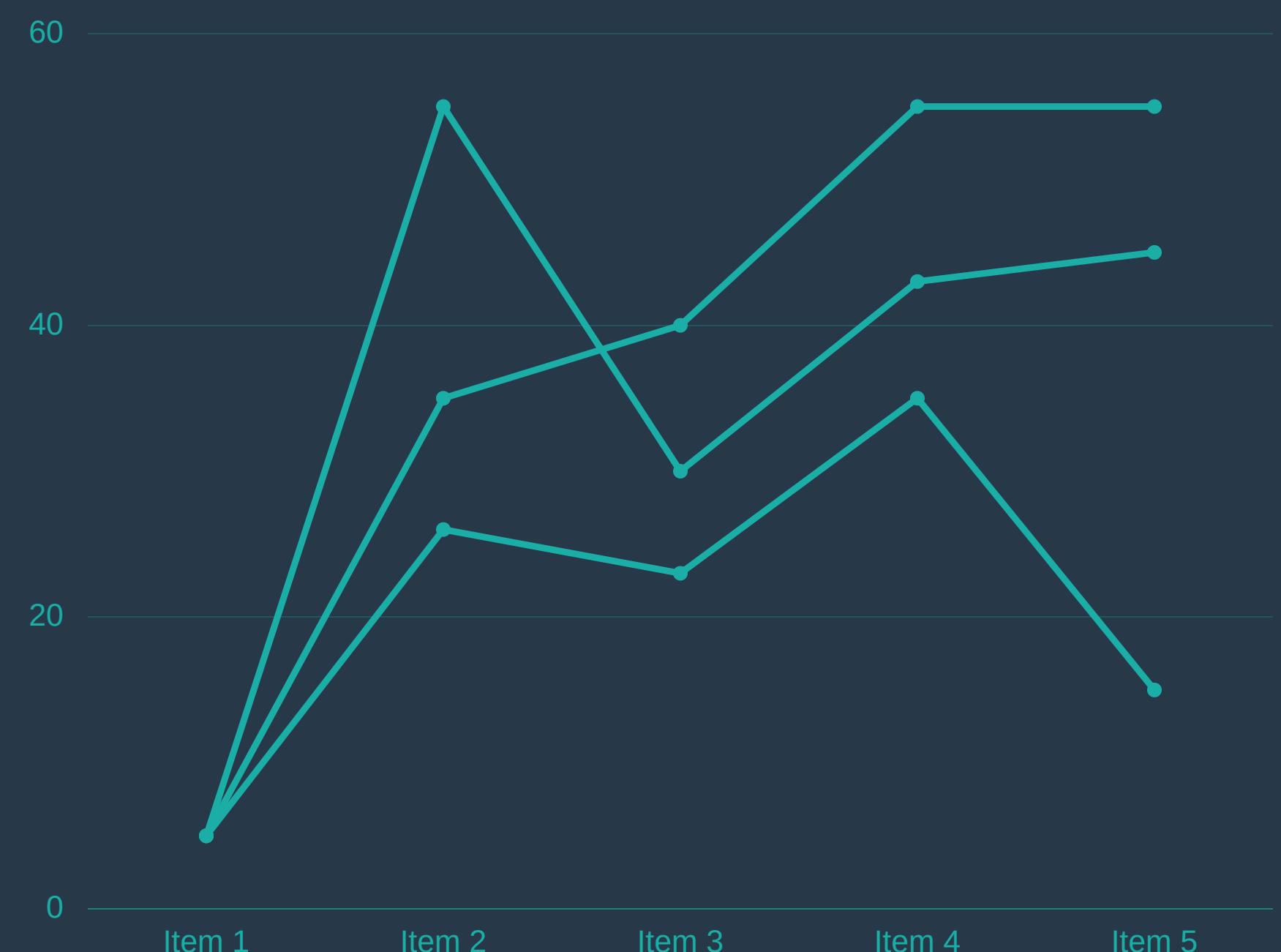
ну и хорошо, что в вашем окружении есть  
люди, которые умеют говорить/писать –  
значит в развитой стране живете!



СТРАХ ОШИБКИ



ПОГОВОРИМ С  
ВНУТРЕННИМ  
РЕБЕНКОМ



КРИВАЯ БАНДУРЫ  
ОЖИДАНИЯ/РЕАЛЬНОСТЬ

# ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА

Инициирование игры Жертвой

**ЖЕРТВА**  
**ВСЯ ВИНА**

**ВЫТЕСНЯЕТСЯ  
АГРЕССИЯ**

отрицает наличие собственных ресурсов  
просит совета, не принимает решений  
отказывается от ответственности

вариант игры:  
«да конечно ... но!»

ПРИГЛАШЕНИЕ  
ПОУЧАСТВОВАТЬ  
**ИЗБЕЙ МЕНЯ**

ПРИГЛАШЕНИЕ  
ПОУЧАСТВОВАТЬ  
**СПАСИ МЕНЯ**

**ВЫТЕСНЯЕТСЯ  
БЕССИЛИЕ**

**СПАСАТЕЛЬ**  
**ВСЯ ДОБРОТА**

обесценивает жертву  
считает ее не способной  
взять ответственность  
или принимать решения  
вариант игры:  
«почему бы вам не...?»

**ВЫТЕСНЯЕТСЯ  
УЯЗВИМОСТЬ**

- Активный
- Карающий
- Пассивный

**АГРЕССОР**  
**ВСЯ ЗЛОСТЬ**

Клод Штайнер: ... Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует;  
Спаситель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет  
обоснованных претензий



?

КОГДА Я ЗАНИМАЮСЬ  
ЭТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ -  
УЧУСЬ ЛИ Я ЧЕМУ-ТО  
НОВОМУ? РАЗВИВАЮСЬ  
ЛИ Я?



?

НАСКОЛЬКО ЭТА ЦЕЛЬ  
ПРИБЛИЖАЕТ МЕНЯ К  
МОЕЙ ГЛОБАЛЬНОЙ  
ЦЕЛИ/МИССИИ?

# ФОРМУЛИРОВКА ЦЕЛИ

## ПОЗИТИВНО

к чему вы стремитесь, а не от  
чего хотите убежать

## ПОД МОИМ КОНТРОЛЕМ

хотеть от кого-то чего-то  
бессмысленно

## СЕНСОРНАЯ ОЧЕВИДНОСТЬ

точная картинка  
реализованной цели

## ПО КОНТЕКСТУ

не надо на гей-параде искать  
себе мужа

## ЭКОЛОГИЧНОСТЬ И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

цель вписывается в одну сферу  
жизни и не мешает в других

## СОРАЗМЕРНО

для вашей личности, чтобы и  
вдохновляла и не пугала

## ВОЗМОЖНЫЕ РЕСУРСЫ

что уже есть, чего не хватает,  
где ресурсы пересекаются

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

предусмотреть даже  
собственный саботаж и лень

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

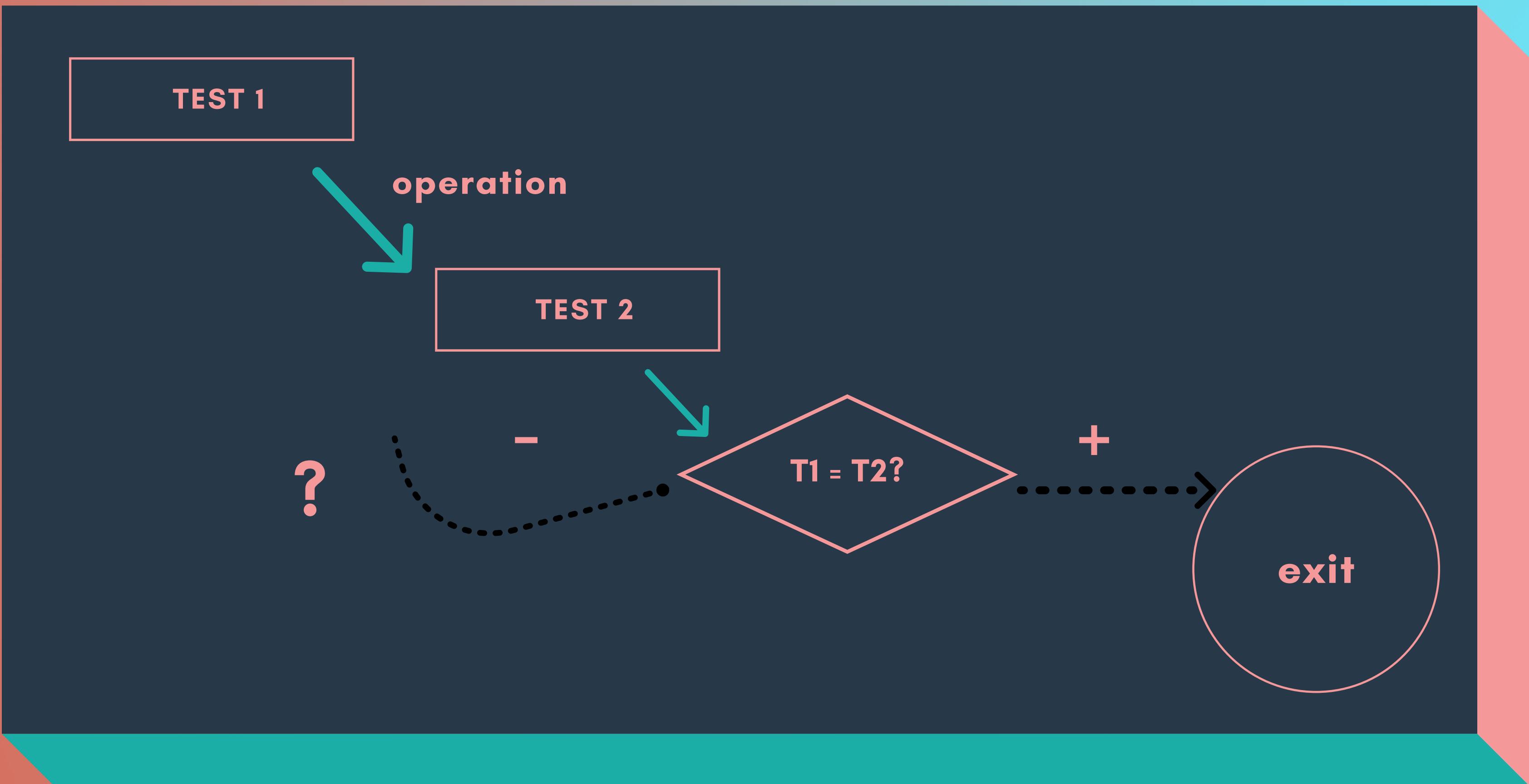
что самое простое и быстрое  
можно сделать уже сейчас?



ПРОПИСАЛ ЦЕЛЬ

ЧТО ДАЛЬШЕ-ТО?!

начать делать хоть как-то!



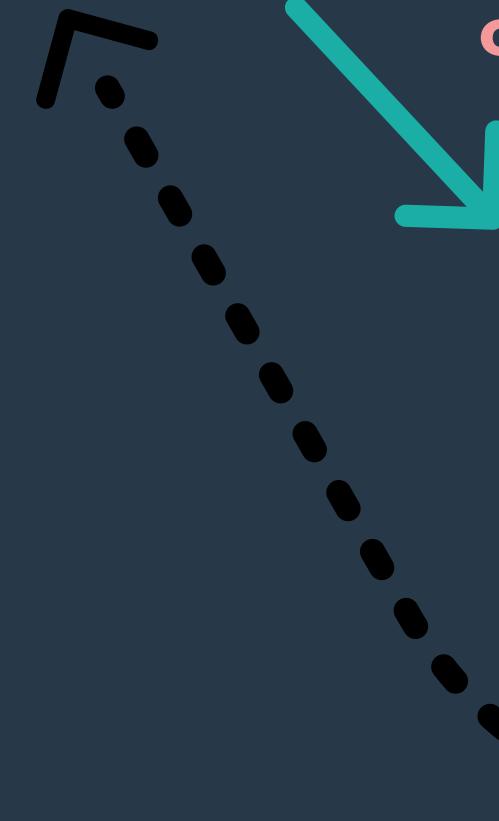
**TEST 1**

**operation \*N**

**TEST 2**

**T1 = T2?**

**exit**



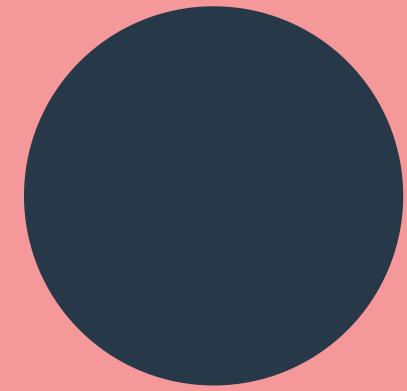
**operation \*N**



**-**

**.....**





# ПРОВЕРКА ПАРАМЕТРОВ ПРАВИЛЬНОСТИ СВОЕГО ПУТИ

## ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ

- Кто вы и откуда? Как вы стали тем, кто вы есть?

Вспомните ключевые события, людей, препятствия в вашей жизни.

- Что вы считаете по-настоящему важным?  
Что для вас является ценностью?  
«Если всё пойдёт прахом, то с чем я останусь?»
- Какие люди действительно много значат для вас? Почему?
- Что/кто оказывает давление на вас, тормозит вас?
- Чего вы боитесь? Какие страхи всплывают при мысли о достижении целей?

**Путь познания  
себя - это именно  
путь**

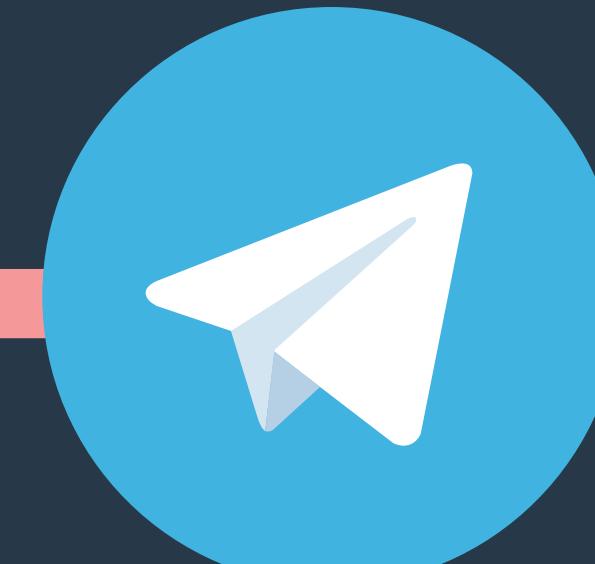
А НЕ РАЗОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

# Найди меня



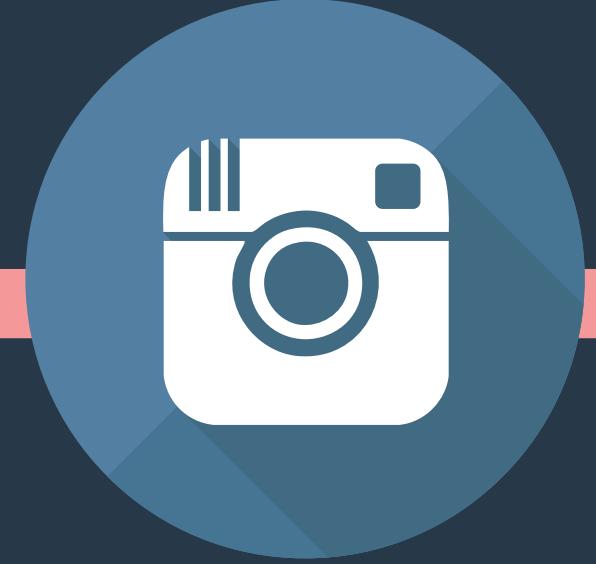
ВКОНТАКТЕ

[https://vk.com/alisa\\_siberia](https://vk.com/alisa_siberia)



ТЕЛЕГРАМ

@Alisa\_Milovanova



INSTAGRAM

[https://www.instagram.com/alisa\\_milovanova\\_polo/](https://www.instagram.com/alisa_milovanova_polo/)