

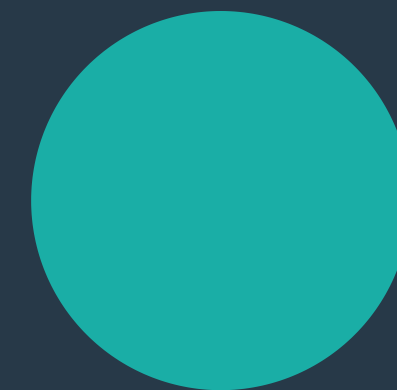
ШКОЛА ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

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.

T.O.T.E.

TRIGGER/OPERATE/TEST/EXIT

Модель T.O.T.E. – 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

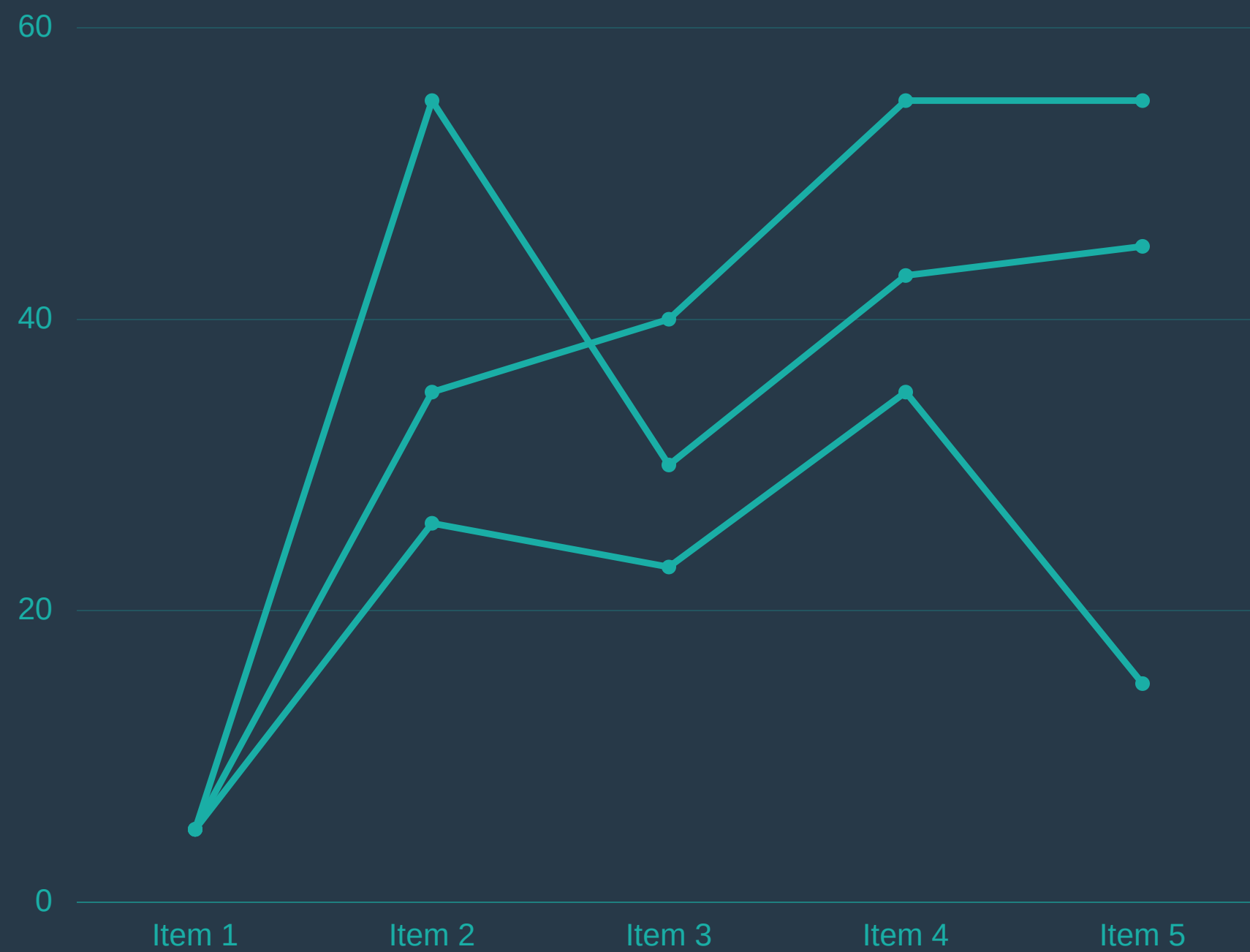
"НАВЕРНОЕ, ЭТО НЕ МОЁ"
после 1-2 попыток?

ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?!
ну и хорошо, что в вашем окружении есть
люди, которые умеют говорить/писать -
значит в развитой стране живете!

СТРАХ ОШИБКИ

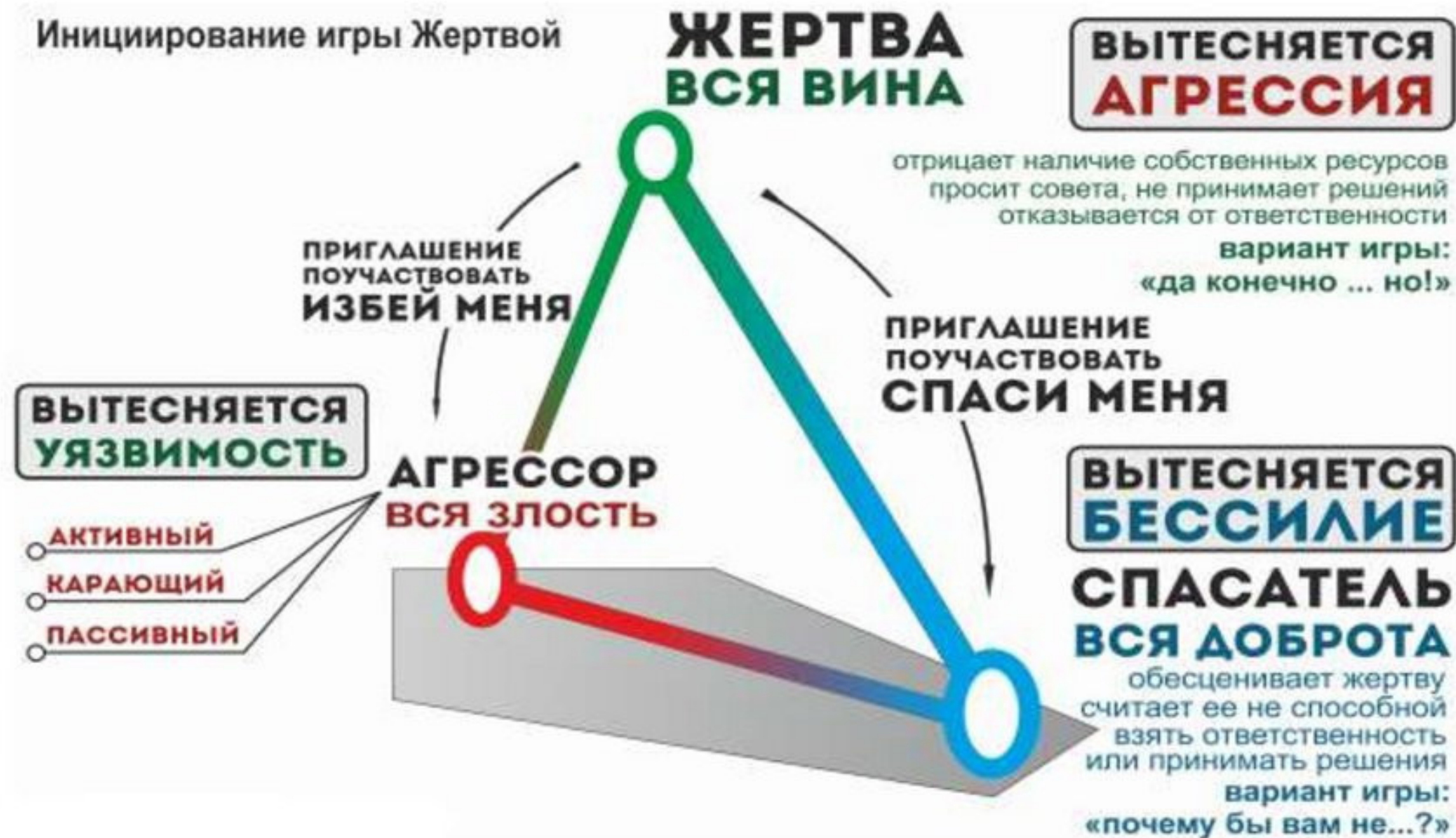
The background features a horizontal color gradient from a muted orange on the left to a light blue on the right. Overlaid on this is a large graphic consisting of three concentric circles. The innermost circle is a dark navy blue. The middle ring is a light blue, matching the right side of the background. The outermost ring is a light pink, matching the left side of the background. The text is centered within the dark navy blue circle.

ПОГОВОРИМ С
ВНУТРЕННИМ
РЕБЕНКОМ



КРИВАЯ БАНДУРЫ
ОЖИДАНИЯ/РЕАЛЬНОСТЬ

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА



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

ПО КОНТЕКСТУ

не надо на гей-параде искать себе мужа

ВОЗМОЖНЫЕ РЕСУРСЫ

что уже есть, чего не хватает, где ресурсы пересекаются

ПОД МОИМ КОНТРОЛЕМ

хотеть от кого-то чего-то бессмысленно

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ И ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ

цель вписывается в одну сферу жизни и не мешает в других

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

предусмотреть даже собственный саботаж и лень

СЕНСОРНАЯ ОЧЕВИДНОСТЬ

точная картинка реализованной цели

СОРАЗМЕРНО

для вашей личности, чтобы и вдохновляла и не пугала

ПЕРВЫЕ ШАГИ

что самое простое и быстрое можно сделать уже сейчас?



ПРОПИСАЛ ЦЕЛЬ

ЧТО ДАЛЬШЕ-ТО?!

начать делать хоть как-то!

TEST 1

operation

TEST 2

T1 = T2?

exit

?

-

+

TEST 1

operation *N

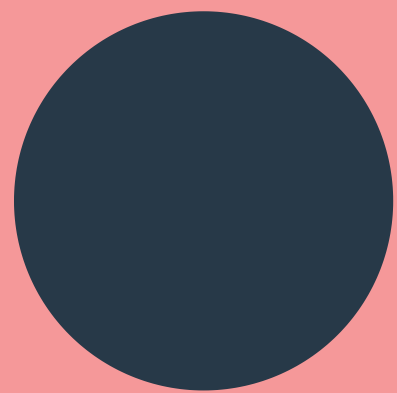
TEST 2

T1 = T2?

exit

-

+



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?

A large teal circle with a thick pink border is centered on a dark blue background. Inside the teal circle, the text is centered.

Путь познания себя - это именно ПУТЬ

А НЕ РАЗОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

Найди меня



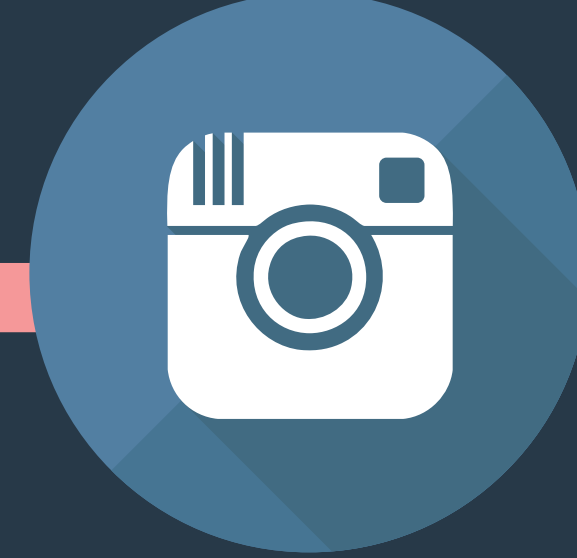
ВКонтакте

https://vk.com/alisa_siberia



ТЕЛЕГРАМ

[@Alisa_Milovanova](https://t.me/Alisa_Milovanova)



INSTAGRAM

https://www.instagram.com/alisa_milovanova_portfolio/