



Лекция 11. Самонастройка и самомотивация

Преподаватель: Липовка А.В.

Цели занятия:

- Научиться настраивать себя на решение задач с помощью методов самонастройки.
- Изучить понятие творческой лени и возможности ее применения.
- Познакомиться с техникой самомотивации на решение больших трудоемких задач и мелких неприятных задач.

Методы и способы самонастройки:

- Техника «якорения»
- Заточка карандашей
- Метод «Швейцарского сыра»
- Метод первого шага
- Промежуточная радость
- Метод кнута и пряника
- «Зона смерти»
- Количественное измерение времени на задачу

Техника «якорения»

Якорь – это любой материальный объект, любой стимул (визуальный, аудиальный образ, жест, поза, движение, цвет, запах), вызывающие определенные эмоциональные состояния.

Способы возникновения якорей:

1. Многократное повторение «якорь-ассоциация-действие».
2. Пик сильного эмоционального переживания.

Каковы ваши якоря?



Шаги постановки якоря:

1. Выберите ресурсное состояние.
2. Вспомните случай из своей жизни, когда начало работы сопровождалось именно таким состоянием.
3. Выберите подходящий для вас якорь.
4. Воспроизведите выбранную в шаге 2 ситуацию и свяжите ее с выбранным якорем.
5. Закрепите выбранный якорь и желаемое ресурсное состояние.

Методы самонастройки (продолжение):

- **Заточка карандашей** – простое техническое дело помогает настроиться на сложную работу.
- **Метод «Швейцарского сыра»** - задача выполняется не в логическом, а в произвольном порядке.
- **Метод первого шага** – создать черновик документа, написать название работы, несколько строк и т.п.

Методы самонастройки (продолжение):

- **Промежуточная радость:** разбейте всю работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначьте себе небольшую награду.
- **Метод кнута и пряника:** награждайте себя за выполнение определенного объема задач и наказывайте за невыполнение.
- **«Зона смерти»:** 1-ый вариант – сделать публичное заявление; 2-ой – выделить определенные часы для важных неприятных дел.
- **Количественное измерение времени на задачу:** с помощью техники и графика хронометража.

Творческая лень

- Защитная реакция организма, с помощью которой он пытается выкроить время для творчества.



Отличие творческой лени от нетворческой:

- Творческая лень характеризуется тем, что вы сознательно позволяете себе лениться, выделяете для этого время и получаете от этого наслаждение.
- Нетворческая лень вызывает угрызения совести.
- Творческая лень всегда приводит к появлению новых, интересных решений, т.к. органично дополняет работу.



Правила творческой лени:

1. Соблюдение принципа чистоты лени.
2. Решение полениться принимается сознательно.
3. Полностью загрузить свой мозг информацией по творческой, неординарной проблеме, требующей решения, перед самой творческой ленью.

Самомотивация для решения больших трудоемких задач:

- Слоны – крупные, сложные, требующие больших усилий задачи, часто неприятные и не имеющие жесткого срока исполнения.



«Слоны» делятся на «бифштексы»

Бифштексы должны соответствовать SMART-критериям:

- конкретная формулировка;
- измеримость;
- соотнесение с нашими возможностями и ресурсами;
- обязательно привязка ко времени.



Примеры иллюзорных и реальных бифштеков:

- **Иллюзорный:** учить английский язык.
- **Реальный:** каждый день выучивать по одному грамматическому правилу и делать три упражнения и на выученное грамматическое правило.

Методы решения крупных задач:

- Метод «Швейцарского сыра»
- «Метод будильника».
- Отслеживание результативности работы с крупной задачей.

Решение мелких неприятных задач:

«Лягушки» – мелкие, неприятные задачи, не требующие много времени и сил для их решения.

Главные признаки дела-«лягушки»:

- выполнение этой задачи вызывает у вас неприятные эмоции;
- трудно найти причину, которая позволит относиться к этому делу с энтузиазмом;
- объективно дело несложное.



Преимущества использования способа работы с мелкими задачами-«лягушками»:

- дает возможность чувствовать себя победителем весь день;
- избавляет от чувства тревоги;
- позволяет быстро принять решение;
- не дает возможности мелким делам превращаться в глобальные проблемы.

Контроль исполнения регулярных задач:

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Бифштексы					
Написание реферата					
Набрать 2 стр. текста	✓	—	✓	✓	—
Подобрать графики к главам	—	✓	—	—	✓
Французский язык					
Выучено 15 слов	✓		—	—	✓
Сделано 3 упражнения	—	✓	✓	✓	—

Задание для СРСП

- Отслеживание в течение недели исполнения мелких задач. Доложить преподавателю о «лягушках» и способах работы со своими «лягушками».