

როგორ გავხდეთ სუპერეფექტურები

დასაწყისი
20:00 სთ.

© 2016 www.mebonia.com

ახალი ინფორმაციის დამუშავების 3გ სისტემა

1. გვეხმარება მნიშვნელოვანი ინფორმაციის დამახსოვრებაში.
2. ანვითარებს კრეატიულ აზროვნებას
3. ანვითარებს კონცენტრაციას
4. აუმჯობესებს მეხსიერებას
5. ანვითარებს ლოგიკურ აზროვნებას
6. ზრდის გამოყენებული ინფორმაციის მოცულობას
7. ზრდის სწავლების ეფექტიანობას

ანალოზი ჰე სისტემით

1. რა გავიგე?

1. -----
2. -----
3. -----

ანალოზი 3გ სისტემით

2. რას გავაკეთებ?

1. -----
2. -----
3. -----

ანალოზი 3გ სისტემით

3. ვის გავუზიარებ?

1. -----
2. -----
3. -----

ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?

საფუძველი

- 1.** ენეგია და ჯანმრთელობა
- 2.** მიზანი და მასზე ფოკუსირება
- 3.** სტრატეგია და ინსტრუმენტები

ბარიერები

1. სიზარმაცე
2. შიში
3. ჩვევები და სტერეოტიპები

3 საბაზო სისტემა

1. კომფორტის ზონიდან გამოსვლის ალგორითმი - **სტარტი!**
2. მიზნის მიღწევის ალგორითმი - **დაგეგმვა!**
3. პოზიტიური ცვლილებების შენარჩუნების ალგორითმი - **განმტკიცება!**

კომფორტის ზონიდან გამოსვლის ალგორითმი

1. რატომ?
2. რა?
3. როგორ?
4. ინსტრუმენტები...



კომფორტის ზონა

- ადგილები
- ადამიანები
- ნივთები
- ქცევები
- აზროვნება

მიზნები

ოცნებები

სურვილები

1. რატომ?

იმიტომ, რომ ყველაფერი, რაც ჩვენ გვჭირდება, მდებარეობს ჩენი კომფორტის ზონის მიღმა

2. რა გავაკეთოთ?

- ახალი ადგილები
- ახალი ადამიანები
- ახალი ქმედებები

1. რატომ?

იმიტომ, რომ ყველაფერი, რაც ჩვენ გვჭირდება, მდებარეობს ჩენი კომფორტის ზონის მიღმა

2. რა გავაკეთოთ?

- ახალი ადგილები
- ახალი ადამიანები
- ახალი ქმედებები

3. როგორ გავაკეთოთ?

- თანდათანობით, პატარა ნაბიჯებით
- შეაქე საკუთარი თავი
- გახსოვდეს მიზანი
- წაახალისე საკუთარი თავი

4. ინსტრუმენტები

1. ფორმულა $m100\%M$
2. დეკლარირება
3. ვალდებულება
4. კონტროლიორი
5. გარემოცვა

4. ბედის ტაღლა



© 2016 www.mebonia.com



© 2016 www.mebonia.com

ანალოზი ჰგ სისტემით

1. რა გავიგე?
2. რას გავაკეთებ?
3. ვის გავუზიარებ?

A muscular male athlete is shown from a high-angle, rear perspective, in a starting crouch on a running track. He is wearing a red singlet and white athletic shoes. The background shows a cloudy sky and a distant horizon.

4 კვირიანი ონლაინ-პროგრამა

სუპერეფექტურობა-3

5 ოქტომბერი - 6 ნოემბერი, 2016 წ.

პროგრამის უპირატესობები

1. სპეციალური საიტი
2. საკუთარი ონლაინ კაბინეტი თითოეულ მონაწილეს
3. 4 ვებინარი
4. 4 სკაიპშეხვედრა
5. ყოველდღიური დავალებები (გარდა კვირისა) რომლებიც უნდა შესრულდეს იმავე დღის ბოლომდე
6. ფხვანა დახურული ჯგუფი
7. სატურნირო ცხრილი
8. თანამოაზრეების გარემოცვა
9. პროგრამის ავტორის და სპიკერის და მისი ასისტენტების 24 საათიანი მხარდაჭერა

მთავარი გვერდი

სუპერეფექტურობა – 2 

დავალებები

დამხმარე მასალები

ვებინარები

ონლაინ პროგრამა
სუპერეფექტურობა 

ბონუსები 

სატურნირო ცხრილი 

დასახელება 

მოკლე აღწერა 

შესავალი ბლოგი

საორგანიზაციო ს

დღე 1

დავალება 1 - "თქ

დღე 2

დავალება 2 - "უა

დღე 3

დავალება 3 - "ზე

დღე 4

დავალება 4 - "მეღ

დღე 5

დავალება 5 - "მო

დღე 6-7

დავალება 6 - ბრმ

დღე 8

დავალება 7 - "ჩენ

მთავარი გვერდი

სუპერეფექტურობა – 2

დავალებები

დამხმარე მასალები

ვებინარები

ონლაინ პროგრამა
სუპერეფექტურობა

ბონუსები

სატურნირო ცხრილი

დასახელება

დღე 13-14

მოკლე აღწერა

დავალება 12 - "

თარიღი

03.09.2016

სიაში დაბრუნება





სატურნო
ცხრილი

სუპერფექტურობა-2016

ხშირად დასმული კითხვები

1. აქვს თუ არა მნიშვნელობა ასაკს, პროფესიას?
2. შემიძლია თუ არა ხელს ყოველდღიურ საქმიანობაში?
3. შემიძლია თუ არა ჩავერთო უცხოეთიდან.
4. აქვს თუ არა მნიშვნელობა დროის სარტყელს?



უღრმესი მადლობა!

შევხვდებით მწვერვალზე!

