

ტრანსფორმაცია 2018

წარუმატებლობის შიშის გასაღები

www.mebonia.com



ვებინარის თემები

- შიშის ბუნება
- შიშის სახეები
- ორი მთავარი შეცდომა შიშთან მიმართებაში
- ტექნიკა "მანგუსტის ნახტომი"
- წარუმატებლობის შიშის გასაღები
- კვირის დავალება

ბავშვობაში ადამიანს არ
ეშინია მანამ, სანამ მისი
ინტელექტი არ აივსება
საშიში ასოციაციებით

ნებისმიერი ტკივილი,
ნეგატიური გამოცდილება და
ყველაფერი რაც მასთან არის
დაკავშირებული იწერება ტვინში
საშიში ასოციაციების სახით



ექსტრემალური შიშები

- სიკვდილის შიში
- განუკურნებელი
ავადმოყოფობების შიში
- დახურული სივრცის შიში
- ღია სივრცის შიში
- და ა. შ. შიშები
რომლებსაც წარმოშობს
თვითგადარჩენის
ინსტიქტი

საყოფაცხოვრებო შიშები

- საჯაროდ გამოსვლა
- უფროსთან დალაპარაკება
- საქმიანობის ან/და საცხ.
ადგილის გამოცვლა
- გასაუბრებაზე გასვლა
- საპირისპირო სქესის
ადამიანთან დალაპარაკება
- საკუთარი ბიზნესის
დანყება
- და ა.შ.

ორი მთავარი შეცდომა

ექსპერიმენტი "რკინის
გაღიაში"



ექსპერიმენტი

- არ შეუძლია ზეგავლენის მოხდენა
- შეუძლია ზეგავლენის მოხდენა





2 მთავარი შეცდომა

1. არაფერს არ აკეთებს. არის მოლოდინის რეჟიმში
2. ებრძვის შიშს

შეცდომა შიშთან ბრძოლა



შიში გვიცავს საფრთხისგან

ამიტომ, როცა ჩვენ ვცდილობთ მისგან
განთავისუფლებას, ტვინი მთელი ძალით
გვეწინააღმდეგება.



ორგანიზმი ცდილობს ადადგინოს ბალანსი

რაც უფრო დიდხანს ვიქნებით სიცხეში მით
უფრო მეტ სითხეს დავკარგავთ და მით
უფრო მეტად მოგვწყურდება.



შეცდომა ლოდინის რეჟიმი



რეაქცია

- გაშეშება
- გაქცევა
- გაბრძოლება



მანგუსტის ტექნიკა

- აქვს სტრატეგია
- არ აბიჯებს ნაღმზე
- ეშინია და აკეთებს



წარუმატებლობის შიშის გასაღები



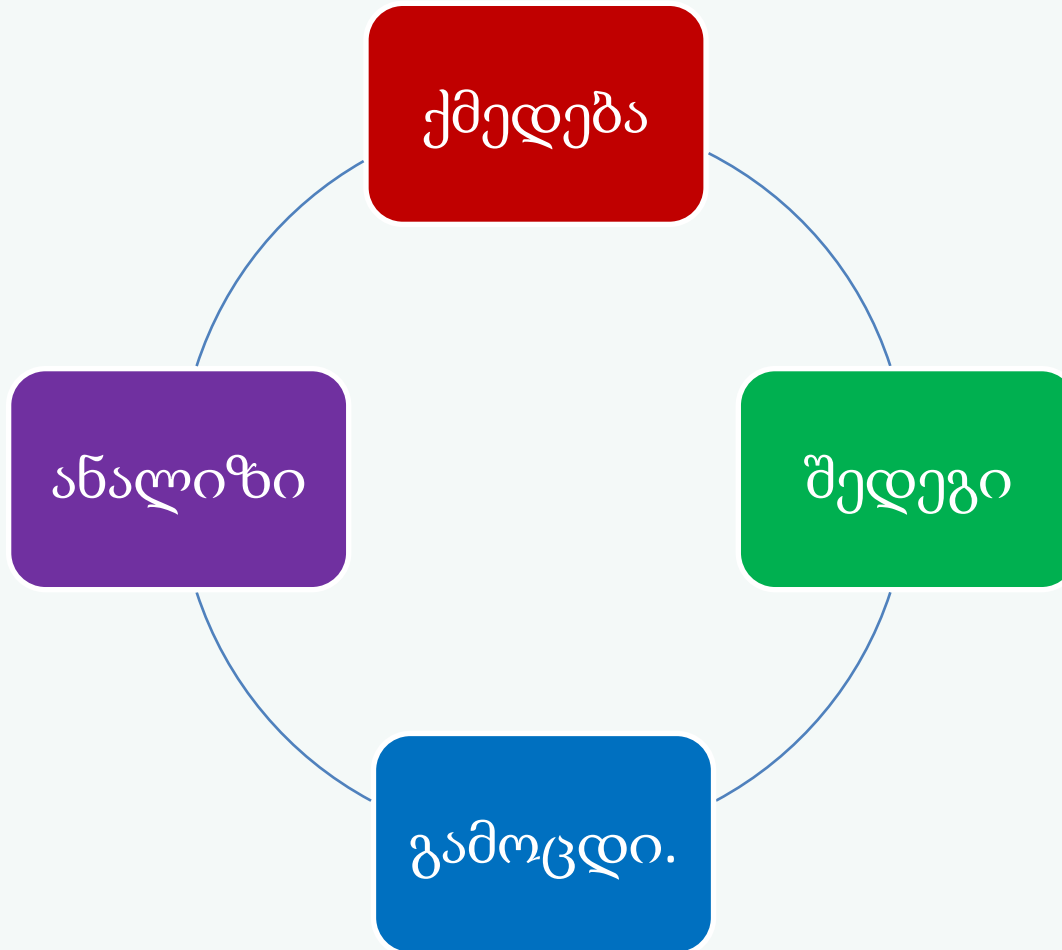
ექსპერიმენტი

- შედეგები, ინტელექტი
- ყოველთვის ცდილობს მოახდინოს ჭკვიანის შთაბეჭდილება
- სტრესულ სიტუაციებში პროდუქტიულობა კლებულობს
- ეშინია შეცდომების დაშვების და გაურბის რისკებს
- პროცესი, ძალისხმევა
- ეძებს, სვამს კითხვებს და ცდილობს გაიგოს რაიმე ახალი
- სტრესულ სიტუაციებში პროდუქტიულობა იზრდება
- შეცდომებზე სწავლობს და უყვარს ექსპერიმენტები

მთავარია არა შედეგი არამედ აქტიური პროცესი შედეგების მისაღწევად

მხოლოდ ის, ვინც ხანგრძლივად და
რეგულარულად მოქმედებს შედეგის
მისაღებად, შეძლებს შექმნას ამ სამყაროში
ნამდვილად მნიშვნელოვანი ფასეულობა.





გაიხსენე შენი ერთ-ერთი ბოლო
მიზანი ან პროექტი რომელიც
ვერ ან არ განახორციელე... ან
ისე ვერ განახორციელე, როგორც
შენ გინდოდა.

რა გავიგე, რა ვისწავლე, რა
გაკვეთილის გამოტანა შეიძლება
იმისგან, რაც მოხდა... ან არ
მოხდა?
რა შემიძლია გავაკეთო?



ტრანსფორმაცია-2018

კვირის დავალებები



1. გაიხსენეთ ერთ ერთი ბოლო მიზანი რომელიც ვერ ან არ განახორციელეთ და გააკეთეთ ანალიზი რა გაკვეთილის გამოტანა შეიძლება სამომავლოდ
2. კვირის ბოლომდე გააკეთეთ რაიმე ისეთი, რისი გაკეთებაც გინდოდათ მაგრამ არასდროს გაგიკეთებიათ

შევხვდებით მწვერვალზე!
სიყვარულით და მადლიერებით,
ხვია მეზონია

