

*«Успех – это результат  
самосовершенствования  
и извлечения уроков из неудач»*  
американский психолог К. Пауэлла

## Психология успеха

# УСПЕХ= УДАЧА?

1. Вы долго и серьёзно тренировались и победили в конкурсе, на соревновании.
2. Вы выиграли в лотерею крупную сумму.
3. Вы не готовились к контрольной работе, но получили хорошую оценку.
4. Вы усердно занимались и победили в олимпиаде по русскому языку.



## **Вывод 1.**

*удача – это стечение обстоятельств, а к успеху ведет долгая и упорная работа.*

Успех – не случайность. Успех – это определенный результат непрерывной и упорной деятельности, направленной на достижение поставленных целей и согласующейся с универсальными законами

**Удачливым быть приятно, успешным престижно и надежно.**

# Самомотивированность- кратчайший путь к эффективности

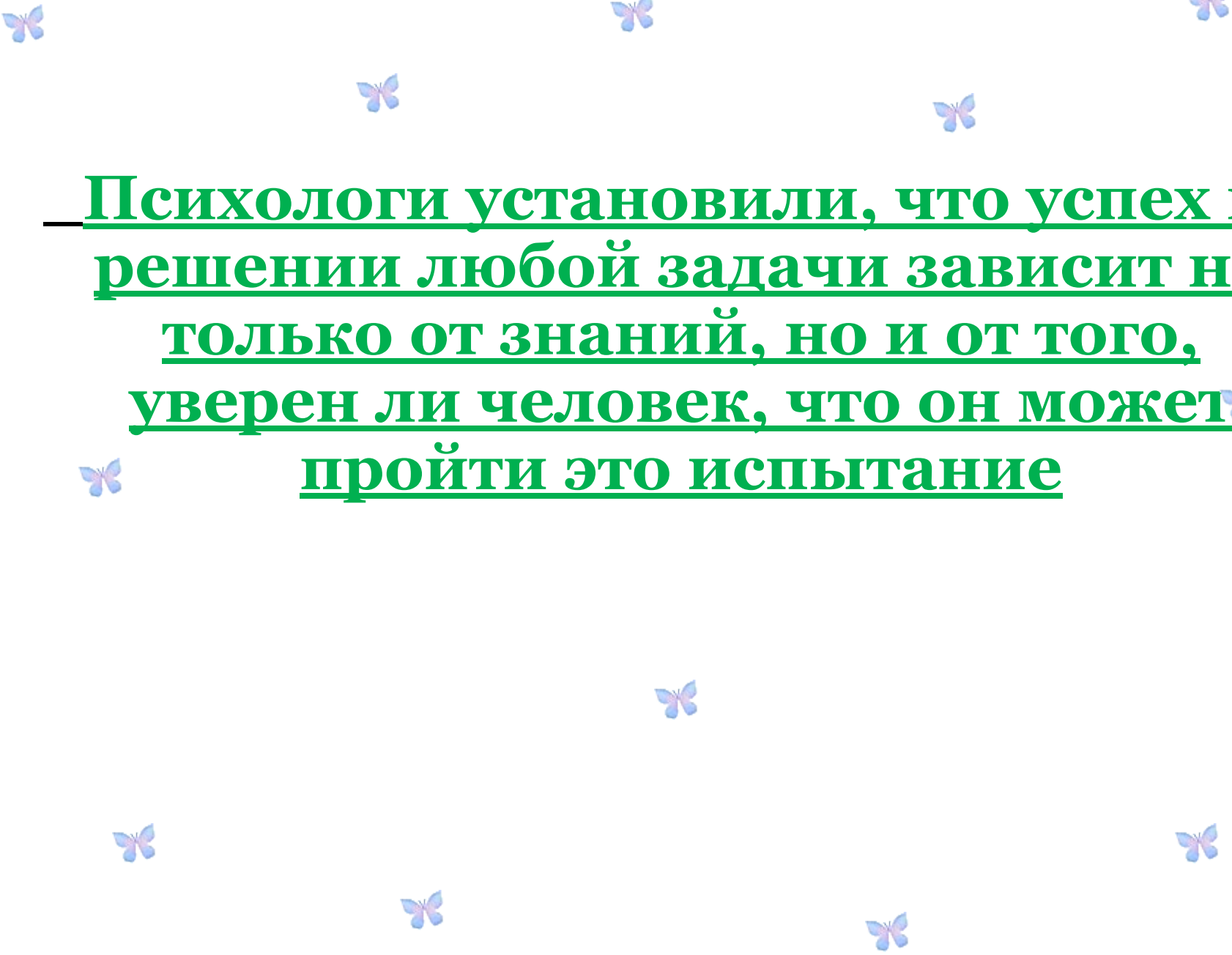
- Если не понимаю зачем я это делаю, то и результативность низкая, а сил и желания на собственный рост недостаточно. Удовольствия это тоже не добавляет.
- Личная мотивация даёт ощущение, что всё идёт как надо(я понимаю что мной движет)





*Тактика- ботва.  
Главное- настрой.*

**Говори: «Спасибо за то, что...» Концентрируйся на удачах и новых возможностях. Неудача – ступенька к успеху.**



Психологи установили, что успех в  
решении любой задачи зависит не  
только от знаний, но и от того,  
уверен ли человек, что он может  
пройти это испытание

## Вывод 2.

Делай, что должно. И будь, что будет.

или

Делай что должен и свершится, чему суждено.

## Негативные установки

У меня ничего не получится

Я бездарь и неудачник!

Я не умею права на ошибку!

Не могу, у меня больше нет сил!

## Позитивные установки

Я верю, надеюсь, что у меня всё получится

Я уважаю и люблю себя!

Я имею права иногда быть неуспешным! Неудача-возможность для развития!

Я полон сил, я преодолеваю трудности!



# Слова самоподдержки



# Позитивные утверждения

- Каждый день я проживаю осмысленно и с удовольствием
- Я добиваюсь успеха
- Я ценю свои способности и реализую свой потенциал
- У меня столько сил, сколько потребуется
- Я полон уверенности в себе
- Я мудро использую своё время
- У меня есть ресурсы для достижения цели
- Я сильный, духовно богатый человек
- Я абсолютно уверен, что достигаю успеха в ...
- Я организован, дисциплинирован, деятелен
- Я обладаю всеми умениями и навыками, чтобы реализовать свои цели

## Вывод 3.

Не сдавайся, верь и поддерживай себя,  
развивай навыки уверенного поведения

Неудачники верят в удачу, люди удачливые  
верят в себя...

*Для корабля, который не знает  
к какой гавани он направляется,  
ни один ветер не будет попутным...*

## **Осознание цели как условие повышения личной эффективности**

Работа по целеполаганию может включать

- Определение правильности постановки перед собой цели?
- Формирование умения ставить цель

(с помощью разных методов. Например, SMART критерии)

**S** (specific)- конкретность цели

**M** (measurable)- измеримость цели

**A** (achievable)- реалистичность, выполнимость цели

**R**(result-oriented)- нацеленность на результат

**T**(time-specific)- ограниченность во времени, сроках

# Постановка цели по принципу **ВОДКИ**

цели будут эффективные, если будут

- **В**дохновляющими, сконцентрированными на результат, а не действия
- **О**граниченными во времени
- **Д**остижимыми
- **К**онкретными
- **И**змеряемыми

*Поставив перед собой цель, в течение 72 часов с момента принятия решения предпринимать какое-то конкретное действие в этом направлении.*

# Это цели?

1. повысить баллы по ЕГЭ
2. продолжить учить математику
3. улучшить своё здоровье
4. реализовать свой потенциал
5. похудеть
6. выйти замуж

## **Почти цели**

- 1. Каждый день учить на 5 страниц больше**
- 2. Разрешать отклоняться от графика не более, чем на 2 часа**

## **Цели**

- 1. Завершить курс по тригонометрии до 1 мая**
- 2. Добиться выполнения тестов по этой теме на 80%**

# НЛП: 6 шагов к неизбежному успеху

- 1) Хорошо определи свою цель, обрати внимание, насколько она привлекательна, и сделай ее как можно более притягательней.
- 2) Собери свой мозг в дорогу к цели, чтобы он работал над этим весь день. Пройти по реальному пути после этого проще.
- 3) Живо представь, что ты уже достиг своей цели: Что ты видишь? Что ты слышишь? Что ты ощущаешь? Создай картину максимально приближенную к реальности, тогда и сама цель в твоём дальнейшем представлении станет абсолютно живой.
- 4) Вернись назад, внимательно изучая дорогу к своей цели.
- 5) Отметь конкретные шаги на пути к цели, включая все необходимые элементы – ресурсы, способности, действия, люди, которые тебе потребовались на каждом этапе.
- 6) Вернись к сегодняшней реальности с новым пониманием всего пути и конкретных шагов и, вооруженный этим знанием, отправляйся в путь!



# Упражнение

- Что для меня самое важное в жизни  
(Минимум 3, максимум 7. Долго не думаем, уделяем внимание всем сферам)
- Возьмите свою среднюю неделю и ориентировочно подсчитайте сколько времени вы тратите на каждый пункт самого важного.
- Это похоже на баланс или дисбаланс?
- Правильно ли мы живём, учитываем ли собственные жизненные приоритеты и цели?

## Вывод 4.

**Научись правильно ставить цель, отличая её  
от мечты**

*Самый надёжный компас на жизненном пути -  
цель.*

**Выполни данные инструкции на этом листе, стараясь делать это быстро и качественно.**

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свое имя в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона.  
Если не помните, напишите номер 100.
8. Громко назовите номер, который вы написали, так, чтобы всем было слышно.
9. Обведите этот номер.
10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
11. Обведите этот знак треугольником.
12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.
13. Заключите в прямоугольник слово "угол" в предложении под номером 4.
14. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручкой три маленькие дырочки.
15. Громко крикните: "Я почти закончил".
16. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

*Нет ничего более лёгкого, чем  
быть занятым. Нет ничего  
более трудного, чем быть  
результативным*  
*Ален Макензи*

**Поделитесь своими впечатлениями.**

- Что сейчас произошло?
- Как вы оцениваете свои действия?
- Какие чувства вы испытываете во время и после выполнения теста?
- Насколько качественно и быстро вы выполнили задание?
- Что могло помешать выполнить задание более качественно?
- Что помогло тем, кто справился успешнее других?

49  
П



ket



21  
ОЧКО



А

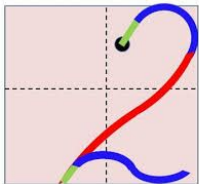


МОП

166  
крот



Н159



ОБС

А

14  
gets

ЖИЗНЬ

Школа  
15



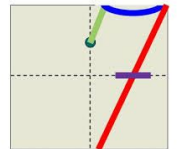
144  
puzzles



ОБС



Школа  
15



## Вывод 5.

**На результат влияют не только знания,**  
**но и умения личности применять эти знания**  
**в любых условиях**

*Значит, надо научиться быть эффективным и  
выдавать результат даже в стрессовых  
ситуациях*

**“Талант выигрывает игры,  
а команда – чемпионаты!”**

# Рефлексия упражнения

- Какое было задание? Помнили ли вы, что у вас общая цель?
- Какая мотивация была у вас?
- Какова была степень вашей вовлечённости в общий результат? Каков ваш вклад?
- Были ли препятствия к достижению вашей цели? Мешало ли вам что-то? Помогало ли вам что-то?
- Какова была стратегия поведения? Как вы воспринимали других людей? Изменили ли бы вы что-нибудь сейчас?
- Всегда ли вы исполняли свои решения?





# «Башня»

## ПОЗВОЛЯЕТ СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ

- Личная мотивация делает большинство из нас более настойчивыми, активными
- Если ты не знаешь, что делать, главное, не нарушай правила и иди к своей цели
- Если у тебя не получается, остановись, осмотришь, подумай.
- Для достижения результата в команде, учись договариваться доступным способом
- Не все поведенческие стратегии приемлемы для слаженной работы команды
- Иногда мы поддаёмся чужому влиянию в ущерб себе
- На результат (успех) влияем мы сами



## Вывод 6.

Иногда не ясно, как добиться результата, но если есть понимание цели и деятельность, то результат будет.

т.е.

Порой надо просто делать, зная, что должно получиться в идеале. Результат может быть отсроченным

## 5 тезисов неудачника

- «Я все это знаю»
- «Все равно ничего не получится»
- Смакование своих проблем
- Зависть более успешным
- «Это ОНИ во всем виноваты»



## Для достижения успеха

- Следи за самооценкой, не позволяй ей быть низкой
- Научись организовывать себя и своё время
- Будь жизнестойким, стрессоустойчивый

