

# ИТОГИ



**Итоги 2015:**

**глядим в прошлое для создания  
будущего**

# Знакомство



**Наталья Задорина,**  
Ведущий эксперт Клуба гармоничного  
тайм-менеджмента «Успевай с детьми!»  
Тренер программы «Система  
гармоничного тайм-менеджмента»  
Автор курсов и тренингов для мам  
Мама троих сыновей:  
Тихона (10 лет), Максима (6 лет),  
Стефана (4 года)

# Всего в 2015 году было:

- 53 недели
- 365 дней
- 8760 часов
- 525948 минут

Январь							Февраль							Март							Апрель															
Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс					
01				1	2	3	4	05							1	09							1	14				1	2	3	4	5				
02		5	6	7	8	9	10	11	06		2	3	4	5	6	7	8	10		2	3	4	5	6	7	8	15		6	7	8	9	10	11	12	
03		12	13	14	15	16	17	18	07		9	10	11	12	13	14	15	11		9	10	11	12	13	14	15	16		13	14	15	16	17	18	19	
04		19	20	21	22	23	24	25	08		16	17	18	19	20	21	22	12		16	17	18	19	20	21	22	17		20	21	22	23	24	25	26	
05		26	27	28	29	30	31		09		23	24	25	26	27	28		13		23	24	25	26	27	28	29	18		27	28	29	30				
																		14		30	31															
Май							Июнь							Июль							Август															
Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс					
18					1	2	3	23		1	2	3	4	5	6	7	27				1	2	3	4	5	31					1	2				
19		4	5	6	7	8	9	30	24		8	9	10	11	12	13	14	28		6	7	8	9	10	11	12	32		3	4	5	6	7	8	9	
20		11	12	13	14	15	16	17	25		15	16	17	18	19	20	21	29		13	14	15	16	17	18	19	33		10	11	12	13	14	15	16	
21		18	19	20	21	22	23	24	26		22	23	24	25	26	27	28	30		20	21	22	23	24	25	26	34		17	18	19	20	21	22	23	
22		25	26	27	28	29	30	31	27		29	30						31		27	28	29	30	31		35		24	25	26	27	28	29	30		
																										36		31								
Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь															
Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Нед.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс					
36			1	2	3	4	5	6	40				1	2	3	4	44							1	49			1	2	3	4	5	6			
37		7	8	9	10	11	12	13	41		5	6	7	8	9	10	11	45		2	3	4	5	6	7	8	50		7	8	9	10	11	12	13	
38		14	15	16	17	18	19	20	42		12	13	14	15	16	17	18	46		9	10	11	12	13	14	15	51		14	15	16	17	18	19	20	
39		21	22	23	24	25	26	27	43		19	20	21	22	23	24	25	47		16	17	18	19	20	21	22	52		21	22	23	24	25	26	27	
40		28	29	30					44		26	27	28	29	30	31		48		23	24	25	26	27	28	29	53		28	29	30	31				
																											59		30							

# Зачем подводить итоги года?

1. Оценка будущих достижений строится на предположениях, основанных на опыте.
2. Источник вдохновения
3. Избавление от мышления «год большой, я все успею»

# Как будем подводить итоги?

- Создать настрой, выделить время
- Работа с рабочей тетрадью+ отчеты
- Анализ года (внешние и внутренние особенности)
- Главные акценты года (точки опоры)

# Работа с тетрадью «Итоги 2015 года»

- Общая оценка года
- Главные достижения года
- Празднование побед
- Новизна года
- Уроки года
- Бюджетирование дел
- Переносы в следующий год и что оставить

# Внешние и внутренние особенности уходящего года

## Внутренние особенности:

- Сильные стороны (преимущества, что вы делаете хорошо, личные ресурсы, особые достижения, ценности – опоры)
- Слабые стороны (неуверенности, слабости, негативные привычки, черты, которые тянут назад и все портят)

# Внешние и внутренние особенности уходящего года

## Внешние особенности

- Возможности (помощь, ресурсы из вне, возможности обучения, на что есть мотивация, что можно усилить)
- Угрозы (препятствия, отсутствие контроля, чужие цели, источники от качки энергии)



# Внешние и внутренние особенности уходящего года

## 4 вида итогового расклада: анализируем, делаем выводы

1. Сильных сторон больше, чем слабых. Возможностей больше, чем угроз
2. Слабых сторон больше, чем сильных. Возможностей больше, чем угроз
3. Сильных сторон больше, чем слабых. Возможностей мало, а угроз много
4. Сильных сторон мало, слабых много. Возможностей мало, угроз много

# Внешние и внутренние особенности уходящего года

Внешние и внутренние особенности уходящего года

1. Мои сильные стороны:	2. Мои слабые стороны:
3. Возможности:	4. Угрозы:

А значит в 2015 Я МОГУ:

Использую свои сильные стороны в делах:	Развиваю себя в направлениях:
Использую возможности и ДЕЛАЮ:	Мне пока не доступно и требует аккурратного исследования

# Вопросы анализа года (опорные точки будущего года, на основе 2015)

- Что вы давно хотели сделать и сделаете до конца 2016 г?
- Что реально продвинет вас, вашу жизнь на новый качественный уровень в будущем?
- Что доставит вам удовольствие, даже если это не имеет практического значения?

# Письмо в будущее

Здравствуй, дорогая \_\_\_\_ сегодня \_\_\_\_\_. Хочу рассказать тебе о том, что произошло в моей жизни в 2015 году.

Во-первых, я... Во-вторых, я... И еще, я  
Каждый день я вижу гармонию. Она  
заключается в...

При этом я чувствую....

Я желаю тебе....

подпись

# Задание

1. Работа над рабочей тетрадью:  
заполнение, анализ, вопросы
2. Ответьте на вопросы – опорные точки
3. Напишите письмо в будущее