

# 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)



# 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 аккуратного 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