

Выход из Зоны КОМФОРТА

Базовые предпосылки
к саморазвитию

©Олег БАРКО, январь 2015
[facebook.com/oleg.barko](https://www.facebook.com/oleg.barko)
+7 (905) 189-53-53

Кто выходит из «Зоны Комфорта»?

Личность - ?

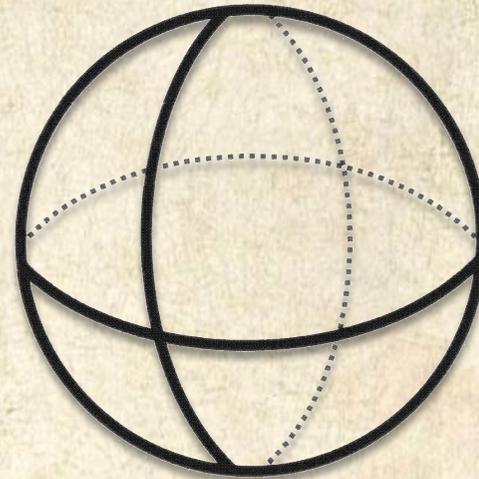
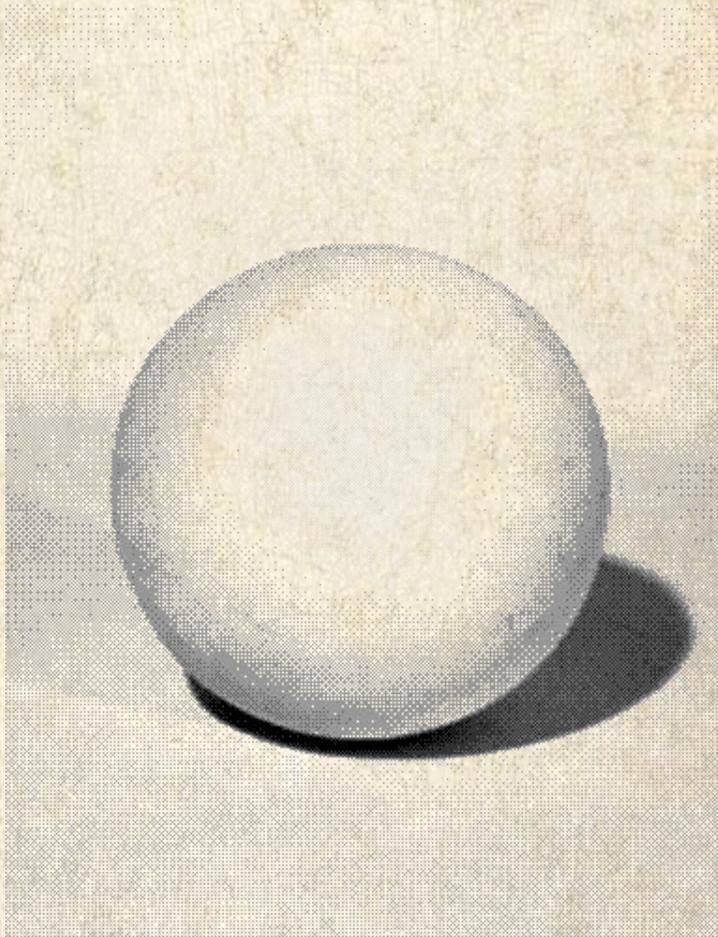
Из словаря...

персона (лат. *persona* - маска, роль актёра) - понятие, выработанное для отображения социальной природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала (интересы, способности, устремления, самосознание и т.д.), самораскрывающегося в контекстах социальных отношений, общения и предметной деятельности и общении. Для всех дисциплин социогуманитарного цикла фундаментальным значением обладает понятие «человек»....

значение определяет понятие «человек»....
дисциплин социогуманитарного цикла фундаментальным
отношения и предметной деятельности и общении. Для всех
самораскрывающегося в контекстах социальных отношений

На что может быть похожа ?

Может ли быть форма - ?



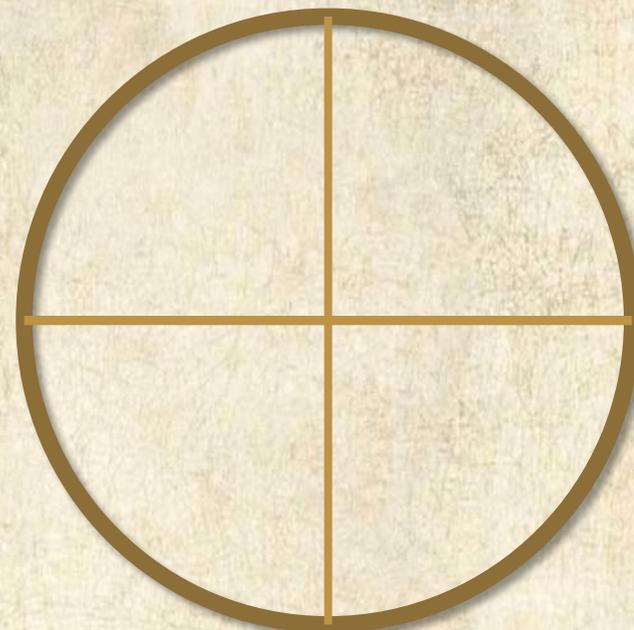
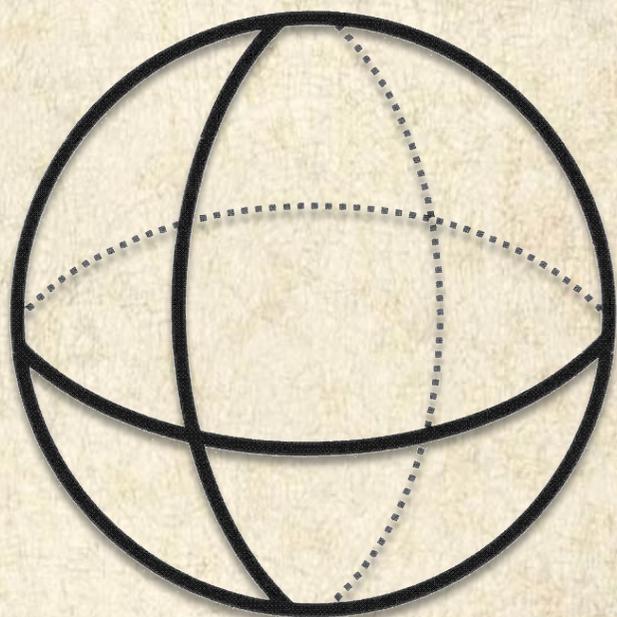
Что происходит при столкновении?



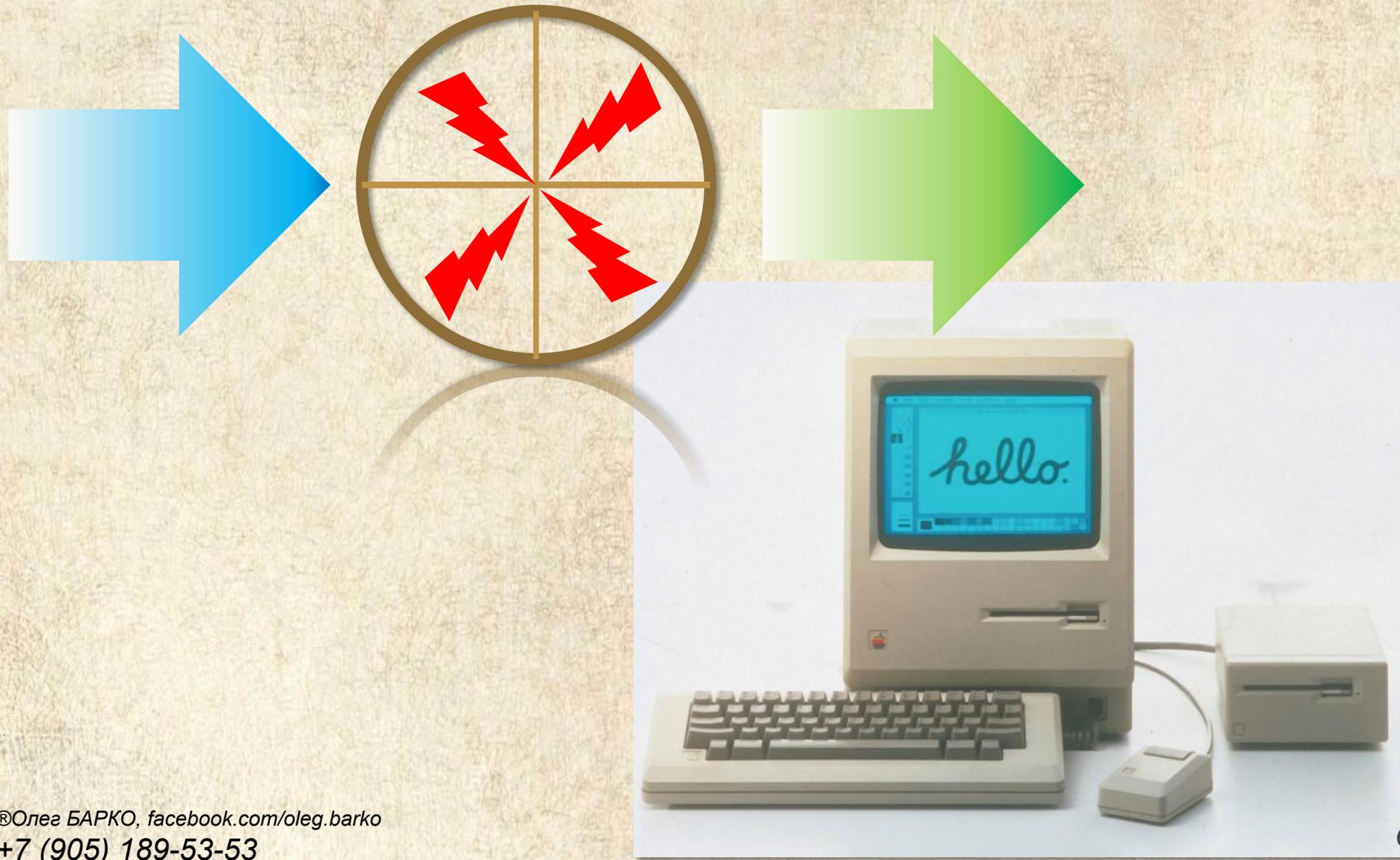
либо...



Упростим



Упростим



Что такое «Зона Комфорта»?

«Зона Комфорта»?

элементы привычного...

привычно:

- отбираем внешнюю и внутреннюю информацию;
- решаем - либо головой, либо руками;
- либо наслаждаемся процессом, либо достижимостью цели *и*
- подзаряжаемся от других, либо обращаемся к внутренней «батареijke»...

Типология ... почти по К.Г. Юнгу

S - Сенсорики (Sensing)

N - Интуиты (iNtuition)

F - Эмоциональные (Feeling)

T - Мыслящие (Thinking)

J - Решающие (Judging)

P - Процессники (Perception)

E - Экстраверты (Extraversion)

I - Интроверты (Introversion)

Далее разберём каждую функцию отдельно...

Не торопитесь с вынесением вердикта -
изучите все (!) функции, для более полного
понимания природы «**Диаграммы Личности**»
⇒ «**Зона Комфорта**».



S - Сенсорика (Sensing)

- функция конкретного восприятия мира через органы чувств.

N - Интуиты (iNtuition)

- функция отвлечённого восприятия мира в целостных образах и картинах фантазии.

T - Мыслящие (Thinking)

- мыслительная функция психики человека, обрабатывающая информацию и принимающая решения объективно, беспристрастно.

F - Эмоциональные (Feeling)

- психическая функция субъективного суждения или оценки, основанная на вовлечённости во внутренний, душевный мир окружающих людей.

Ж - Решающие (Judging)

- склонность к жёстким определениям целей, пунктуальности, любят всё планировать и чтобы всё всегда лежало на своих местах.

Р - Процессники (Perception)

- предпочитают само действие, без предварительного планирования. Нравится сам процесс, но не создание упорядочивающего плана, и тем более, против определения целей перед началом действия.

Е - Экстраверты (Extraversion)

- активная и энергозатратная установка психики, нацеливающая человека на экспансию. Люди, обладающие этим качеством, настроены на активное общение. В большинстве случаев они коммуникативные и интеллектуальные лидеры.

I - Интроверты (Introversion)

- пассивная и энергоэкономная, защитная установка психики. Интроверты сосредоточены на себе. Они сдержаннее, чем экстраверты, и гораздо реже оказываются в роли лидеров, особенно в больших группах.

ЗАПОМНИТЕ !!! Условие

**Это не оправдание!
Это объяснение!!!**

Тест 1-4

А. Вы легко сходитесь с новыми людьми, стремитесь расширять круг знакомых. Вы довольно разговорчивы и открыты. Часто поступаете опрометчиво, бываете несдержанны. Любите быть в центре событий.

Б. Вы неторопливы, сдержанны в общении, настороженно встречаете новых людей. Контролируете себя, не любите выставлять свои заслуги напоказ. Сдерживаете себя в споре, чтобы не сказать лишнее, скромны.

Тест 2-4

А. Вы прагматик, не любящий фантазий, практичны в обиходе. В работе вы скрупулёзны. Многие вещи любите хорошо делать своими руками, проверяете результаты сделанного.

Б. Вы хорошо предвидите будущее, часто вспоминаете прошлое, стремитесь к новизне и переменам. Ваши теоретические (творческие) способности выше практических.

Тест 3-4

А. Вы не любите выяснять причины ссор и недоразумений. Ставите разум выше чувств, объективно судите о людях, независимо от симпатий. Предпочитаете не обсуждать темы личной жизни - как своей, так и других.

Б. Вы склонны идти на компромиссы в делах ради хороших отношений. Вас всегда интересуют чувства и взаимоотношения между людьми. Стараетесь делать другим приятное, умеете говорить комплименты.

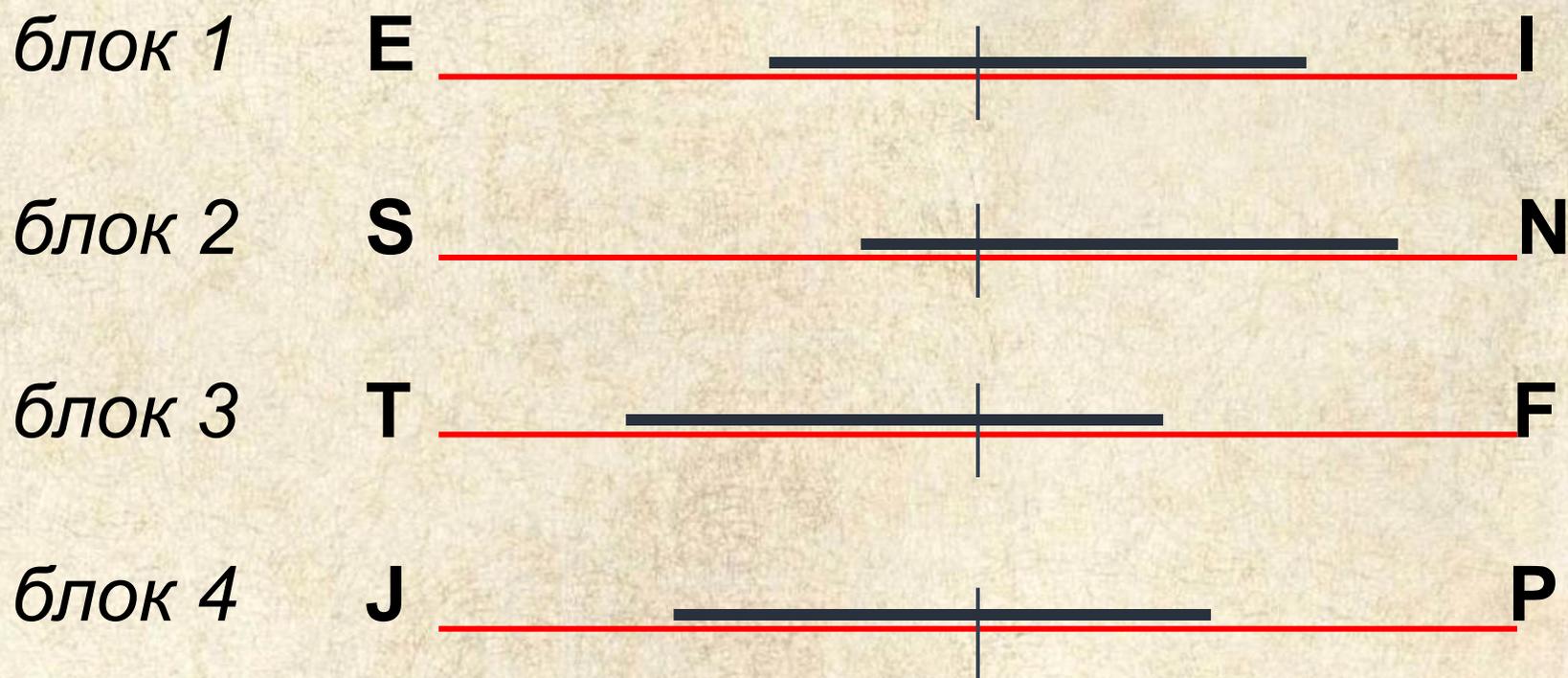
Тест 4-4

А. Ваша работоспособность, почти всегда одинакова. В действиях последовательны, решения принимаете однозначно и с трудом их меняете. Вы легко соблюдаете правила, дисциплинированы. Нравится во всём порядок.

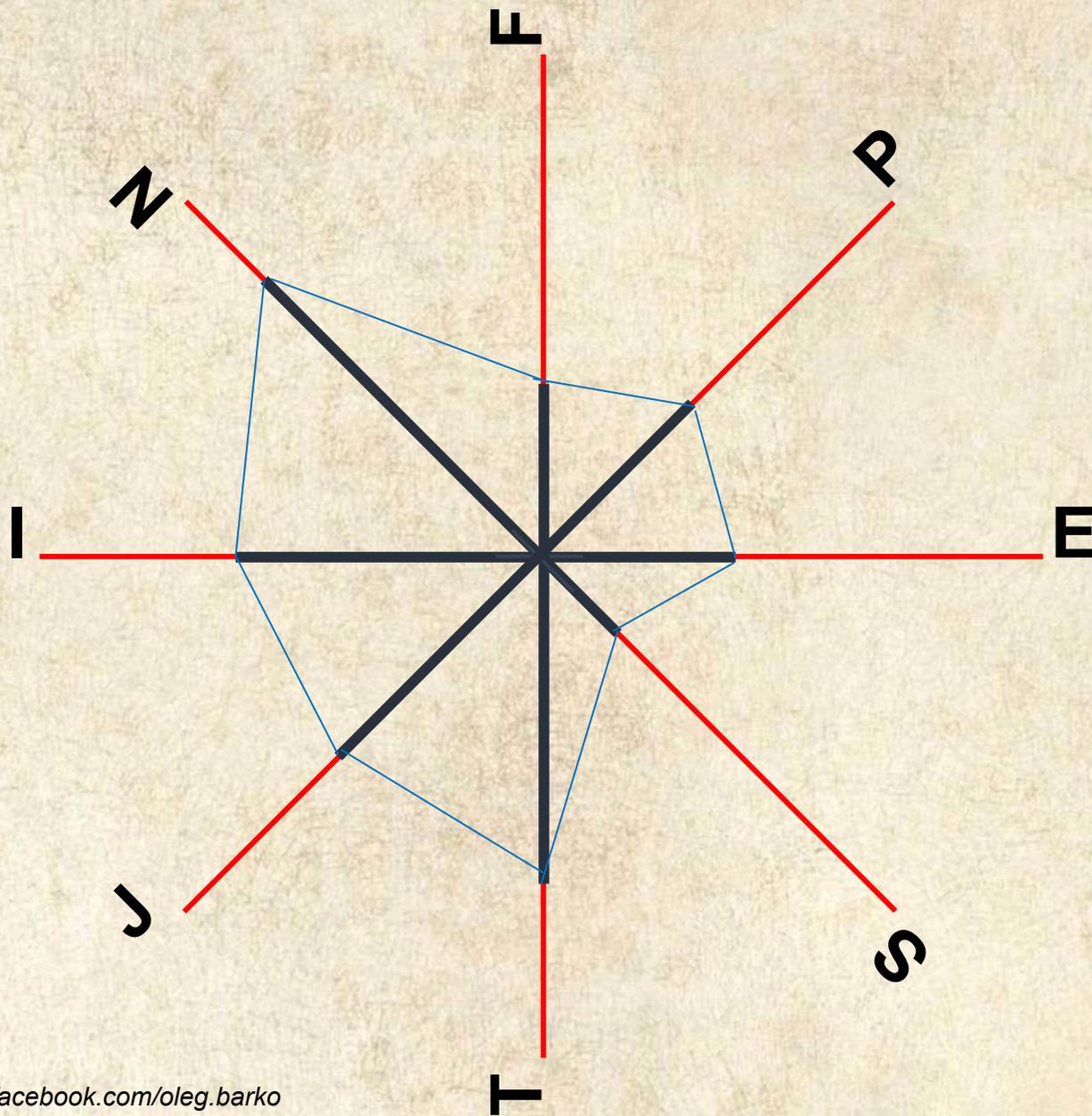
Б. Ваша работоспособность, волнообразна. Вы гибко приспосабливаетесь к существующим условиям. Для достижения конечного результата вам обычно не нужны строгие графики и инструкции.

Тест - диаграмма

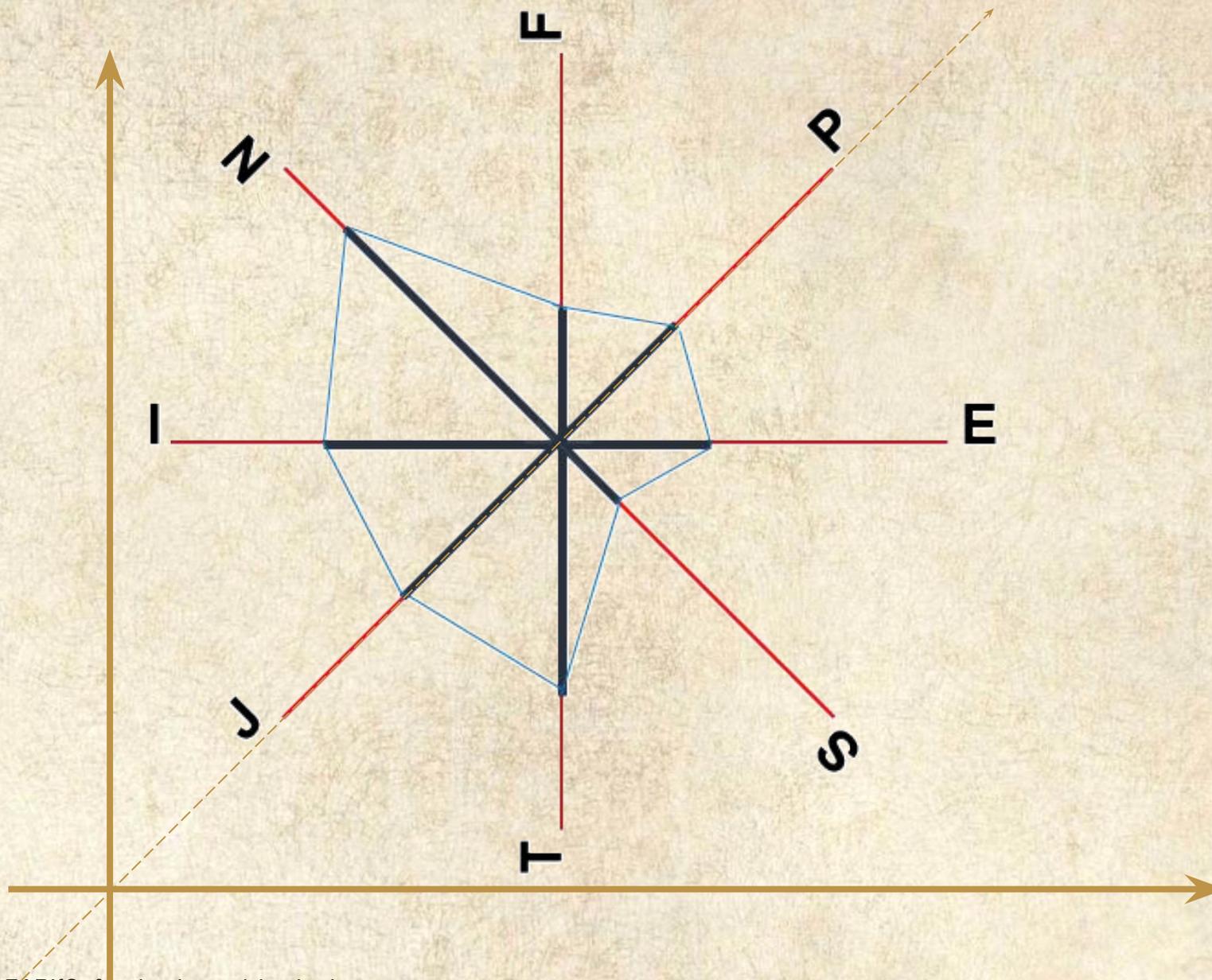
Результат на 10-ти балльную шкалу



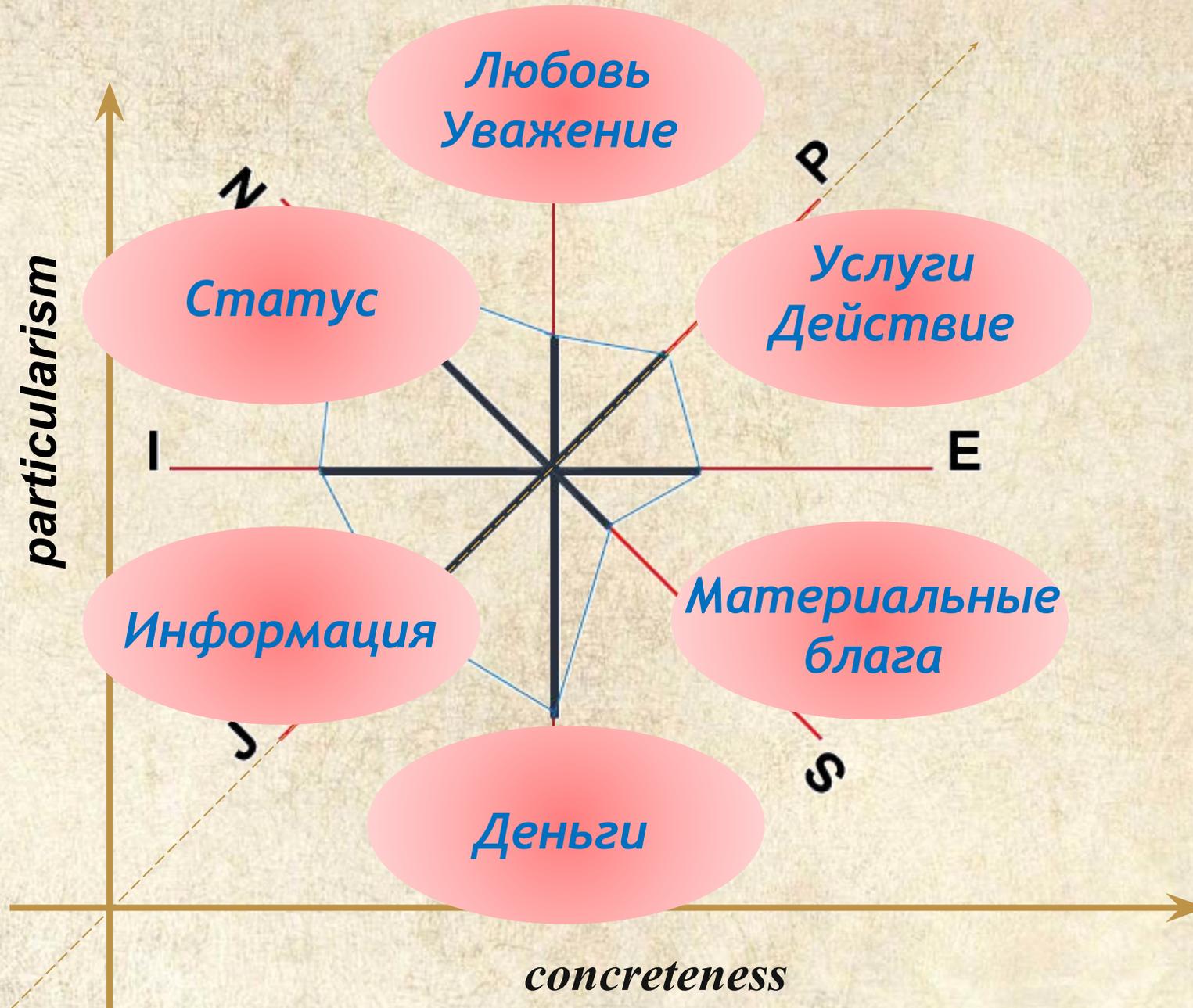
Тест - диаграмма



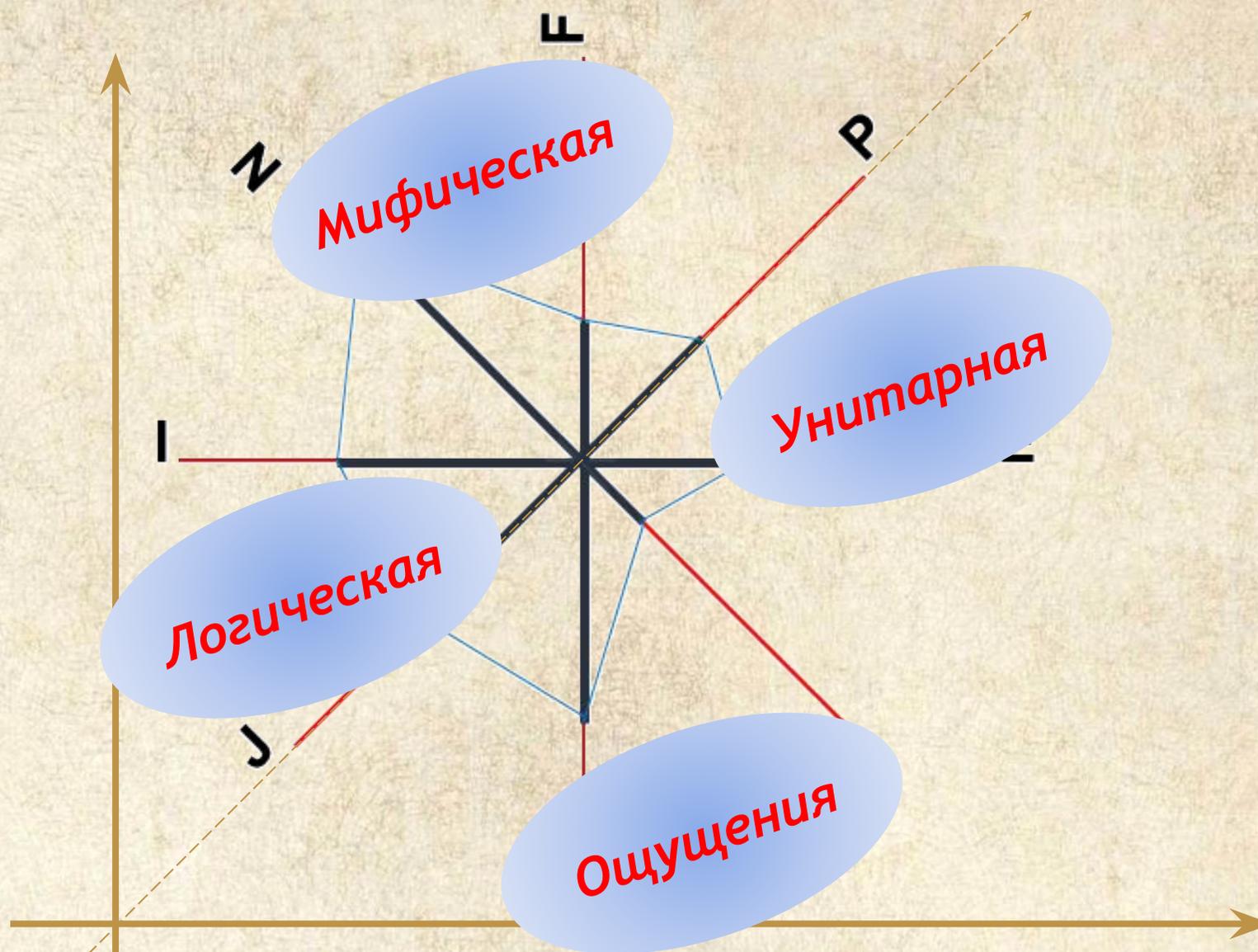
Добавим шкалу



... а теперь + «Круг ресурсов» Фoa



... а теперь + «Четыре реальности»»



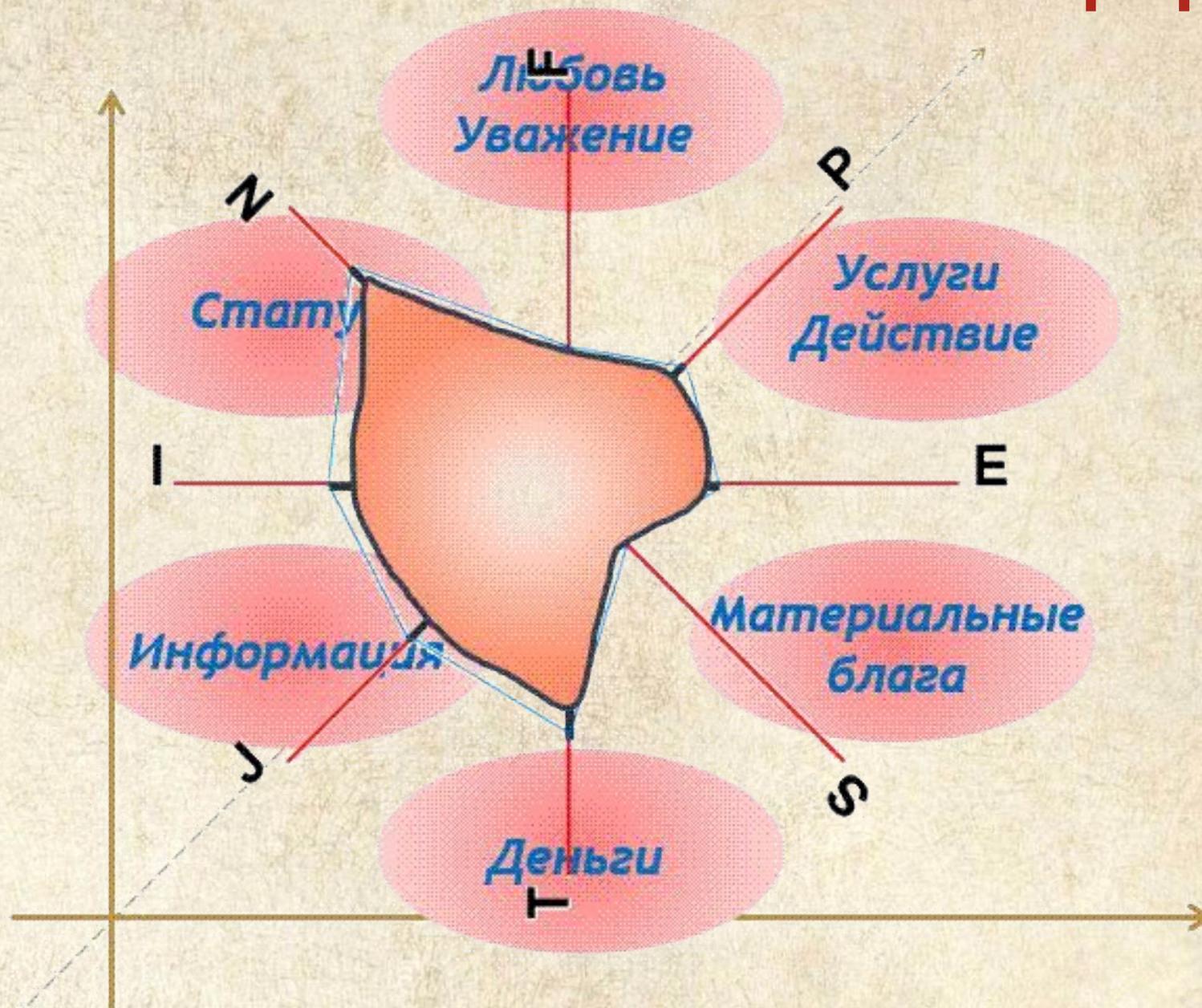
пока достаточно...

Что это даёт?

При чём тут зона комфорта?

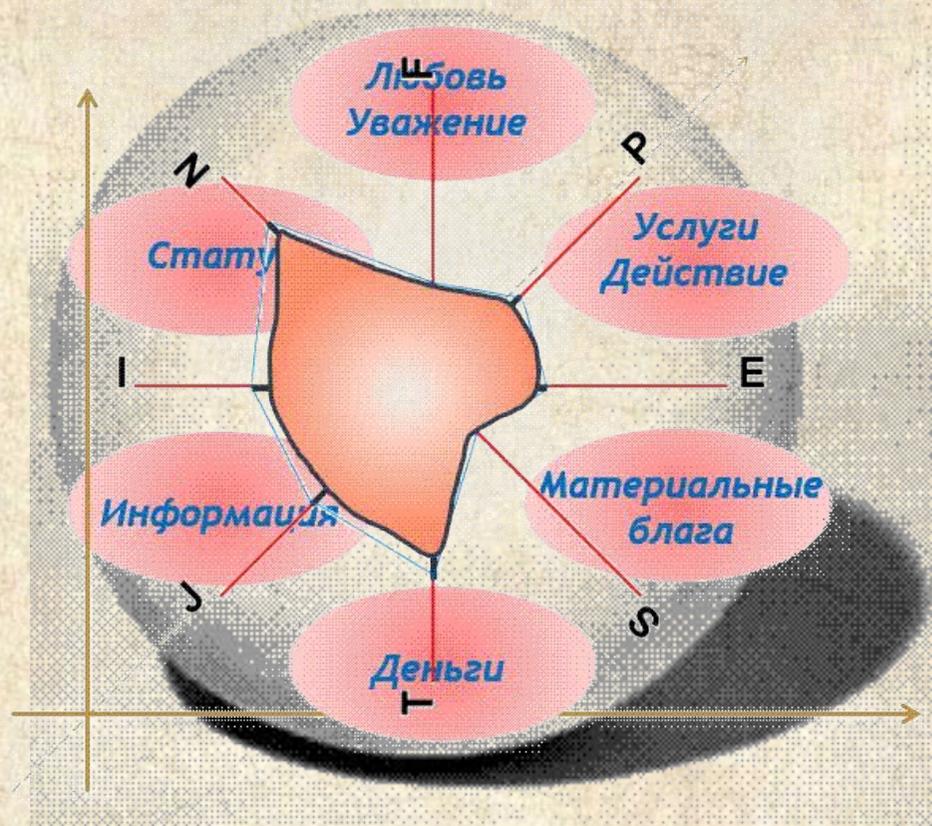
И как это использовать?

И вот она ⇨ ваша «Зона Комфорта»



... и теперь ваша «Зона Комфорта»

наглядно «покажет» - где ваши самые проблемные места. На какую тему вам стоит больше обратить внимание и какие тренинги, задания, упражнения подбирать для выполнения. Чтобы стать более целостной личностью = более круглым шаром, чтобы «легче катилось по жизни»...



Практичность

*Общение (с собой, с другими, с миром и с...
Отношение ко времени,
Постановка целей...*

конкретнее?

- *конфликты, ссоры (в семье, на работе и т.п.);*
- *саморазвитие - куда в первую очередь обратить внимание;*
- *определить свою уникальность;*
- *найти подходящее дело, работу, партнёра, место/способ для отдыха;*
- *отношение к деньгам...*

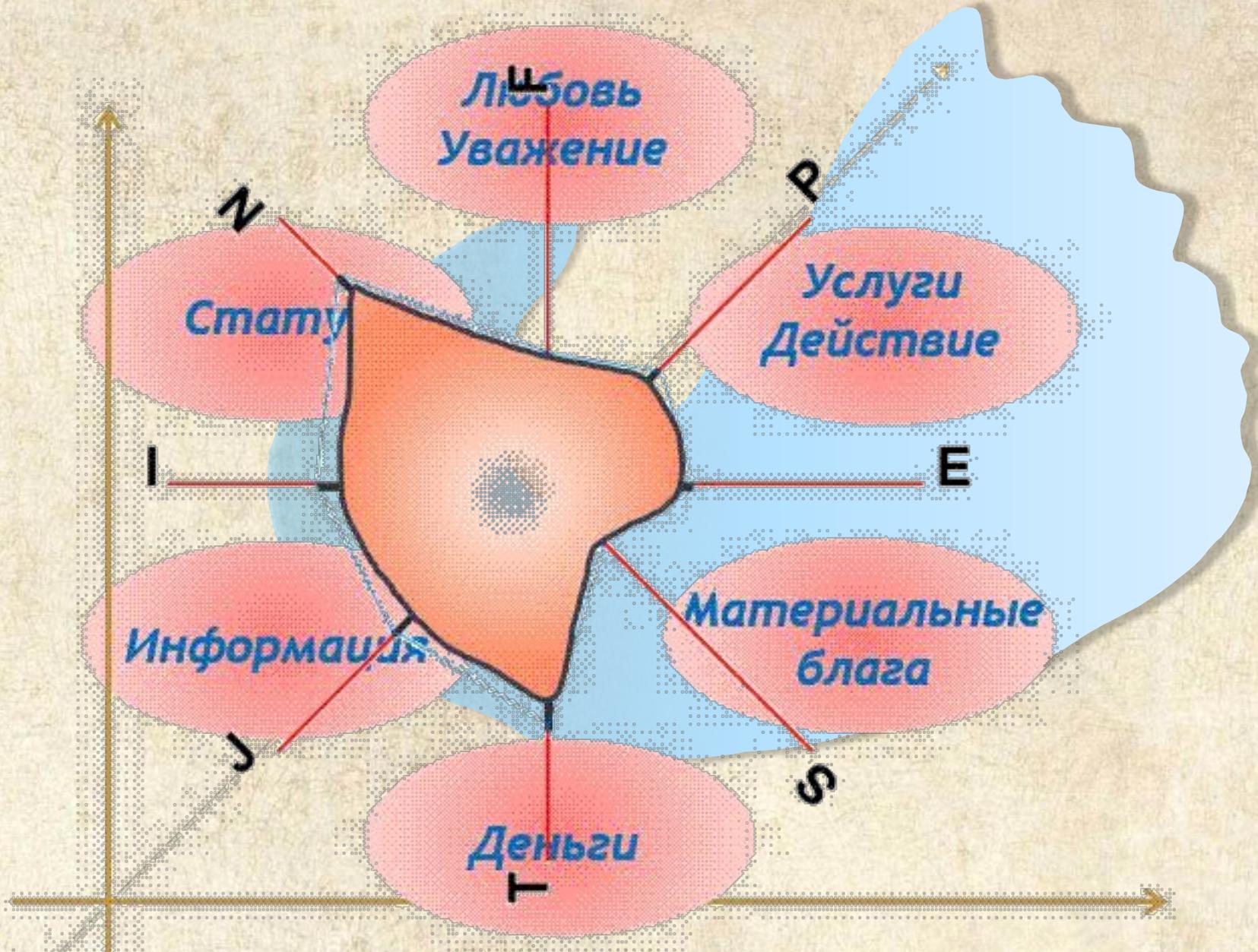
это только малая часть...

Использованные материалы:

1. *Типология К.-Г. Юнга...*
2. *Описания и тесты MBTI (Изабель Бриггс Майерс)...*
3. *Отто Крёгер - «Почему мы такие?» и др. его издания в соавторстве...*
4. *И. И. Карнаух - «Практическая психология управления» и др. его издания, а также сайт:*
5. *С.В. Ковалёв - «Введение в современное НЛП» и др. издания, семинары и материалы к ним...*
6. *Янг. П. «Метафоры и модели изменения».*
7. *Edna B. Foa and Uriel G. Foa «Resource Theory of Social Exchange»...*

и это только начало...

и это только начало...



Выход из Зоны КОМФОРТА

Базовые предпосылки к саморазвитию

Пишите:

Звоните:

©Олег БАРКО

[facebook.com/oleg.barko](https://www.facebook.com/oleg.barko)

oleg-barko@mail.ru

+7 (905) 189-53-53

январь 2015