Энергия лидера, что значит жить на полной мощности

А.А.Шестаков

Цели

- Обучить участников основам управления энергией
- Способствовать достижению максимальной эффективности
- Оптимизировать свою реакцию на стрессовые факторы

Задачи

1. Разобраться в понятиях четырех взаимосвязанных источниках энергии
2. Узнать основные барьеры высокой эффективности
3. Научиться управлять собственной энергией и эмоциональным состоянием

Мифы и факты

МИФ:

Мы используем свой мозг на 10% (Альберт Эйнштейн использовал свой мозг на 15%...)

ФАКТЫ:

- Мозг человека весит в среднем 1375 г
- В головном мозге человека около 100 миллиардов нервных клеток.
- Общая масса головного мозга человека

составляет всего 2 % от массы тела, в то время как

потребляет он примерно 18 % кислорода, переносимого кровью, и более 25 % глюкозы.

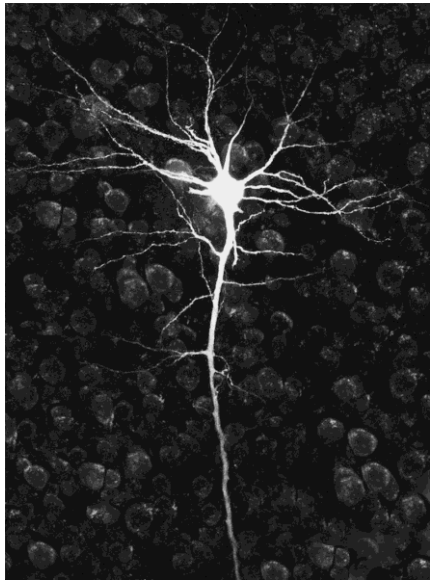
Восхитительная Гипотеза:

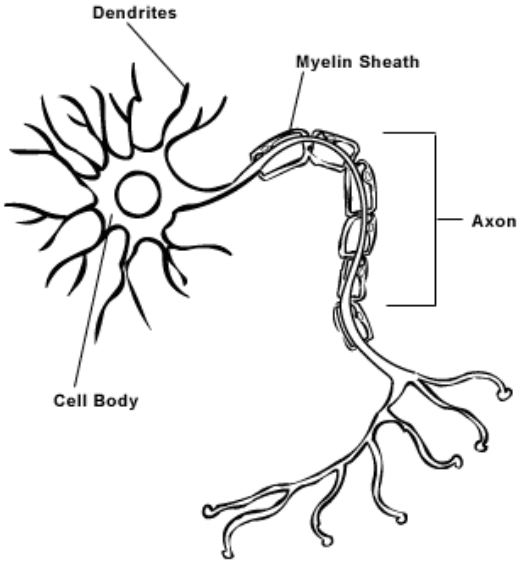
“ Мысли человека – ничего более, как поведение нейронов… и атомов, молекул которые их образовывают... “

Francis Crick (1916 –2004)

Нейрон

Фундаментальная единица нервной системы





Дендрит:

- Получает информацию от других нейронов

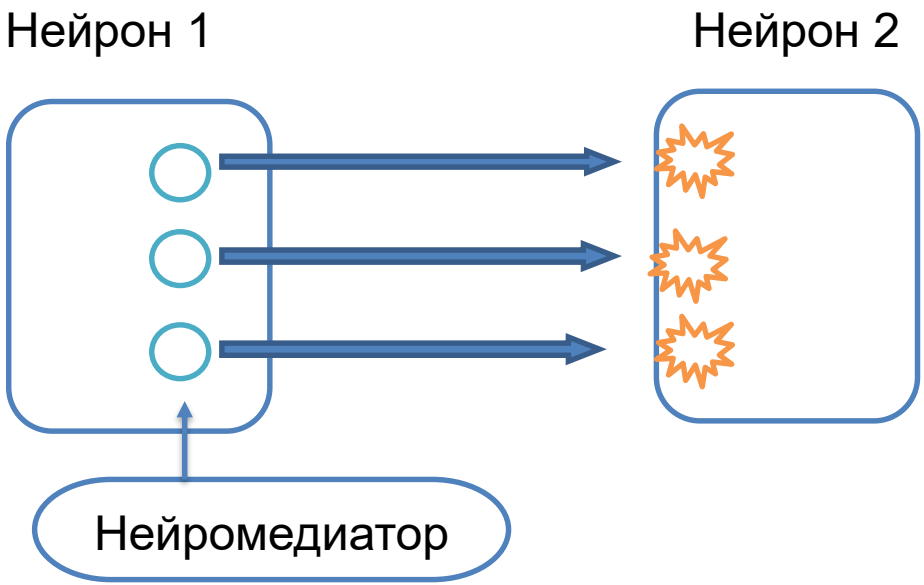
Аксон:

- Передает информацию другим нейронам

Миелин:

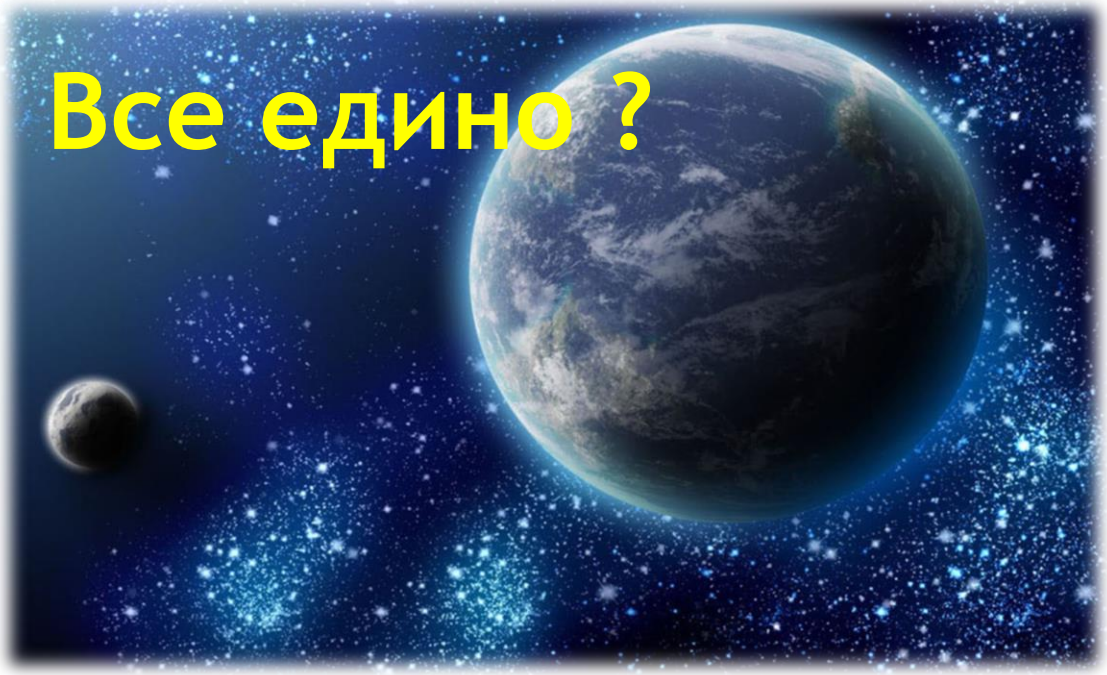
- Изолирует аксоны

Как работает мозг?



Нервная клетка вырабатывает нейромедиатор, выбрасывает его в свободное пространство между нейронами.
Туда нейромедиатор переносит импульс и стимулирует следующую клетку

Арден, Джон. «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга.»



постулат 1: Пространство между объектами пусто.

постулат 2: Внутренние переживания и убеждения человека не могут вызывать материальные изменения во внешнем мире.

Не существует чётких границ, обособляющих индивидуальное сознание от остального мира. На уровне энергии всё взаимосвязано.

Брейден, Грегг. «Коды сознания. Измени свои убеждения, измени свою жизнь.»

САМЫЙ ДРАГОЦЕННЫЙ РЕСУРС

ЭНЕРГИЯ

~~ВРЕМЯ~~

Эффективность, здоровье и счастье основаны на умелом управлении энергией.

Три важные вещи, которые нельзя сделать со временем:

1. Энергию можно наращивать, а время нет
2. Использовать период отдыха для возобновления энергии
3. Быть более эффективным, поняв механизм управления собственной энергией.

Старая парадигма

- Управление временем
- Избегание стрессов
- Жизнь-марафон
- Бездействие-это потерянное время
- Восстановление ресурсов
- Управление при помощи самодисциплины
- Энергетика позитивного мышления

Новая парадигма

- Управление энергией
- Поиск стрессов
- Жизнь-серия спринтов
- Бездействие-это продуктивное время
- Поиск ресурсов
- Управление при помощи ритуалов
- Энергетика полной мощности

Максимальную стоимость создает не время, максимальную стоимость создает заряженность энергией!

ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА

Мы должны поддерживать баланс между расходованием энергии и её накоплением.

Самая богатая, счастливая и продуктивная жизнь характеризуется способностью полностью посвящать себя решению стоящих перед нами задач, но при этом периодически полностью расслабляться.

Мы должны научиться относиться к своей жизни как к серии спринтов – полностью выкладываясь на дорожке и полностью забывая о ней за пределами стадиона.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЕМКОСТИ РЕЗЕРВОВ ЭНЕРГИИ

Для увеличения емкости своих резервов энергии мы должны выходить за пределы обычных норм её расходования, то есть тренироваться так же системно, как это делают лучшие спортсмены.

Стресс – основа роста и развития

Для наращивания силы мышц мы должны систематически нагружать их (то есть фактически подвергать стрессу), выходя за пределы их обычных возможностей.

Это применимо и для развития любых других наших «мускулов», использующих другие виды энергии: от сопереживания и терпения до сосредоточенности и креативности.

Аудит Энергии

ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

1. Я не всегда сплю по 7-8 часов, и (или) я часто просыпаюсь с чувством усталости
2. Я часто не завтракаю или ем не очень здоровую пищу
3. Я не занимаюсь кардиотренировками как минимум 3 раза в неделю ,а силовыми тренировками как минимум 2 раза в неделю
4. Я не делаю регулярных перерывов в течение дня для отдыха и восстановления
5. Я часто обедаю на рабочем месте или вообще пропускаю обед

Итого по виду энергии:

_____

УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ

1. Мне сложно сосредоточиться на чем-то одном, и я легко отвлекаюсь в течение дня, особенно на электронную почту
2. У меня много времени отнимает реагирование на срочные требования, в место того, что сосредоточиться на деятельности, нацеленной на долгосрочную перспективу
3. Мне не хватает времени подумать, выстроить стратегию или выработать творческий подход
4. Я редко бываю в состоянии, когда ум спокоен и свободен от мыслей
5. Я часто работаю по вечерам и на выходных и (или) редко могу позволить себе отпуск, на протяжении которого можно забыть об электронной почте

Итого по виду энергии:

_____

Аудит Энергии

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

1.На работе я часто чувствую себя раздражительным или беспокойным, мне не хватает терпения, особенно когда требования высоки

2.Мне не хватает времени на семью и близких, и даже когда я с ними, я думаю о посторонних вещах

3. Я слишком мало времени уделяю занятиям, которые мне по-настоящему нравятся

4.Я редко выражаю благодарность окружающим, радуюсь и отмечаю свои достижения и победы

5. Я часто чувствую, что моя жизнь-это просто бесконечная череда требований, которые я должен удовлетворить, и задач, которые я должен решить

Итого по виду энергии:

_____

ЛИЧНОСТНАЯ ЭНЕРГИЯ

1. Я не чувствую искреннего увлечения тем, чем занимаюсь
2. На работе я мало времени занимаюсь тем, что у меня лучше всего получается и что мне больше все нравится
3. Между тем, что я считаю важным в моей жизни, и тем, что в ней происходит на самом деле, существует большая разница
4. На мои решения на работе зачастую большее влияние оказывают внешние требования, а не значимость и четкое осознание собственной цели
5. Я уделяю недостаточно времени и энергии на то, чтобы изменить людей и (или) мир вокруг в лучшую сторону

Итого по виду энергии:

_____

Общий итог

17-20 энергия исчерпана

13-16 энергия угасает

9-12 небольшой заряд энергии

5-8 средний заряд энергии

Менее 5 полный заряд энергии

Итог по виду энергии

5 энергия исчерпана

4 энергия угасает

3 небольшой заряд энергии

2 средний заряд энергии

1 полный заряд энергии

Какие привычки снижают вашу эффективность деятельности и степень удовлетворенности?

……

……

Почему Вы сохраняете эти привычки?

……

……

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

Полная мощность требует подключения четырех взаимосвязанных источников энергии:

ПРИНЦИПЫ ПОПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

1. **Поскольку энергетический потенциал и устойчивость уменьшаются как при избыточном, так и при недостаточном использовании, мы должны гармонично сочетать расходование энергии с регулярным ее пополнением.**
2. **Практика пополнения положительной энергии –крайне специфичные рутинные действия по управлению энергией(ритуалы)-является ключевым фактором полной вовлеченности и устойчивой высокой производительности.**
3. **Полная вовлеченность и устойчивость требует опоры на ЧЕТЫРЕ разных, но при этом взаимосвязанных источника энергии:**

ФИЗИЧЕСКИЙ

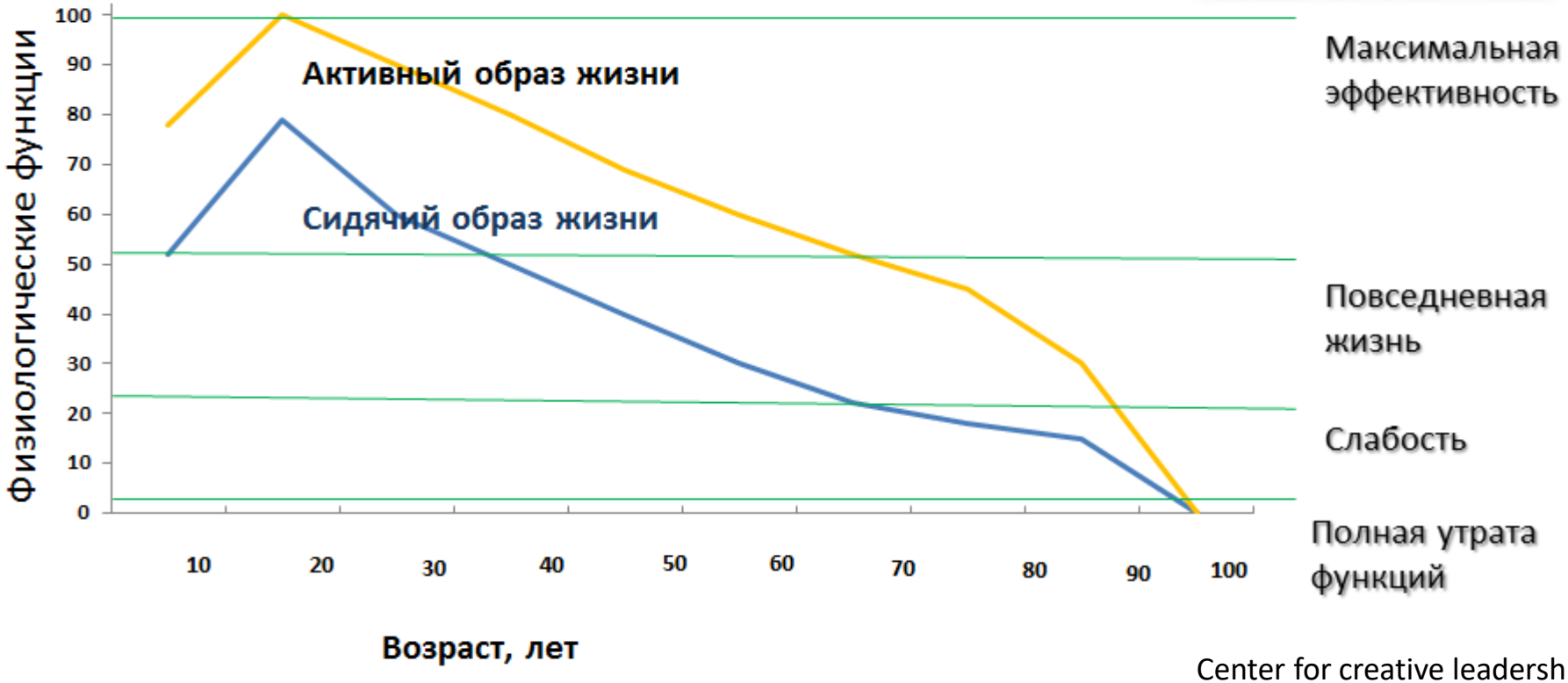
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

УМСТВЕННЫЙ

ДУХОВНЫЙ

Укрепление фундамента для нашей жизни

- Дыхание+ питание + вода
- Интервальные тренировки
- Регулярные перерывы
- Сон +биоритмы



Center for creative leadership

Динамика эмоциональной энергии

Много

Количество

Мало

Крайне негативная

ГНЕВ
СТРАХ
ТРЕВОГА
СОПРОТИВЛЕНИ
ВОЗМУЩЕНИЕ

Крайне позитивная

ВООДУШЕВЛЕНИЕ
УВЕРЕННОСТЬ
ЭНТУЗИАЗМ
РАДОСТЬ
ЕДИНСТВО

Слабо негативная

ПОДАВЛЕННОСТЬ
ИСТОЩЕННОСТЬ
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ
БЕЗНАДЕЖНОСТЬ
ПОРАЖЕНИЕ

Слабо позитивная

РАССЛАБЛЕННОСТЬ
ДОБРОДУШИЕ
БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ
СПОКОЙСТВИЕ
УМИРОТВОРЕНИЕ

Негативная

Качество

Позитивная

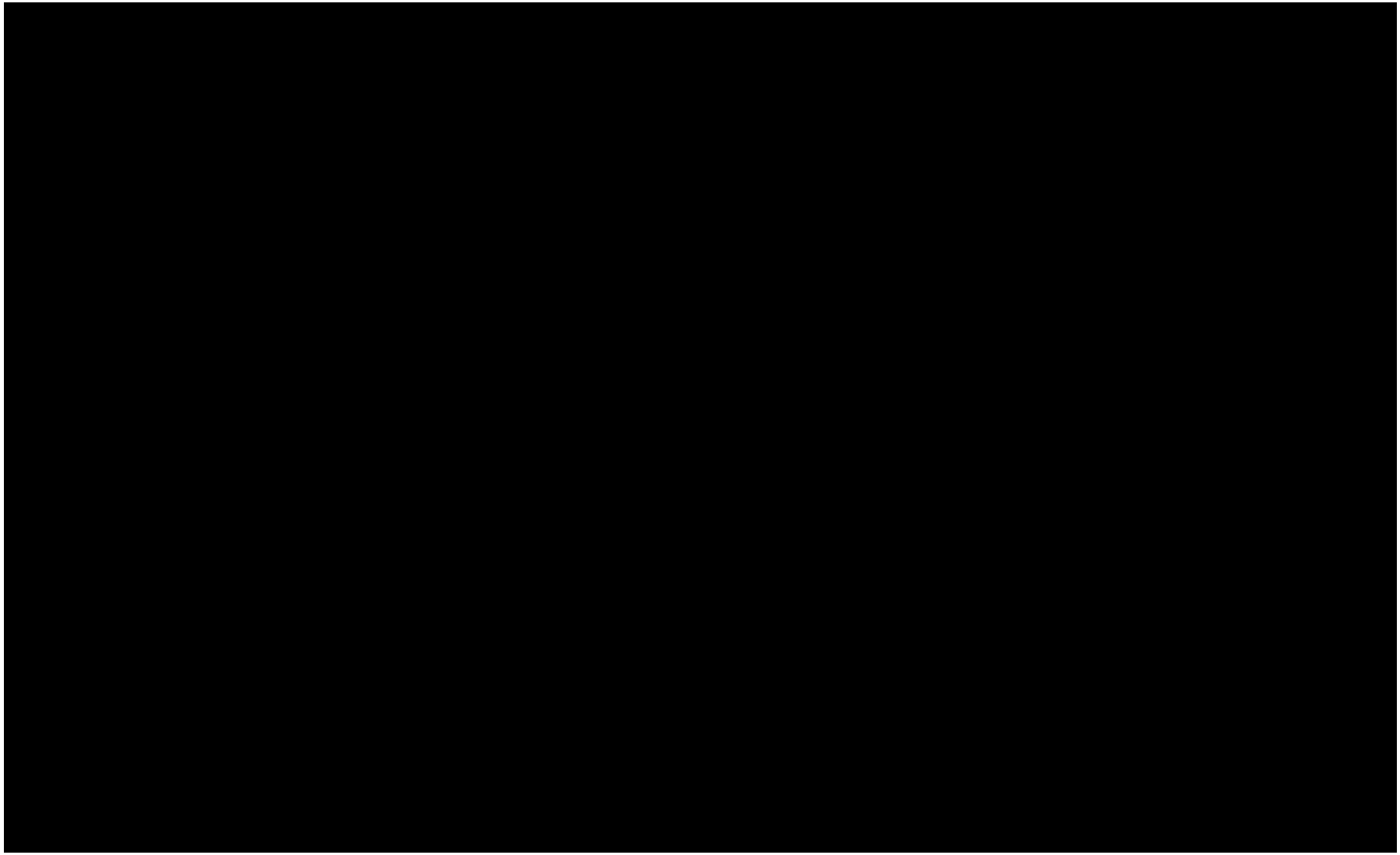
Духовная энергия

Матрица Планка – это недостающее звено, соединяющее духовный опыт (веру, воображение, молитву) с законами физического мира, которые описала традиционная наука. Однако готовность признать её существование только зреет в умах учёных

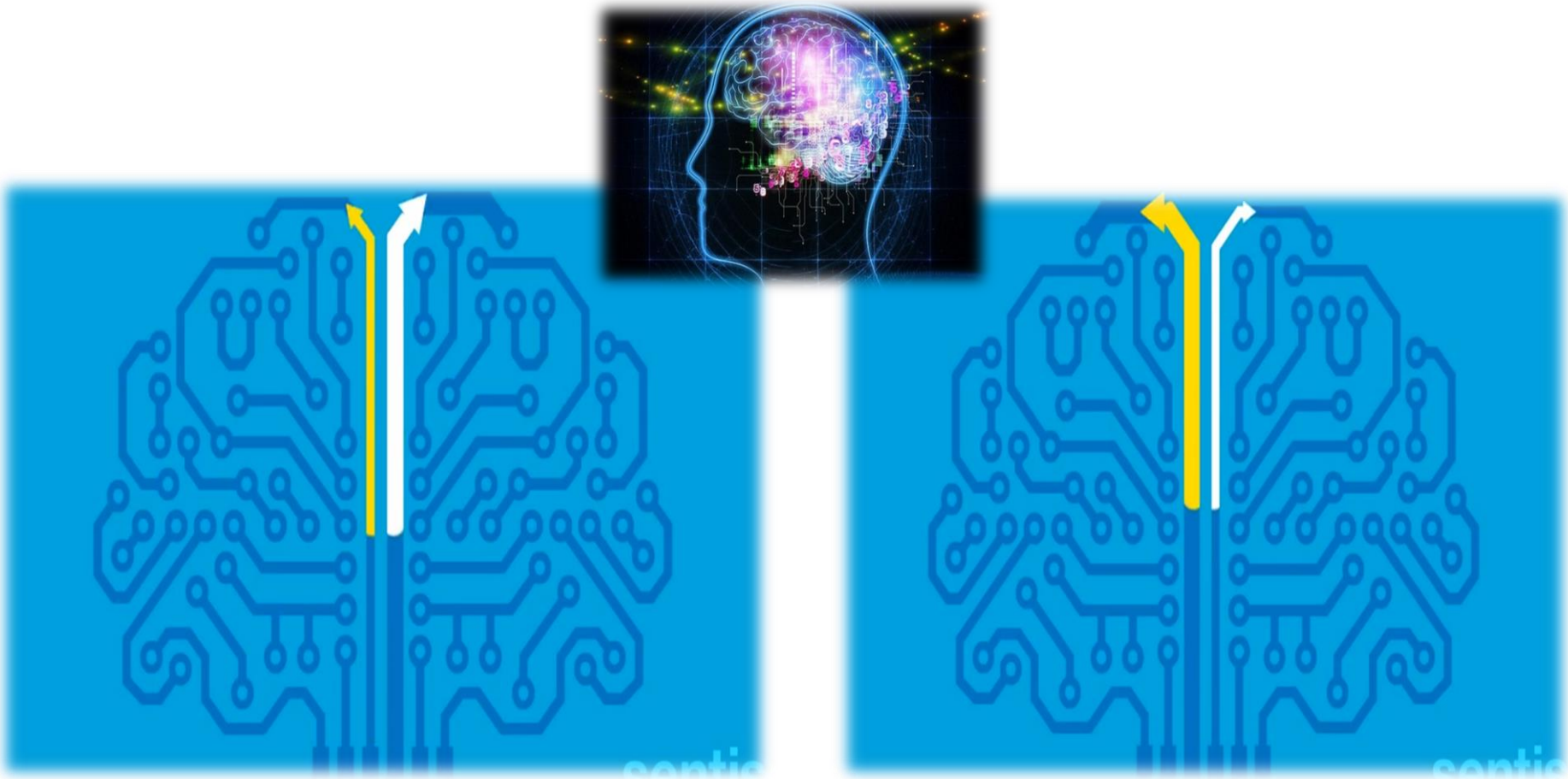
К сожалению, далеко не каждый человек замечает,
что внутри него находится мощный источник жизни – его убеждения.
И что позитивные убеждения способны исцелить тело и душу, а
негативные – убить

Брейден, Грегг. «Коды сознания. Измени свои убеждения, измени свою жизнь.»

Видео

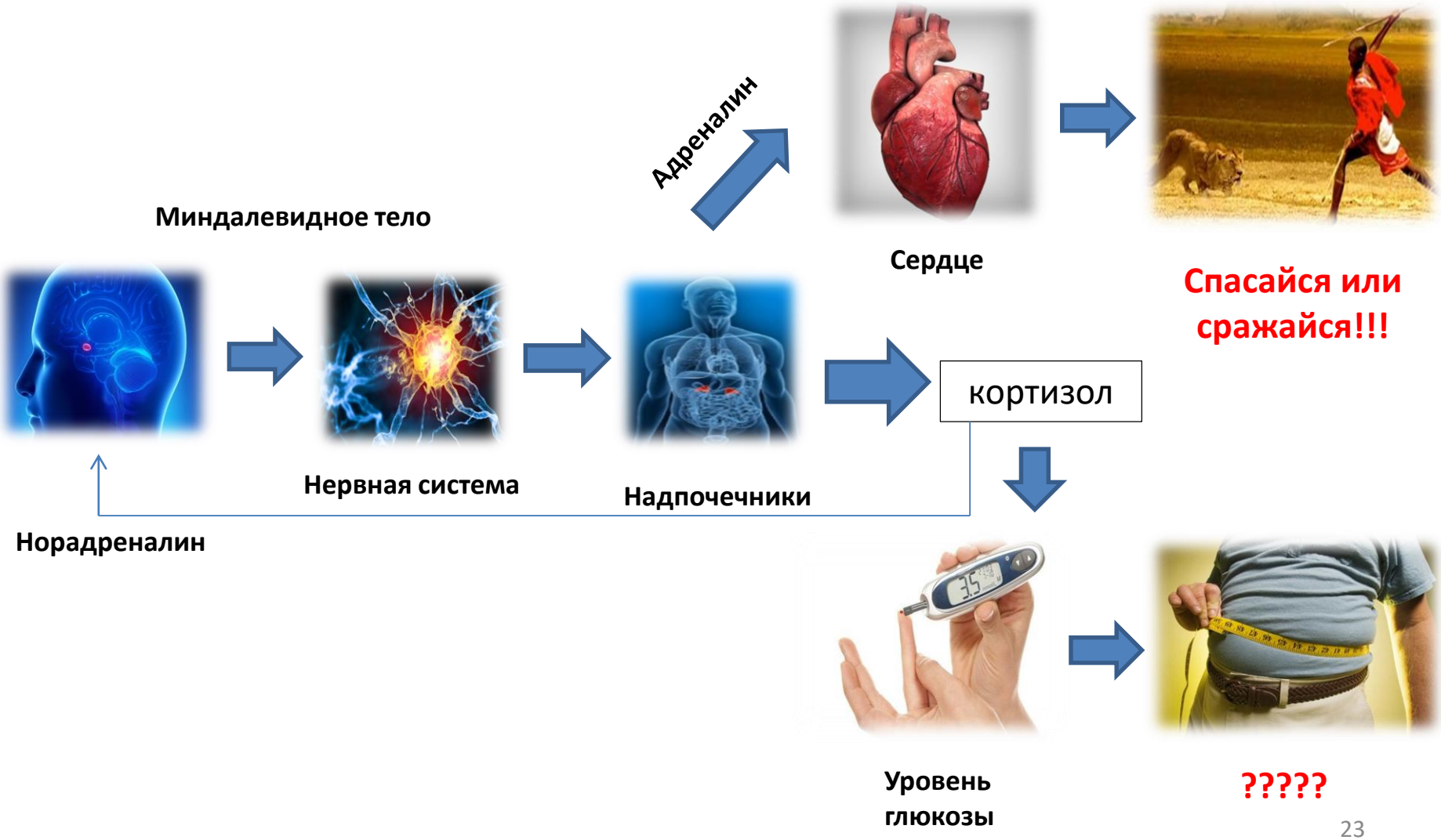


Нейропластичность мозга



1. Продумывание задачи, визуализация, положительное проговаривание, управление временем и творческий подход.
2. Смена каналов мышления позволяет активировать разные части мозга и тем самым поддерживает творчество.
3. Физические упражнения стимулируют мозговую деятельность

Наша реакция на стресс



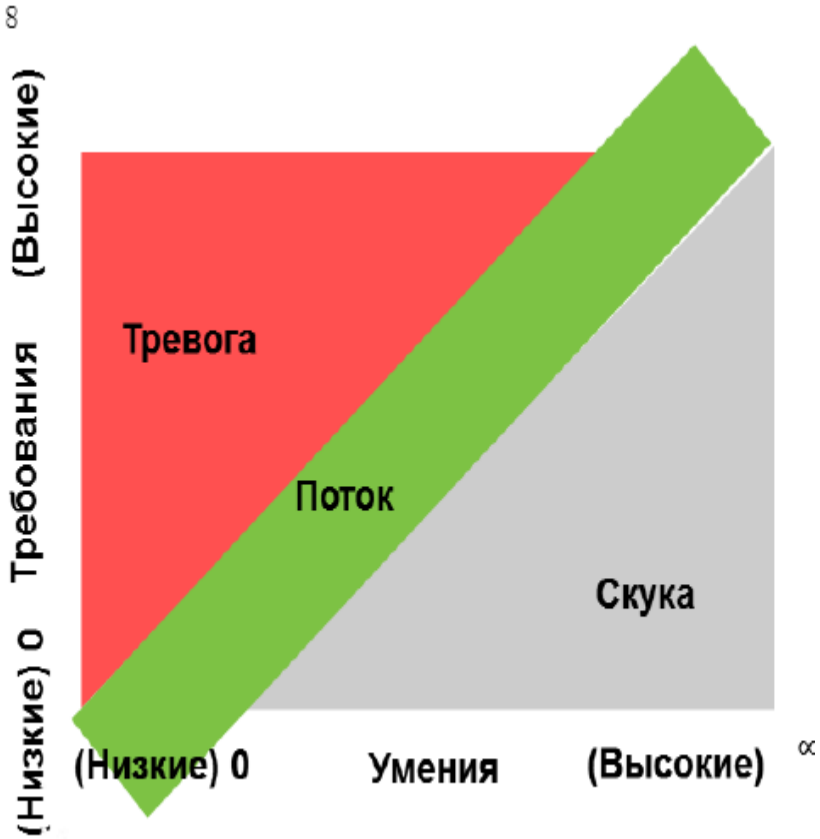
Поведение, усиливающее наши тревоги

- **Избегание**
- **Прокрастинация**
- **Тотальный контроль**
- **Максимальный комфорт**

Гораздо полезнее встретиться со стрессом еще раз.
Можно победить страх, если открыто пойдете ему навстречу.

Арден, Джон. «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга.»

Стресс - основа роста и развития



Виды дисбаланса

- Недостаточный набор
- Застой энергии
- Плохой сброс
- Потеря энергии

Если все в порядке с балансом,
достаточно 4 часов сна.

Физика и мы

Закон Ома: $I=U/R$

В нашем случае:

I - поток энергии (наша мощность)

U - эвдемонизм + гедонизм

R - ?

Эвдемонизм - набор энергии через ценности

Гедонизм - набор энергии через удовольствие:

- интеллектуальное (познание)
- эмоциональное (развлечение ,общение)
- физическое (легкая нагрузка, еда)

Какие основные барьеры для высокой эффективности Вы знаете?

Основные барьеры для высокой эффективности

- Низкая энергия
- Нетерпеливость
- Защитное отношение
- Отрицательное отношение
- Критическое отношение
- Низкая переносимость стресса
- Раздражительность
- Неумение работать в команде
- Отсутствие гибкости
- Несфокусированность
- Беспокойное состояние
- Недостаток доверия к другим людям
- Отсутствие цельности
- Нерешительность
- Недостаток коммуникативных навыков
- Неумение выслушать
- Низкая уверенность в себе
- Отсутствие эмпатии
- Чрезмерная зависимость
- Плохой баланс работы и личной жизни
- Плохое управление временем

Матрица сброса

ФИЗИЧЕСКАЯ

НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ

КОНТРОЛИРУЕМАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

изический конфликт

Переедание

Алкоголизм

Наркомания

Релаксация

«Чучело начальника»

Стрельба, метание ножа

Тяжелая физическая нагрузка

Ссоры

Адреналиновые виды спорта

Агрессивное поведение

«Крик над пропастью»

Психодрама

Творческая активность

Виды пробоин

- Стратегические - неудовлетворенность жизнью, работой, достижениями
- Отношенческие - связанные с конкретными людьми

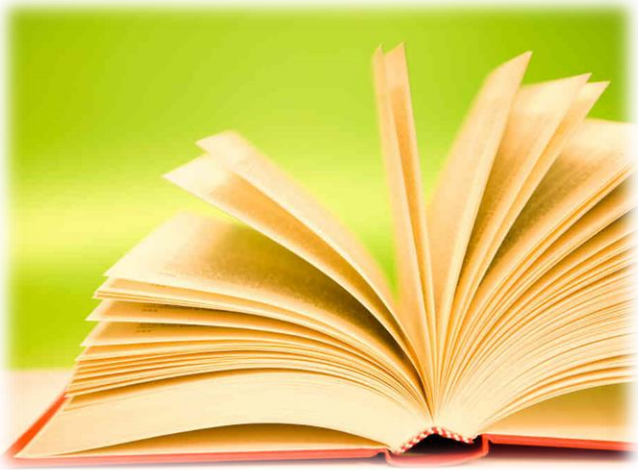
Ищи в себе!
Метавнимание

Метавнимание — это способность осознавать, что ваше внимание рассеялось.

Метавнимание — это ключ к сосредоточению.

Когда ум становится очень сосредоточенным и одновременно расслабленным, естественным образом возникают три замечательных свойства: **спокойствие, ясность и счастье**, т.е. оптимальное состояние **бытия**

Благодарю за внимание!

ЛИТЕРАТУРА

1. Арден, Джон. «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга»
2. Брейден, Грегг. «Коды сознания. Измени свои убеждения, измени свою жизнь»
3. Джим Лоэр, Тони Шварц «Жизнь на полной мощности»
4. Джон Рэйти,Эрик Хагерман «Зажги себя! Жизнь-в движении. Революционное знание о влиянии физической активности на мозг»
5. Дэвид Льюис «Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю»
6. Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект», «Эмоциональное лидерство»
7. Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных людей»
8. Чад-Мень Тан «Ищи в себе»
9. Center for creative leadership