



***ВАЖНО КТО ДОЖИВЁТ ДО  
ЗАВТРА.***

***РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ  
ДЛЯ УСПЕХА В БИЗНЕСЕ  
И НЕ ТОЛЬКО.***

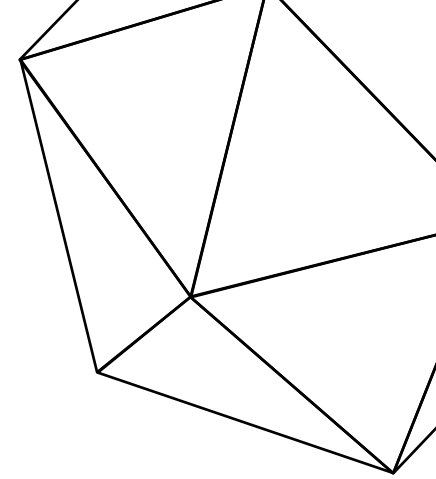


M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28				



# ПЛАН ВЫСТУПЛЕНИЯ

- Задачи, которые решает высокое ресурсное состояние
- Из чего складывается ресурсное состояние людей. Для чего оно необходимо?  
Создание, накопление и использование.
- Сферы повседневной и бизнес жизни влияющие на ресурсное состояние делового человека
- Коучинг как самый эффективный инструмент влияния на ресурсное состояние
- Развитие эмоционального интеллекта, как основы эффективности в бизнес среде. Внешние и внутренние факты влияющие на запас сил. Механики приведения человека в рабочий ритм.
- Физический интеллект, как геоплатформа для высокого и длительного ресурсного состояния. Эффективное тело – сила и выносливость деловой и творческой личности
- Формирование постоянных процессов, способствующих формированию резерва для успеха



*ЗАЧЕМ?*  
**ДЛЯ КОГО?**

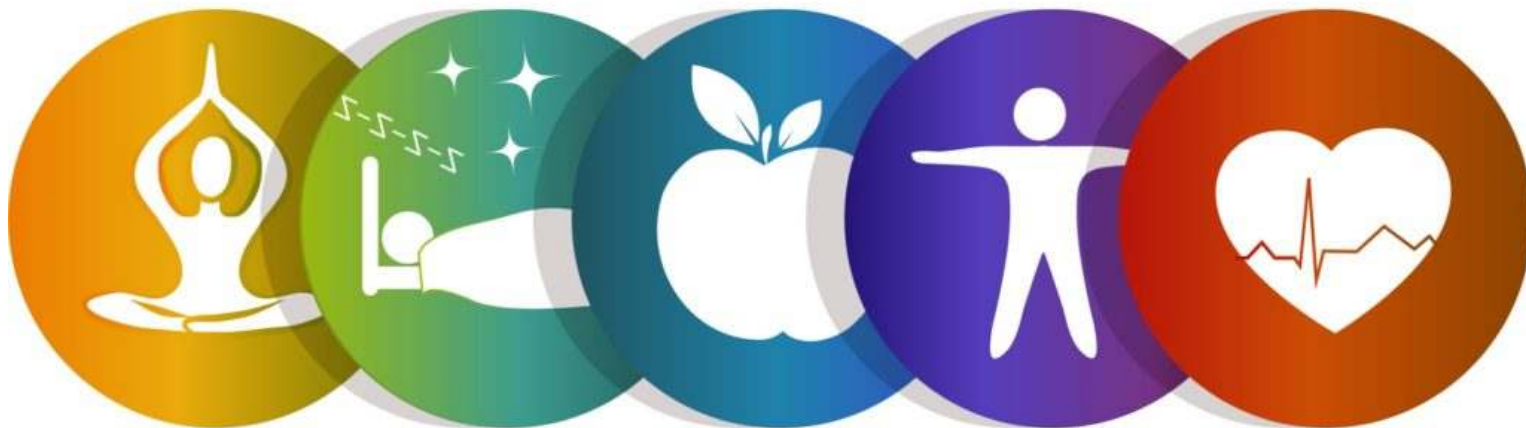
## **ВАЖНО КТО ДОЖИВЁТ ДО ЗАВТРА**

- Сокращение населения Российской Федерации продолжается и к 2050 году уменьшится до 116 000 000, то есть на 24 000 000 человек
- Повышение продолжительности жизни на 5 лет к 2050
- За последние 10 лет смертность от сердечных патологий людей до 25 лет выросла на 84%



**BODY IN BUSINESS**

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ



- Эмоции
- Питание
- Движение
- Благоприятная среда

В соответствии с теорией жизненных ресурсов, каждый человек обладает этими видами ресурсов:

- денежных средств (доход) — ресурс возобновляемый;
- энергии (жизненная сила) — ресурс частично возобновляемый;
- времени — ресурс фиксированный и принципиально НЕвозобновляемый;
- знаний (информации) — ресурс возобновляемый, это часть человеческого капитала, которая может и нарастать, и разрушаться



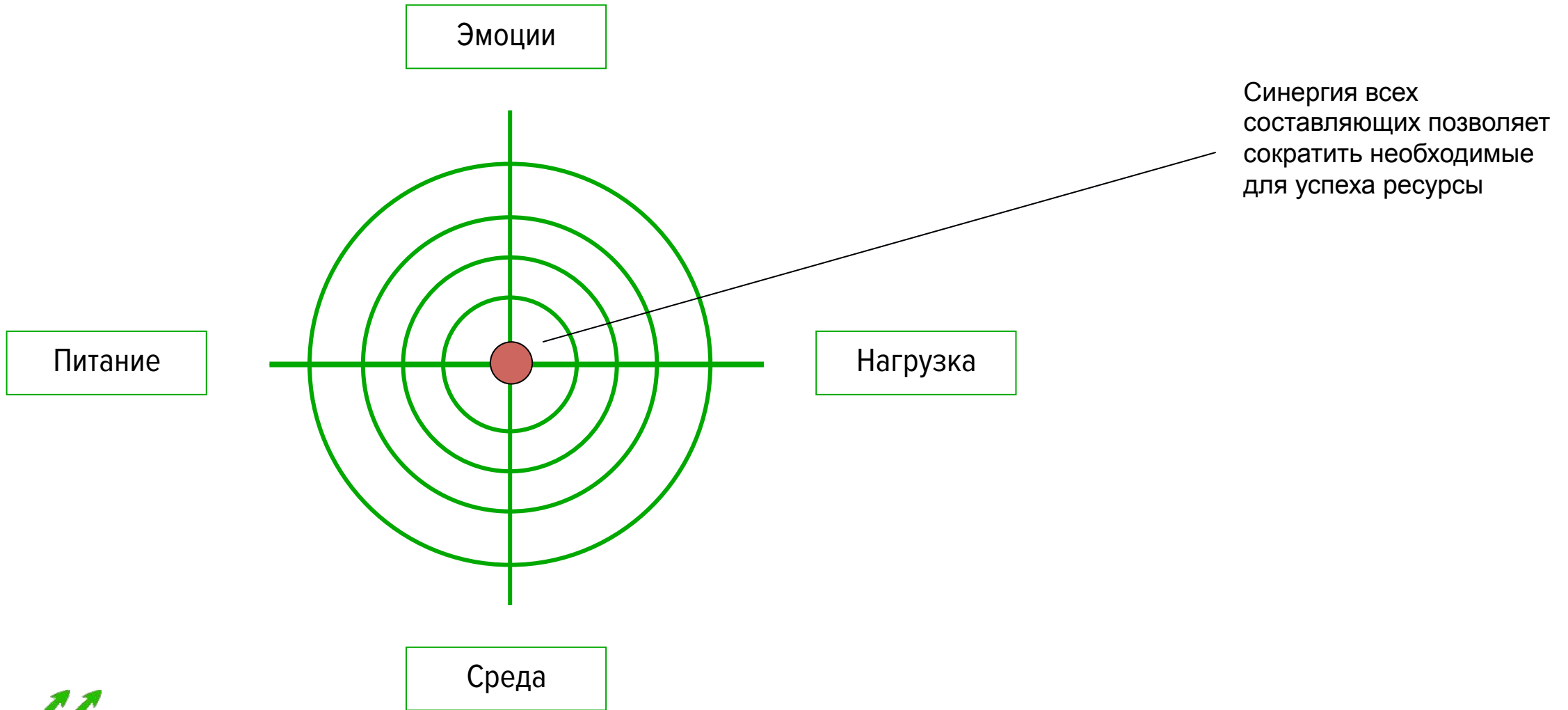
## **ЗАДАЧИ В БИЗНЕСЕ, КОТОРЫЕ РЕШАЕТ ВЫСОКИЙ РЕСУРС**

- Когнитивные способности
- Высокий эмоциональный интеллект
- Стрессоустойчивость
- Личный пример
- Деловое долголетие



**BODY IN BUSINESS**

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВЫСОКОГО РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ



## СФЕРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

- Семья/личные отношения
- Рабочий коллектив/партнёры
- Внутренние установки
- География проживания
- Доход
- Знания
- Духовное состояние
- Состояние здоровья





# **ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ ВЫСОКОГО РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ**



- Коммерческие компании
- Индивидуальные предприниматели
- Высшие менеджеры
- Государственные учреждения



# РЕСУРСНЫЙ БАНКОВСКИЙ СЧЁТ (РБС)

## Создание:

- из чего и кем он создаётся?
- сколько времени на это требуется?

## Накопление:

- как создать положительный баланс полезных ресурсов?

## Использование:

- при каких обстоятельствах расходуется РБС?

10 минут, индивидуально. Делимся результатами.



# КОУЧИНГ, КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД РАБОТЫ С РБС



- Внутренний запрос клиента. Высокая мотивация на результат.

- Безоценочность

- Расширение списка методов и возможностей для выполнения запроса.

- Всесторонняя проработка рисков

- Конкретный и согласованный план действий

- Фокус на развитии сильных сторон



*КАК?*  
**КОГДА НАЧНЁМ?**



### **НЕОКОРТЕКС:**

**Мышление, планирование, язык,  
логика, воля, осознанность**



### **ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА:**

**Эмоции, чувства, отношения, мечты,  
игры**



### **РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ:**

**Инстинкты, инстинкт выживания,  
дыхание, глотание, сердечная  
деятельность**



## МОЗГ



## БИОХИМИЯ ЭФФЕКТИВНОГО МОЗГА И ТЕЛА

- Состояние кровеносных сосудов
- Способность организма растворять кислород в крови
- Состояние нейронной сети. «Упражнения» для мозга



**BODY IN BUSINESS**

## БИОХИМИЯ ЭФФЕКТИВНОГО МОЗГА И ТЕЛА

## ТЕЛО

- Состояние сердца
- Состояние лёгких
- Запас энергии в организме
- Готовность к пиковым нагрузкам



**BODY IN BUSINESS**

# МЕТОД DISK

## Драйвер

Фразы – конкретны, по делу  
Фокус – предмет, результат, сделка  
Поведение – открытое и прагматичное  
Ответ на стресс – твёрдость решений или агрессия  
Избегать – неоднозначностей, образов, чувств, обиходных терминов

## Аналитик

Фразы – логичные, последовательные, обосновательные  
Фокус – план приводящий к результату  
Поведение – закрытое, неэмоциональное, по плану  
Ответ на стресс – дать время на обдумывание и подготовку, письменно/не устно  
Избегать – нелогичности, отсутствия подготовки

## Экспрессивный

Фразы – неформализованы, обтекаемы, образны  
Фокус – люди, мнения о людях, уникальность, красота  
Поведение – открытое, радостное, общительное. Делает комплименты  
Ответ на стресс – активное слушание, сочувствие, поддержка  
Избегать – деталей, цифр, точных данных, статистики, частого упоминания точных сроков

## Любезный

Фразы – искренние, мягкие, описательные  
Фокус – процесс, команда, порядок  
Поведение – спокойное, предсказуемое, планомерное, дружелюбное  
Ответ на стресс – внимательное слушание, сочувствие, альтруизм, точный пошаговый план  
Избегать – непоследовательности, конфликтности, однозначностей, категоричностей

- Понимание своего психотипа и как с собой работать
- Понимание психотипа клиента
- Широкие возможности подстройки
- Экономия и оптимизация ресурсов





## МЕТОД STOP

ИНСТРУМЕНТ для жизни и бизнеса

**S** – Сделай шаг назад

**T** – Теперь подумай

**O** – Организуй свои мысли

**P** – Продолжай



**BODY IN BUSINESS**

## МЕТОД E+R=O

$$E + R^* = O$$

event

reaction &  
response

outcome

событие

+ reframing  
реакция/  
действия  
+ переосмысление

результат/итог

- Рефрейминг – инструмент, позволяющий изменить точку зрения, а следовательно и восприятие события/ситуации

3 шага рефрейминга:

1. Причина – негативные эмоции и мысли
2. Остановиться/прервать эту цепь
3. Сделать рефрейминг – переосмыслить произошедшее



**BODY IN BUSINESS**



## МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА



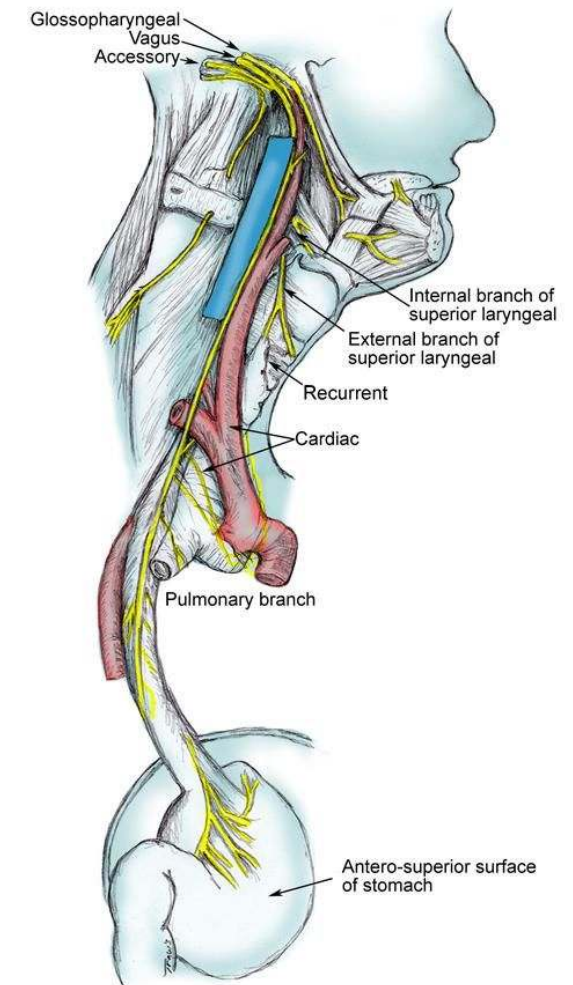
- Математические игры и задачи
- Кейсы и инсценировки
- Периодические тесты (на IQ и EQ)
- Социальные контакты



# ФИЗИОЛОГИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Сердечный ритм
- Уровень сахара
- Раздражение
- Внимание
- Эмоции
- Социальные навыки

Минимум 3 социальных контакта за день, где вы работаете над своими эмоциями и влияете на эмоции окружающих.



# КАК СОЗДАВАТЬ БЛАГОПРИЯТНУЮ СРЕДУ?



## Эмоции:

- решаете: кто участвует в создании этой среды?
- кто несёт ответственность за её эффективность?
- кто осуществляет аналитику по финальному результату?

## Физиология:

- что вы едите?
- как вы двигаетесь?
- чем вы дышите?
- как и кем контролируется баланс работа-отдых?



**BODY IN BUSINESS**

***ВАЖНО***  
**КТО.....**