

Форма оценки по курсу «Персональный Успех» Академии Брайана Трейси (3-я ступень)

Содержание

- Модуль 1: Управление своей карьерой
- Модуль 2: Результативная работа в команде
- Модуль 3: Управление стрессом
- Модуль 4: Развитие креативных способностей
- Модуль 5: Развитие успешной личности
- Модуль 6: Интегрирующий принцип успеха
- Модуль 7: Достижение баланса в жизни

Оценка навыков

Важно! Не менее 80% вашего успеха зависит от вашего мышления. Ваши достижения определяются, в первую очередь, тем, что вы думаете о себе, своей жизни и окружающих людях. Изменив качество вашего мышления, вы измените качество всего, что делаете!

Потенциал каждого человека необъятен, как неизведанные просторы огромного океана, неисследованный новый континент, целый мир возможностей, ждущих освобождения и движения к цели.

Секреты успеха, в общем-то, - и не секреты вовсе. Они - вечные истины и методы, которым следуют успешные люди.

Важный вопрос: **Почему некоторые люди более успешны**, чем другие? Почему некоторые люди эффективны и счастливы, а другие нет?

К счастью, **всем навыкам можно научиться**. Вы можете овладеть любым навыком, который вам нужен, чтобы достичь любой цели, которую вы установите для себя и при этом сохраните баланс в других сферах.

В действительности, вы можете быть на расстоянии лишь одного навыка, чтобы удвоить свой доход или ускорить свою карьеру в несколько раз!

На основе работы с более чем 2 000 000 людей, мы обнаружили, что существует несколько важных факторов или составляющих успеха.

Каждый из этих факторов может быть измерен по шкале от 1 до 10. Чем более точно и честно вы оцениваете себя, тем проще вам будет их улучшать. Если вы надлежащим образом проведете оценку, то после прохождения обучения вы овладеете новыми навыками и почувствуете существенный прогресс.

1. Управление своей карьерой

Оцените на диаграмме, как вы управляете своей карьерой по шкале от 1 до 10?

1. **Проактивность в построении карьеры.** Насколько вы управляете вашей карьерой? Плывете ли вы по течению (действуете пассивно), или осознаете, что работаете на себя и стараетесь подходить проактивно к карьере и карьерному росту.

2. **Компетенции.** Стараетесь ли вы наращивать свои трудовые компетенции? Как часто вы повышаете свои навыки, которые помогают вам быть более ценным сотрудником в компании?

3. **Эффективность.** Заинтересованы ли вы к повышению эффективности своей работы? Стремитесь ли вы к тому, чтобы быть более ценным и полезным для компании?

4. **Конкуренция.** Насколько вы оцениваете себя по сравнению с другими профессионалами в вашей сфере?

Проактивность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Компетенции:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Эффективность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Конкуренция:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____

Какую интегральную оценку успеха вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Результативная работа в команде.

Оцените, насколько вы командный игрок?

Вся основная работа делается командами. Ваша способность быть частью команды, вносить ценный вклад как члена – вероятно, важнейший способ внесения вклада в вашу организацию.

1. **Насколько вы командный игрок?** Действуете ли вы проактивно на совещаниях? Берете ли вы на себя новые задачи, больше ответственности? Ставите ли вы командный успех выше персонального?

2. Ответственность. Насколько вы соблюдаете сроки в рамках командной работы? Как часто из-за вас срываются сроки или страдает качество командного проекта?

3. Активность. Насколько вы активны на совещаниях и в командной работе?

Работа в команде:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответственность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Активность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____

Какую интегральную оценку успеха вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

3. Управление стрессом.

На сколько эффективно вы боретесь со своими негативными эмоциями, вызывающими стрессом ?

1. Ответственность за поступки – Как часто вы принимаете текущие неудачи и берете на себя ответственность за их происхождение? Как часто вы не начинаете обвинять других людей, а стараетесь сразу же найти решение проблемы? ? Оцените от 1 до 10, где 10 – вы всегда понимаете важность взятия ответственности за трудности в настоящем и делаете это.

2. Позитивное мышление. Как часто вы мыслите позитивно даже в самых непростых ситуациях? Приняли ли вы решение быть позитивной личностью? ? Оцените от 1 до 10, где 10 – вы полностью позитивная личность.

3. Здоровый образ жизни. Следите ли вы за восстановлением и сном? Правильно ли вы питаетесь? Занимаетесь ли вы физическими нагрузками? Оцените от 1 до 10, где 10 – вы ведете полностью здоровый образ жизни.

4. Цели и планы. Есть ли у вас мотивация на то, чтобы жить счастливой жизнью без стресса? Стремитесь ли вы реализовать ваши планы? Заканчиваете ли вы ваши дела? Оцените от 1 до 10, где 10 – вы постоянно планируете, ставите цели и завершаете задачи и дела.

5. Гнев. Умеете ли вы работать с источником своего гнева, анализировать и бороться с ним? Оцените от 1 до 10, где 10 – вы полностью умеете работать со своим гневом и нейтрализовывать его.

Ответственность:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мышление:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Здоровье:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Цели и планы:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа с гневом:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Развитие креативных способностей.

1. **Работа с вопросами.** Как часто используете технику постановки вопросов для выработки идей? Насколько конкретные эти вопросы? Записываете ли вы, как минимум, 20 ответов на каждый вопрос?
2. **Запись проблемы.** Фиксируете ли вы проблему в письменном виде? Если да – как часто вы это делаете? 10 – очень часто.
3. **Мозговой штурм.** Применяете ли вы технику «мозгового штурма» для решения своих проблем, или проблем компании. Проводите ли вы его по правилам, описанным в сессии? 10 – используете инструмент часто и правильно.

Работа с вопросами:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Запись проблемы:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мозговой штурм:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____

Какую интегральную оценку вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Развитие успешной личности.

Оцените качества, определяющие успешность вашей личности.

1. **Позитивное мышление.** Вы всегда спокойны и позитивно настроены.
2. **Хорошее в любой ситуации.** Самые счастливые и успешные люди находят хорошее в любой ситуации.
3. **Умение прощать.** Если вы не будете прощать людей – вы будете недовольными, и это будет оказывать негативное влияние не всю вашу жизнь.
4. **Умение находить язык с большим количеством людей.** Ваша способность успешно взаимодействовать с разными людьми – важный фактор успешной личности.

Качество 1 :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Качество 2:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Качество 3:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Качество 4:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____

Какую интегральную оценку вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Интегрирующий принцип успеха.

Ваша задача, как на работе, так и в личной жизни «встроиться» в жизни и занятия других людей таким образом, чтобы вносить ценный вклад. Ваша задача - улучшать и обогащать

жизни людей. Тогда ваша жизнь тоже будет улучшаться и обогащаться.

Самый большой источник длительного удовлетворения и глубокого счастья в жизни заключается в осознании того, что вы приносите реальное, положительное улучшение в жизнь других людей.

Как часто вы стараетесь (10 – часто, 1- редко):

Превосходить ожидания людей:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Делать больше, чем от вас ожидают:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стараетесь делать качественно:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Делаете, не ожидая действий взамен:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к каким выводам вы пришли после оценки?

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Достижение баланса в жизни.

Важный фактор современной жизни - скорость изменений. Вы не выбираете скорость изменения. Успешными в будущем будут те, кто развил в себе способность уверенно и успешно действовать в мире беспрецедентно быстрых изменений.

Как часто вы применяете эти техники? 10 – очень часто.

1. Мышление с нулевой отметки. Анализируете ли вы текущую ситуацию с помощью вопроса – если бы я знал то, что знаю сейчас, стал бы я заниматься этим или другим проектом?

2. Список желаний. Составляете ли вы список ваших желаний, делаете ли вы это регулярно?

3. Тайм-менеджмент. Эффективно ли вы используете свое время? Можете ли вы сказать нет неважному в вашей жизни?

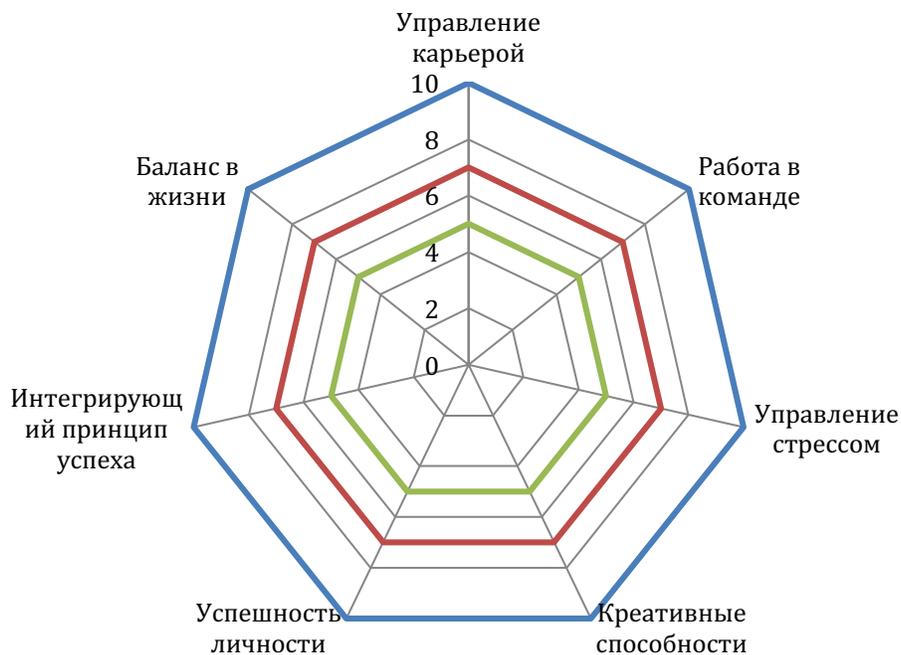
Нулевая отметка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Список желаний:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отношение ко времени:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, к какому выводу вы пришли после проведения оценки?

Какую интегральную оценку данного навыка вы себе поставите?

Интегральная оценка:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

После ответов на все вопросы из данной формы заполните Ваш профиль на приведенной диаграмме и сопоставьте ее с тремя профилями.



- Абсолютно успешный человек - Успешный человек - Человек с большим потенциалом

Напишите, к каким 3-м важным выводам Вы пришли после проведения оценки?

1. _____
2. _____
3. _____