

Форма оценки по курсу «Персональный Успех» Академии Брайана Трейси (2-я ступень)

Содержание

Модуль 1: Ментальные привычки для достижения успеха

Модуль 2: Как создать новую Я-концепцию успешного человека

Модуль 3: Эффективные правила изменения мышления

Модуль 4: Целеполагание - фундаментальный навык успеха

Модуль 5: 7 шагов к достижению цели

Модуль 6: Фокус и сила концентрации

Модуль 7: Как управлять изменениями в своей 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. Ментальные привычки для достижения успеха

Оцените на диаграмме, как вы пользуетесь основными привычками успеха по шкале от 1 до 10?

1. **Концентрация внимания.** Насколько вы способны концентрироваться на самых важных и значимых задачах в течение длительного периода времени?
2. **Управление мыслями.** Насколько вы управляете своими мыслями? Сколько из отведенного для этого времени вы можете непрерывно думать только об основных и самых важных задачах (1-10%; 10-100%)?
3. **Развитие новых привычек.** Сколько новых привычек вы выработали за последний год (от 1-10)?
4. **Независимость от окружения.** Насколько ваше настроение, состояние и действия не зависят от вашего окружения?

Концентрация:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Управление:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Развитие:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Независимость:	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. Создание успешной Я-концепции.

Оцените на сколько вы можете развивать свою Я-концепцию?

Я-концепция - система представлений человека о самом себе, осознаваемая часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет человек, но и то, что он о себе думает, как смотрит на себя и возможности развития в будущем

1. Понимание существующей Я-концепции – это способность понимать свои сильные и слабые стороны, способности и основные привычки, свои возможности и ограничения. Насколько четко вы можете описать вашу текущую Я-концепцию?

2. Видение будущей Я-концепции – это способность понимать свои сильные и слабые стороны, способности и основные привычки, свои возможности и ограничения. Насколько четко вы можете описать вашу будущую Я-концепцию?

3. План действий. Насколько четко вы можете перечислить действия, необходимые для перехода к своей будущей Я-концепции?

Понимание:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Видение:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
План действий:	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. Владение правилами изменения мышления.

На сколько эффективно вы используете правила изменения мышления (1-неэффективно; 10-эффективно)?

1. Положительные установки (аффирмации) – Как часто вы используете положительные внутренние утверждения? Например: «У меня все получится», «Я себе нравлюсь».

2. Утреннее обучение. Как часто утром вы читаете или слушаете развивающую литературу (1-никогда; 10-всегда)?

3. Быстрые действия – как часто вы быстро делаете то, что решили или реализуете те идеи, которые пришли вам в голову (1-никогда; 10-всегда)?

4. Мысленные репетиции – как часто вы репетируете ваши действия ментально (1-никогда; 10-всегда)?

5. Окружение – на сколько ваше окружение соответствует и мыслит так, как вы хотите мыслить сами?

Установки:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Обучение:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Действия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Репетиции:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Окружение:	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. Навык целеполагания.

На сколько у вас развит навык целеполагания?

Четко поставленная цель – это цель, которая удовлетворяет следующим критериям:

- А) цель связана с вашими ценностями;
- Б) цель сформулирована и записана таким образом, что другой человек в т.ч. 6-и летний ребенок могут ее понять и самое главное, определить все критерии ее достижения;
- В) цель имеет срок и разложена на определенное количество задач, решив которые вы достигните цели в установленный срок.

Такие четко поставленные цели должны быть в каждой из основных областей вашей жизни: работа, финансы, семья, здоровье, духовное развитие. Оцените на сколько четко вы представляете ваши цели в основных сферах вашей жизни.

Работа:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Финансы:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Семья:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Здоровье:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Духовное развитие:	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. Навык достижения цели.

На сколько вы владеете навыком достижения цели?

1. **Планирование.** Как часто вы планируете достижение цели на бумаге (1-никогда; 10-всегда)?
2. **Следование плану.** Как часто вы следуете намеченному плану или корректируете его в случае необходимости, и затем продолжаете ему следовать (1- никогда; 10-всегда)?
3. **Подкрепление эмоциями.** Как часто когда вы думаете о цели вы становитесь более позитивны и испытываете жгуче желание ее достичь (1- никогда; 10-всегда)?
4. **Идентификация препятствий.** На сколько полно вы можете перечислить все основные препятствия и внутренние причины, которые сдерживают вас от достижения цели?
5. **Общение.** Как часто вы обсуждаете или ищите новые пути достижения цели с другими людьми (1- никогда; 10-каждый день)?

Планирование:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Следование плану:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подкрепление:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Препятствия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общение:	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. Умение фокусироваться и концентрироваться.

На сколько эффективно вы способны держать фокус и концентрацию на самых важных целях, задачах, действиях?

Фокусирование означает понимание, чего именно вы хотите и как будете этого достигать. А концентрация выражается в дисциплине и силе воли, в том, чтобы сосредоточиться на одном направлении или задаче, пока то, к чему вы стремитесь, не будет выполнено.

Как часто вы используете следующие инструменты (1-всегда; 10-никогда):

Список задач на день:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Приоритезация задач:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Концентрация до 100% выполнения:	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. Управление изменениями в своей 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.

Искренне и объективно ответьте на следующие вопросы.

1. Готовность к изменениям. Испытываете ли вы позитивные или негативные чувства в условиях изменений? На сколько по 10-и бальной шкале вы готовы к быстрым изменениям?

2. Признание своих ошибок. Как часто и быстро вы признаете свои ошибки, как только это замечают другие (1-никогда;10-всегда)?

3. Адаптация. На сколько быстро вы адаптируете свои мысли, поведение и действия в условиях изменений (1-очень медленно;10-ментально)?

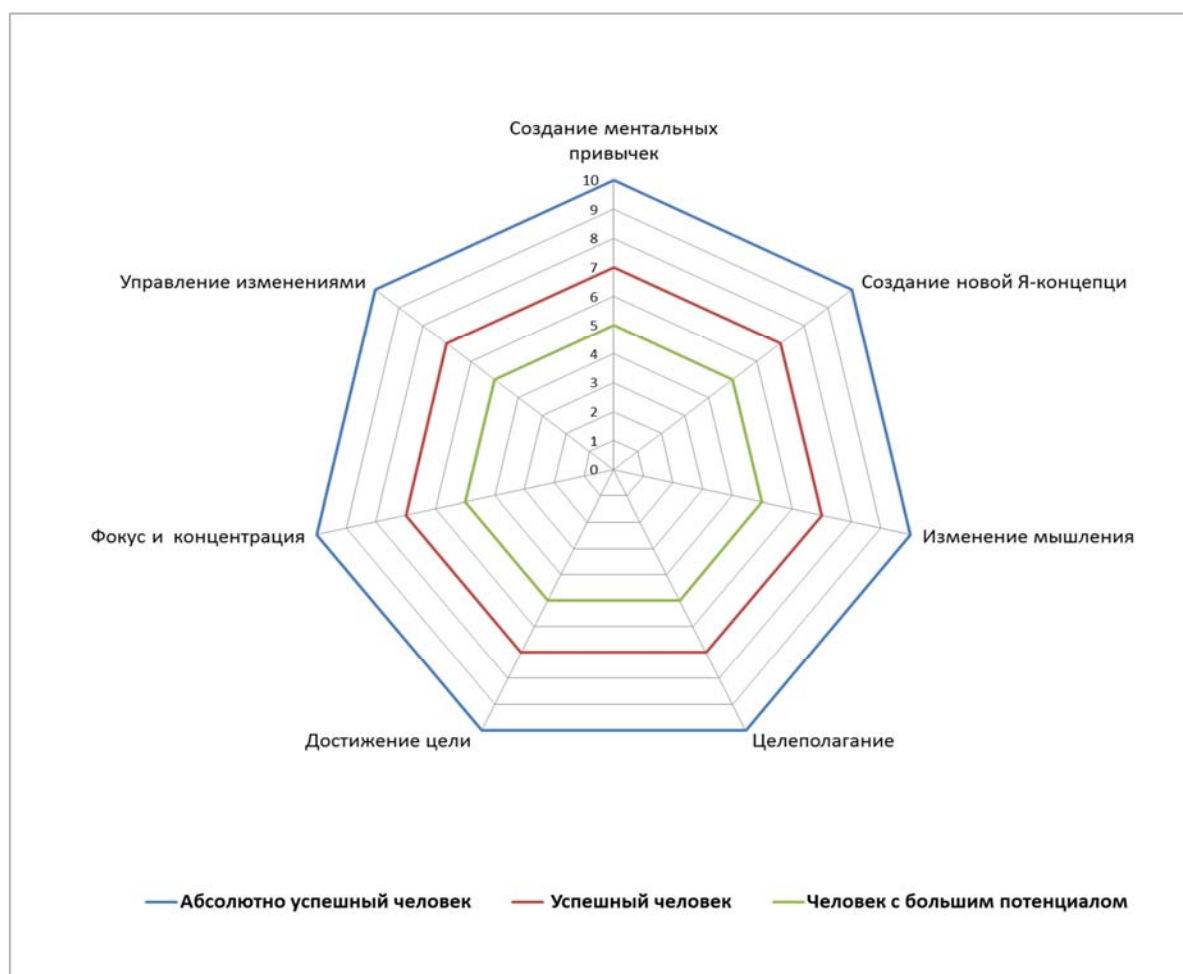
Готовность к изменениям:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Признание своих ошибок:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Адаптация:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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.



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

1. _____
2. _____
3. _____