# Самопроверка десятого модуля

ДАТА _____

*Выступления и образ будущего*

*Обведите букву ответа, который кажется верным, потом сверьтесь с ключом в конце. Это не экзамен и не оценка: ошибка подскажет, какую задачу стоит решить.*

**1** **Ольгу позвали выступить на встрече предпринимателей о продвижении в соцсетях. Сама она этим не занимается, и тема ей скучна. Как ей лучше поступить по пяти критериям выбора темы?**

А) Согласиться: польза для аудитории важнее собственного интереса

Б) Согласиться и восполнить нехватку опыта подробными слайдами

В) Согласиться и честно подготовиться: готовность перевесит остальное

Г) Отказаться или предложить свою тему: не проходят интерес и опыт

**2** **Перед докладом на планёрке у Андрея дрожит голос, и он изо всех сил старается это скрыть. Что ему лучше сделать, опираясь на вторую опору уверенности?**

А) Не бороться с волнением, а сказать о нём: «Я немного волнуюсь»

Б) Сосредоточиться на пользе для коллег и перестать думать о своём голосе

В) Заметить реакцию коллег и сказать: «Мне кажется, вам сейчас не до этого»

Г) Держаться ровно: спокойный вид — знак профессионала

**3** **Руководитель начинает собрание словами: «Есть наблюдение: вы все работаете спустя рукава». Что не так по «ткани выступления»?**

А) Вступление слишком короткое — нужно было сначала рассказать о себе

Б) Не хватает таинственности: сначала нужно было вызвать интерес

В) Порядок нарушен: начинать нужно с причины, а не с наблюдения

Г) Вместо бесспорного наблюдения — оценка, с которой не согласятся

**4** **Марина в третий раз берётся за бег: в понедельник пробегает десять километров, а потом неделю не может встать с дивана. Какой компонент «Силы маленьких шагов» лучше всего ответит на её главную трудность?**

А) Терпеть: в следующий раз заставить себя выйти на пробежку и на второй день

Б) Визуализация: повесить фото финиша марафона над кроватью, чтобы мотивация не гасла по утрам

В) Масштаб: поставить большую цель на десять лет — пробежать марафон

Г) Ритм: небольшая пробежка в одно и то же время, по расписанию, вместо рывков

**5** **Вера за две недели до защиты диплома так вымоталась, что не может ни радоваться, ни волноваться. Срывов нет, всё идёт по плану, но каждое решение даётся с трудом, а результата ещё не видно. Что ей больше всего поможет из «Силы маленьких шагов»?**

А) Масштаб: напомнить себе о большой вдохновляющей цели на десять лет

Б) Визуализация: развесить картинки с защитой, чтобы финиш был перед глазами

В) Для чего мне это: составить список из двадцати пунктов, что она сделает потом

Г) Самая тёмная ночь: заранее готовые дела, которые можно делать «тупо»

**6** **В технике «Перепросмотр жизни» Светлана записывает в позицию Взрослого: «Отец — тиран. Теперь я никому ничего не должна и сама лучше всех знаю, как жить». Что не так?**

А) Ярлык вместо оценки поступка и скатывание в грандиозность

Б) Это слова Ребёнка, а не Взрослого: их место в поле «Я хотела, чтобы…»

В) Слишком мягко: стоит прямо написать, что отец обязан был поступить иначе

Г) Слишком рано: Взрослого заполняют после перепросмотра

**7** **Денис записал цель на четыре года: «Не жить больше в съёмной квартире». Что не так по проверке целей?**

А) Цель слишком скромная: на четыре года можно замахнуться шире

Б) Цель слишком конкретная: в ней нет места мечте, вдохновению и размаху

В) Такую цель ставят на ближайший год, а не на четыре года

Г) Цель сформулирована негативно: о том, чего избежать, а не достичь

**8** **Ирина начала сессию видения будущего с плана на ближайший квартал, а о десяти годах решила подумать потом. Почему в сессии другой порядок?**

А) Дальние цели главнее, а квартальный план можно потом и не составлять

Б) Так проще мечтать, пока не устал от подробностей

В) Квартальный план быстро меняется, а десятилетний остаётся прежним

Г) От дальнего к ближнему: ближние планы сверяются с дальними

**9** **Павел прошёл все четыре горизонта сессии видения будущего и говорит: «Всё ясно, как-нибудь начну». Какой вопрос ведущему лучше задать ему в завершение?**

А) «Как ты отметишь успех, когда пройдёшь первый квартал?»

Б) «Что может помешать тебе прийти к этому через десять лет?»

В) «С какого понедельника ты начнёшь жить по своему новому плану?»

Г) «Какой небольшой шаг ты сделаешь в ближайшие 24–48 часов?»

**10** **За неделю до последнего занятия Наталья говорит подруге: «Если честно, ничего особенного этот курс мне не дал». А месяц назад рассказывала, как много он ей дал. Что это больше всего напоминает по материалу занятия?**

А) Обесценивание: вчерашняя ценность вдруг стала «ничего особенного»

Б) Честный итог: курс ей просто не подошёл, и спорить с этой оценкой не о чем

В) Изоляция аффекта: она говорит о курсе холодно, без чувств

Г) Регрессия: возврат в беспомощное «я ничего не поняла»

**11** **Тимур за год научился замечать свои реакции по модели ABC, спокойно договаривается с коллегами и уже полгода держит ритм тренировок и планов. Но всё чаще ловит себя на пустоте: делает много, всё на силе воли, а ради чего — неясно. Какую линию QCIC ему стоит сделать ведущей?**

А) Q — Вопрос: глубже разобрать свои убеждения и искажения

Б) C — Общение: чаще договариваться и выстраивать границы

В) C — Постоянство: добавить ещё ритмов и сверок, чтобы не сбиться с пути

Г) I — Вдохновение: связать то, что он делает, со своими ценностями

**12** **На последней встрече группы у Елены подступают слёзы, и она одёргивает себя: «Нечего тут сырость разводить, не маленькая». Что здесь не так?**

А) Ничего: сдержанность поможет ей быстрее справиться с чувствами

Б) Грустить стоит позже, дома, когда группа уже разойдётся

В) Ей стоит сразу переключиться с грусти на мысли о будущем

Г) Это вторая стрела: грусть нормальна, лишнюю боль добавляет запрет на неё

**Отметьте номера вопросов, где вы сомневались. После ключа выберите один и решите, какое занятие или задачу перечитать.**

# Ключ и пояснения

1. **Г.** Первые два критерия — «Мой интерес» и «Моё право и опыт». Если тема вам неинтересна и собственного опыта в ней нет, это чувствуется в любом выступлении. Ни слайды, ни старательная подготовка этого не скроют. Польза для аудитории важна, но не заменяет их. Отказ от неподходящей темы — тоже проявление профессионализма. Можно предложить тему, в которой у Ольги есть и интерес, и опыт.

2. **А.** Вторая опора — «я не борюсь с тем, что внутри: волнуюсь — скажу об этом». Борьба с волнением усиливает его, а признание нормализует — и для вас, и для слушателей. Сместить фокус с «как я выгляжу?» на «какую пользу я могу принести?» — другая, четвёртая опора: «я профессионал, и моё намерение — быть полезным». Она хорошо дополняет вторую, но не заменяет её: пока Андрей прячет дрожь, волнение держит его внимание. Замечать реакцию слушателей и говорить «мне кажется…» — третья опора, о том, что вовне.

3. **Г.** Первый шаг — «Есть наблюдение»: явное, видимое, бесспорное явление из жизни слушателей, с которым все согласятся. Оценка «работаете спустя рукава» вызывает спор и сопротивление. Ткань выступления держится на согласии слушателя с каждым шагом, а не на давлении. Причина идёт третьим шагом, после наблюдения и результата. Таинственность — один из восьми вариантов вступления, а не обязательная часть ткани, и долгий рассказ о себе здесь тоже ничего не исправит: дело не в длине начала, а в том, что слушатели с ним не согласны. Например: «Есть наблюдение: в конце месяца мы почти каждый раз сдаём отчёты в последний день».

4. **Г.** Трудность Марины — рывок, а за ним пауза. Ритм — то, что вы делаете регулярно, в одно и то же время: например, двадцать минут каждый вторник, четверг и субботу в 8:00. Большие перемены — не подвиг, а сумма маленьких шагов, повторённых достаточно много раз. Движение держится на системе, а не на силе воли. «Терпеть» нужно на трудном участке и только краткосрочно, а визуализация и масштаб сами по себе не делают шаги регулярными.

5. **Г.** Признаки «самой тёмной ночи перед рассветом»: финиш близко, силы на исходе, а результата ещё не видно. На этом участке не до вдохновения и решений. Нужен готовый набор действий, которые можно делать автоматически, по дисциплине, без эмоционального вовлечения. Например: «каждое утро — две страницы текста, вечером — проверка списка литературы». От компонента «Терпеть» это отличается. «Терпеть» — заранее решённое «я буду…» на случай, если что-то пойдёт не так. А у Веры ничего не сломалось, просто кончились силы. Масштаб, визуализация и «Для чего мне это» работают на смысл и вдохновение, а сейчас Вере нужно другое.

6. **А.** Оцениваем поступок, а не человека: «отец плохо поступил», а не «отец — тиран». Здоровый Взрослый не возвышается и не обесценивает — он учится, стремится, выбирает: «Я учусь выбирать, к чьему мнению прислушиваться». Ребёнок говорит о желании («я хотела, чтобы…»), а «обязан» и «должен» — не гибкое предпочтение, а долженствование. Порядок такой: три позиции, затем перепросмотр. Если работа поднимает тяжёлые чувства, её лучше продолжить вместе с психологом или психотерапевтом.

7. **Г.** В сессии видения будущего на горизонтах десяти и четырёх лет цели формулируют позитивно: чего я хочу достичь, а не чего избежать. Конкретность цели не мешает, если в ней есть то, к чему хочется идти. Например: «Через четыре года жить в своей двухкомнатной квартире рядом с парком». Затем цель проверяют тремя вопросами: хочу — могу — надо.

8. **Г.** Сессию ведут от десяти лет к четырём годам, году и кварталу. Так ваш завтрашний шаг работает на десятилетнюю мечту, а не уводит в сторону. Дело не в том, какой план быстрее меняется, а в согласованности: если начать с квартала, ближние шаги будут выбраны раньше, чем станет ясно, куда они ведут. Квартальный план при этом не менее важен: именно он переводит видение в недельные шаги. Это девиз курса в действии: думать долгосрочно и действовать точно.

9. **Г.** Мечта без шага остаётся фантазией. Поэтому сессия заканчивается первым конкретным и небольшим шагом на ближайшие 24–48 часов: так видение переходит из плоскости размышлений в плоскость действий. Вопросы о препятствиях и о том, как отметить успех, тоже есть в сессии, но их задают раньше, на горизонтах. А «с понедельника» откладывает действие. Например: «Завтра вечером позвоню бывшему коллеге и спрошу, как он открывал своё дело».

10. **А.** Обесценивание — одна из защит от боли расставания: о том, что объявил ничтожным, грустить невозможно. Изоляция аффекта звучала бы иначе — холодно и «по-взрослому»: «полезный опыт профессионального развития»; регрессия — как «вдруг ничего не понимаю», а Наталья не теряет понимания, она отменяет ценность. Не любая критика — защита. Признаки защиты: резкий переворот вчерашней ценности и расплывчатая оценка. Конкретное замечание («мне не хватило практики в разговорах с близкими») — законная критика, её стоит услышать. Обесценивающий голос живёт расплывчатостью, а конкретика его обезоруживает. Поэтому помогает присвоение результата: записать, что я умею сейчас и чего не умела в начале.

11. **Г.** Четыре буквы QCIC — четыре движения курса: честный Вопрос, Общение, Вдохновение и Постоянство. Вопрос, Общение и Постоянство у Тимура уже работают. А пустота и опора на одну силу воли говорят, что не хватает Вдохновения: связи действий с ценностями, ответа на вопрос «ради чего большего я это делаю?». Действия без смысла истощают, а сила воли не бесконечна. К этой линии относятся ценности, послания эмоций, забота о себе и видение будущего. Ещё больше ритмов или разбора убеждений здесь не поможет: у изменения должно быть топливо.

12. **Г.** Первая стрела — сама грусть оттого, что хорошее заканчивается; грустят там, где было дорого. Вторая — «соберись», «не раскисай», «взрослые так не реагируют»: это лишняя боль, которую мы наносим себе сами. Не «не грусти, ведь впереди новое», а «грусти, сколько нужно, — и впереди новое». Не вместо, а после. Поэтому ни сдержанность, ни «погрущу потом, дома», ни быстрый переход к мыслям о будущем не помогают: всё это способы не дать грусти места сейчас.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ