(ife2.0 Карта пересборки себя

OSTANIN
in your business

Анализ прошлого, настоящего и будущего

АНАЛИЗ ПРОШЛОГО

1. Как вы оцените по 10-бальной системе удовлетворенность вашими действия за 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису). Ответьте на вопрос: «Почему именно такую оценку вы поставили?»

Оценка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Причины именно такой оценки:

2. Что и того, что вы делали за последние 1-3 года приносило радость и удовлетворение, а что отнимало силы и энергию (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

Приносило радость и удовлетворение	Отнимало силы и энергию
Ключевые события	Ключевые события

3. Как эффективно вы распределяли свои ресурсы за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису)?

На что тратили мало времени	На что тратили достаточно времени	На что тратили слишком много времени

4. Сделайте анализ своих 5 Ключевых Достижений-удач за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

Достижение - успех	В чем причина успеха

5. Сделайте анализ своих 5 Ключевых НЕУДАЧ за последние 1-3 года (в общем и в том числе в части подготовки к кризису):

Неудача	В чем причина неудач

6. Что есть общего в причинах УДАЧ и НЕУДАЧ? Выберите из множества разных проанализированных фактов (победы, поражения, причины и прочее) ключевой паттерн-направление, стоящий иногда за всеми этими победами и поражениями.

Что помогало	Что мешало

7. Составьте Чек-лист Успеха - УРОК: Что на основании полученного опыта Вы будете делать дальше, а что не будете, чтобы быть эффективным.

Буду делать, чтобы быть эффективным	Не буду делать, чтобы быть эффективным

8. 3 совета. Если бы у вас была возможность дать себе в прошлое 3 совета (исходя из приобретенного опыта), какие 3 совета вы бы себе дали?

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

1. Напишите в 5 СЛОВАХ (реально 5 слово в ячейке) ответ на вопрос – КТО Я? Старайтесь писать то, что приходит в голову. На все задание – 1,5 минуты.

2. Напишите ответы на следующие вопросы:

Вопрос	Ответ
Есть ли у меня чётко сформулированные цели?	
Делаю ли я все возможное, чтобы получить прогресс в достижении целей?	
Делаю ли я свою жизнь счастливее?	
Строю ли я позитивные изменения?	
Какие мои главные смыслы?	
Вовлечен ли я полностью в свои цели?	
Знаете те ли вы ответ на вопрос: Что мне сделать, чтобы стать лучшим партнёром, родителем, супругом, руководителем?	

3. Напишите минимум 5 ответов на вопросы: Чего ты хочешь в своей жизни? И чего ты не хочешь? Так же пишите то, что в первую очередь приходит в голову.

Чего ты хочешь?	Какова твоя цель?

4. «Ваши цели»: Дайте ответы на вопрос: «Какая у Вас в настоящее время самая главная цель в сфере...», потратив не более 30 секунд.

Цели	На какой срок?
Финансовая цель (уровень дохода):	
Здоровье и физическое состояние:	
Материальная цель (дом, квартира, машина...):	
Семья, друзья и личные взаимоотношения:	
Бизнес и/или карьера:	
Приобретение знаний и навыков:	
Путешествия и отдых:	
Личностное и духовное развитие (не навыки):	
Социальная вовлеченность и участие в жизни общества:	

5. Моя миссия. Напишите, пожалуйста, какая у Вас сейчас миссия в жизни. Миссия – это главный смысл существования, ответ на вопрос ЗАЧЕМ Вы ЖИВЕТЕ? Ответ дайте так как вы сейчас понимаете.

Моя миссия

АДАПТАЦИЯ: РИСК МЕНЕДЖМЕНТ

1. Перечислить свои страхи, опасения единым списком. Оцените вероятность реализации этого страха. Опишите последствия реализации этого страха.

Страхи: Я боюсь, опасаюсь, что...	Вероятность реализации,%	Последствия: Если это случится, то...

2. Разделить все выявленные страхи на 3 части:

№1: Что мы можем полностью контролировать и влиять?	№2: Что мы можем частично контролировать?	№3: На что мы НЕ можем влиять и контролировать?

3. Разработайте план действий, который будет направлен на снижении вероятности реализации рисков – страхов. В этом плане 80% действий должно быть направлено на пункты 1 и 2. А 20% действий на пункты №

Страх	Действие	Срок выполнения

АНАЛИЗ НАСТОЯЩЕГО

1. Проведите PEST анализ для Вас: определите, что может повлиять на вас, на вашу жизнь, положение, причем как положительно, так и отрицательно.

Фактор влияния	КАК повлияет на Вас	Вероятность, %	Наша ответная реакция

2. Проведите SWOT-анализ себя, учитывая отличия элементов SWOT:
- Слабые и сильные стороны — это внутренние особенности, то, чем Вы можете управлять
- Угрозы и возможности напрямую связаны с внешними факторами и неподвластны Вашему влиянию

Сильные стороны (S) Вашими сильными сторонами являются...	Слабые стороны (W) Вашими слабыми сторонами являются...
Возможности (O) Какие внешние факторы могут обеспечить возможности для роста и совершенствования	**Угрозы (T)** Какие внешние факторы могут стать угрозой для Вас

3. 360 градусов. Ответьте на 4 вопроса сначала самостоятельно, а потом задайте эти вопросы (написав СМС разным людям, которые обладают следующими качествами:
- Вас знают с разных сторон
- Вы доверяете
- Вы хотите быть на них похожими

Чему у меня можно научиться?	Чему мне стоит научиться, что освоить, узнать?
В какой из областей я смогу добиться успеха?	**Что может быть риском из происходящего во внешнем мире?**

ЦЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ

1. Мои принципы. Определите их, их ограничения и силу.

Мой принцип	Чем он мне помогает	Чем он мне мешает

2. Давайте попробуем определить на основании чего сформировались ваши ценности. Начнем с людей, которые на вас повлияли: 10 человек, которые на вас повлияли. Напишите Кто это был и почему вы выбираете этого человека, что он вам дал.

№	Кто этот человек	Ответ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

3. Ниже приводится ряд вопросов, которые позволяют Вам проанализировать себя, чтобы понять, кто вы на самом деле, и узнать, к чему вы стремитесь. Чем более спонтанными будут Ваши ответы, тем точнее будет результат

Какие три стороны жизни наиболее важны для Вас? Отвечая на этот вопрос, следует назвать три составляющие, например взаимоотношения с людьми, деятельность и идею, которые вызывают у Вас самые сильные эмоции.		
Какими тремя личными достижениями в своей жизни Вы больше всего гордитесь? Ответ на этот вопрос многое расскажет о Вас самих и Ваших истинных ценностях, о том, что действительно важно для Вас.		
Если бы Вы были вынуждены взять длительный перерыв в работе и у Вас было достаточно денег для того, чтобы заниматься всем, чем пожелаете, на что Вы потратили бы это время? Куда бы Вы поехали и чем занимались?		
Какие три трудности или проблемы больше всего беспокоят вас сегодня? Многие люди чувствуют себя несчастными, неуверенными в себе и растерянными только потому, что не имеют четкого представления о том, что вызывает у них стресс или страдания.		
Назовите трех человек, здравствующих или покойных, которыми Вы восхищаетесь. Чаще всего Вы восхищаетесь и даже любите тех, кто обладает теми достоинствами и ценностями, к которым Вы сами стремитесь. Во многих случаях ответ на этот вопрос больше расскажет о Ваших глубинных ценностях и качествах, которые Вы хотели бы в себе развить.		
Назовите трех (или больше) человек, к которым Вы испытываете теплые чувства. Отвечая на этот вопрос, Вы сосредоточитесь на том, что для Вас действительно важно, то есть на самых главных людях в Вашей жизни. Кто эти люди?		
Какие качества Вас больше всего восхищают в людях? Обычно качествами, которыми мы больше всего восхищаемся, мы сами хотим обладать. Чем лучше Вы осознаёте, что это за качества, тем легче Вам будет демонстрировать их каждый раз, когда в этом возникнет необходимость.		
Назовите три слова, которыми Вы хотели бы, чтобы вас описывали окружающие. Это еще один вопрос о ценностях. Успешные люди очень внимательно относятся к тому, что о них думают и говорят другие. Поэтому они следят за своими словами и поступками, чтобы производимое ими впечатление соответствовало мнению окружающих о них.		

4. Теперь проанализируйте ответы на вопросы и сформируйте Ваши основные ценности – что для Вас ЦЕННО в жизни, какие принципы Вы исповедуете.

Ключевые ценности

Главная ценность

АНАЛИЗ БУДУЩЕГО

1. Что бы я делал, если бы мне осталось жить...
Ответьте на вопросы, пишите то что приходит в голову первым.

10 месяцев

2. Загляните вперед и определите главные вехи в своей жизни с привязкой по годам.
Вехи – это важные для вас события: рождение ребенка, смена работы, открытие своего дела...). Очень важно определить важные вехи на 50 лет. Это позволит вам расширить горизонт планирования и мышления.

Когда	Важные вехи
Через год	
Через 3 года	
Через 5 года	
Через 10 лет	
Через 25 лет	
Через 50 лет	

3. Напишите все свои самые смелые мечты и чаяния.
Не надо себя ограничивать. Разведите желание и обязанности. Не загадывайте желание разумом. Ответьте себе на вопрос – к чему лежит душа, что превратит жизнь в праздник? Отбросьте мысли – ограничения. Не стесняйтесь и «заказывайте» на всю катушку.

МЕЧТЫ	МЕЧТЫ

4. Для определения ИКИГАЙ СЕГОДНЯ и НА БУДУЩЕЕ (через 3 года например) выполните задания:
В любом порядке подробно отвечаем на серию из 4 вопросов (не меньше 10 ответов). Отметьте 2 цветами (зеленый - совпало 4 раза, Оранжевый - совпало 3 раза) повторяющиеся элементы.

ИКИГАЙ НА СЕГОДНЯ

Что я люблю делать больше всего?	Что у меня получается лучше чем у других?
Что приносит хороший доход из того, что я делаю или мог бы делать?	**Что позитивно влияете на людей из того, что я делаю или мог бы делать?**

ИКИГАЙ НА ЗАВТРА

Что я люблю делать больше всего?	Что у меня получается лучше чем у других?
Что приносит хороший доход из того, что я делаю или мог бы делать?	**Что позитивно влияете на людей из того, что я делаю или мог бы делать?**

7. Определите вашу Миссию. Теперь возьмите Ваши ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, и соедините наиболее важные элементы каждого из блоков «Люблю делать», «Умею делать», «То, за что платят деньги», «То, что нужно людям». Посмотрите как меняется Икигай от Настоящего к Будущему. Объедините все в единую мысль и запишите ее – это Ваша Миссия.

Пирамида бренда и личный манифест

ПИРАМИДА БРЕНДА

Составьте Пирамиду вашего личного бренда. Отвечая на вопросы, отвечайте из временной позиции из будущего; «я через 3 года

Вопрос	Ответ
Кто вы? Чем вы занимаетесь?	
Зачем вы занимаетесь этим делом?	
Кто ваша аудитория?	
Какие боли, потребности есть у вашей аудитории?	
Какой у вас продукт? Какие потребности клиента вы можете закрыть своим продуктом?	
Чем вы отличаетесь от конкурентов? Назовите 5 отличий	
Чем вы докажите это отличие? Какие есть атрибуты, доказательства?	
Каков ваш Х-фактор – фактор, обеспечивающий преимущество над конкурентами в 10 раз?	
Какой ваш БИХАГ большая, амбициозная цель?	
Как вы будете достигать эту цель?	

ЖИЗНЕННЫЙ МАНИФЕСТ

Сформируйте свои правила исхода из временной позиции: Здесь, Сейчас. Так как принимать решения вам необходимо именно сейчас.

Вопрос	Ответ
Я считаю очень важными следующие вещи...	
Мои принципы, через которые я никогда не переступлю...	
Моя личная политика (вести себя определенным образом)...	
Я считаю, что я обладаю уникальными возможностями для...	
Моей личной всеобъемлющей целью является...	
Это я делаю для того, чтобы...	

Стратегические цели и KPI's

ЦЕЛИ

Определите цели на 25 лет, 10 лет, 3 года, 1 год

	25 лет	10 лет	3 года	1 год
Финансовая цель (уровень дохода)				
Здоровье и физическое состояние				
Материальная цель (квартира, машина...)				
Семья, друзья и личные взаимо-отношения				
Бизнес и/или карьера				
Приобретение знаний и навыков				
Путешествия и отдых				
Личностное и духовное развитие (не навыки)				
Социальная вовлеченность и участие в жизни общества				
???				

KPI's

Определите KPI's на 25 лет, 10 лет, 3 года, 1 год

Направление	КР	СРОК	ПЛАН	ФАКТ	% выполнения
Финансовая цель					
Здоровье и физическое состояние					
Материальная цель (дом, квартира, машина...)					
Семья, друзья и личные взаимоотношения					
Бизнес и/или карьера					
Приобретение знаний и навыков					
Путешествия и отдых					
Личностное и духовное развитие (не навыки)					
Социальная вовлеченность и участие в жизни общества					
???					

Ресурсы достижения целей и индивидуальный план развития (ИПР)

1. Задачи-долги
Выпишите задачи, которые Вам необходимо было сделать или начать делать уже давно, но Вы до сих пор не приступили к их выполнению. Обозначьте срок решения этих задач. Напишите мотивацию по каждой задаче: что будет, если сделаете и что будет, если не сделаете.

Задача/Долг	Срок выполнения	Мотивация

2. Препятствия.
Определите препятствия, которые предстоит преодолеть на пути к достижению поставленных целей. Найдите самые серьезные преграды, мешающие вам достичь ее в настоящее время и опишите их применительно к каждому направлению. Мыслите стратегически не на 1 год, а на 3 и на 25 лет.

Направление	Какие ресурсы понадобятся? Чего не хватает: сейчас или в будущем.
Финансовая цель (уровень дохода)	
Здоровье и физическое состояние	
Материальная цель (квартира, машина...)	
Семья, друзья и личные взаимо-отношения	
Бизнес и/или карьера	
Приобретение знаний и навыков	
Путешествия и отдых	
Личностное и духовное развитие (не навыки)	
Социальная вовлеченность и участие в жизни общества	

3. Ресурсы.
Определите ресурсы необходимые для достижения целей

Материальные (И это не только деньги. Это все измеримое. То, что вы отождествляете с собой (дом, частная собственность, семья, друзья и пр.)	**Эмоциональные** (То, что идет от сердца. То, что вы чувствуете, как относитесь к жизни, как воспринимаете окружающий мир, какие установки у вас есть.)
Интеллектуальные (Это то, что занимает ваш мозг. Ваше образование, знания, опыт, навыки. Ваши стремления и цели)	**Духовные** (То, во что вы верите и то, что идет из души)

4. Развивающие действия.
Определите развивающие действия для каждого направления на будующий год. Помните о приоритетных направлениях и заплнийте их в первую очередь

	Тренинги и семинары	Индивидуальный коучинг и самостоятельная работа	Чтение, просмотр видео

	Обучение на опыте других	Обучение действием – реализация проектов	Обучение других

Бэклог

Направление	Финансовая цель	Здоровье и физическое состояние	Материальная цель (квартира, машина...)	Семья, друзья и личные взаимо-отношения	Бизнес и/или карьера	Приобретение знаний и навыков	Путешествия и отдых	Личностное и духовное развитие (не навыки)	Социальная вовлеченность и участие в жизни общества
Задачи									

Спринт

Направление	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Финансовая цель												
Здоровье и физическое состояние												
Материальная цель (квартира, машина...)												
Семья, друзья и личные взаимо-отношения												
Бизнес и/или карьера												
Приобретение знаний и навыков												
Путешествия и отдых												
Личностное и духовное развитие (не навыки)												
Социальная вовлеченность и участие в жизни общества												