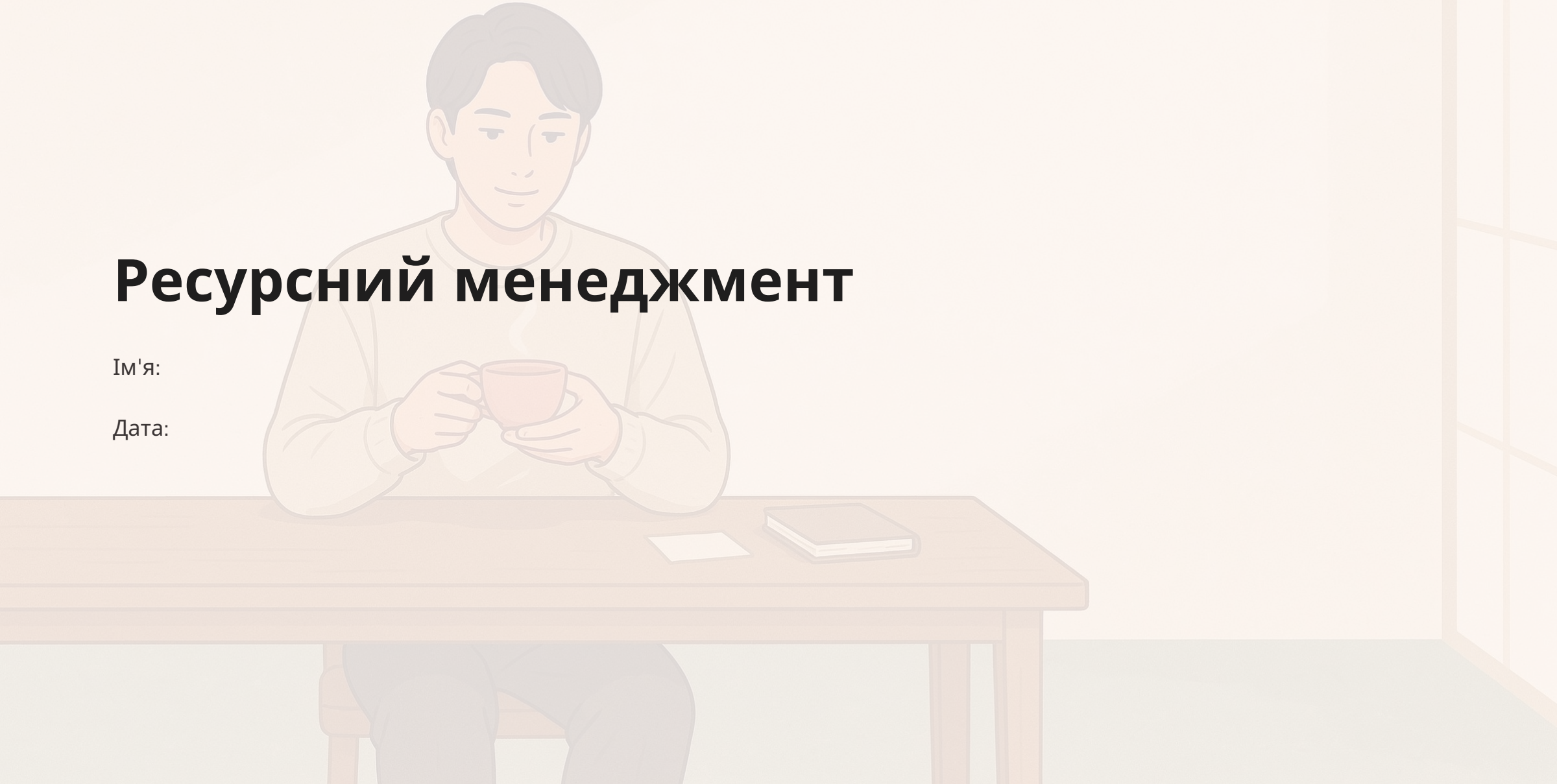

Ресурсний менеджмент

Ім'я:

Дата:

1. Шкала ресурсу

Мета: швидко оцінити поточний стан і знайти найпростіший крок для покращення.

Мій рівень енергії зараз (обведіть цифру):

1	**2**
3	**4**
5	**6**
7	**8**
9	**10**

1 — повне виснаження 10 — абсолютний пік сил

Завдяки чому я на цій позначці, а не на 1–2 бали нижче?

Що я можу зробити за 5 хвилин, щоб підняти стан хоча б на +1 бал?

> Підказка: розтягнутися, випити води, закрити очі на 2 хвилини.

5 ХВИЛИН

2. Матриця «Вплив і контроль»

7–10 ХВИЛИН

Мета: зупинити витік енергії через тривогу про речі, які від вас не залежать.

Впишіть у зовнішнє коло те, що турбує, але не залежить від вас; у внутрішнє — те, на що ви впливаєте.

Поза моїм контролем

поведінка інших людей, загальна ситуація, чужі рішення

Моє поле контролю

мої дії, моя реакція, мій режим перерв, моє «ні»

Я перенаправляю увагу лише на внутрішнє коло. Що з цього я зроблю першим?

3. Техніка «Стоп-кадр»: вузький і широкий фокус

5 ХВИЛИН

Мета: вийти зі стану інтелектуального глухого кута чи перевантаження.

1	2	3
Вузький фокус · 1 хв Запишіть однією фразою задачу, яка зараз здається найважчою.	**Широкий фокус · 2 хв** Чи матиме це значення через 6 місяців? Яка головна мета тут для мене з боку спостерігача?	**Дія · 2 хв** Скоротіть до однієї найменшої фізичної дії і зробіть її або внесіть у план.

4. Експрес-аудит «Два списки»

7 ХВИЛИН

Мета: відновити баланс віддачі та отримання ресурсів. Заповніть по 3–5 пунктів за сьогоднішній день (3 хвилини).

Забирає енергію	Дає енергію

Що з лівої колонки я можу делегувати, відкласти чи скасувати?

Пункт	Делегувати	Відкласти	Скасувати
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Яку одну дію з правої колонки я додам у графік на сьогодні?

5. Коучинговий чек-ін «Чотири батарейки»

5–7 ХВИЛИН

Мета: виявити, який саме ресурс потребує підзарядки. Зафарбуйте клітинки відповідно до заряду від 1 до 5.

Тип	Опис	1	2	3	4	5
Фізична	сон, їжа, тілесна напруга					
Емоційна	настрій, безпека, контакти					
Ментальна	концентрація, перевантаження інформацією					
Духовна / сенсова	розуміння, навіщо я це роблю					

Батарейка з найнижчим зарядом:

Яка найпростіша дія відновлення потрібна саме їй просто зараз?

6. Модель «Чудо-запитання»

5 ХВИЛИН

Мета: швидко перемкнути мозок із проблеми на пошук ресурсних рішень. Заплющте очі й уявіть: за ніч сталося диво, і ви прокинулися з повним зарядом енергії, бадьорістю та спокоєм.

Яка перша дрібниця вранці підкаже мені, що диво сталося?

Як я рухаюся, говорю чи працюю в цьому стані?

Намалюйте цей ранок або кілька символів:

Яку елементарну деталь цієї картини я можу відтворити прямо зараз?

7. Правило «Три перемоги та одна пауза»

5 ХВИЛИН

Мета: переключити мозок із «я нічого не встигаю» на відчуття ефективності. Виконуйте посередині чи наприкінці робочого дня.

★ Перемога 1:	★ Перемога 2:	★ Перемога 3:

⏸ Моя пауза зараз (3 хв тиші, потягнутися, чай):

Що це каже про мою здатність справлятися із задачами?

8. Аудит «Треба» та «Хочу»

Мета. Оцінити співвідношення обов'язку та внутрішньої мотивації у щоденній рутині.

Практика.

1. Випишіть списком 10–15 основних задач вашого звичайного дня. Починайте кожне речення зі слів «Я мушу...».
2. Перечитайте список і біля кожного пункту щиро дайте відповідь: це «Я мушу» чи «Я обираю це робити, тому що...»?

№	Я мушу...	«Мушу» чи «обираю»?	Якщо обираю: тому що...
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Питання для саморефлексії:

1. Який відсоток мого дня складається з суворого «мушу» без розуміння власного сенсу?
2. Як зміняться мої відчуття, якщо я переформулюю хоча б дві задачі з «мушу» на «я обираю»?

Мої відповіді:

9. «Скарбничка мікроресурсів»

Мета. Створити персональний каталог дієвих джерел відновлення, які не потребують багато часу.

Практика. Складіть список із 10 дій, які тривають від 2 до 10 хвилин і дають відчуття затишку, тепла або спокою. Приклади:

- подивитися у вікно на небо;
- зробити повільний вдих і видих;
- випити склянку теплої води з лимоном;
- погладити домашнього улюбленця;
- обійняти себе.

Моя скарбничка:

№	Дія (2–10 хвилин)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Питання для саморефлексії:

1. Яка з цих дій найпростіша для виконання прямо зараз?
2. Що заважає мені робити ці паузи дбайливості до себе протягом робочого дня?