

**Здравствуйте  
Ekaterina,**  
познакомьтесь со своим профилем



The tool to make a daily difference



# Process Communication Model®

## Тайби Кэлер, доктор психологии

COPYRIGHT © 2022 By Kahler Communications, Inc.

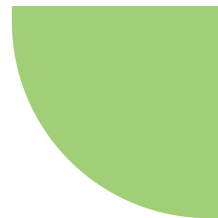
Все права защищены

Никакая часть этой публикации не может быть напечатана или воспроизведена любыми средствами, электронными, механическими или фотографическими, или изображена, переведена или включена в любую систему хранения и поиска информации, или использована для печати или иного воспроизведения компьютерной интерпретации без разрешение в письменной форме от правообладателя, Kahler Communications, Inc. PO Box 210555, Nashville, Tennessee 37221, E-mail: [info@kahlercommunication.com](mailto:info@kahlercommunication.com)

Этот индивидуальный отчет предназначен для использования только при индивидуальных консультациях и групповых занятиях. Его нельзя использовать для проведения обучения или тренинга по методологии, лежащей в его основе.

Только профессиональный специалист, сертифицированный по Модели Процесса Коммуникации, получивший эту квалификацию от Kahler Communications, Inc. или ее местного представителя имеет право использовать этот профиль для обучения РСМ или проведения коучинговой сессии:

 **Nadezhda BATANOVA**



Дорогая Ekaterina Voynova,

Вы знаете, чего хотите от жизни и что Вы ожидаете от других. У Вас есть харизма и желание влиять. Но наличие харизмы – еще не гарантия автоматического свершения каждой Вашей мечты. Даже если Вы хорошо знаете свои сильные и слабые стороны, Вы получите дополнительные ценные инсайты.

Воспользуйтесь информацией профиля, чтобы разблокировать те препятствия, которые замедляют Вас на пути к достижению целей.

Используйте Профиль, чтобы развить в себе все свои таланты и быстрее двигаться к самым амбициозным мечтам.

Этот профиль содержит огромное количество информации для вас. В вашем индивидуальном отчете указаны не только возможные сценарии неудач, но и причины их возникновения, а также то, что вы можете сделать, чтобы превратить их в модели успеха. Отчет описывает:

- Ваша уникальная Структура Личности
- Ваши сильные стороны
- Ваш предпочтительный Фильтр Восприятия и способности использовать другие Восприятия
- Части Личности, которые Вы используете, когда ведете себя директивно, серьезно, заботливо или весело
- Ваши предпочтительные Стили взаимодействия
- Ваши Психологические потребности – источники мотивации для достижения успеха в личной жизни и карьере
- Ваши личные модели дистресса, которые могут помешать личному и профессиональному успеху
- Индивидуальный план действий чтобы жить здоровой, полноценной, качественной и счастливой жизнью.

Полный вперед ! Это отличная возможность открыть себя и добиться новых успехов.

Доктор психологии Тайби Келлер

# Почему индивидуальный профиль?

Успех – понятие субъективное. Некоторые из нас не чувствуют себя счастливыми, хотя внешне в их жизни присутствуют такие признаки преуспевания как деньги, статус или власть. Другие люди радуются жизни и чувствуют себя счастливыми, в то время, как окружающим кажется, что их положение оставляет желать лучшего...

А поскольку по ходу жизни наши приоритеты и желания могут меняться, достижение успеха требует постоянной работы над развитием осознанности себя и желания принимать себя такими, какими мы есть. Достижение успеха требует:

**ШАГ 1**                    **Постановка целей, которые помогут двигаться вперед и развиваться**

**ШАГ 2**                    **Достижение целей**













**ШАГ 3**                    **Празднование своего успеха**

Этот Профиль дает уникальный взгляд на ваше положительное и отрицательное поведение и дает инструменты, **как свести негативное поведение к минимуму**, чтобы максимизировать успех, свою эффективность и удовлетворенность собой.

## ЧТО ТАКОЕ ВАШ ПРОФИЛЬ РСМ?

- ✓ Определить свой базовый Тип Личности, свою структуру личности и изменения вашего характера с течением времени
- ✓ Определить условия, необходимые для достижения Вами успеха.
- ✓ Выявить ситуации, являющиеся для Вас источниками напряжения и стресса, и воспользоваться советами по эффективному управлению ими.

## РАЗДЕЛЫ ОТЧЁТА

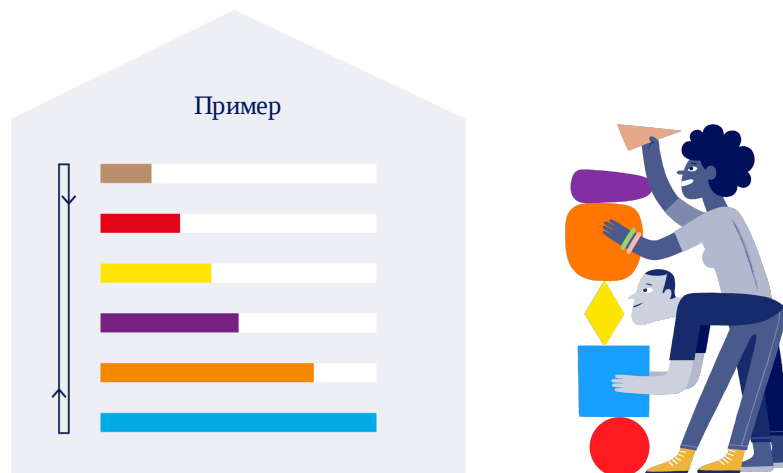
-  Структура личности
-  Фильтры восприятия
-  Ваши сильные стороны характера
-  Стили взаимодействия
-  Части личности
-  Каналы коммуникации
-  Предпочтительная среда
-  Психологические потребности
-  Ваша текущая фаза
-  Отрицательное поведение, связанное с психологическими потребностями
-  Последовательность стресса
-  План действий



## Структура личности РСМ

Профиль личности опирается на Модель Процесса Коммуникации® PROCESS COMMUNICATION MODEL®, разработанную Доктором психологии Тайби Кэлером.

В модели существует шесть различных типов личности. В каждом человеке в большей или меньшей степени присутствуют черты всех шести. Вместе они образуют **кондоминиум** человека:



Этот пример дает следующую информацию:

1. Наш фундамент или «**Базовый**» тип личности закладывается либо при рождении, либо в самом начале нашей жизни, и останется неизменным на всю нашу жизнь. Это значит, что мы всегда будем сильнее в характеристиках и поведении этого Типа. Кроме того, у нас есть характеристики всех остальных пяти типов.
2. Формирование последовательности расположения этажей происходит у большинства людей в возрасте до семи лет. У человека из примера эта последовательность: **ЛОГИК, ДУШЕВНЫЙ, УПОРНЫЙ, БУНТАРЬ, ДЕЯТЕЛЬ** и **МЕЧТАТЕЛЬ**.
3. Порядок расположения этажей (каждый этаж – это отдельный Тип Личности) индивидуален для каждого человека. Всего возможно 720 различных сочетаний этажей. В нашем примере мы видим, что данный человек воспринимает окружающий мир как человек с Базой Типа **ЛОГИК**. Его естественное поведение в повседневных ситуациях соответствует этому Типу. Расположение Типа Личности **ДУШЕВНЫЙ** на втором этаже его Структуры и запас энергии около 90% говорит нам о том, что этот человек способен быстро и легко переходить к поведению, характерному для Типа Личности **ДУШЕВНЫЙ**. Он проявляет характеристики данного этажа достаточно часто в повседневной жизни. На последнем этаже у данного человека расположен Тип Личности **МЕЧТАТЕЛЬ** с потенциальным запасом энергии около 20%. Как и всем другим Типам Личности, **МЕЧТАТЕЛЮ** свойственно особое Восприятие, сильные стороны, поведение. Приведенному в нашем примере человеку достаточно сложно без усилий понимать и принимать в своей жизни людей с поведением, соответствующим Типу Личности **МЕЧТАТЕЛЬ**.

4. Относительное количество доступной на каждом этаже энергии позволяет оценить, как долго Вы можете комфортно выдерживать динамику этого типа личности.
- 

## KNOWING YOURSELF BETTER

Ни один из Типов Личности не является лучше или хуже другого, умнее или глупее, представляющим большую или меньшую ценность. У каждого Типа Личности есть свои сильные и слабые стороны, при стрессе он ведет себя негативно.

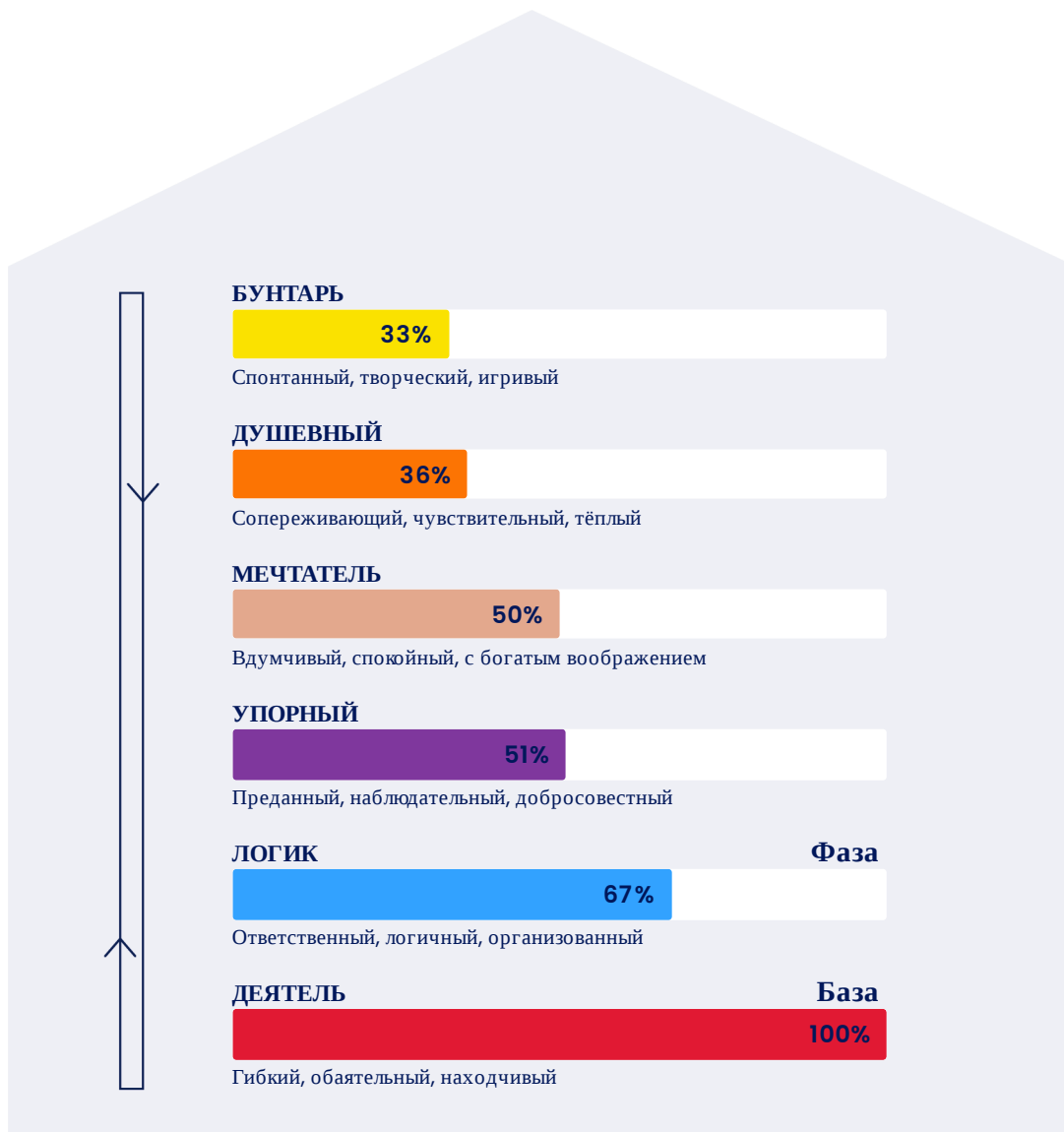
Мы все ОК. При стрессе, когда наши психологические потребности не удовлетворены положительно, мы надеваем «маску стресса» и проявляем себя «не с лучшей стороны», что приводит к отрицательным последствиям в нашей личной или профессиональной жизни.

Хотя такое поведение является негативным и чаще всего нежелательным, мы все равно остаемся ОК.

Чем лучше мы знаем себя и понимаем свои потребности, тем лучше мы способны управлять своей жизнью, особенно, в сложные моменты. Мы знаем, что дает нам силы и обращаемся к этому источнику.



## Ваша Структура Личности





## Ваши фильтры восприятия



На этапе **Деятель** вы познаете жизнь через **действия**. Вы всегда полагались на свои способности «делать дела».

Что бы не происходило, вы действуете тут же, прямо сейчас! Вы прерываете долгие обсуждения и сразу переходите к сути дела.

В зависимости от **ситуации** мы можем использовать Восприятия, отличные от Восприятия нашей Базы. Вы можете легко переключаться на другие способы восприятия окружающего мира. У вас достаточно способностей, чтобы использовать такие Восприятия, как Логик, Упорный и Мечтатель.

Через фильтр Типа Личности Логик Вы воспринимаете реальность с помощью сбора фактов и рационального анализа этой информации.

Через фильтр Типа Личности Упорный Вы воспринимаете реальность и ситуацию путем ее оценки, формирование своего мнения, отталкиваясь от системы ценностей и принципов. Делая выбор, Вы задумываетесь над тем, насколько он справедлив, правдив и стараетесь убедить в этом окружающих.

Через фильтр Типа Личности Мечтатель Вы воспринимаете реальность путем представления образов. Чтобы представить развитие событий, Вы погружаетесь в мысли. Вам нравится жить в своем ритме, позволяющем спокойное течение мыслей и оставляющем другим людям возможность проявлять инициативу и руководить.

### СОВЕТ

- ✓ **Слушая слова и выражения, которые использует человек, можно определить его Базовый тип личности.**

## ВОСПРИЯТИЕ: КАК МЫ ВИДИМ МИР

Восприятие — это **Фильтр**, через который мы получаем информацию, познаем внешний мир и понимаем других людей, жизненные ситуации и наше окружение.

В Модели Процесса Коммуникации® каждому Типу Личности, т. е. этажу в здании, соответствует один из шести фильтров Восприятия:

### **Логик Этаж**

Эти люди думают, что если каждый из нас будет мыслить логично и принимать решения рационально, в мире будет меньше проблем. Ясное мышление может решить любой конфликт или проблему. Им нужны факты, только факты. «Кто?» «Где?» «Во сколько?»

### **Упорный Этаж**

Эти люди считают, что ценности являются важными добродетелями. У них есть твердое мнение по большинству вопросов и сильно развитые убеждения. Кпри знакомстве с новым человеком они стремятся прежде всего оценить его и составить о нем мнение. «На мой взгляд...» «Я считаю, что...»

### **Душевный Этаж**

Эти люди прежде всего ощущают свои эмоции. Им кажется, что, если каждый человек будет заботиться о ближнем, в мире будет меньше проблем. «Я чувствую, что...»

### **Мечтатель Этаж**

Эти люди предпочитают размышление действию. Они ждут стимула извне или четких распоряжений, чтобы приступить к действиям. «Просто скажи мне, что сделать...»

### **Бунтарь Этаж**

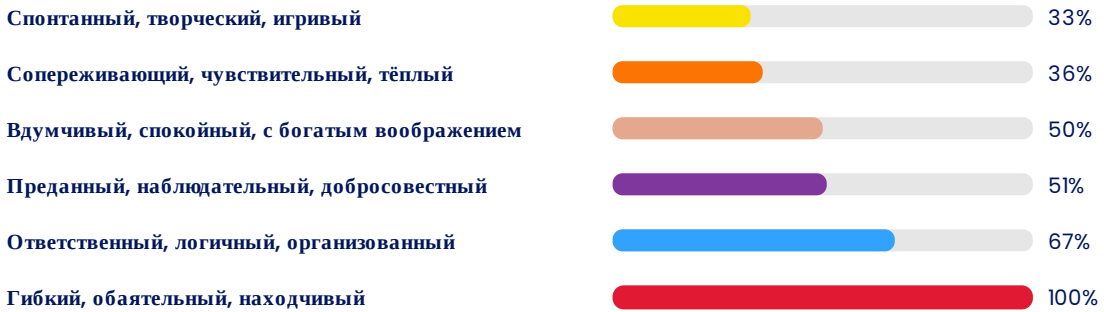
Эти люди с большой бунтарской энергией в первую очередь спонтанно реагируют — они обожают или ненавидят. Жизнь должна быть веселой. «Ух ты!» «Гениально!» или «Я ненавижу...»

### **Деятель Этаж**

Эти люди переходят к действиям немедленно, экспериментируя и совершая конкретные шаги, чтобы двигаться по жизни вперед. «Действуй!» «Сделай это!»



## Ваши сильные стороны



### ВАШИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Сильные стороны Вашей Базы **Деятель** всегда были и будут оставаться на протяжении всей жизни Вашими основными характеристиками.

Характеристики Типа Личности Деятель дают Вам способность быть гибким, очаровывать и находить решения в любой ситуации. Если Вы взялись за дело, Вас невозможно остановить. Да Вы и не любите, когда Вас пытаются тормозить, это бессмысленно, поскольку практически невозможно!

Вы независимы, любите разнообразие, и тот опыт, который может принести предпринимательский образ жизни.

Вы - очень гостеприимный человек, Вы любите оказывать радушный прием участникам рабочих собраниях и гостям на праздниках. Вы знаете, что если Вы во что-то верите, Вы легко сможете убедить других людей следовать за собой. Вы умеете сглаживать углы и договариваться. Вы наделены многочисленными талантами, с увлечением беретесь за новые начинания и можете легко выделиться из общей массы, при условии регулярно вкладывать силы в развитие своего потенциала.

Вам нравится быть в центре внимания и вообще в центре мира, притягивать к себе людей. Вы пользуетесь своим очарованием, способностью убеждать и подталкиваете людей к действиям. Вы мотивируете близких и друзей, подбадриваете их, сохраняя гибкость и способность адаптироваться к людям и ситуациям. Вы можете научиться быть твердым и прямым, не будучи властным. У Вас есть дар оказывать влияние в бизнесе и за его пределами. Сохраняйте терпение к жизненным мелочам и подталкивайте других к достижению результата. Немного усердия и ничто не сможет остановить Вас в реализации самых амбициозных проектов.

Вы - человек, обладающий многочисленными достоинствами, которые особо ценятся в профессиональной сфере. Наиболее очевидные из них: Вы умеете мыслить логически, наделены чувством ответственности и хорошо организованы. Когда нужно получить новые знания, познакомиться с новым человеком, Ваш мозг включается в работу чтобы собрать и обработать информацию. Прагматичный подход и склонность к порядку в жизни и в работе дают хорошие

результаты. Вы умеете структурировать информацию, планировать время, обеспечивать контроль за процессами и организовывать новые проекты.

Очень важно использовать эти способности по назначению! Вы можете эффективно помогать окружающим самыми разными способами. Вы можете помочь им определить цели, спланировать этапы проекта, разработать план и график действий. Поддержите сотрудников и коллег и они последуют Вашему примеру, стремясь развить свою организованность и ответственность.

Использование ресурсов этажа Логик помогает Вам эффективно организовывать свою личную и семейную жизнь, планировать время на отдых (обязательно помните о его необходимости). Вы – ответственный человек и способны разъяснить другим свои ожидания, что даст отличные результаты. Окружающие знают, что могут рассчитывать на Вас и доверять тому, что Вы говорите. Вы корректны и разумны, эти качества ценятся Вашим окружением.

В Вашем доме царит порядок, каждая вещь имеет свое место. Вы способны думать и логично планировать свою жизнь, поэтому Ваша семейная жизнь также идет по плану. Вы способны предвосхищать непредвиденные обстоятельства и сохранять хладнокровие. Вам нравится, когда вложенные в любой сфере усилия приносят результаты будь то на работе, дома, в спорте или в хобби. Вы способны поддерживать оптимистичный настрой в семье, когда Вы хвалите своих домочадцев и выделяете, почему и за что Вы их цените.

---

Вы можете развивать свои способности Типа Личности Упорный, чтобы быть преданным делу, наблюдательным и добросовестным. Вы радуете за высокие стандарты, готовы брать на себя долгосрочные обязательства, уделяя при этом достаточно внимания ежедневным задачам, чтобы доводить дела до конца.

Вы можете использовать свои способности, чтобы проявлять настойчивость там, где другие уже готовы сдаться, замечать те важные детали, которые определяют разницу между успехом и неудаче, а также поддерживать высокий уровень доверия в команде.

---

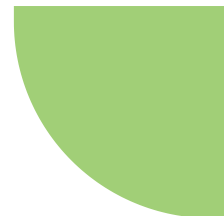
Вы можете развивать свои способности Типа Личности Мечтатель : склонность к размышлениям, спокойствие и богатое воображение. Вам нравится глубоко задумываться о мире, Вы терпеливы и спокойны, что предохраняет Вас от опрометчивых выводов.

Вы можете использовать свои способности к воображению, размышлениям и свою спокойную натуру для того, чтобы искать очевидные и инновационные решения, которые ускользают от взора других людей, решать проблемы не поверхностно, а коренным образом, открывая новые перспективы; сохранять спокойствие в условиях, когда другие люди теряют свое хладнокровие.

Для этого Вам нужны желание и энергия! Вы хотите лучше помогать другим людям, легко общаться с любым человеком, получать удовлетворение от жизни и чувствовать себя счастливым? Индивидуальный личностный профиль поможет Вам разобраться в себе, определить свои сильные стороны и свой потенциал, понять наиболее характерное для Вас поведение в обычных ситуациях и под влиянием стресса, научиться лучше управлять собой.



## Ваши стили взаимодействия



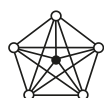
Стиль взаимодействия, который лучше всего использовать для коммуникации с вами:



АВТОКРАТИЧЕСКИЙ



Ваш предпочтительный стиль взаимодействия Автократический.



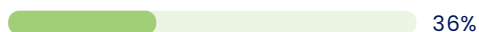
ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ



Вы также хорошо взаимодействуете в стиле Демократический.



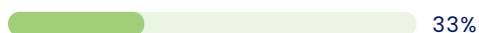
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ



Вы можете проводить 36% времени в стиле взаимодействия Доброжелательный.



СВОБОДНЫЙ



Вы можете проводить 33% времени в стиле взаимодействия Свободный.



## Ваши Части личности

Модель Процесса Коммуникации® выделяет четыре отдельных набора поведения. Эти наборы поведения называются **Частями Личности**. Мы можем использовать эти наборы для позитивного общения. Любой человек может развивать свои способности в использовании всех Частей Личности.. Каждая Часть Личности имеет наблюдаемые проявления:



ДИРЕКТОР



Част личности, которую вам проще всего использовать – **Директор**.



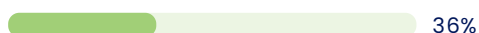
КОМПЬЮТЕР



Вам также довольно легко можете подключать свою Часть Личности **Компьютер**, которую вы можете показывать в **67%** своего времени.



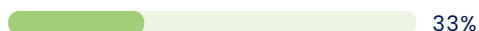
КОМФОРТЕР



Вы можете использовать свою Часть Личности **Комфортер** в **36%** своего времени без особых усилий.



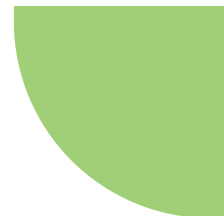
ЭМОТЕР



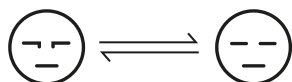
Вы можете использовать свою Часть Личности **Эмотер** в **33%** своего времени без особых усилий.



## Ваши каналы коммуникации



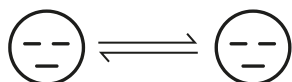
У каждого из нас есть один или несколько предпочтительных каналов коммуникации. Эти каналы подключаются при использовании нами невербальной коммуникации: тонов, жестов, позы, мимики и определенного набора слов, независимо от содержания коммуникации.



### ДИРЕКТИВНЫЙ



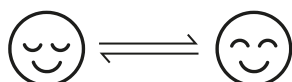
Ваш наиболее предпочтительный канал коммуникации – **директивный**.



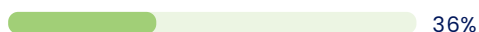
### ВОПРОСИТЕЛЬНЫЙ



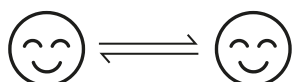
Вы также демонстрируете хорошие коммуникационные навыки при использовании канала **Вопросительный**.



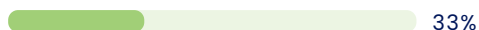
### ЗАБОТЛИВЫЙ



Вы можете получать и передавать информацию на своем канале **заботливый** в **36%** своего времени.



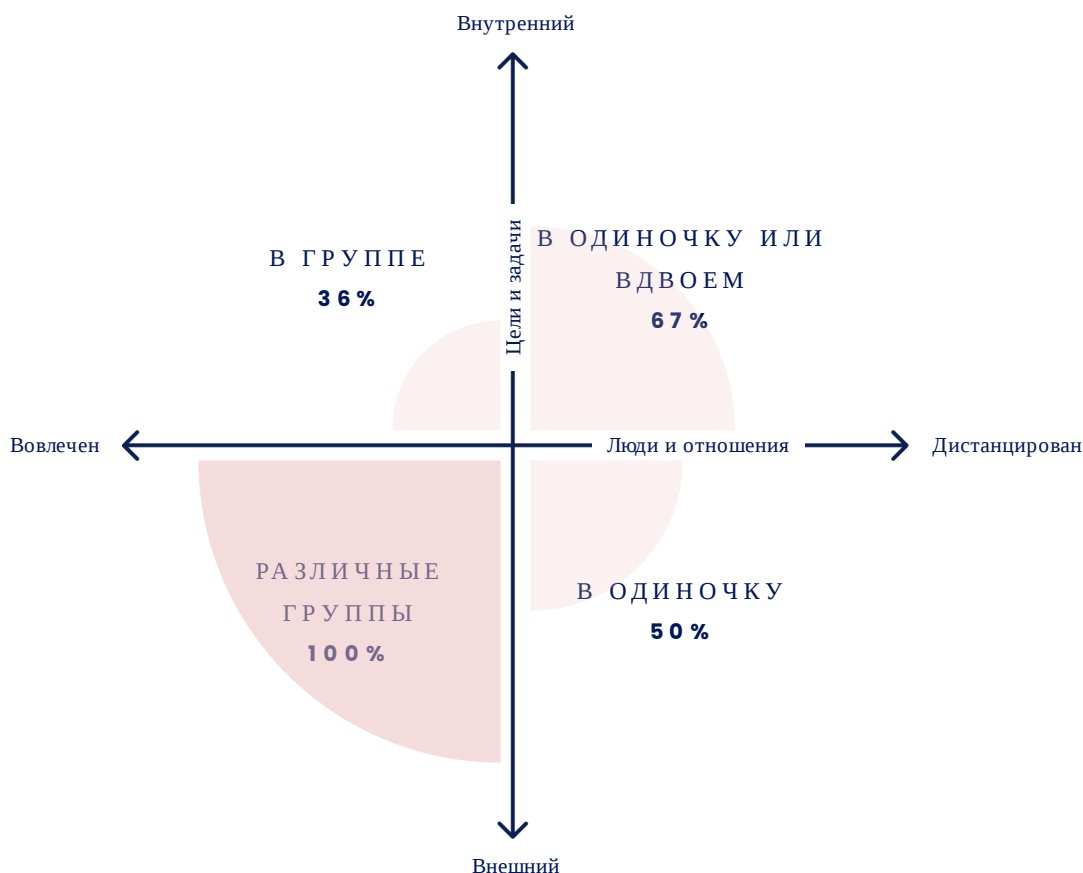
### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ



Вы можете получать и передавать информацию на своем канале **эмоциональный** в **33%** своего времени.



## Ваша предпочтительная среда



**Предпочтительная среда** — это то, в каком окружении мы предпочитаем находиться. Мы можем предпочесть быть в одиночестве, с еще одним человеком, переходить из группы в группу или участвовать в группе.

Вы хорошо работаете в ситуации, когда вы можете проводить много времени **Различные группы, где вы можете свободно переключаться с одного на другое, в зависимости от ситуации, удовлетворяя свои индивидуальные потребности с каждой группой.**

Вы также эффективно работаете в **чередование одиночества и времени, проведенного вдвоем. Вы хорошо работаете, когда находитесь наедине с коллегой или зависите только от одного менеджера.**

Работа в **в одиночку, не отвлекаясь на просьбы других или внешнюю суету.** менее эффективна для вас.



## Ваши психологические потребности

Поскольку ваша текущая Фаза — **Логик**, ваши самые важные текущие психологические потребности — это **Признание за работу, организация времени**.



Потребность в признании Типа Личности Логик мотивирует Вас сохранять свою нацеленность на результаты и на реализацию. Вы гордитесь своей способностью мыслить логически и реализовывать идеи, интенсивно трудиться. Реализация планов имеет для Вас большое значение. Вы прекрасно знаете, когда Вы хорошо поработали. А потребность получать за это признание со стороны окружающих является важным колесом в механизме Вашей мотивации.

Потребность в Планировании времени Типа Личности Логик мотивирует Вас на создание календарных планов работы, что позволяет эффективно организовать и обеспечивать контроль за ее продвижением. Вам нравится эффективность и Вы ожидаете то же самого от других.

Для Вас важно планировать сроки, намечать этапы и эффективно координировать работу. Вероятно, у Вас есть свои привычки и ритуалы, Вы соблюдаете правила. Для Вас невыносимо, когда другие этих правил не придерживаются .

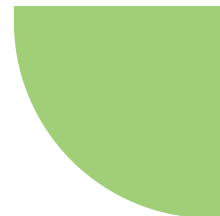
### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ БАЗЫ

Поскольку психологические потребности Базы жизненно важны для Вашего личного и профессионального благополучия, важно, чтобы Вы знали и умели их удовлетворять на регулярной основе.

Потребность в возбуждении Типа Личности Деятель подталкивает Вас к поиску максимально сильных ощущений за минимальное время. Вы любите вызовы, риск и конкуренцию. Вам нравится, когда события ускоряются и чувствовать определенную долю риска мобилизует Ваши силы !



## Фаза



### ФАЗА ЛОГИК

Потребность : Признание за работу, организация времени

Некоторые люди прошли в своей жизни через так называемую Смену Фазы. Смена Фазы – это то, что мы называем «сменой характера » или « сменой приоритетов » (« Он стал совсем другим человеком ! »).

Смена Фазы означает что мы стабильно в продолжении более двух лет проявляем характеристики нового Типа Личности. Как правило, этот новый Тип соответствует нашему вышестоящему в Структуре личности этажу.

Именно психологические потребности нашей текущей Фазы определяют наши источники мотивации в личном или профессиональном плане.

При этом в течение всей жизни фундаментом нашей личности остается наш Базовый Тип: черты характера, сильные стороны, Восприятие, Стилль Взаимодействия, Части Личности всю жизнь будут связаны с вашей Базой.

Примерно две трети западного населения сменили Фазу минимум один раз. Примерно в девяноста девяти процентах случаев этот переход происходит к Типу Личности следующего этажа и, что наиболее важно, к переживанию новых, более приоритетных Психологических Потребностей. Сменивший Фазу человек как правило пережил период интенсивного и длительного стресса. Смена Фазы – это его результат.

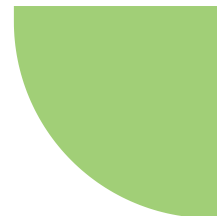
Это не модель роста. Не нужно стремиться сменить Фазу как можно большее количество раз. Цель – научиться положительно удовлетворять Психологические Потребности Вашей текущей Фазы, чтобы иметь сбалансированную, счастливую, успешную, качественную жизнь без дистресса.

В большинстве случаев смена Фазы – результат борьбы человека с длительным стрессом, который он ощущает интенсивно вплоть до физических симптомов (боли в спине, психосоматическое нарушения, психическая усталость, депрессия...). Когда проблематика текущей Фазы будет разрешена и основная проблема будет пережита, человек войдет в новую Фазу, почувствует облегчение. Следом на передний план выйдут новые психологические потребности.

Продолжительность каждой Фазы составляет от двух лет до всей жизни. Завершенная Фаза, отличная от Базы, называется Прожитой Фазой.



## Отрицательное удовлетворение Психологических Потребностей



Психологи отмечают, что мы предпочитаем отрицательное удовлетворение психологических потребностей полному отсутствию их удовлетворения .

Результаты исследований Доктора Кэлера в процессе работы над личностным профилем подтверждают, что люди нуждаются в положительном внимании, а это приводит к попыткам привлечь внимание любой ценой. Так люди вопреки своему истинному желанию ведут себя неадекватно и непреднамеренно портят отношения. Такое удовлетворение психологических потребностей является отрицательным.

**Отрицательное внимание – прямая противоположность положительному вниманию, к которому мы стремимся и которое нам не удается получить**

Это открытие является ключевым и позволяет нам с помощью Модели Процесса Коммуникации® предсказать почему и как мы способны неосознанно «саботировать» свою карьеру или личную жизнь.

Знание нами Фазы человека является ключом к самореализации. Оно дает нам понимание приоритетных Психологических Потребностей, положительное удовлетворение которых приводит к росту мотивации. Так мы можем помогать людям поддерживать хорошее настроение и высокий уровень энергии! А при отсутствии положительного удовлетворения потребностей человек будет стремиться удовлетворить их отрицательным образом.

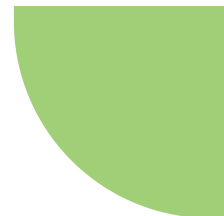
Последовательность изменения поведения при стрессе является прогнозируемой и напрямую связана с Фазой или Базой человека. Наблюдение за поведением человека и знание тревожных признаков первой степени стресса дает нам подсказку еще на раннем этапе, чтобы предотвратить эскалацию стресса.

Когда человек недостаточно удовлетворяет свои **повседневные Психологические Потребности**, он будет ведет себя по сценарию Последовательности стресса своей текущей **Фазы**.

При более **интенсивном стрессе**, человек скорее будет вести себя по сценарию стрессового поведения своей **Базы**.



# Отрицательное удовлетворение Психологических Потребностей



## ФАЗА ЛОГИК

Потребность : Признание за работу, организация времени

Большинство проявлений негативного поведения при стрессе являются тревожными сигналами, свидетельствующими об отсутствии положительного удовлетворения Психологических Потребностей.

Ваш профиль Process Communication Model™ содержит План Действий с рекомендациями различных способов положительного удовлетворения Ваших Психологических Потребностей. Следуя этим рекомендациям, Вы сможете избежать большинства проявлений негативного и деструктивного поведения. При постоянной работе над положительным удовлетворением потребностей негативное поведение скорее всего исчезнет.

Вот список наблюдаемых тревожных сигналов, которые могут сопровождать негативное поведение, соответствующее Вашим психологическим потребностям:

### ПОТРЕБНОСТЬ: ПРИЗНАНИЕ РАБОТЫ

[Redacted text block]

### ПОТРЕБНОСТЬ: ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ

[Redacted text block]

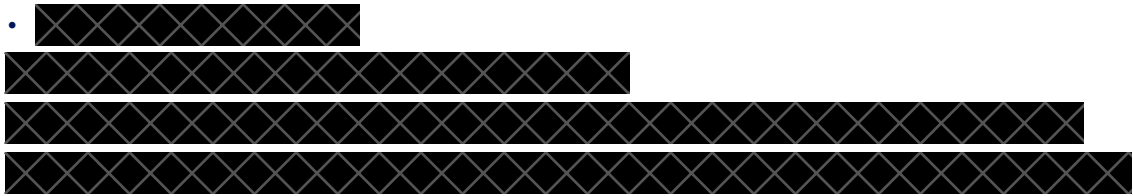


# Отрицательное удовлетворение Психологических Потребностей Вашей Базы

 БАЗА ДЕЯТЕЛЬ

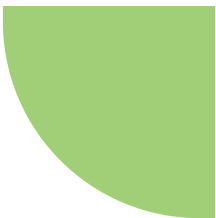
Потребность : Возбуждение

## ПОТРЕБНОСТЬ: ВОЗБУЖДЕНИЕ



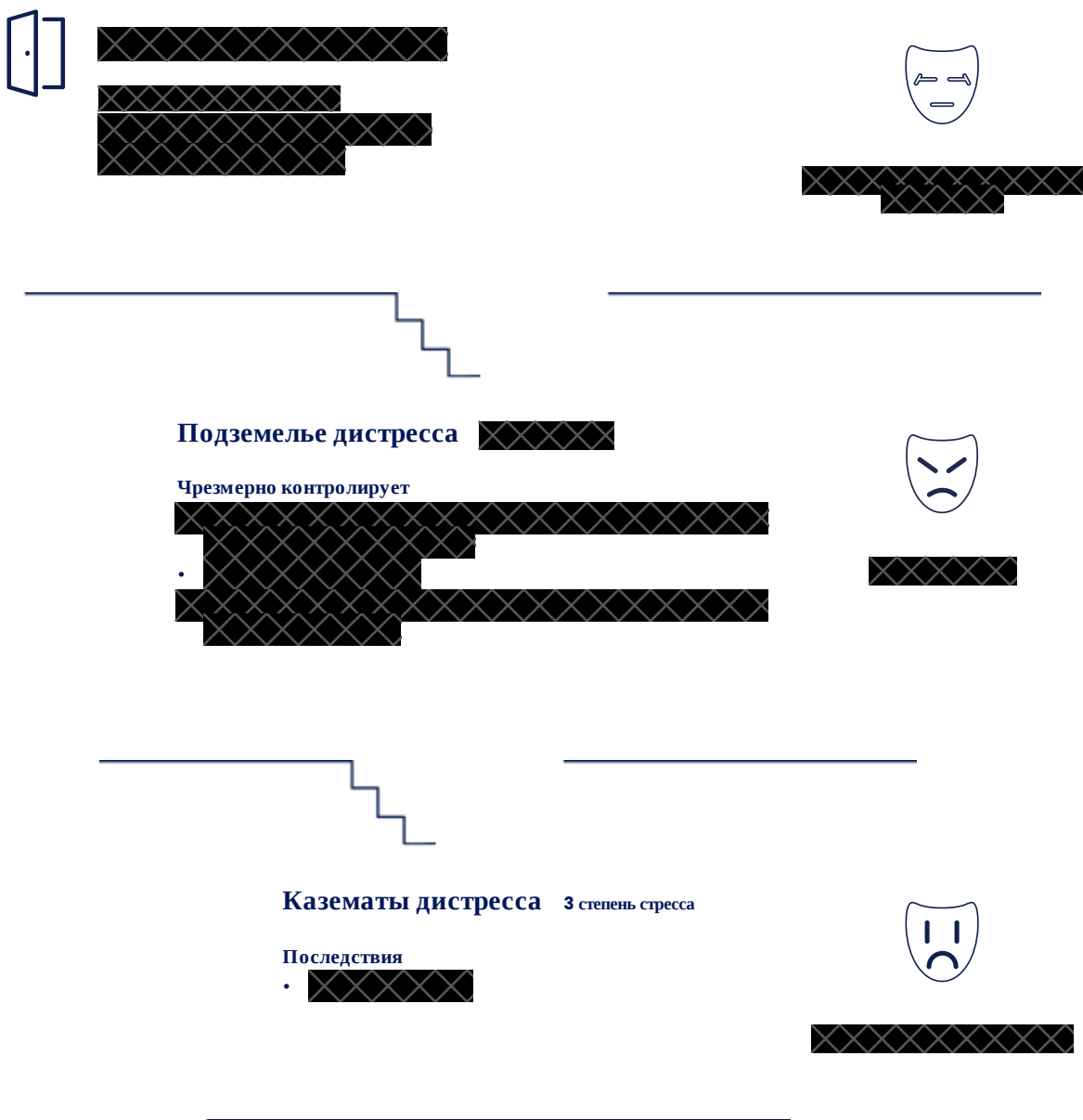


# Последовательность стресса - Фаза



## ФАЗА ЛОГИК

Потребность : Признание за работу, организация времени



Каждый человек имеет ценность. Иногда мы ведем себя неконструктивно, чаще всего не отдавая в этом себе отчета. Парадоксально, такое деструктивное поведение преследует положительную цель выйти из сложившейся сложной ситуации, иногда просто ее пережить и выдержать тот, стресс, который она несет в себе. Поведение в такие моменты не отражает нашего обычного поведения и нашей сущности. Такое поведение можно сравнить с ролевой маской, которая закрывает наше истинное лицо. Наше негативное поведение заслоняет наши позитивные намерения.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ВАШЕЙ ФАЗА

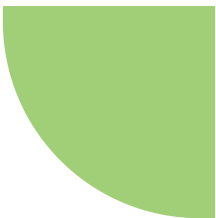
[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



## Последовательность стресса – База

 **БАЗА ДЕЯТЕЛЬ**

Потребность : Возбуждение



**Вход в дистресс** 1 степень стресса



**Подземелье дистресса** 2 степень стресса



**3 степень стресса**



Когда мы испытываем дистресс, связанный с потребностями нашей Базы, корни которого уходят глубоко в прошлое, мы больше не будем демонстрировать сценарий стресса нашей Фазы. Скорее, мы будем переживать и демонстрировать сценарий стресса нашей Базы.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ВАШЕЙ БАЗА

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ. ФАЗА

### ФАЗА ЛОГИК

Потребность : Признание за работу, организация времени

Уровень Вашей положительной энергии и степень Вашей удовлетворенности напрямую зависят от Вашей способности своевременно выявлять и позитивно удовлетворять свои Психологические Потребности.

Важно ежедневно удовлетворять потребности вашей Фаза **Логик**

Вот несколько рекомендаций, как Вы можете положительно удовлетворить свои Психологические Потребности Фаза **Логик**. Разумеется Вы можете уточнить и дополнить эти списки тем, что будет иметь значение лично для Вас.

### **ПОТРЕБНОСТИ: ПРИЗНАНИЕ ЗА РАБОТУ И ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ**

Вы гордитесь своей способностью логически мыслить и решать порученные Вам задачи. Вы готовы интенсивно работать, чтобы достигать поставленных целей. Вы предпочитаете самостоятельно фиксировать цели и планировать свое время. Вы также способны работать в команде и делать дело, в которое Вы верите и которому Вы придаете значение. Достижение успеха для Вас равноценно правильному использованию своего интеллекта и мобилизации своих компетенций, что является для Вас важным. Вы придаете значение не только собственной удовлетворенности от сделанной работы, но и тому, насколько явно окружающие ценят Ваш труд и выражают одобрение. Например, Вы можете:

## В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ

- Каждое утро планировать свои задачи на день, расставлять приоритеты и выделять время на незапланированные события.
- Каждый день хвалить себя за то, чего вы достигли сегодня, прежде чем ставить цели на завтра.
- Составлять списки дел и вычеркивать пункты по мере их выполнения.
- Вознаграждать себя за выполненные задачи.
- Получить и держать на видном месте один или несколько сертификатов или наград за ваши успехи.
- Ставить краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели и регулярно отслеживайте свой прогресс.
- Делиться своими идеями с другими.
- Установить приоритеты и следовать им.
- Работать со списками дел "to-do list"
- Использовать органайзер или календарь в смартфоне / планшете.
- Дать себе достаточно времени, чтобы вовремя приходиться на встречи.
- Следить за тем, чтобы не брать проектов больше, чем у вас есть времени.
- Пройти курс тайм-менеджмента.
- Будьте прямолинейны и честны в том, что вы можете и не можете сделать. Самоотверженность – это прекрасно. Достижения с эффективностью – еще лучше.

## В ЛИЧНОМ ПЛАНЕ

- Определить и закрепить важные личные ритуалы – действия, которые вы будете делать регулярно (ежедневно / еженедельно)
- Объяснить свою потребность в планировании времени семье или друзьям и попросить их о помощи или сотрудничестве в этом вопросе
- Запланировать на каждый день некоторое количество времени, которое можно «потратить впустую».
- Организовать себе регулярное время, которое вы будете проводить с семьей или друзьями. Спланировать, как вы хотите использовать это время.
- Заранее спланировать и организовать свой отпуск.
- Носить часы; иметь часы в пределах видимости во всех важных для вас местах: рабочее место, кухня, машина и т.д.
- Ставьте реалистичное время отхода ко сну и пробуждения, чтобы у вас было достаточно времени на отдых и восстановление.
- Рассказывать своей семье о своих успехах и достижениях.
- Создать и повесить на видное место свой собственный сертификат за то дело, которое наиболее важно для вас лично.
- Вести дневник
- Научиться играть в тот вид спорта, в который вы сможете играть хорошо и получать от этого удовольствие.
- Рисовать, писать или заниматься каким-либо другим хобби или делом, где вы можете увидеть немедленные результаты.
- Спокойно согласиться с тем, что время можно терять. Попробовать переосмыслить «пожиратели времени» как позитивные факторы.
- Запланировать и тратить время на бесполезные дела

---

---

---

---

---



## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ. БАЗА

### БАЗА ДЕЯТЕЛЬ

Потребность : Возбуждение

Уровень Вашей положительной энергии и степень Вашей удовлетворенности напрямую зависят от Вашей способности своевременно выявлять и позитивно удовлетворять свои Психологические Потребности.

Важно ежедневно удовлетворять потребности вашей База **Деятель**

Вот несколько рекомендаций, как Вы можете положительно удовлетворить свои Психологические Потребности База **Деятель**. Разумеется Вы можете уточнить и дополнить эти списки тем, что будет иметь значение лично для Вас.

### ПОТРЕБНОСТЬ: ВОЗБУЖДЕНИЕ

Чтобы избежать скуки и застоя Вы нуждаетесь в возбуждении и сильных ощущениях. Продолжительное пребывание в бездействии способствует росту Вашей раздражительности. Вы любите сложные задания, наличие вызова, риска или соревнования. Вы черпаете мотивацию в преодолении препятствий, взятии новых вершин, достижении краткосрочных целей с видимыми результатами и выгодой.

Ведите активный образ жизни и примите за данность свою потребность в возбуждении, самостоятельно бросая себе личные и профессиональные вызовы. Принимайте участие в новых проектах, которые содержат здоровую долю риска, не ставя под угрозу Ваш жизненный баланс. Окружите себя людьми, ориентированными на действие и жаждущими, как и Вы, интенсивной насыщенной жизни.

Вот несколько примеров того, как Вы можете удовлетворить свою потребность.

## **В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ**

- Вовлекайтесь в захватывающие проекты
- Помогайте своим сотрудникам превосходить свои возможности.
- Ищите новые возможности для себя и своего бизнеса или проекта.
- Ищите коллег, с которыми можно весело и интересно провести время, чтобы рабочее время не было скучным или однообразным.
- Делайте это, живите этим!
- Пользуйтесь своей харизмой, чтобы быть примером для подражания.
- Иницируйте взрывные инновации.
- Идите на разумный риск, чтобы попробовать что-то новое.
- Заслужите авторитет человека, которому поручают «деликатные» дела.
- Займитесь продажами или другими проектами, которые приносят быстрое вознаграждение.
- Измените направление. Подумайте о том, чтобы переключиться на новую, более захватывающую область вашей работы.

## **В ЛИЧНОМ ПЛАНЕ**

- Инвестируйте в более рисковые (и в более доходные) операции.
- Участвуйте в гонках.
- Организуйте вечеринку, например, мощный нетворкинг, костюмированную вечеринку или что угодно, что подойдет Вам..
- Управляйте картингом или гоночным автомобилем.
- Регулярно занимайтесь спортом с высоким уровнем адреналина (парашютизм, скалолазание, горные лыжи, стрельба).
- Получите лицензию пилота
- Читайте приключенческие романы (или пишите их).
- Определите свои источники положительного возбуждения и способы их удовлетворения!
- Участвуйте во всевозможных соревнованиях и испытаниях.

