

GROWTH MINDSET

Диана Камаладин "Forbes 30 under 30"



founder Qamalladin University



**МОЗГ ЭТО ТОЖЕ МЫШЦА,
КОТОРУЮ МОЖНО
ТРЕНИРОВАТЬ**

Что они обо мне подумают...

Все успевают,
а я отстаю

Я не заслуживаю этого, мне
просто повезло

Что я буду делать, если все
пойдёт не по плану?

Я точно облажаюсь

И это и есть лучшие годы в моей жизни..?

Я недостаточно
хорош для этого

Может, я вообще иду
не туда по жизни?

Все самое интересное проходит мимо меня

Вдруг я что-то
упускаю..?

А что если не получится..?

Может я вообще не на
своем месте?

Все мои старания
напрасны

Все успевают,
а я отстаю



КЭРОЛ ДУЭК - ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

одной из первых в мире начала изучать мотивационный
компонент человеческого сознания





ЭТО ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР

В соответствии с которым все происходящее — не угроза,
а возможности для развития, и поражение — всего лишь
очередная ступенька к прогрессу, а не повод заниматься
самокопанием

**GROWTH MINDSET =
LIFE-LONG LEARNING**

В СООТВЕТСТВИИ С КОНЦЕПЦИЕЙ GROWTH MINDSET

людей условно можно разделить на тех, кто привык к
самообучению, и тех, кто считает, что все качества
«даруются» природой

ЛЮДИ С «ФИКСИРОВАННЫМ» МЫШЛЕНИЕМ БОЯТСЯ НЕУДАЧ КАК ОГНЯ

Поэтому используют только **известные и надежные способы** решения проблем

Отсюда и нежелание брать на себя ответственность за новые задачи — они попросту не хотят бросать вызов собственной компетентности. В то же время люди с гибким мышлением всегда готовы к поражениям, открыты для поиска новых решений и ради собственного развития готовы выйти из зоны комфорта

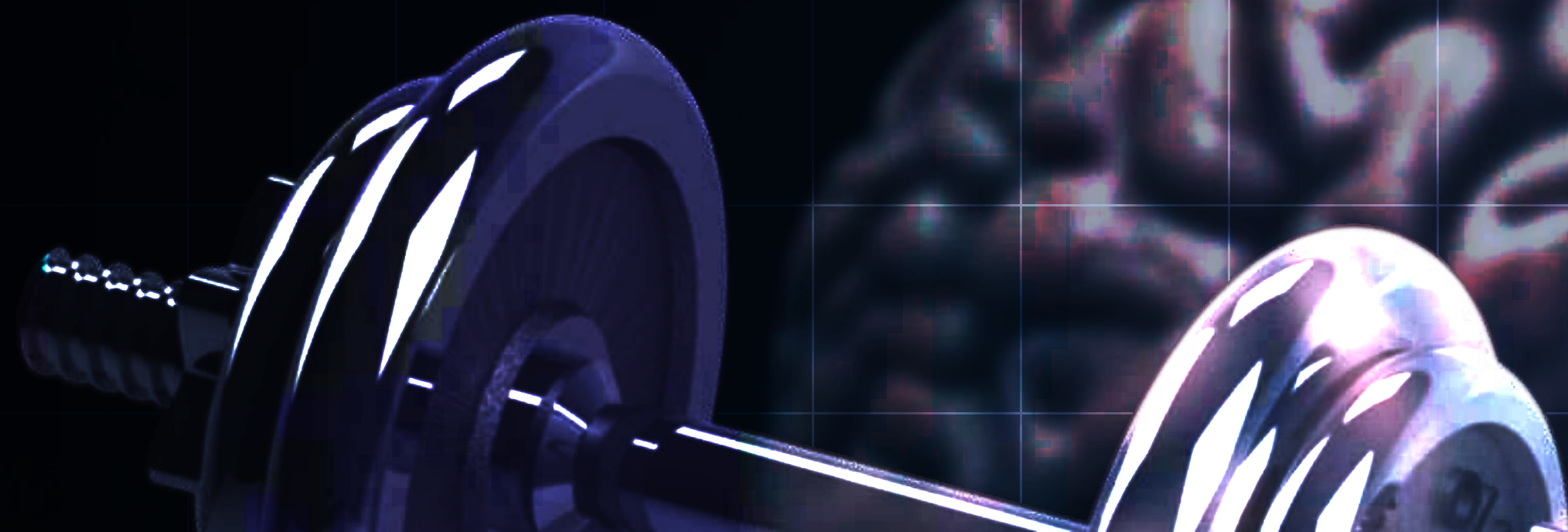
КОМАНДА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ПОД РУКОВОДСТВОМ КЭРОЛ ДУЭК ПРОВЕЛА МНОЖЕСТВО ЭКСПЕРИМЕНТОВ

В одном из них она разделила 400 детей на две группы и попросила их собрать простые головоломки. Одну группу хвалили только за достижение цели, а вторую — за старания. В группе, где детям прививали ценность результата, укреплялось фиксированное мышление: они получали удовлетворение только от итога, а не от самого процесса, и на следующем этапе выбирали головоломку попроще.

В другой группе, где детей хвалили за старание, формировалось гибкое мышление, они не останавливались на достигнутом, брались за более сложные задачи и пытались найти новые способы их решения.

Это и есть мышление роста, которое движет нашим развитием

МОЗГ ЛЮБИТ ТРЕНИРОВКИ



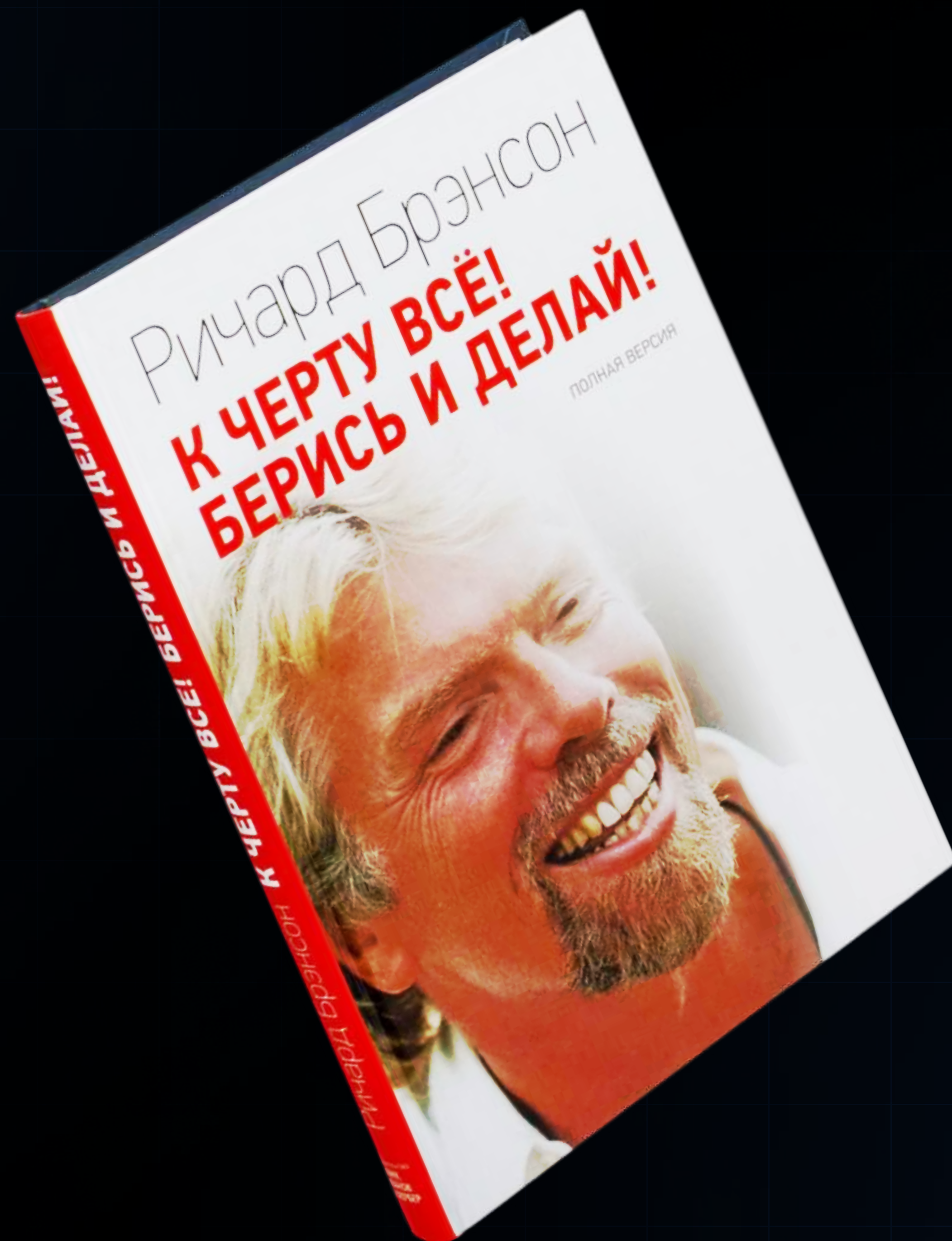
ТРЕНИРОВКА 1

Написать 10 желаний/целей - какие компетенции у вас есть, чтобы их достигнуть

Пример:

Желание купить машину - стоимость 40 млн тенге

- компетенция SMM - услуга моя стоит 300 тыс тг, $40 \text{ млн} / 300 \text{к} = 133$ клиента





ЕСЛИ ПОСТОЯННО НАСЫЩАТЬ СВОЙ МОЗГ

знаниями из различных областей, то он будет находить
нестандартные решения проблем



ТРЕНИРОВКА 2

Разделитесь по 5 человек, и расскажите каждый по одному факту / опыту группе

НОВАТОРСТВО - ЭТО

— возможность смотреть на проблему с другого ракурса,
недоступного людям с фиксированным мышлением



ТРЕНИРОВКА 3

Сделать origami в наушниках

**ТО ЧТО МЫ НАГРАЖДАЕМ,
ТО МЫ И ПОЛУЧАЕМ**

ЕСЛИ ВЫ ПОЛЮБИТЕ САМ ПРОЦЕСС ПОИСКА РЕШЕНИЯ

то не будете стремиться к самоутверждению за счет одобрения со стороны общества

Например, вы побежите марафон прежде всего потому, что получаете удовольствие от процесса, а не ради лайков в Инстаграме

АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ. ФИКСИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ РАЗМЫШЛЕНИЯ ИЛИ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Так вы сможете контролировать свои чувства, а не идти у них на поводу

Учитывайте прошлые ошибки и не превращайте их в трагедию, которая приводит к тупиковой ситуации

Делайте выводы, но не закливайте на собственной оплошности



ТРЕНИРОВКА 4

Рефлексия

надеть наушники, открыть блокнот и прописать: за что вы благодарите сегодняшний день



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Питание

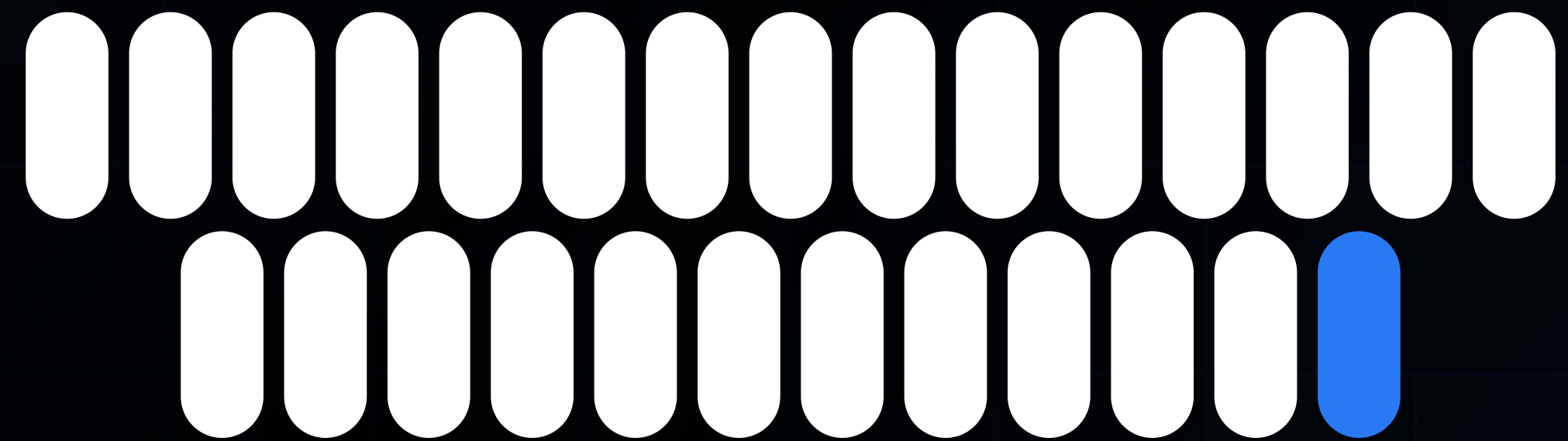
Спорт

Сон

Окружение

Хобби

ПРИВЫЧКИ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ 21 ПОПЫТКИ



РАБОТОСПОСОБНОСТЬ — ОСНОВА ЛЮБОЙ МОТИВАЦИИ

Недостаточно просто верить в то, что все получится, — необходимо именно пробовать варианты на практике. Важно понимать, что мышление роста можно привить — это не абстрактная категория или врожденное свойство

**ТРАНСЛЯЦИЯ СВОИХ ЗНАНИЙ
ПОМОГАЕТ ПОСТОЯННО РАЗВИВАТЬСЯ И
НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА
ДОСТИГНУТОМ**

ТРЕНИРОВКА 5

Сесть по двое, друг против друга
каждый из вас рассказывает свою проблему, напарник дает совет

Я БЫ НА ТВОЕМ МЕСТЕ СДЕЛАЛ...



ТРЕНИРОВКА 6 - ОБНЯТЬ И ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ

ТРЕНИРОВКА 7

Признайте и примите свои недостатки и пропишите в блокноте

Пример:

Я мало коммуницирую с людьми – а мне это надо для достижения цели –
начать знакомиться в день по одному человеку

ЗАДАНИЕ

1. Выполнить тренировку 1 до конца
2. Выполнять тренировку 4 каждый день перед сном



ТРЕНИРОВКА 8 - FREE WRITING