

GROWTH MINDSET

Диана Камаладин "Forbes 30 under 30"



founder Qamalladin University



НОВОВВЕДЕНИЯ

После каждой перемены садимся на другие места, чтобы менять точку зрения

Опоздавшие не заходят, так как по обратной связи мешают всей аудитории

Страх выступлений. Будем больше вставать и говорить

Перед каждым спичем обязательно представляться и аудитория в ответ должна поприветствовать студента

**ЧТО ЗАФИКСИРОВАЛИ ДЛЯ
СЕБЯ С ПРОШЛОГО УРОКА?**

**АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН: «МЫ НЕ МОЖЕМ
РЕШИТЬ НАШИ ПРОБЛЕМЫ С ТЕМ ЖЕ
МЫШЛЕНИЕМ, КОТОРОЕ МЫ
ИСПОЛЬЗОВАЛИ, КОГДА СОЗДАВАЛИ ИХ»**



[СМОТРЕТЬ ВИДЕО](#)

ТРЕНИРОВКА

**ПРОПИШИТЕ УСТАНОВКИ БЛИЖНЕГО ОКРУЖЕНИЯ
И ЕСЛИ ВЫ С НИМИ НЕ СОГЛАСНЫ - ТО КАК БЫ ВЫ
ПОСТУПИЛИ В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СИТУАЦИИ**



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

АССОЦИАЦИИ

**НАПИШИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ АССОЦИАЦИЙ С
ПОНЯТИЕМ “ВОДА”**

НАПРИМЕР: ДОЖДЬ, ЛЕД, МОРЕ, ДЕНЬГИ

ПОИСК АЛЬТЕРНАТИВ

**ПРИДУМАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СПОСОБОВ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЫЧНОЙ СКРЕПКИ**

НАПРИМЕР: ДЛЯ БУМАГИ, ДЛЯ БОЛЬШОЙ ОДЕЖДЫ

ТРЕНИРОВКА

**РАЗДЕЛИТЬСЯ ПО ПАРАМ И
РАССКАЗАТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
(9 ЦЕЛЕЙ И ПУТИ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ)**

Я БЫ НА ТВОЕМ МЕСТЕ СДЕЛАЛ...

**СОБЕСЕДНИКУ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ЗАМЕТКИ И
ОЦЕНИТЬ ГОТОВНОСТЬ РАССКАЗЧИКА**

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Питание

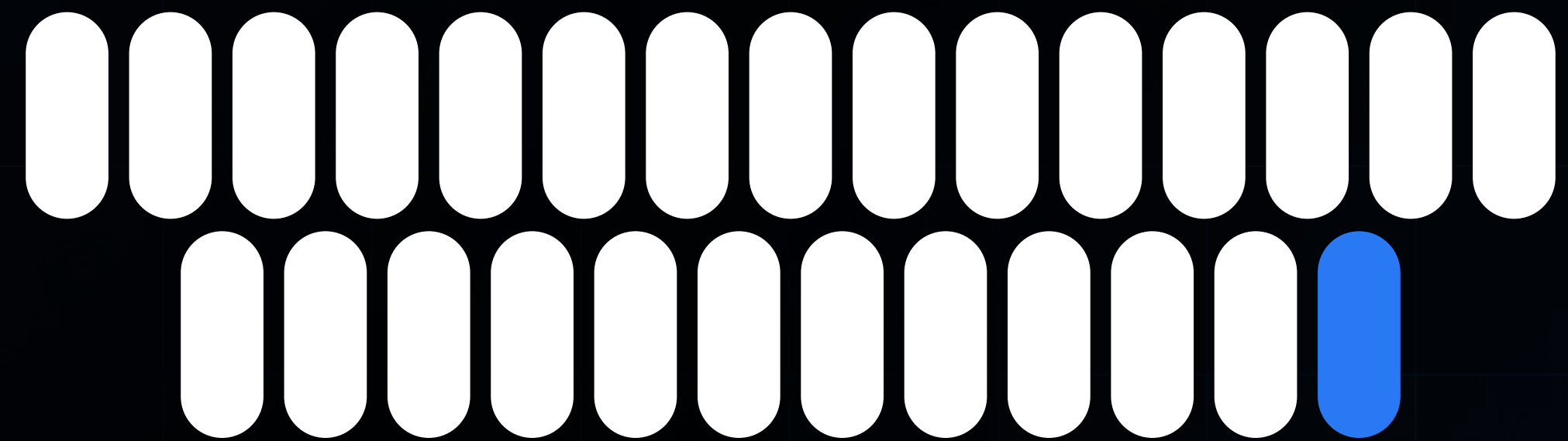
Спорт

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**

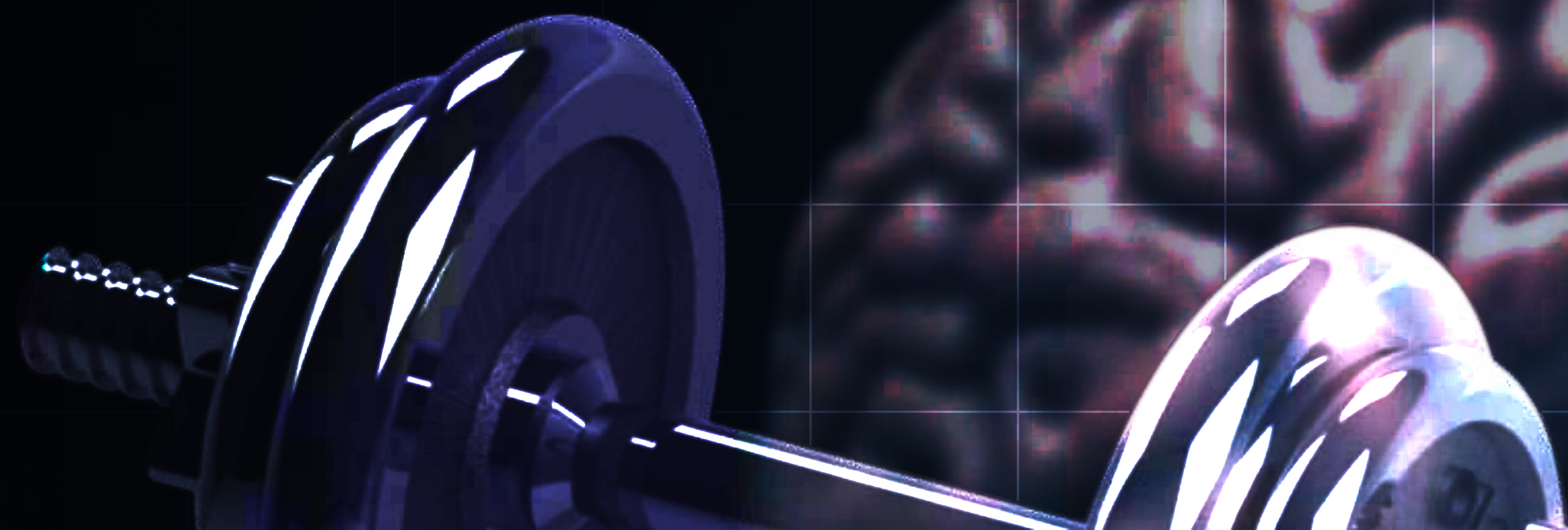
ТРЕНИРОВКА

ИНТЕЛЛЕКТ КАРТА

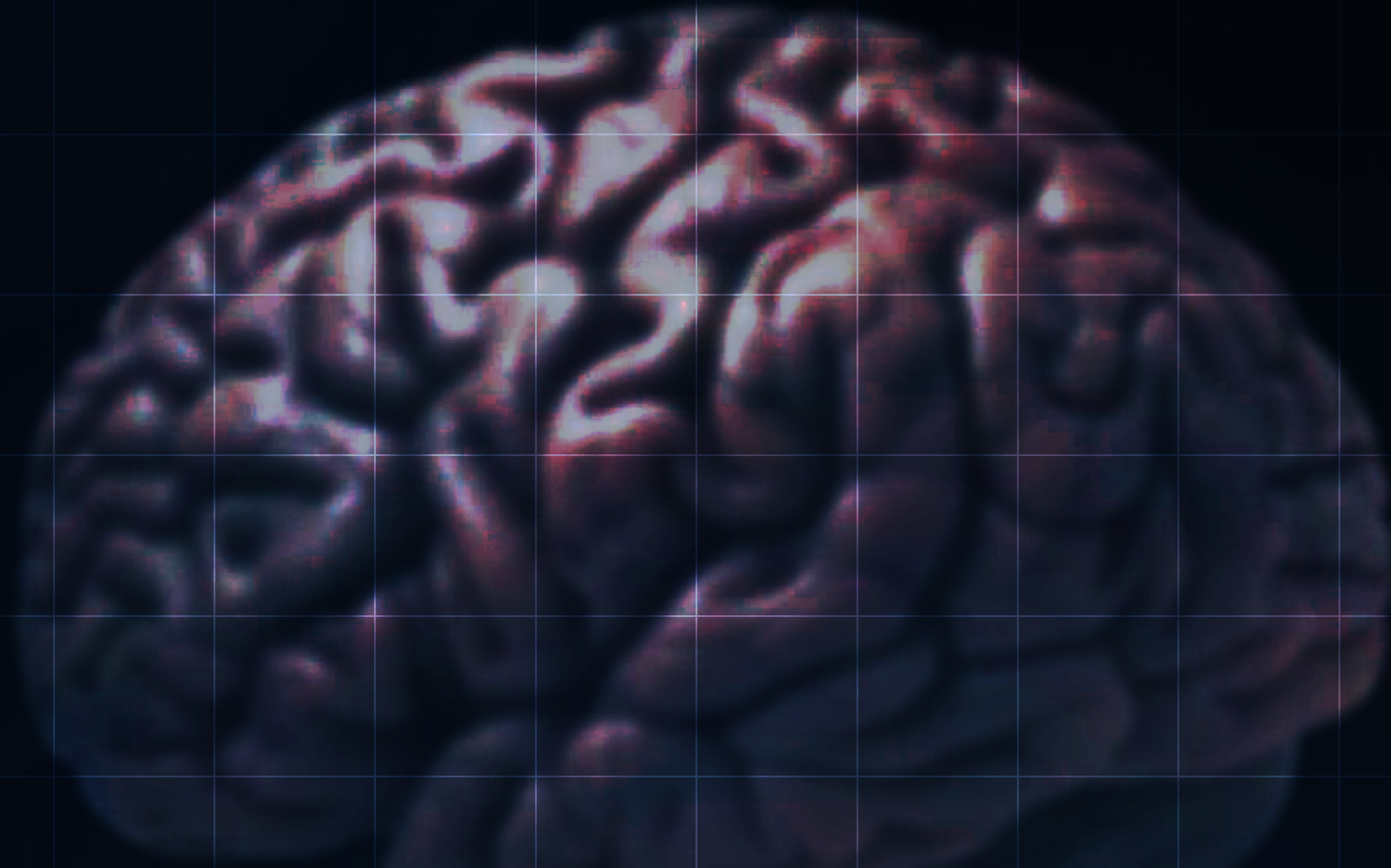
В центре прописать свою главную проблему на данный момент - ветви, это идеи и пути решения

Одна из идей должна уйти в реализацию до пятницы

**«МОМЕНТЫ БОРЬБЫ С ТРУДНОСТЯМИ И
СОВЕРШЕНИЯ ОШИБОК – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РОСТА МОЗГА»**



**«ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЭТО
СЛИШКОМ СЛОЖНО, ЗНАЧИТ, ВАШ МОЗГ
РАСТЕТ. ПРОДОЛЖАЙТЕ. ЭТО ОЧЕНЬ
ВАЖНО И ЦЕННО»**



ТРЕНИРОВКА

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

Например:

— у меня никогда не получится это выучить

+ Я еще не выучил это, но с практикой стану лучше



Я не умею это делать

если я не могу это сделать идеально, лучше не начинать

у меня не получится, потому что я новичок

другие люди намного лучше меня в этом деле

это слишком сложно и у меня не хватит времени на это, но я хочу

ТРЕНИРОВКА

Я ЕЩЕ НЕ..

Я еще не могу бежать марафон, но я тренируюсь каждый день

Прописать 5 пунктов

ТРЕНИРОВКА

ПРИМЕР СТОЙКОСТИ

Встаем и выкрикиваем ситуацию, когда вы хотели
сдаться, но не сдались и в итоге достигли успеха

ЗАДАНИЕ

Выбрать одну из идей в интеллект карте, реализовать до пятницы



ТРЕНИРОВКА 8 - FREE WRITING

Благодарности за сегодняшний день