

Метод пяти пальцев

Слайд 1. Метод пяти пальцев — это техника рефлексии (т. е. самоанализа), предназначенная для подведения итогов дня и разбора выполненных задач. Она помогает быстро обобщить полученный опыт, выявить свои сильные и слабые стороны, своевременно найти и исправить допущенные ошибки.

Рефлексия по методу пяти пальцев состоит из пяти этапов, направленных на разные сферы человеческой жизни:

- Интеллект;
- Достижение целей;
- Эмоции;
- Взаимодействие с другими людьми;
- Здоровье и самочувствие.

Суть метода в том, чтоб оценить, как прошедший день или завершённая задача повлияли на каждую из этих сфер. Чтобы легче было запомнить этапы, в методе используется простая мнемотехника: каждый этап соответствует своему пальцу на руке. Вот как это выглядит:

СЛАЙД 2. Метод пяти пальцев был предложен немецким специалистом по тайм-менеджменту Лотаром Зайвертом. По его первоначальному замыслу эта технология предназначалась для быстрого подведения итогов дня. Она задумана так, чтобы ею легко можно было воспользоваться в любую свободную минуту: в общественном транспорте, за рулем автомобиля или во время ожидания в очередях.

Но вскоре стало понятно, что метод, предложенный Л. Зайвертом, может иметь более широкое применение. Например:

- Подведение итогов недели, месяца, года (а не только дня).
- Разбор завершённых задач и проектов.
- Оценка произошедших событий.

Кроме того, его можно использовать не только для быстрого анализа в уме, но и для вдумчивого «разбора полетов» с бумагой и карандашом.

Давайте теперь посмотрим, как использовать метод пяти пальцев на практике.

Подведение итогов дня

Чтобы проанализировать прошедший день, посмотрите на пальцы правой руки и вспомните сегодняшние события начиная с самого утра. Насколько подробным должен быть анализ, вы решаете сами.

Обратите внимание: все описанные ниже упражнения можно выполнять мысленно (для этого они и задуманы). Но если какие-то результаты показались вам особенно важными, постарайтесь их сразу куда-нибудь записать, чтобы в свободное время как следует обдумать.

СЛАЙД 3. Этап 1. Мизинец (М — мысли)

Цель этого этапа — обобщить полученный за день опыт. Вспомните: какие интересные идеи вас сегодня посетили? Чему вы сегодня научились, какие приобрели знания и навыки? Как ошибки допустили и почему?

Примеры: Научился делать удобные конспекты статей в виде ментальных карт.

Этот этап помогает извлекать уроки из каждого дня и очень способствует саморазвитию. Полученным опытом можно распорядиться по-разному: сформулировать

для себя какое-нибудь жизненное правило, добавить в органайзер новую регулярную задачу или новый пункт в свой рабочий чек-лист.

СЛАЙД 4 Этап 2. Безымянный палец (Б — близость целей)

Безымянный палец поможет оценить, насколько полезным и продуктивным был прошедший день. Вспомните: что вам удалось сегодня сделать для достижения своих целей? Как этот день повлиял на ваши сферы жизни? Соответствовал ли он вашей личной миссии?

Пример: Сходили всей семьей в кино, а потом посидели в кафе (ценность: семья).

Этот этап анализа помогает понять, действительно ли мы делали сегодня что-то важное, или просто пассивно плыли по течению. Если по безымянному пальцу нечего или почти нечего сказать, следует пересмотреть свою систему планирования.

СЛАЙД 5. Этап 3. Средний палец (С — состояние)

Этот этап помогает вспомнить о пережитых за день эмоциях. Какое настроение у вас сегодня преобладало? Что вызывало радость и повышало мотивацию? Из-за чего вы огорчились и теряли энтузиазм? Какие сегодняшние занятия были интересными, а какие — скучными?

Примеры: Почитал международные новости (злость).

Благополучно закончил проект (радость, чувство успеха).

Эмоции — это еще один важный индикатор нашей жизни. Если у нас преобладают позитивные эмоции, то мы, скорее всего, выбрали правильный курс. Если же у нас слишком часто появляются поводы для огорчений, то в этой жизни определенно нужно что-то менять.

Также мы можем рассмотреть каждую эмоцию по отдельности. Почему она возникла? Были ли для ее появления объективные причины, или же все дело в нашем отношении к событию? Если эмоция положительная, как испытывать ее чаще? А если отрицательная, как избегать ситуаций, в которых она возникает?

СЛАЙД 6. Этап 4. Указательный палец (У — услуги)

Этот этап посвящен отношениям с окружающими. Вспомните: с кем сегодня удалось, а с кем не удалось найти общий язык? Кому вы сегодня помогли, а кто помог вам? С кем возникали конфликты и почему? С какими новыми людьми вы познакомились?

Отношения с другими людьми — это очень важная сторона нашей жизни. Хотим мы того или нет, но наши результаты часто зависят от умения вести переговоры и находить общий язык с окружающими. Используйте наблюдения, полученные на этом этапе, для улучшения коммуникативных навыков.

СЛАЙД 7. Этап 5. Большой палец (Б — Бодрость)

Большой палец позволяет оценить физическое состояние и расход энергии. Вспомните: как вы сегодня себя чувствовали? На какие дела у вас ушло много энергии? Что помогало восстановиться и отдохнуть? Что удалось сделать для укрепления здоровья и улучшения самочувствия?

Примеры:

- Утром дошла до работы пешком: самочувствие улучшилось.
- Заболела голова после планерки: в зале было душно и шумно.
- После прогулки по парку почувствовал себя отдохнувшим.

Физическое самочувствие влияет на все остальные сферы нашей жизни. От него зависят настроение, продуктивность, мотивация, способность ясно мыслить и многое другое. Чтобы избежать проблем, важно постоянно отслеживать состояние своего здоровья и вовремя реагировать на любые отклонения от нормы.

При необходимости корректируйте свою жизнь с учетом новой информации.

Итак, мы рассмотрели подведение итогов дня по методу пяти пальцев. Аналогичным образом можно подвести итоги недели, месяца, года и любого другого промежутка времени. Вся разница будет заключаться лишь в масштабе рассматриваемых событий.

СЛАЙД 8. Метод пяти пальцев — это мощный инструмент саморазвития и самоанализа. Он помогает извлечь максимум жизненного опыта из каждого прожитого дня и каждой выполненной задачи, помогает получить множество идей и полезных наблюдений.

В то же время этот метод рефлексии является очень простым и доступным. При желании вы можете сделать анализ более подробным: дать развернутые ответы по каждому пункту, записать результаты и составить на их основе программу действий. Используйте метод пяти пальцев так, как вам удобно.