

ТРАНСФОРМАЦИЯ

БИЗНЕС-МАРАФОН



Признайся, ты уже давно размышляешь **о достижении большего** в бизнесе, профессиональной сфере, личной жизни. Ты хочешь стать достойным обладателем более высокого уровня жизни и социального статуса. Тебе есть, с чем сравнить. Ты уже успел достичь определенных успехов. Но твои амбиции не позволяют тебе удовлетвориться обладаемым: ты интуитивно понимаешь, что твой «потолок» на другом уровне, ты можешь, ты достоин!

И, знаешь, в твоей жизни все скоро изменится.

ТЫ в ТРАНСФОРМАЦИИ!

ЗАДАЧА № 1

ПОВЫСИТЬ СОБСТВЕННУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

С чего начать?

**НАЧНИ С
ДЕЙСТВИЯ!**

Ты обязан!

СЕБЕ

ФОКУС

на трёх главных областях твоей жизни:

- 1. Бизнес-цели**
- 2. Физическое здоровье**
- 3. Окружение (родные люди, друзья, партнеры)**

МЕТОД ДЕКОМПОЗИЦИИ

ТВОЯ ЦЕЛЬ

ЛЮДИ, которые тебе нужны
для достижения цели*

*Каким должен быть
твой партнер?
Какими качествами
и компетенциями он
должен обладать?*

Техзадание*

*Цель должна быть
выражена тобой
в виде перечня
требований,
условий и задач,
выполнение которых
позволит тебе достичь
цели*

Время и деньги*

*Рассчитай, сколько тебе необходимо
времени и денег, чтобы достичь цель*

ПОМНИ, что **идеальное партнерство** складывается там,
где вы вместе можете заработать деньги!

ДЕКЛАРАЦИЯ

Цена слова?

Каждый проигрыш стоит тебе чего-либо:

ресурсов **денег, времени, энергии** – твоих **возможностей**.

ДЕРЖИ СВОЕ СЛОВО!

И УЗНАЙ ЕГО РЕАЛЬНУЮ СТОИМОСТЬ!

Декларация Алексея Воронина



#ТРАНСФОРМАЦИЯРФ

- Я соберу 100 млн долларов для финансирования проекта smartvalley.io к 31 апреля 2018 года. Цена слова: 1 млн долларов на благотворительность или иду работать на 1 месяц в Макдональдс ... что платить выбирают подписчики путём голосования - неизвестно что для меня страшнее :) Буду отписываться раз в 2-3 дня о ходе проекта - свои потребности и возможности.

ЗАДАЧА № 2

ВОСПОЛНИТЬ ЭНЕРГИЮ

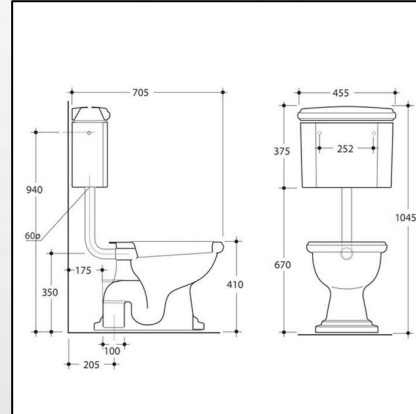
Твой новый режим жизни:

- **Не есть после 20.00 час.**
- **Полный отказ от употребления алкоголя и курения**
- **Спорт каждый день**
- **Контрастный душ**
- **Сон с 23.00 час. до 06.00 час. утра**

ДНЕВНИК

В течение одной недели:

Не меньше восьми раз (но лучше каждый час!) в день ты должен фиксировать, куда ты «сливаешь» свое время



Ты должен ежедневно фиксировать каждый час, что конкретно ты сделал для достижения своей цели

**А ТЫ
УВЛЕКАЕШЬСЯ
ВЫПОЛНЕНИЕМ
ЗАДАЧ,
КОТОРЫЕ НЕ
ВЕДУТ К
РЕЗУЛЬТАТУ?**

Подведи итог:

**Сколько часов твоего времени потрачено впустую,
а сколько на работу?**

**КАКОВ
ТВОЙ
ЛИЧНЫЙ
РЕЙТИНГ
ЭФФЕКТИ
ВНОСТИ?**

ЭССЕ «ИДЕАЛЬНОЕ УТРО»

Визуализируй свое будущее через год.

Исходя из этого, напиши эссе о том, какое оно, ТВОЕ идеальное утро



To Do List ✓

Разбей по частям большую цель-СЛОНА на меньшие части-КУСОЧКИ и выдели конкретные задачи и запиши их в To Do List

ЕШЬ СЛОНА ПО КУСОЧКАМ!

[illegible]

let's do this

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

TIP: If you tackle the most difficult task first, the other tasks will be a piece of cake!

**Трать свое время на
коммуникацию с другими
людьми
Назначай встречи
Учись продавать свои идеи!
Чем больше встреч,
тем больше ТВОЯ
эффективность!**

ЗАДАЧА № 3

УЛУЧШЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Подумай о людях вокруг. С кем из них у тебя натянутые, конфликтные, проблемные отношения?

Стань инициатором их улучшения! Устрани конфликт!

Вот практически-ориентированные рекомендации:

необходимо высказывать свои ощущения, реакции и мнения как таковые, то есть с учетом ситуативности и вариативности их проявления, а не как непреложные факты;
обратная связь должна относиться к поведению, действиям или конкретным результатам взаимодействия, а не к личности партнера;
обратная связь отражает конкретное, наблюдаемое поведение, а не глобальное или общее;
оценочная обратная связь описывается в терминах принятых критериев;
необходимы ссылки на примеры успешных и неуспешных действий в обсуждаемой области, а также на конкретные действия, которые усиливают или ограничивают продуктивность;
необходимо избегать раздувания эмоций и эмоционально нагруженных слов, поскольку это вызывает защитную реакцию;
обратная связь должна охватывать область взаимодействия, подконтрольную партнеру по коммуникации;
важно демонстрировать ценность личности партнера и его право быть особенным.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1) Поставить цели в области бизнеса, здоровья, окружения**
- 2) Опубликовать декларацию о целях в ЛЮБЫХ социальных сетях с хэштегом **#ТрансформацияРФ**, разместить скриншот публикации в качестве отчета**
- 3) Начать ведение дневника потери времени. Подвести итог и прислать отчет**
- 4) Написать эссе «Мое идеальное утро/идеальный день через год»**
- 5) Составить To Do List**

<https://www.facebook.com/transformation.rf/>

<https://vk.com/biztransformation/>

<https://www.instagram.com/transformation.rf/>

<https://t.me/Transformationsbs>