

# САМООБРАЗОВАНИЕ:

с чего начать, что делать



НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА  
ИМ. А. С. ПУШКИНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

— Ох, надо  
развиваться!



**Надпрофессиональные навыки:  
что необходимо развивать, чтобы  
быть востребованным  
специалистом?**



4BRAIN

# Что такое надпрофессиональные навыки?

Надпрофессиональные навыки – это навыки, при помощи которых специалист может быть востребованным и эффективным во многих профессиональных отраслях. Например, системное мышление позволяет не просто быстро вникнуть в суть проблемы, но и сделать процесс ее решения максимально эффективным.

Надпрофессиональные навыки, благодаря своей универсальности, позволяют человеку не тратить всю жизнь на освоение одной профессии, а попробовать себя в разных сферах.

В последнее время огромную популярность набирает проектная деятельность. Когда вместо работы в одной компании на протяжении всей сознательной жизни человек включается в краткосрочный проект длиной от нескольких месяцев до нескольких лет, чтобы принять участие в создании нового продукта.



4BRAIN

# Что влияет на развитие надпрофессиональных навыков?

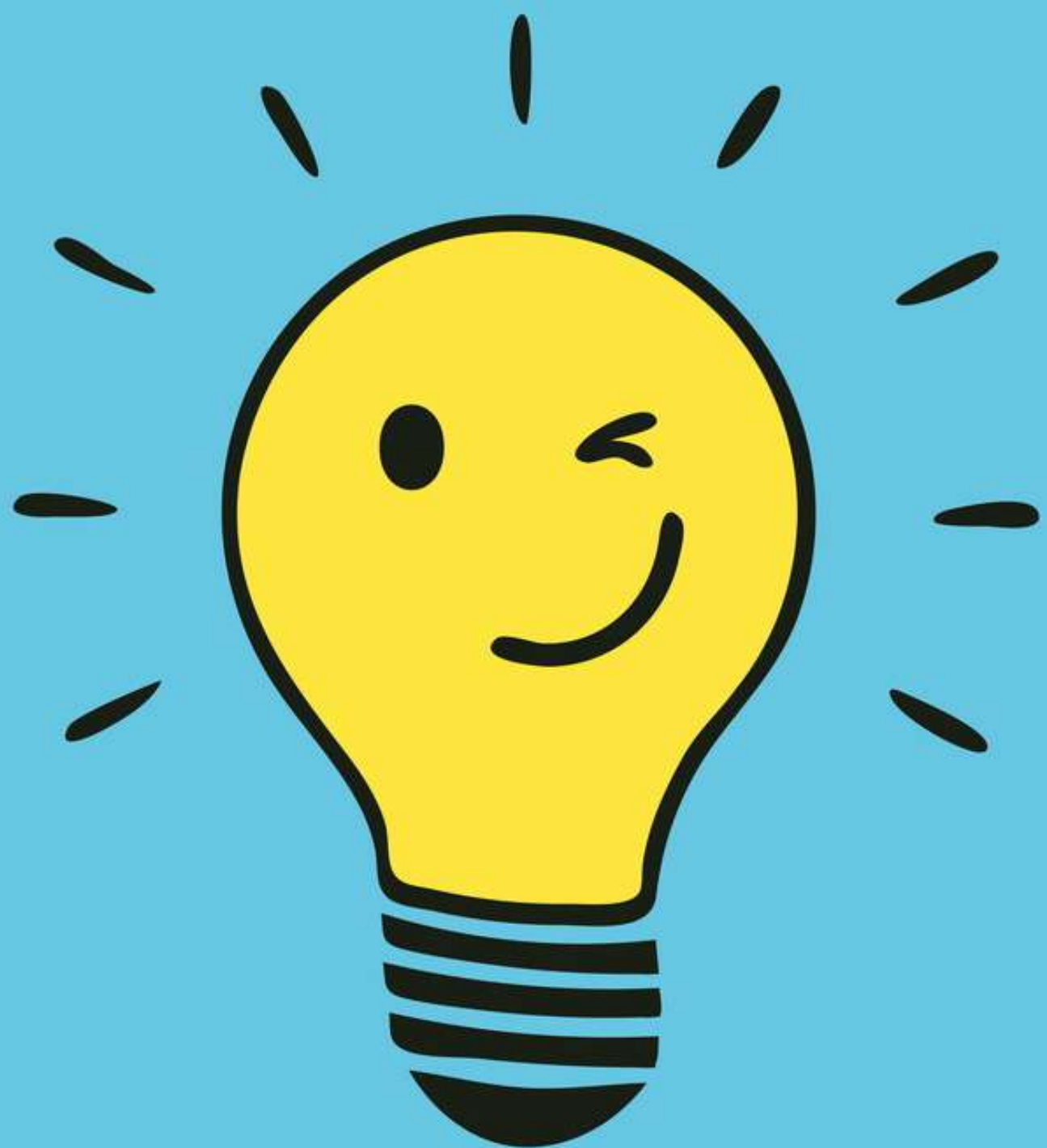
Мир не стоит на месте: еще полвека назад трудно было поверить в то, что Интернет и цифровые технологии полностью захватят мир, а сейчас человечество уже не представляет жизни без современных IT-технологий.

Чтобы понимать, на какие именно надпрофессиональные навыки необходимо делать ставки в ближайшие несколько лет, следует знать, какие тенденции будут актуальны в этот период на рынке труда.

## Какие надпрофессиональные навыки наиболее востребованы?

- мультязычность
- клиентоориентированность
- системное мышление
- проектное мышление
- креативное мышление





# ЗАДАНИЕ

Составьте список надпрофессиональных навыков, актуальных для своей профессиональной деятельности.

Навык учиться — способность смотреть на свою жизнь как на непрерывный процесс развития.

Сейчас мы все буквально живем в интернете и плаваем в океане информации. Большие и маленькие образовательные компании открыли доступ к онлайн-курсам, вебинарам и записям лекций, а онлайн-медиа и блогеры производят тонны контента ежедневно.

Главный вызов в этом хаосе — научиться правильно выбирать и усваивать информацию. Чтобы разобраться, как это сделать, нужно точно знать, зачем нам новые знания, и понимать, из каких кирпичиков строится эффективный образовательный процесс.

# Как это — «уметь учиться»?

В процессе обучения выделяют три фазы:

1. Осознание и постановка целей
2. Действие, то есть непосредственно занятия.
3. Рефлексия полученного опыта



# С чего начать саморазвитие?

---

## Перестаньте впустую тратить время

---

Есть вещи, которые безжалостно тратят наш самый драгоценный ресурс – время. Это прокрастинация, хронофаги, отвлечение или другие подобные явления. Они присутствуют в жизни каждого из нас, и многие люди просто не обращают на них внимания – настолько прочно они успели въестся в повседневность. Между тем, все это серьезные враги на пути самосовершенствования. Сами по себе, правда, они ничего не значат, но вот желание уделять им время может зачеркнуть все благие начинания.

Причин у такого желания может быть несколько:

- Отсутствие мотивации к выполнению важных дел
- Потакание своим слабостям, привычкам, инстинктам
- Синдром жертвы и жалость к себе
- Лень
- Показуха





Чтобы преодолеть их, не нужно быть семи пядей во лбу. Достаточно просто проявить взрослость и приложить ум. Подумайте сами:

- Что важнее: пройти несколько упражнений для тренировки мозга или посмотреть очередную серию «Дома-2»? Конечно, упражнения. Значит, берите и делайте!
- Что лучше: пораньше встать и больше сделать или проспать до 12 и потом в поте лица пытаться наверстать время и все успеть? Конечно, пораньше встать. Значит, вставайте и выполняйте задачи!
- Что правильнее: жаловаться и пребывать в образе жертвы или принять на себя ответственность за свою жизнь, пусть и через «не могу», но встать с колен и начать действовать? Конечно, действовать. Значит, берите себя в руки, и вперед!
- Что грамотнее: «Не хочу! Не буду!» или «Решил, сделал, получил результат»? Конечно, второе. Ну, так что вы? Работайте и получайте результаты!



## С чего начать

# Развивайте мышление

Все проблемы – в нашей голове. Мысли влияют на действия, действия влияют на результаты – элементарно, Ватсон! Иначе и быть не может, причем говорят об этом не только психологи и тренеры по саморазвитию, но и многие религии и духовные учения. Вывод очень прост – успех, какой бы сферы он ни касался, обусловлен эффективным мышлением. Но что же нужно делать, чтобы шарики и ролики в голове начали работать так, как нам нужно?

Мы бы могли посоветовать вам парочку замысловатых книг о том, как сделать свое мышление более гибким и эффективным. Но есть вероятность, что после прочтения вы просто отложите их на полочку, а сами продолжите жить в привычном для себя режиме. Поэтому для реальной практической пользы советуем вам сосредоточиться и начать выполнять:

- Упражнения по развитию мозга
- Упражнения по развитию логического мышления
- Упражнения по развитию аналитического мышления
- Упражнения по развитию критического мышления
- Упражнения по развитию творческого мышления



4BRAIN

## С чего начать

## Делайте!

Мы можем прочитать сотню книг, пересмотреть и переслушать кучу семинаров, забить голову тонной полезной информации. Но сам этот факт ничего не значит, и не делает нас лучше или успешнее других. Вся суть в том, что знания, даже самые полезные, сами по себе – лишь информация. Гораздо важнее то, что мы с ними делаем.



## С чего начать

---

## Разумно используйте силы

Чтобы начать делать зарядку по утрам, нужно приложить небольшое усилие. Чтобы переплыть Ла-Манш, нужно приложить много усилий. Любое действие требует энергии. Но вы и так это знаете. Фишка же в том, что энергию надо где-то брать. Но здесь существует одна хитрость – брать ее нигде не нужно – у обычного человека она и так есть. Однако у множества людей она уходит именно на то, о чем мы говорили в начале, – на ненужные дела, второстепенные задачи, бессмысленные действия.

Но хорошая новость состоит в том, что энергию легко вернуть. Для этого нужно убрать из зоны своего внимания отвлекающие факторы и сконцентрироваться на поставленных целях и желаемом результате.



4BRAIN

А если хотите, чтобы все было быстрее:

- Записывайте все свои идеи и время от времени перечитывайте
- Формируйте лучший образ себя
- Планируйте свою неделю
- Относитесь к времени как к ценному ресурсу
- Ежедневно совершайте хотя бы один шаг к достижению цели
- Общайтесь с умными, энергичными и развивающимися людьми
- Ведите здоровый образ жизни
- Учитесь жить в настоящем
- Будьте откровенны и честны с самими собой
- Правильно воспринимайте критику
- Не бойтесь говорить «Нет» людям, отнимающим ваше время



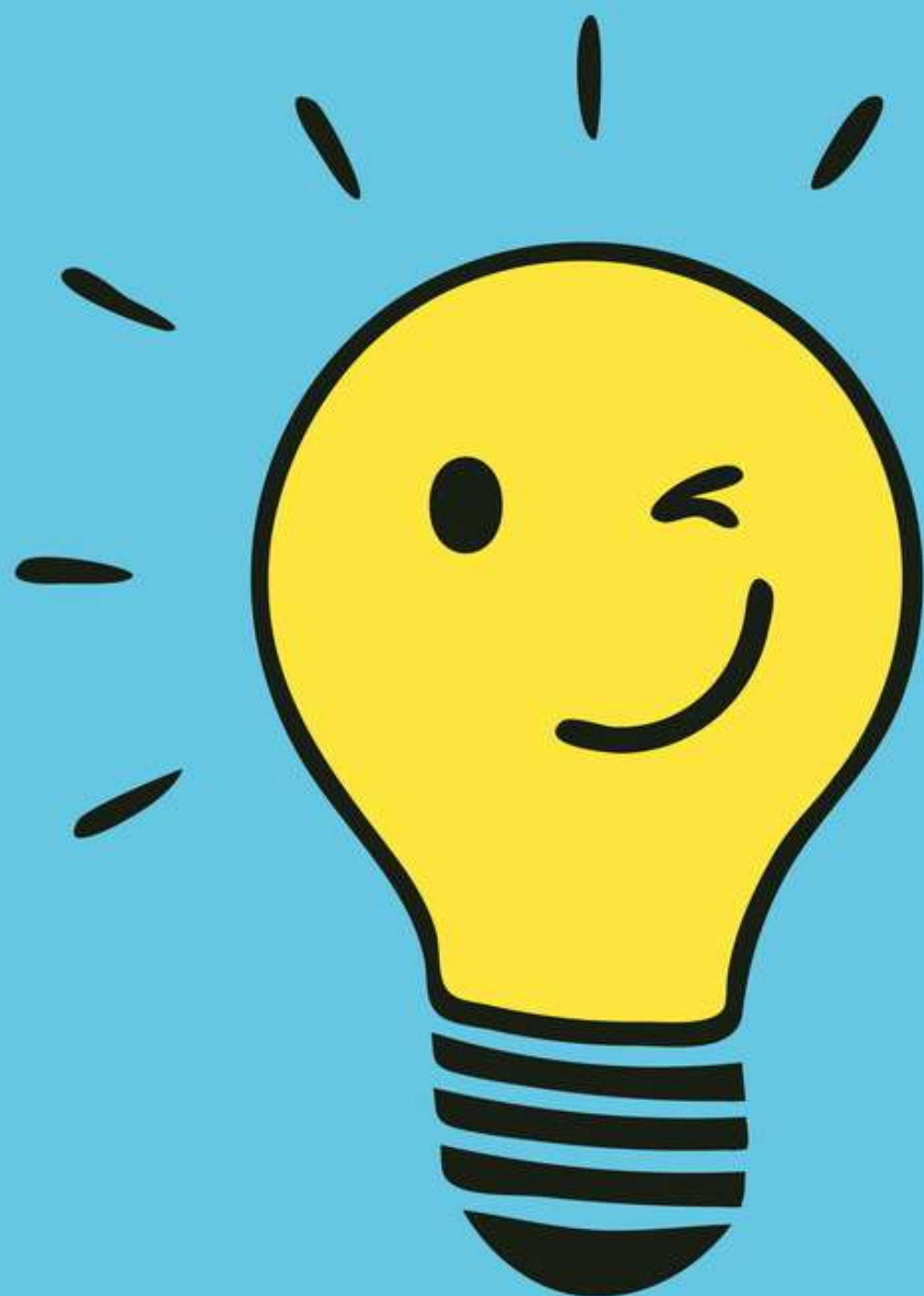
— Я, между прочим,  
лектор в Гарварде!

# ЗАДАНИЕ



пройдите бесплатный тест на портале и узнайте свои основные предрасположенности

1	Группа навыков «Творческие способности»	74%
2	Группа навыков «Аналитические навыки»	54%
3	Группа навыков «Выступление и языковое самовыражение»	50%
4	Группа навыков «Эффективное самообразование»	47%
5	Группа навыков «Здоровье»	44%
6	Группа навыков «Взаимодействие»	44%



МЫ ВОТ-ВОТ НАЧНЁМ...



но прежде несколько шагов...

# Шаг 1. Найти баланс между познанием окружающего мира и самого себя. Восточная и западная модели обучения

Отношение к процессу обучения у всех разное и зависит от культуры, окружения и типа личности. Яснее всего различия можно увидеть на контрасте восточной и западной культур — они хорошо описаны в книге Цзинь Ли «Культурные основы обучения. Восток и Запад».

В западной модели (она характерна в том числе для России) обучение направлено на исследование мира. В учащемся ценятся любознательность, креативность, критическое мышление. Вся деятельность ученика направлена вовне: он учится устному и письменному самовыражению, способности вести диалог и спор. По мнению Цзинь Ли, конечная и высшая цель обучения в такой модели — понять мир и научиться им управлять. Себя студенты изучают как инструмент создания достоверного знания.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



**В восточной модели** первичной целью обучения является не познание мира, а познание себя, постоянное самосовершенствование и самовоспитание. Главный вопрос, на который должен ответить учащийся, — «Как я проживаю эту жизнь?». Фокус направлен не вовне, а внутрь. По достижении зрелого возраста каждый посвящает себя самообразованию, «учится быть личностью» — это процесс индивидуальный и социальный одновременно. Получается, что в восточной парадигме *lifelong learning* — это и есть жизнь. Самому процессу развития здесь уделяется больше внимания, чем результату.



## Шаг 2. Поверить в свои силы

Американский психолог Кэрол Дуэк, автор книги «Гибкое сознание», много работала в школах и заметила, что некоторые дети в классе активнее принимали вызовы, спокойнее относились к ошибкам и развивались быстрее. Другие же при возникновении сложностей стояли в стороне или молча отсиживались — в результате процесс их развития оставался в «безопасной зоне». Она пришла к выводу, что в этом замешаны негативные установки и убеждения. Так, Дуэк выявила два типа установок — на рост и на данность.

	Люди с установкой на рост	Люди с установкой на данность
<b>Интеллект</b>	Считают, что интеллект можно развивать в течение жизни	Считают, что интеллект статичен и наши способности определены талантами, заданными с рождения
<b>Вызовы</b>	Принимают вызовы	Избегают вызовов
<b>Препятствия</b>	Предпринимают попытки преодолеть препятствия	Легко сдаются перед препятствиями
<b>Усилия</b>	Считают, что через усилия можно добиться мастерства	Считают, что усилия бесполезны
<b>Обратная связь</b>	Учатся через негативную обратную связь	Избегают негативной обратной связи
<b>Успех других людей</b>	Учатся или находят вдохновение в успехе других людей	Чувствуют конкуренцию и угрозу от успеха других

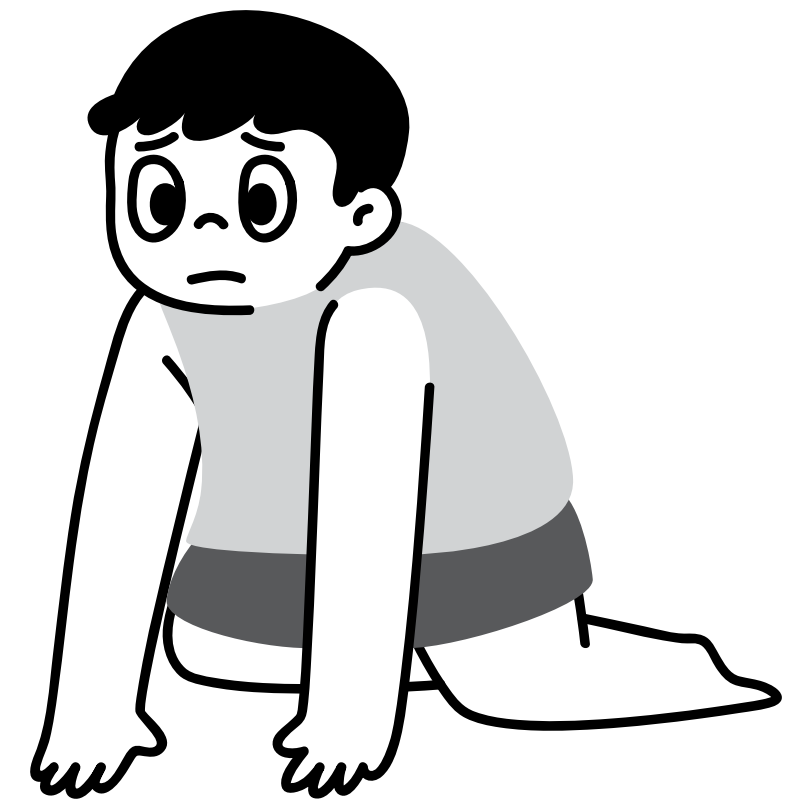


## Шаг 3. Проработка негативных установок

В широком смысле установки или убеждения — это неосознанное психологическое состояние, базирующееся на предшествующем опыте человека.

Неосознанное, потому что мы не всегда понимаем, что у нас есть некоторое убеждение, и действуем на автомате. Например, человек уверен, что ошибаться — это плохо, и он может неосознанно избегать ситуаций провала

За каждой установкой стоит опыт, часто детский. Например, за страхом ошибок может быть школа, где строгий учитель распекал за малейшую неточность и снижал оценки. Но во взрослом возрасте мы понимаем, что без ошибок никто не сможет развиваться, ведь они обязательная часть обучения.



**ПРО ЦЕЛИ**



# Шаг 1. Запрос на изменения

Мы учимся не для того, чтобы просто освоить программу. Знания ради знаний не нужны. Обучение — это запрос на изменения в жизни, глобальные или незначительные, но всегда — изменения.

Целеполагание начинается с честного признания самому себе: «А чего я на самом деле хочу». Человек может озвучивать для себя разные цели: «Хочу стать парикмахером», «Хочу общаться с людьми, разделяющими мои взгляды», «Хочу понять, как устроен мир» — все это отлично.

*Но стоит начинать не с цели, а с мотива.*

У каждого эти «хочу» разные. Один человек учит английский, потому что ему важно читать и понимать фильмы и книги в оригинале, а для кого-то знание языка равнозначно свободе в передвижении и коммуникации.

*Разница в вопросе «Для чего?».*





Что ты делаешь?

Как ты делаешь то, что ты делаешь?

Почему ты делаешь то, что ты делаешь? С какой целью?



## Шаг 2. Карта навыков и самодиагностика

После того как мотив определен, можно разбираться, какие навыки потребуются и что будет желаемым результатом обучения. Итак, что нужно сделать на этом этапе:

Составить карту навыков, которые  
необходимы для ваших целей

Например, для того чтобы стать педагогическим дизайнером, нужно понимать теорию обучения, знать методы исследования, а еще неплохо владеть английским, иметь развитое критическое мышление.

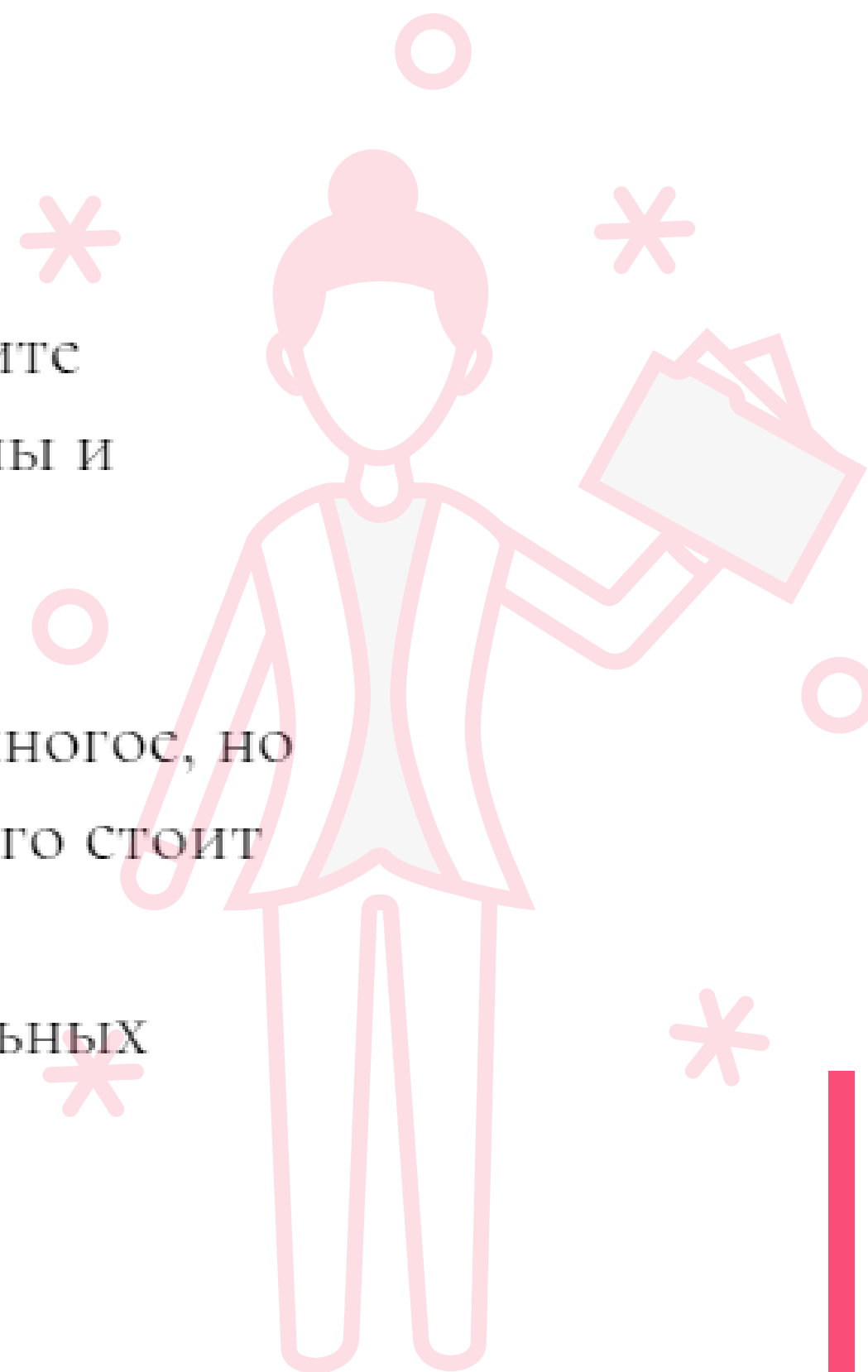


# Провести интервью и опросить 2–3 экспертов

Опрашивайте экспертов в той области, в которой вы хотите развиваться, для того чтобы выяснить, какие навыки важны и приоритетны, а какие — нет.

Программы курсов или профиль должности может дать многое, но только профессионал может подсказать, что важнее и с чего стоит начать в той или иной области.

Специалистов можно найти на Facebook, в профессиональных сообществах, в linkedin.





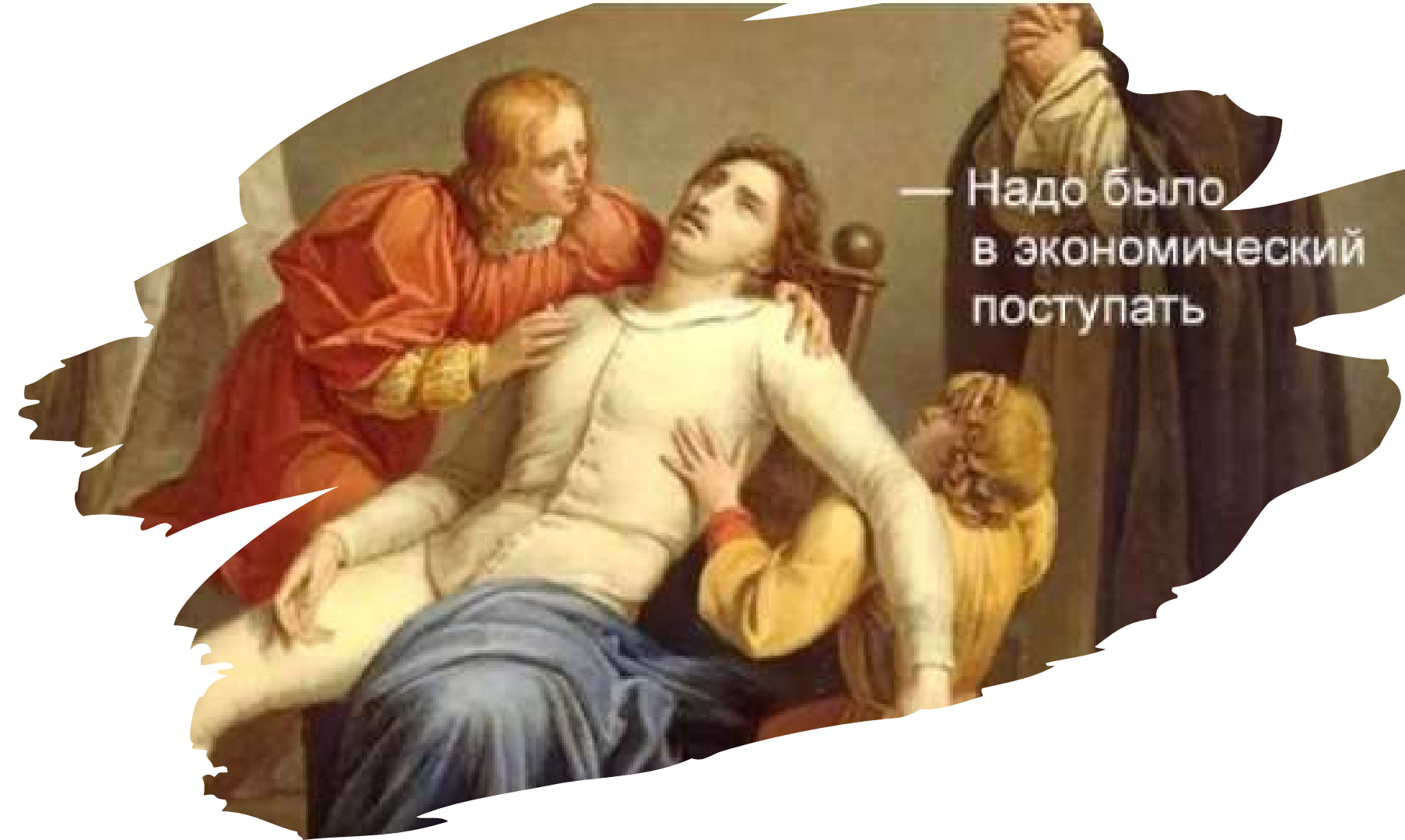
# Продиагностировать себя «как есть сейчас»

Для того чтобы удовлетворить наш запрос на изменения, нужно обязательно определить, какова наша стартовая точка. В гештальт-терапии существует даже парадоксальная теория изменений, которая говорит о том, что изменения начинают происходить в тот момент, когда человек перестает хотеть измениться, но хорошо понимает себя в текущий момент.



Знания и навыки	Приоритет	Самооценка
Фасилитация изменения поведения	1	
Дизайн и внедрение ассесмента	3	
Коучинг и менторинг	1	
Фасилитация групповых активностей и управление	1	





— Надо было  
в экономический  
поступать

## Найти опору

Нужно ли развивать свои слабые стороны? Или стоит развивать сильные как опору? Общество поощряет развитие слабых сторон, однако есть ситуации, когда нужно поступать иначе.

Мартин Селигман изучал синдром **выученной беспомощности** — явление, когда человек при частых неудачах перестает даже пытаться действовать и менять ситуацию. В таких случаях требуется развитие с опорой на сильные качества.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

## Шаг 3. «Приземляем» цель: разбиваем на учебные задачи

Практики, описанные выше, помогут сформулировать и почувствовать ясное направление развития. Если оно получилось мотивирующим — можно «заземлять» на конкретные учебные цели.

Обучение — это бесконечный процесс, и нам сложно спланировать его на год вперед. Как правило, у нас есть учебная стратегия и учебные задачи на месяц.

Постарайтесь не брать на месяц большое количество задач. Один из факторов, который нас мотивирует, — это осознание процесса и достижения цели. Именно поэтому лучше взять 2–3 зоны и сфокусироваться на них.



Как мы ставим цели на месяц? Сравните:

Разговаривать  
на английском языке

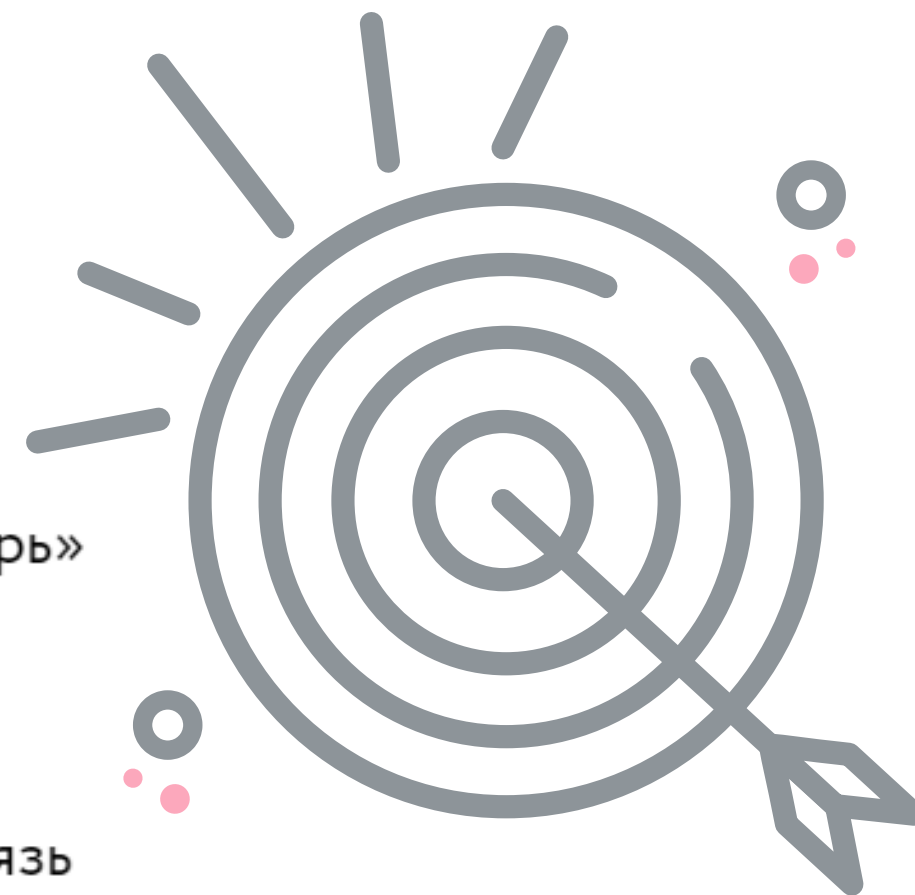
«Уметь провести презентацию своей компании  
международным партнерам»  
или  
«заказать еду в ресторане, не заглядывая в словарь»

Развитие  
презентационных  
навыков

«Подготовиться по структуре и провести  
3 презентации на ближайших собраниях  
и конференции. Проанализировать обратную связь  
по ним»

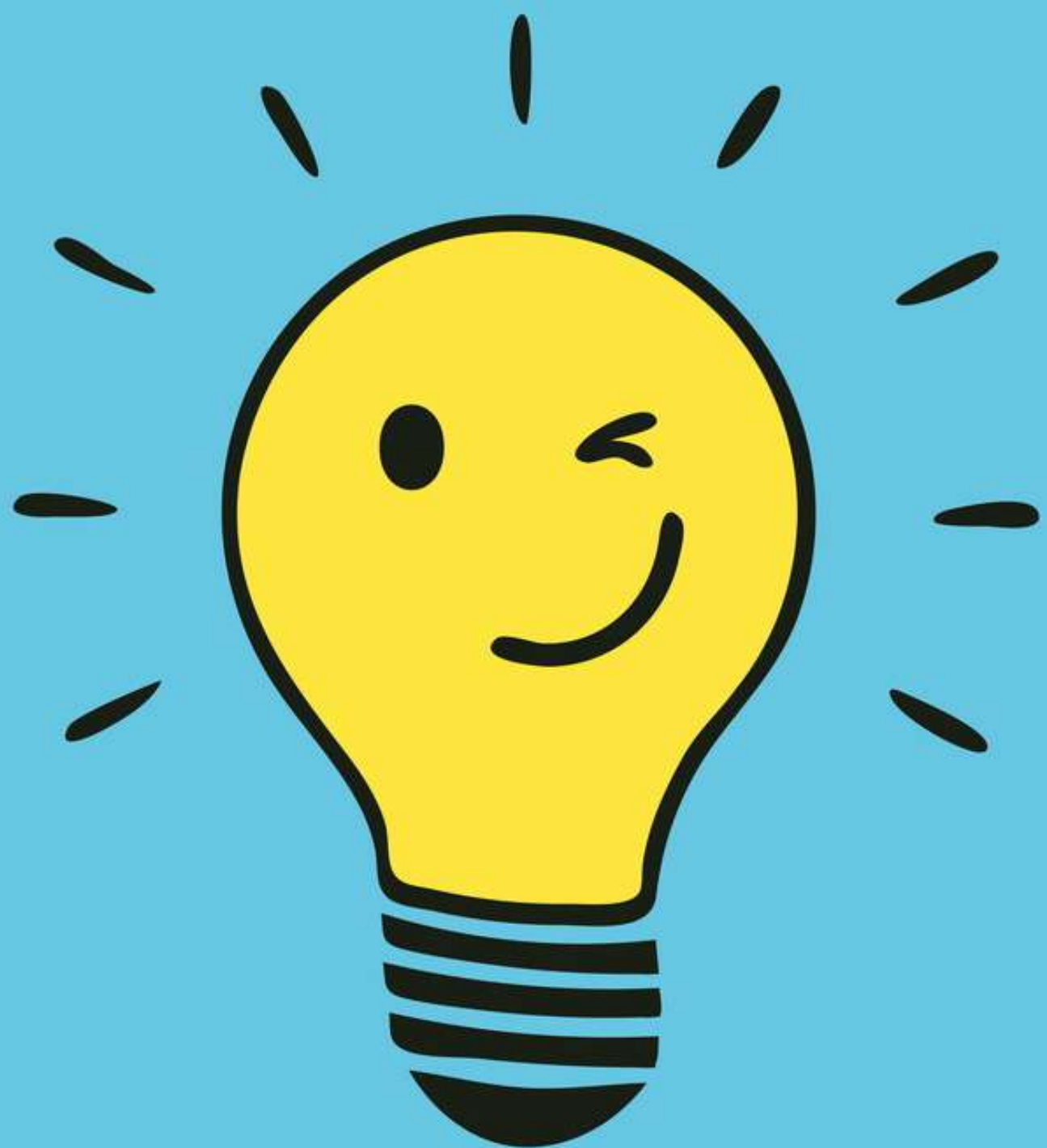
Мотивация  
команды

«Научиться определять цели сотрудников  
и их планы на развитие в компании. Провести  
встречи о целях со всеми сотрудниками в команде.  
Найти точки пересечения их планов, развития  
команды и рабочих задач»



Ваши учебные цели должны быть описаны конкретными поведенческими индикаторами, как во втором столбце. Попросту это ответ на вопрос «Как я пойму, что достиг результата?». Эти критерии и подскажут потом, что и как надо изучать.

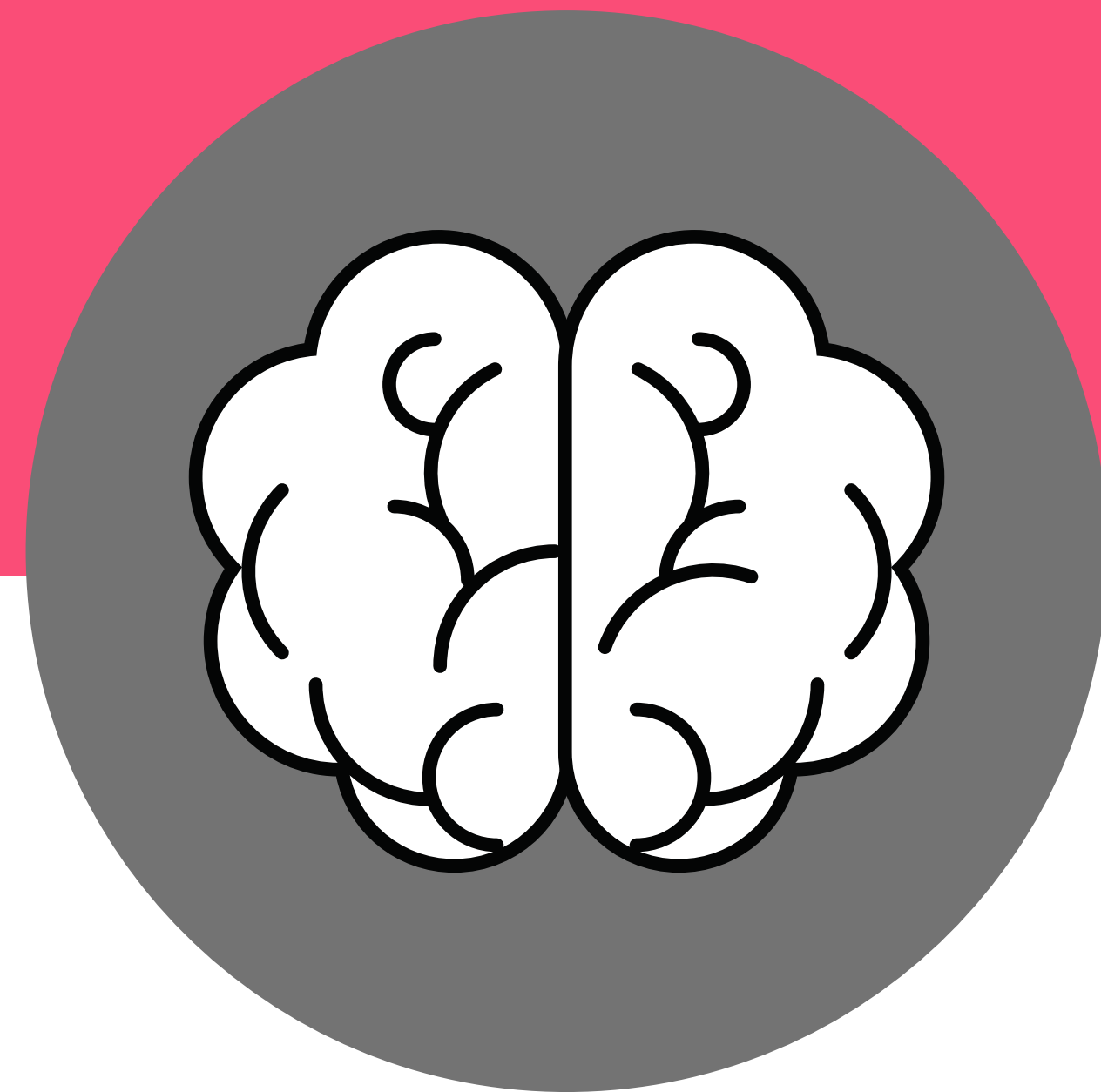




# ЗАДАНИЕ

- определитесь со своей моделью обучения: западная или восточная
- чётко сформулируйте цели обучения, конкретизируйте их до мелочей

**ПРО МОЗГ**



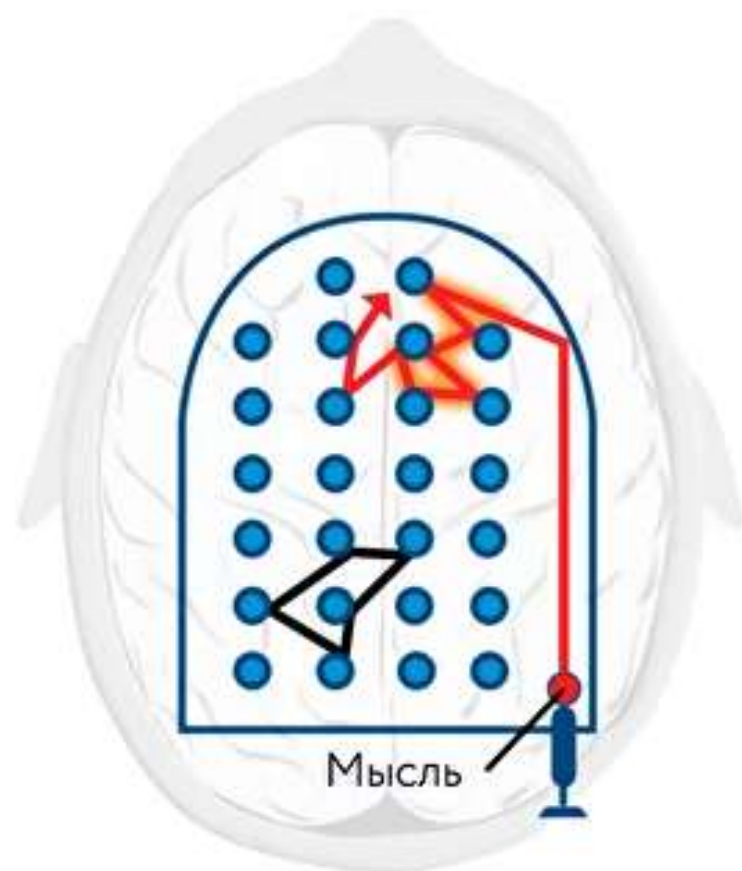
# Два режима работы мозга: сфокусированный и расфокусированный

Мозг человека работает в одном из двух состояний: в фокусе и в расфокусе. И никогда в обоих сразу. Сменяясь, фокус и расфокус взаимодополняют друг друга. Чтобы по-настоящему чему-то научиться и сохранить знания надолго, нам необходимы оба режима.

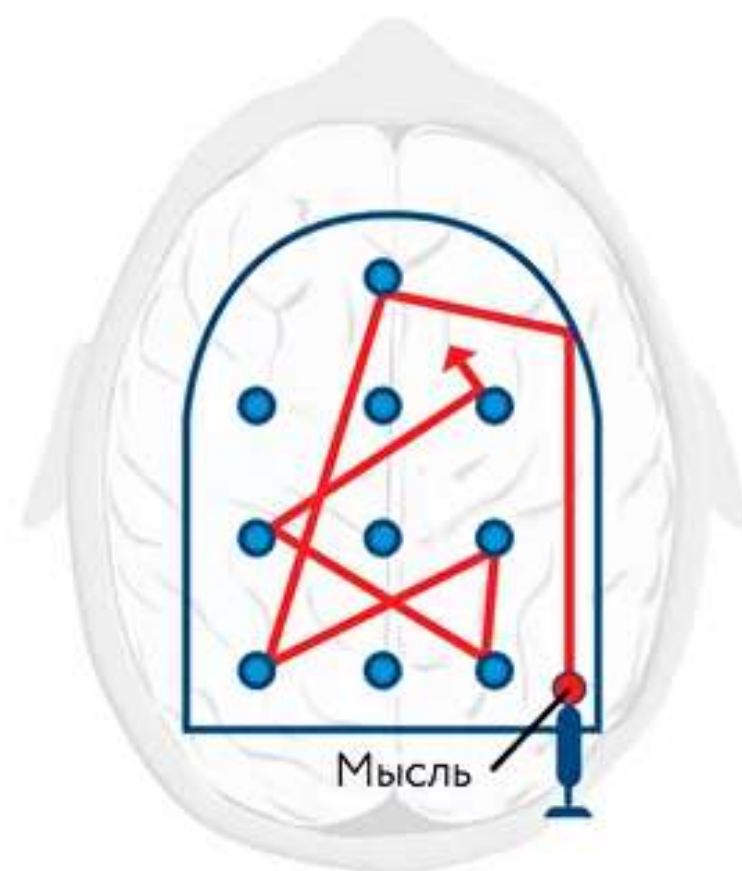


издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Можно условно поделить людей на два типа: тех, кому сложно концентрироваться, и тех, кто не умеет расслабляться. И тем и другим непросто. Но — хорошая новость — можно научиться чередовать фокус с расслаблением осознанно и добиться гармонии.



**В фокусе**



**В расфокусе**





# Что делать, если вам сложно сфокусироваться

## 1. Составьте расписание

Сколько времени и когда вы готовы посвящать своему развитию? Только честно. Составьте расписание занятий на неделю или на месяц вперед, добавьте план в календарь. Если у вас есть четкий график, вам не придется каждый раз думать о том, как подступиться к делу, и вы будете меньше прокрастинировать.



## 2. Выберите место для занятий

Необходимо пространство, где можно сконцентрироваться. Хаос на рабочем месте ограничивает способность мозга обрабатывать информацию. Беспорядок «загружает» мозг, создавая шум, мешающий концентрироваться. Если вы знаете, что чувствительны к окружающей обстановке, позаботьтесь заранее о порядке: уберите то, что визуально отвлекает. Сделать кабинет на балконе, где хранятся старые лыжи, не лучшая идея. Продуманная организация рабочего, учебного или жизненного пространства помогает принимать правильные решения на автомате, не растрачивая драгоценные ментальные ресурсы.



## 3. Создайте «стерильную кабину»

Этот принцип подробно описан в книге «Заряжен на 100%». Термин «стерильная кабина» — из авиации. При взлете и посадке — наиболее ответственных, сложных и опасных этапах — в кабине допускаются разговоры только на темы, связанные с полетом.



## 4. Отдохните перед занятием

Внимание сложно удерживать, когда мы истощены, бодем или перегружены. Не занимайтесь учебой на голодный желудок. Если вы чувствуете, что устали за день, выделите 15–20 минут для прогулки перед занятием или займитесь каким-нибудь приятным делом, которое поможет сменить декорации и переключиться.

## 5. Создайте план борьбы с отвлекающими факторами

Вспомните, что обычно отвлекает вас. Дети, животные, социальные сети? Продумайте план на будущее, как вы будете справляться. Это позволит экономить силы, удерживать фокус на важном и лучше организовывать время. Возьмите за правило оставлять детей с няней на время занятий, выключите все уведомления, и так далее.



— Паркую дела

## 6. Приручите свою прокрастинацию, или Правило 20 секунд

Создайте для прокрастинации барьеры, на преодоление которых у вас уйдет более 20 секунд. Обычно этого достаточно, чтобы взять желание отвлечься под контроль. Спрячьте подальше приложение электронной почты. Отключайте роутер от сети и используйте сложные 30-знаковые пароли от соцсетей. Уберите все игры и соцсети на телефоне, чтобы не было соблазна зависнуть в гаджете.

## 7. Составьте список дел, которые тревожат вас

Незаконченные дела и сиюминутные проблемы — один из главных возбудителей тревожности, которая мешает сосредоточиться во время занятий. Выгрузите все дела и заботы на лист бумаги списком, без разбора. Припаркуйте свои дела на странице блокнота, чтобы спокойно погрузиться в обучение.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

## 8. Замечайте негативные установки и меняйте их

Еще один злостный возбудитель тревоги — негативные мысли. Это воспоминания о прошедших событиях и беспокойство о том, что еще не произошло. Все это мешает сосредоточиться. Учеба возвращает нас, взрослых, в детские воспоминания, наш внутренний ребенок «выходит к доске», его топит тревога и волнение. В книге «Освободи себя» есть несколько идей, как справиться с негативными автоматическими мыслями.

## 9. Будьте однозадачными

Многозадачность — опасный миф, в который многие продолжают верить. Переключение между задачами требует времени и мысленных усилий, от этого страдает и скорость, и качество работы. В обучении, да и в жизни лучше работает однозадачность.



## 10. Обзаведитесь добрыми союзниками

В открытую поговорите с близкими и попросите у них поддержки. Объясните, почему для вас важно и необходимо это обучение, как конкретно они могут помочь вам. Иначе вы потратите уйму сил на то, чтобы заново убеждать их в своем желании развиваться. Обратитесь к помощи куратора или наставника, эксперта в выбранной вами области. У профессионала можно запросить своевременную обратную связь, которую в офлайне даст преподаватель и одногруппники. Если такая опция есть, на ней лучше не экономить.

## 11. Тренируйте силу внимания

Существуют специальные упражнения и сервисы, которые помогают нам стать внимательнее.

- Электронные тренажеры для развития мозга [www.wikium.ru](http://www.wikium.ru)
- Рабочие тетради серии KUMON для взрослых

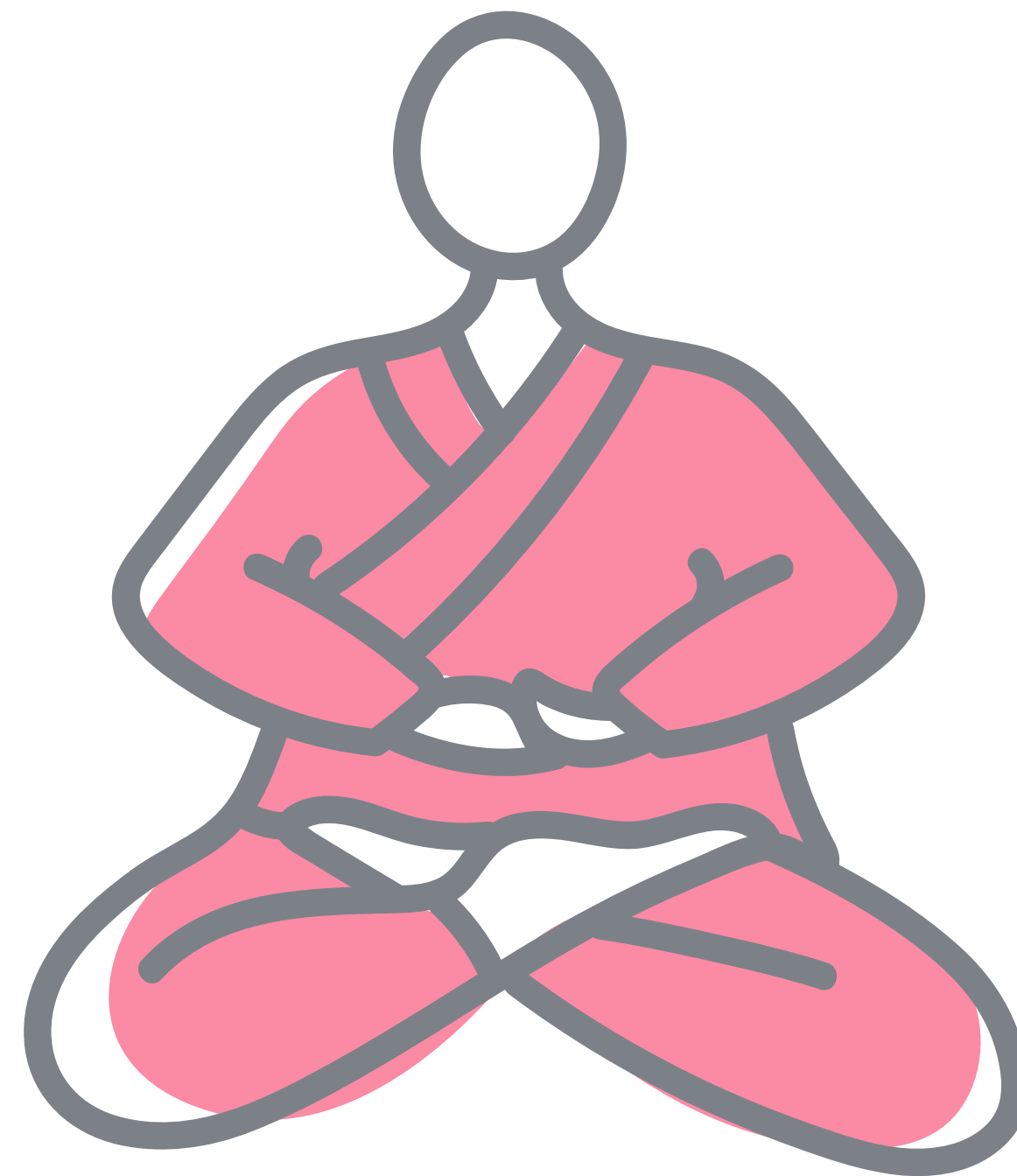


## Что делать, если вам сложно расслабиться

Иногда необходимо отсутствие сосредоточенности. В своей провокационной книге «Как мыслить как Леонардо да Винчи» Майкл Гелб предлагает задуматься над тем, где вы находились, когда к вам пришли ваши лучшие идеи. Ученый задавал этот вопрос много лет тысячам людей, и самыми распространенными ответами были — в ванной, в кровати, во время прогулки на природе или прослушивания музыки. «Почти никто не сказал, что его лучшие идеи пришли к нему на рабочем месте», — пишет Гелб.

Этому есть объяснение. «Сеть состояния покоя», или «сеть пассивного режима работы мозга», открыта неврологом Маркусом Райхлом в 2001 году.

Эта сеть включается, когда мы бездействуем. Расслабившись и позволив мыслям свободно блуждать, вы можете испытать внезапный прилив вдохновения, придумать нестандартное решение проблемы, обнаружить неожиданные взаимосвязи между разными явлениями. Не случайно сейчас так популярны дыхательные практики, медитация, йога — все они направлены на расслабление.



## 1. Научитесь делать святое ничего

Чтобы раскрыть творческий потенциал мозга — эту сложную нелинейную систему, — нужно разрешать себе долгие полноценные периоды праздности. Отдых так же важен, как и направленная умственная деятельность. Если вы чувствуете, что устали, не делайте ничего и вернитесь к уроку чуть позже. Помните, что социальные сети, разбор почты и онлайн-игры не считаются отдыхом.

## 2. Практикуйте метод парадокса

Когда вы чувствуете, что устали, но не хотите бросать дело на полпути, действуйте парадоксально: сделайте что-то совершенно неожиданное для себя. Психолог Дарья Гинзбург подробнее рассказывает про этот метод. Например, когда нужно срочно готовиться к выступлению — сходите на прогулку, а когда накопилась куча дел — загляните в магазин или встретьтесь с подругой. Придумайте свои «обратные действия», исключив из них перекус, игры и соцсети. Благодаря обратным действиям внимание полностью перезагружается. Вы вернетесь к задаче с полной концентрацией.

## 3. Беспристрастно изучите свою прокрастинацию





# ПРО ОБУЧЕНИЕ

ура, мы до него дошли



## Четыре стадии обучения

### Неосознанная компетентность.

На этой стадии навык доводится до автоматизма и то, что казалось сложным, делается по привычке. Полученный навык закрепляется за счет частого применения — количество переходит в качество. Например, вы наверняка печатаете на клавиатуре вслепую не задумываясь

### Неосознанная некомпетентность.

Человек даже не знает, каких навыков ему не хватает. Такое бывает, когда мы осваиваем профессию и не понимаем, над чем нужно работать. На этой стадии полезно исследование лучших практик в выбранном направлении, самодиагностика и обращение к наставникам.



**Осознанная компетентность.** Вспомните, как учатся водить машину или ездить на велосипеде: каждое движение максимально непривычно, внимание и контроль на пределе. Так идет процесс освоения навыка: вы понимаете, что пока мало умеете, но что-то уже начинает получаться. На этом этапе важно построить свою образовательную траекторию с учетом стиля обучения, обеспечить себе обратную связь в освоении навыка и поддерживать мотивацию. Может быть полезна работа с экспертами, которым вы доверяете.

**Осознанная некомпетентность.** Стадия, когда становится ясным разрыв между тем, что есть сейчас, и желаемым поведением. На ней можно уделить внимание уточнению своих образовательных целей и планированию обучения

# Шаг 1. Определяем свой стиль обучения

Стили обучения — это индивидуальные особенности и предпочтения в процессе обучения и развития, то есть ответ на вопрос «Как мы лучше всего развиваемся?». Ученые исследуют их с прошлого столетия, и есть множество разных классификаций стилей обучения.

- Стили обучения, основанные на типах личности человека (интроверсия/экстраверсия, глобальное/детальное мышление)
- Стили обучения, основанные на карьерной типологии Майерс — Бриггс
- Гибкие стили обучения, которыми человек может управлять и развивать их в течение жизни (Колб, Хани и Мамфорд)



— У тебя какой стиль обучения?  
— Гибкий!





# Книжный червь (Мыслитель)

## Вы любите:

- 👤 разъяснения и дискуссии, участие в обсуждениях;
- 👤 четкость и ясность
- 👤 наличие времени для размышлений

## Вы не любите:

- 👤 занятия, направленных на реализацию задач;
- 👤 дедлайны;
- 👤 исполнение ролей (симуляции),
- 👤 оценку другими участниками



## Плюсы

- 👤 тщательность;
- 👤 внимание к деталям

## Минусы

- 👤 перфекционизм

## Как учиться?

- ставьте процессуальные, а не результативные цели
- заранее готовьтесь к разговору с носителем
- занимайтесь в своем ритме

# Прагматик или Путешественник

## Вы любите:

- 🐼 дискуссии в небольших группах;
- 🐼 отклик других людей;
- 🐼 практические проблемы;
- 🐼 выработку умений.

## Вы не любите:

- 🐼 когда оценивают вашу работу (хорошо-плохо);
- 🐼 куратора в роли контролера-надзирателя;
- 🐼 возможно, табличку (о, ужас!)



## Как учиться?

### Плюсы

- 🐼 гибкость;
- 🐼 любовь к экспериментам

### Минусы

- 🐼 нетерпимость к оторванной от практики теории

- ставить подробные цели и четко уяснить для себя зачем вам нужен язык;
- искать учебники с подробными инструкциями;
- искать авторитетные источники информации с упором на практику

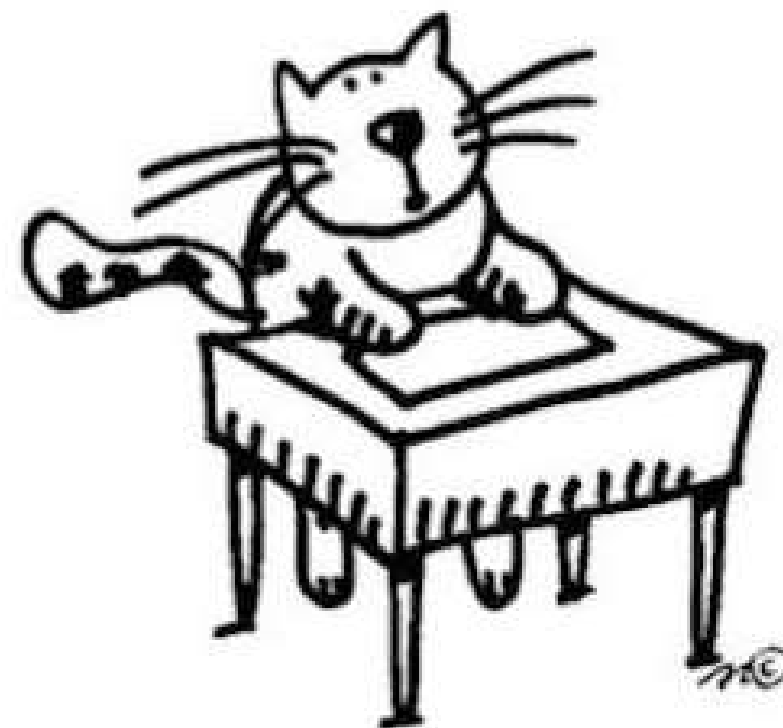
# Ботан (Теоретик)

## Вы любите:

- 👤 создавать общую теорию на основе исследования частных случаев;
- 👤 теоретические рассуждения;
- 👤 экспертные мнения и оценки;
- 👤 диаграммы, таблицы;
- 👤 хорошо систематизированные занятия

## Вы не любите:

- 👤 упражнений в группах;
- 👤 симуляции, ролевые игры;
- 👤 самостоятельность;
- 👤 делиться своими впечатлениями



## Как учиться?

### Плюсы

- 👤 аналитический склад ума; 👤
- 👤 системное мышление;
- 👤 стремление к структуре

### Минусы

- 👤 неохотно выполняете коммуникативные упражнения

- применяйте теорию на практике;
- пользуйтесь справочниками, грамматиками в таблицах и составляйте такие таблицы

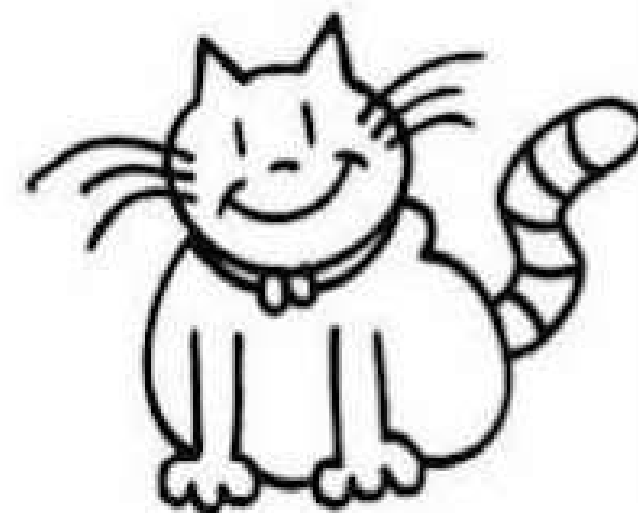
# Активист (Расчеши манту!)

## Вы любите:

- 🐱 делиться впечатлениями и опытом, то есть писать отчетики;
- 🐱 получать отклики на свою деятельность - например, лайки и комментарии;
- 🐱 душевных кураторов Language Heroes;
- 🐱 применять умения на практике;
- 🐱 свободу действий;
- 🐱 творческие задания и конкурсы.

## Вы не любите:

- 🐱 теоретизацию;
- 🐱 абстрактные понятия;
- 🐱 скучные учебники



## Плюсы

- 🐱 энтузиазм;
- 🐱 увлеченность;
- 🐱 общительность;
- 🐱 открытость;
- 🐱 инициативность

## Минусы

- 🐱 импульсивность;
- 🐱 неумение довести до конца задуманное;
- 🐱 быстро надоедает один вид деятельности

## Как учиться?

- меняйте почаще деятельность;
- планируйте занятия заранее;
- используйте таймер для нелюбимых занятий;
- ограничивайте количество челленджей и движух, в которые вписываетесь;
- реалистично оценивайте время;
- не метайтесь от одних учебных материалов к другим;
- берегите энтузиазм;
- найдите Language Buddy одного уровня с вами



## Шаг 2. Планируем развитие стратегически

В зависимости от вашего стиля обучения можно построить свою персональную образовательную траекторию так, чтобы учиться легко и в удовольствие.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

## Шаг 3. План активностей на месяц

Когда мы продумываем образовательную траекторию, нужно собрать конкретные активности, которые помогут развиваться.

Обычно планировать обучение можно в трех категориях:

- 1. Формальное обучение, то есть изучение теории.** Это, например, чтение книги или статьи, прохождение онлайн-курса, прослушивание лекции или подкаста.
- 2. Социальное обучение** — это развитие через обмен опытом и взаимодействие с другими людьми. Например, консультация с ментором, конференция и общение с профессионалами из индустрии, бизнес-завтраки и профессиональные митапы.
- 3. Обучение через опыт, или обучение на рабочем месте.** Ни одна теория не может начать работать сама. Нам нужно уметь переводить ее в практику и, если программа выбранного вами курса не подразумевает достаточное количество упражнений, продумать перевод в практику самостоятельно. Например, если вы развиваете презентационные навыки, подумайте, какие ситуации помогут вам использовать полученные знания. А после спроектируйте себе задачу для развития этого навыка.



Вот как может это выглядеть:

Навык	Ситуация использования	Спроектированная задача
<b>Английский язык</b>	Общение с коллегами по рабочим вопросам	Организовать обмен опытом с коллегами из филиала в США и на встречах презентовать свои наработки
<b>Навык командного взаимодействия</b>	Генерация идей всей командой	В следующий раз, когда надо будет предложить идею по новому проекту, предложить провести мозговой штурм в команде, а не делать все самостоятельно. В процессе и после анализировать свою роль в командном взаимодействии, свои драйверы и барьеры

Для развития и освоения навыка и достижения стадии неосознанной компетентности нам необходимо постоянно проектировать себе задачи, практиковать и делать выводы. И обучение через опыт должно составлять большую часть вашего плана развития.

Вот как можно составить план на месяц:

1. Проектируем обучение через опыт и конкретные задачи.
2. Анализируем необходимую для этого теорию и планируем ее изучение (формальное обучение).
3. Анализируем возможности социального обучения в компании.





# ЗАДАНИЕ

Определите свой стиль и стратегию обучения.

— Никогда слово в слово  
не запоминаю, а передаю смысл.  
Сначала заморачивался,  
а потом решил, что я интерпретатор,  
а не робот.



# ПРО ПАМЯТЬ

Большая часть информации отсеивается с самого начала и не переходит в долговременную память. Но почему мы забываем то, что уже однажды запомнили?

В книге «Суперобучение» Скотт Янг рассказывает, что есть три теории забывания:

## 1. Воспоминания распадаются со временем.

Однако многие живо помнят события из раннего детства и при этом не могут точно вспомнить, что было вчера. Так что время — не единственный фактор, разрушающий воспоминания.



— Ой, девочки, я недавно СВОЙ номер телефона забыла на почте! Как же неловко было.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

## 2. Воспоминания перекрывают друг друга и конкурируют.

Ранее усвоенная информация затрудняет получение новых знаний: например, трудно запомнить значение какого-то слова, если оно уже имеет в вашем уме другую ассоциацию.

Изучение чего-то нового тоже «стирает» или подавляет старую память. Например, пытаясь освоить французский язык, вы начинаете забывать испанский.

## 3. Многие воспоминания существуют, но бывают недоступны.

Процесс извлечения информации, закодированной в мозге, запускается в ответ на соответствующий сигнал. Если одно из звеньев этой цепи разорвется, то данный блок памяти станет недоступным. Часто нужное слово «вертится на языке», мы его знаем, но не можем произнести немедленно. Если сигнал удастся восстановить или найти альтернативный путь к информации, мы сумеем вспомнить.



# СТРАТЕГИИ ЗАПОМИНАНИЯ

## 1 стратегия. Повторяйте, чтобы запомнить

Первые серьезные исследования памяти провел немецкий психолог Герман Эббингауз. Он много лет заучивал бессмысленные слоги и тщательно отслеживал свою способность вспомнить их позже.

В ходе этого эксперимента ученый выяснил, что вначале информация забывается очень быстро. Уже в первые 20 минут после запоминания теряется около 40% данных, через 24 часа — 67% и через месяц — 79%.

Прошло времени с начала запоминания	Сразу	20 мин	1 час	9 часов	1 день	2 дня	6 дней	31 день
Сохранилось (%)	100	58	44	36	33	28	25	21



Зависимость сохраняемого в памяти объема информации от количества прошедших дней. Из книги [Помнить все](#).



## 2 стратегия. Напрягайте память

Многие считают, что единственный способ закрепить знания — еще раз пробежаться по нужному разделу учебника или пролистать конспекты. Но это далеко не лучший метод.

Более эффективная стратегия — постараться самостоятельно вспомнить выученное. Эксперимент психологов Джеффри Карпика и Джейнела Бланта показал: студенты, пытавшиеся восстановить данные не подглядывая в текст, в итоге запомнили на 50% больше информации, чем участники, которые просто повторно читали материал.

Поиск в памяти помогает закрепить узнанное ранее. Так что не стоит пассивно повторять информацию, перечитывая одно и то же несколько раз. Лучше воспользоваться приемами, позволяющими удостовериться в усвоении материала.

# СТРАТЕГИИ ЗАПОМИНАНИЯ

## 3 стратегия. Автоматизируйте процессы

Если вы однажды научились ездить на велосипеде, то уже вряд ли забудете, как это делается. А вот формулы тригонометрии не запоминаются так же легко и на всю жизнь. Чтобы понять, почему так происходит, рассмотрим два вида долговременной памяти – декларативную и процедурную.



## 4 стратегия. Практикуйтесь больше, чем необходимо

Избыточное изучение — еще один прием, увеличивающий продолжительность сохранности воспоминаний.

Вот как можно применить этот метод.

— Овладели навыком? Потренируйтесь еще немного. Пусть занятие продлится на 10 минут дольше.

— Запомнили новую информацию? Примените эти знания во время практики. Например, если вы, изучая грамматику английского языка, узнали новую конструкцию, начните чаще использовать ее в общении и письменных работах.

— То, что вы изучили, — компонент более сложной задачи? Переходите на следующую ступень. Навыки низкого уровня не забудутся, если вы будете их применять в чем-то более трудном.

## 5 стратегия. Задействуйте разные органы чувств

Мозг анализирует сигналы окружающей среды с помощью разных органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Информация, поступившая сразу от нескольких сенсорных систем, запоминается лучше. Воспользуйтесь этим!

Например, вы можете подключить зрительную память — рисовать схемы, изучать иллюстративный материал и придумывать яркие визуальные образы. Чтобы задействовать осязание, достаточно представить текстуру объектов, которые вам необходимо запомнить. А если вам лучше всего запоминаются звуки, можно читать вслух или слушать аудиолекции.



— Сейчас как разовью  
свое чувство текста!

## 6 стратегия. Конспектируйте от руки

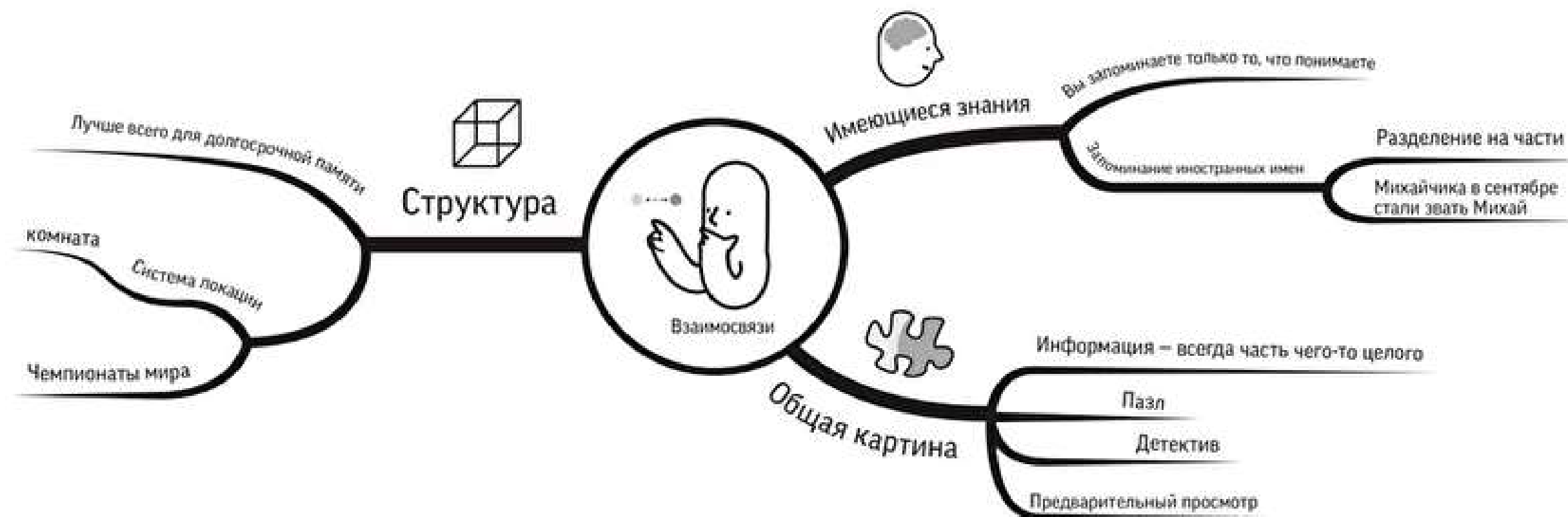
Мозг работает по-разному, когда мы печатаем на компьютере и пишем от руки. Выписывая буквы, мы лучше осмысливаем и запоминаем текст.

Пользуйтесь ручками, карандашами или маркерами. Делайте записи от руки, когда слушаете лекции, составляйте списки вопросов для самопроверки или готовьте флеш-карточки.

# СТРАТЕГИИ ЗАПОМИНАНИЯ

## Ассоциативные карты

Позволяют структурировать материал, поэтому он лучше сохраняется в памяти. Поскольку вы фиксируете только ключевые слова, вам требуется меньше времени на запись, что позволяет лучше следить за тем, о чем говорит спикер.



## 7 стратегия. Используйте базовые мнемонические приемы

### Рифмы

Мы хорошо запоминаем рифмы, поэтому они так часто встречаются в рекламных слоганах, например: «Молоко вдвойне вкусней, если это „Милки Вэй“». Такие фразы остаются в голове надолго. По той же причине рифму используют во всевозможных памятках.

### Ассоциации

Допустим, вам нужно закрепить в памяти слово «коллизия». Оно означает «столкновение». Запомнить звучание и смысл можно при помощи одного примера. Речь идет о Колизее — архитектурном памятнике Рима. Наверняка в числе ассоциаций у вас всплыли гладиаторские бои, а это не что иное, как столкновение противников.

### Метод мест

С помощью этого приема можно запоминать любую информацию. Главное — переводить ее в яркие образы и связывать с уже известными местами.



— Ты что делаешь?

— Я в потоке

# ПРО МОТИВАЦИЮ И ПОТОК



# Пять принципов обучения взрослых

## 1. Самооценка

По мере того как человек взрослеет, его самооценка становится более независимой от восприятия других людей.

## 2. Опыт обучения

Опыт для взрослых — важный ресурс для обучения.

## 3. Готовность к обучению

Готовность учиться у взрослого человека ориентируется на развитие его **социальных ролей**.

## 4. Ориентация на обучение

Взрослый человек учится ради того, чтобы решать насущные задачи. В отличие от субъектно ориентированного подхода у школьников, взрослые предпочитают проблемно ориентированный подход.

## 5. Мотивация к обучению

Для взрослого человека характерна внутренняя мотивация учиться.

**Мотивация** — энергия, являющаяся причиной наших целей, намерений и действий к их достижению. Мотивация бывает **внутренней** (способность ставить цели и получать удовольствие от процесса обучения) и **внешней** (признание, поощрение или наказание).

— Работа с внутренними мотиваторами более эффективна, чем с внешними. Например, система внешних оценок и публичных рейтингов будет работать хуже, чем самооценивание и рефлексивный дневник для осознания прогресса.

— Внешняя мотивация быстро действует и дает краткосрочный эффект. Внутренняя мотивация начинает работать медленнее и дает долгосрочный эффект. Например, короткая «подзарядка» в виде конкурса на лучший проект в курсе быстро сработает и люди могут вовлечься, однако если внутреннего побуждения и осознания важности этого проекта нет, то мотивация сойдет на нет. Работа с внутренней мотивацией требует времени на то, чтобы понять свои истинные цели и их актуальность.

— Если мы переключаемся на внешнюю мотивацию, потом сложнее вернуться к внутренней. Это особенно интересно. Если мы попадаем в образовательную систему (например, корпоративный университет), где обучение — обязательное и принудительное, то мы теряем собственную инициативу в этом процессе и даже привыкаем к такому положению вещей. Вернуться к собственным целям будет значительно сложнее.

## СТАДИИ МОТИВАЦИИ И КАК С НИМИ РАБОТАТЬ



издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Стадия

## Зависимый

---

Мотивация высокая, человеку интересен предмет, но пока он мало знает ту область, в которой планирует развиваться. На этом этапе необходимо поставить цели, продиагностировать себя, получить инструкции от более опытных

Стадия

## Заинтересованный

---

Появляются первые сложности и кризисы в обучении:

- предыдущий опыт мешает, потому что действует инерция мышления;
- первые пробы и ошибки, ничего не получается с первого раза и может упасть вера в себя;
- отсутствие видимых результатов демотивирует

Роль образовательной среды и преподавателя

## Эксперт

---

**Что делать:** Обращаться к экспертам в той области, в которой вы планируете развиваться, для того чтобы понять направление и алгоритм действий. Если область совсем новая — можно пойти учиться на курс, получить готовые знания и найти наставника

Роль образовательной среды и преподавателя

## Мотиватор

---

**Что делать:** Находить как можно больше обратной связи и поддержки, чтобы преодолеть первые сложности. Вести дневник достижений, в котором отмечать любые первые результаты. Находить для себя вдохновляющие истории успеха. Поработать с коучем или ментором. Организовать себе группу поддержки, например мастермайнд-группы

Стадия

## Вовлеченный

---

Мотивация плавающая и зависит от результатов обучения. На этом этапе мы уже находимся в более ответственной позиции по отношению к процессу обучения, появляется азарт, нарастает интерес

Стадия

## Самонаправленный

---

Мотивация стабильная и высокая, обучение дает результаты, и студент понимает, каких целей он достигает

Роль образовательной среды и преподавателя

## Фасилитатор

---

**Что делать:** Обмен опытом с такими же, как вы. Перевод знаний в практику, например, если вы проходите курс с учебным проектом, постарайтесь перевести его в рабочий. Хорошо срабатывают образовательные комьюнити и профессиональные конференции. На этом этапе можно добавлять себе интересные и сложные задачи, брать новые вызовы

Роль образовательной среды и преподавателя

## Консультант

---

**Что делать:** Учиться самостоятельно, иногда консультируясь по сложным вопросам. Оценить достигнутый прогресс, создать план дальнейшего развития

# Теория потока

В предыдущем разделе мы говорили о важности постановки мотивирующих целей и о самоподдержке. Сейчас речь пойдет о том, как направить фокус внимания на сам процесс обучения.

Сравните два мотива:

**Ориентация на результат:**

Я учу английский, чтобы сдать экзамен IELTS и поступить в магистратуру за рубежом.

**Ориентация на процесс:**

Я учу английский, потому что мне интересно читать литературу на английском и нравится учиться произношению.

В современном мире идет гонка за результатом. При этом, если сам процесс не приносит радости, то самые мотивирующие цели перестают зажигать. Есть ряд **мотивационных теорий**, среди которых мы выделим одну, очень популярную и эффективную, — **теорию потока Чиксентмихайи**. Она поможет возвращать радость и желание учиться.

В ходе исследования состояния счастья американский психолог Михай Чиксентмихайи выделил особые потоковые состояния, которые приносят людям ощущение радости. Их очень похоже могла описать бабушка в Новой Зеландии, которая занимается огородом, и бизнесмен-стартапер из Силиконовой долины.



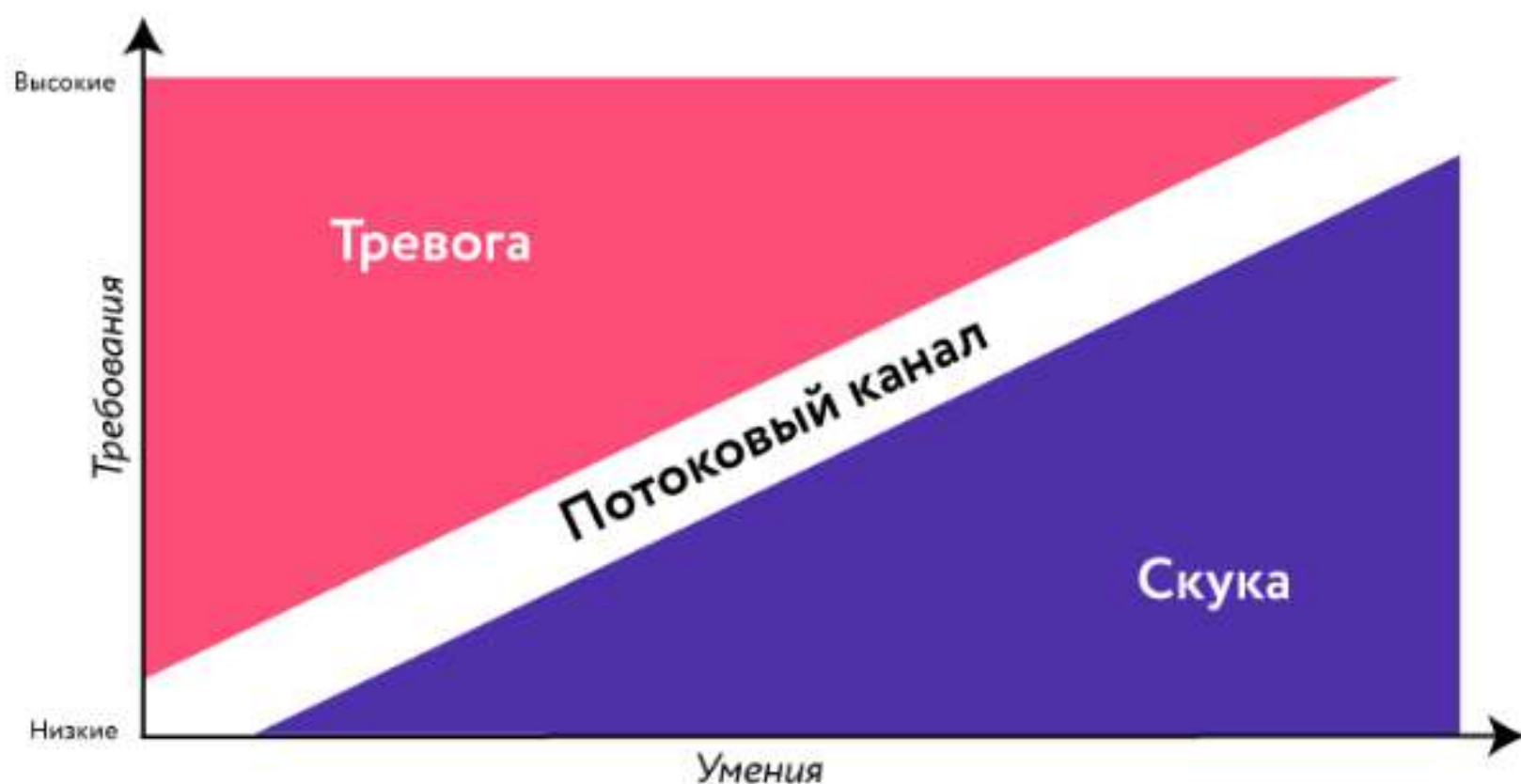
— Отстань, я в потоке!



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Для того чтобы достичь состояния потока, важно сосредоточиться на трех параметрах:

**Ясные цели.** Умение самому ставить цели в процессе, усложнять или облегчать задачу согласно своему уровню навыка (матрица сложно/скучно).



**Внимание.** Умение направлять фокус внимания на саму деятельность, выбирать точки внимания в процессе, останавливать внутренний диалог.

**Обратная связь.** Создавать себе в ходе обучения постоянную и незамедлительную обратную связь.

# Чек-лист Потока

## Ясные цели

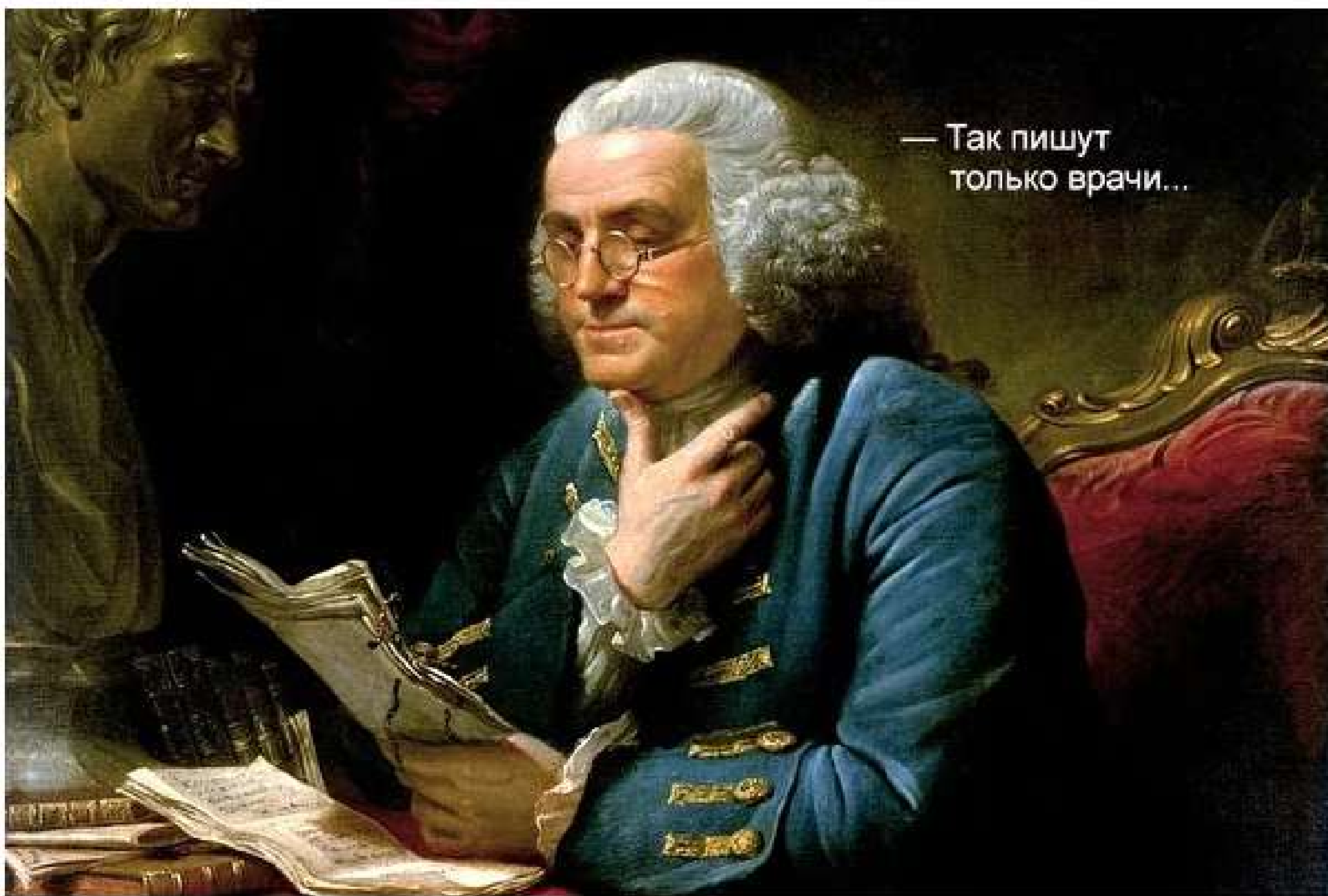
- Кто ставит цели сейчас? Я или она внешняя?
- Насколько цель для меня сложная (можем испытывать тревогу при выполнении)?
- Не слишком ли она легкая (можем испытывать скуку)?

## Внимание

- Где находится сейчас мое внимание?
- Безоценочно ли я воспринимаю процесс обучения или внутри идет диалог «как надо»?

## Обратная связь

- Как я получаю обратную связь по результату?
- Как себя ощущает часть того, что я делаю? Доверяю ли я ей?



# ПРО ЛАЙФХАКИ

# 1. Заряжайте свою батарейку

Бодрость, хорошее самочувствие и позитивные эмоции важны в любом деле, в том числе в обучении. Многие об этом задумываются в последнюю очередь, а зря.

Перед занятием попробуйте оценить, на сколько процентов сейчас заряжена ваша внутренняя батарейка. На все сто? На восемьдесят? Или только на десять? Вы бодры и полны энергии или крайне утомлены и держитесь из последних сил? Если заряд на низком уровне, вам срочно нужна передышка и подзарядка.



— О! Надо вздремнуть!



## 2. Займитесь физкультурой

Как вы думаете, есть ли взаимосвязь между физической и умственной активностью? Определенно есть. Физические нагрузки способствуют поразительному улучшению когнитивных процессов. Приверженцы физкультуры обходят лежебок по показателям долговременной памяти, логики, внимания, способности решать проблемы и даже так называемого подвижного интеллекта.

Спорт помогает поддерживать здоровье мозга на химическом уровне: обеспечивает лучший доступ кислорода для питания мозга, стимулирует выработку белка, участвующего в процессе формирования новых мозговых клеток, и повышает уровень нейромедиаторов, которые передают сигналы между нейронами.

Физические упражнения помогут яснее мыслить и лучше усваивать материал. **Достаточно заниматься три раза в неделю по полчаса.** Можно начать даже с десяти минут, а потом постепенно увеличивать время тренировок.



### 3. Учитесь с удовольствием

В книге [Как перестать учить иностранный язык и начать на нем жить](#) преподаватель английского Анастасия Иванова рассказывает об одном из важнейших ингредиентов успешного обучения. Ничего сложного: вам просто должен нравиться процесс.

Вы наверняка слышали о дофамине — одном из гормонов радости. Он играет основную роль в «системе поощрения» мозга, а значит, влияет на процессы мотивации и обучения. Вы делаете что-то приятное — в ваш мозг отправляется порция дофамина, мозг впадает в эйфорию, запоминает приятное действие и просит еще. Так мы «подсаживаемся» на полезные или, наоборот, вредные действия.

Как показывает опыт тысяч людей, «подсесть» можно и на учебу. Главное — найти действительно приятный для себя путь к знаниям. Например, если вы учите язык, можно общаться на иностранных форумах, смотреть любимые сериалы или читать книги в оригинале.



## 4. Выходите за рамки

Что вы обычно делаете, когда хотите получить новые знания или овладеть каким-то навыком? Слушаете лекции, читаете книги, изучаете словари и справочники? Конечно, это полезные инструменты, но их недостаточно. Посмотрим, как лучшие ученики добиваются потрясающих результатов.

### Познавайте на практике

Полиглот Бенни Льюис путешествует из страны в страну и учит местный язык за три месяца. Основа его метода — полное погружение в среду. Он с первого же дня начинает общаться с незнакомцами, используя для начала разговорник.

Скотт Янг, автор книги [Суперобучение](#), в течение месяца учился реалистично рисовать лица. Он сделал сотни эскизов и в итоге значительно улучшил свои способности портретиста.

## 5. Атакуйте слабые места

Представьте: вы отлично разбираетесь в правилах английского языка и у вас нет проблем с произношением, но ваш словарный запас оставляет желать лучшего. Пока вы не обратите внимание именно на этот аспект, большого прогресса не будет. Другая ситуация: вы освоили сложные математические понятия, но у вас хромает арифметика. В таком случае вы все равно не сможете правильно решать задачи.



## 6. Не уклоняйтесь от ударов

Получаете ли вы обратную связь в процессе обучения? Это, к примеру, отзывы преподавателя или наставника, отклики других экспертов или просто результаты проверочных тестов.

Чему бы вы ни учились, обратная связь необходима, так как она позволяет вовремя распознать и исправить ошибки. Ее получение — один из самых распространенных тактических приемов суперучеников. Например, осваивая ораторское искусство, Тристан де Монтебелло не только интенсивно практиковался, но и собирал разнообразные мнения о своих выступлениях.

Психолог Андерс Эрикссон обнаружил, что способность получать обратную связь является важным компонентом в достижении экспертных уровней при многих видах деятельности. В отсутствие обратной связи часто возникает застой — и тогда навык долгое время используется, но не совершенствуется.

Существуют разные типы обратной связи. Некоторые отклики (например, аплодисменты или тишина в зале) просто сообщают, преуспеваете ли вы в целом. Другие указывают на конкретные недочеты.

## 7. Копайте глубже

Часто ли вы просто заучиваете факты и определения, не пытаясь вникнуть в суть? Такой подход позволит сдать формальный тест, но вряд ли сделает вас специалистом в какой-то области.

У вас всегда есть выбор: вы можете запомнить решение конкретной задачи, а можете попытаться понять, какие принципы лежат в ее основе. Можете выучить теорию и решить, что этого достаточно, а можете подумать, как применить полученное знание за пределами учебника. Как думаете, какой метод эффективнее?

Известный физик Ричард Фейнман, решая уравнение, пытался представить себе ситуацию, которую оно описывает.

## 8. Исследуйте и экспериментируйте

Ван Гог начал рисовать довольно поздно. Он отставал от именитых коллег и не выказывал никаких явных способностей: его первые наброски были грубыми и выглядели по-детски.

И все же сегодня Ван Гог известен как один из самых замечательных художников всех времен. Как ему удалось этого добиться?

Он был настойчив: изучал основы рисования по книгам, наблюдал за другими мастерами, делал наброски на пленэре и в студии. Много экспериментировал с материалами и приемами, опробовал множество различных стилей, включая японские гравюры на дереве.



— Люблю экспериментировать!

## 9. Развивайте полезные навыки

Существует много вспомогательных навыков и приемов, которые ускоряют процесс обучения и позволяют добиться максимальной продуктивности. Они дают дополнительные преимущества, так что определенно стоит потратить время, чтобы овладеть ими. Рассмотрим несколько из них.

Планирование

Скорочтение

Слепая печать



## Создание интеллект-карт

Интеллект-карты — полезный инструмент, с помощью которого можно генерировать идеи, конспектировать лекции, анализировать большие объемы информации и многое другое. Попробуйте прямо сейчас!

1. Начните с одного понятия, вопроса или утверждения в центре листа бумаги.
2. Какие категории в рассматриваемой теме вы считаете наиболее важными? Если бы это была книга, какими были бы названия ее глав? Какая информация вам необходима? Ответив на эти вопросы, нарисуйте от центра несколько основных ветвей.
3. От основных категорий нарисуйте дополнительные ветви. Обозначьте стрелками связи между идеями и понятиями. Используйте картинки, символы и разные цвета, чтобы лучше запомнить карту.





# НЕМНОГО РЕФЛЕКСИИ



# Два алгоритма рефлексии

Мы рассмотрим несколько схем, которые вы сможете примерить на себя и попробовать, например по обоим алгоритмам провести рефлексию уже пройденного курса.



издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



## 1. Модель Гиббса

Грэм Гиббс изучал обучение через опыт и сформулировал модель рефлексии, которая помогает в любой ситуации, когда нужно чему-то обучиться. Модель состоит из шести ступеней:



## Ступень

### Описание того, что произошло

---

Описание ситуации — курса, обучения на рабочем месте, развивающих событий.

- Что произошло?
- Когда это было?
- Кто участвовал и какие были действия?
- Какой был результат?



#### Пример

Яна стала руководителем и в кратчайшие сроки (за полтора месяца) смогла организовать и наладить процессы в команде.

Но не полностью. Не получилось выполнить все задачи, стоящие перед командой, из-за того, что она не смогла быстро наладить коммуникации в удаленном режиме, в итоге часть задач повисло в бэклоге

## Ступень

### Чувства

---

Оценка событий и опыта через призму чувств.

- Что вы ощутили в тот момент?
- Какие мысли вас посещали?
- Это был вдохновляющий опыт или нет?



#### Пример

Яной владели смешанные чувства. С одной стороны, она почувствовала удовлетворение от проделанной работы за такой короткий срок. С другой, было ощущение незавершенности. Она понимала, что не добилась 100-процентного результата и нужно еще многое сделать, чтобы наладить процессы в команде.

Ступень

## Оценка

---

Оценка событий и опыта через призму образовательных результатов:

- Как вы оцениваете пройденные активности?
- Что прошло хорошо, а что не очень?
- Ваш вклад в прошедшие события был позитивным или негативным?
- Как вы оцениваете сложные ситуации и пути их преодоления?
- Как вы действовали в сложных ситуациях и как оцениваете их решение?



### Пример

Яна оценила положительно свои действия как проджект менеджера:

- планирование и организация бизнес-процессов для выполнения задач
- мотивация команды в сложный период неопределенности
- коммуникация с внутренним заказчиком, особенно в ситуации, когда изначально он пришел с негативными ожиданиями. Удалось наладить партнерское взаимодействие.

Как зоны для развития Яна оценивает:

- работу в распределенной команде
- организацию еженедельных ретроспектив с оценкой командой выполненных задач и планирования следующего периода

Ступень

## Анализ

---

На этом этапе вы анализируете, что произошло, используя теорию, литературу и более широкий контекст, для того чтобы сделать выводы на будущее.

- Почему прошло именно так?
- Какая теория может объяснить пройденный вами опыт?
- Какие знания и навыки у вас появились в процессе?
- Как этот опыт связан с литературой, которую вы изучали?
- Какие теории и концепции помогут найти выход из сложившихся ситуаций?
- Что можно было сделать по-другому? Почему?



### Пример

Яна поняла, что в вопросе коммуникации она интуитивно пользовалась алгоритмом из книги **Трудные диалоги**, и он очень хорошо сработал в ситуации со сложной коммуникацией с заказчиком. Для мотивации команды она использовала коучинговый подход и постановку цели совместно с командой.

Она пробовала и тестировала гибкие методики работы с проектной командой, но из этого получилась только часть. Ей надо больше уделить внимания теме организации работы команды. Также Яна прошла курс по работе с удаленной командой, но пока теорию оттуда не переводила в практику, а там были интересные вещи, которые могли бы сработать

Ступень

## Выводы

---

Гиббс предлагает два типа выводов:

1. Общие выводы. Это те, которыми можно будет руководствоваться не только вам и не только в конкретных ситуациях.
2. Конкретные выводы. Это те, которыми вы можете руководствоваться в определенных и конкретных ситуациях.

Вопросы:

- Чему вы научились?
- Какие навыки вам будут необходимы в подобных ситуациях?
- Какими выводами вы можете поделиться с окружающими?



### Пример

Общие выводы:

Яна в целом поняла, что развила навыки мотивации команды, сложных коммуникаций. И в дальнейшем будет применять подобные практики в работе.

Также она готова к тотальному онлайну в работе, но стоит подумать над тем, чтобы лучше организовать ежедневную рутину команды.



Ступень

## Дальнейшие действия

---

План действий, суммирующий все, что вы изучили, и помогающий вам понять, как действовать дальше.

- Как и где вы можете использовать полученные знания, опыт и навыки?
- Как вы измените свое поведение или привычки?
- Над чем вы планируете работать дальше?



### Пример

Яна составила план на следующий месяц:

- организовать еженедельные совещания в команде и для этого изучить гибкие методы управления проектами
- продолжить использовать и тестировать коучинговые алгоритмы работы с командой, попробовать командную стратегическую сессию
- пообщаться с более опытными коллегами и узнать их способы работы с удаленными командами

## 2. Модель «Что? Почему? Ну и что?»

Этот алгоритм еще проще, чем предыдущий. Попробуйте ответить на вопросы и проанализировать совсем свежее обучение — на нашем курсе «Мастерство учиться».

	Что?	Почему?	Ну и что?
<b>Вопросы</b>	Что произошло? Чему вы учились? Как это происходило? Какие знания и навыки вы приобрели?	Почему именно такой опыт? Как вы действовали и почему? Как вы можете объяснить ваши действия и действия других? Что было самого ценного в процессе обучения?	Где вы можете применять полученные знания и навыки? Какие инсайты за время курса у вас появились? Что вы начнете делать после курса? Что продолжите делать после курса? Что перестанете делать после курса?





# Чек-лист подготовки к дистанционному обучению





Совет № 1

## Составьте расписание



Совет № 2

## Выясните, в какое время вы наиболее активны

Определите, сколько часов в неделю вам необходимо для обучения и решите, в какие дни вы будете этим заниматься, соотнеся с другими задачами.



T&P



Яндекс Практикум



Совет № 3

**Запланируйте отпуск,  
праздники и другие важные  
для вас события**

Определите, в какие дни вы не сможете обучаться совсем. Если собираетесь в отпуск, обязательно соотнесите его с расписанием сдачи проектов, если они предусмотрены.



Совет № 4

**Подготовьте финансовую  
подушку**

Если вы оплачиваете курс ежемесячно, заранее выделите бюджет на обучение и отложите необходимую сумму.



T&P × Яндекс Практикум



Совет № 5

## Выберите инструменты для обучения

Выберите традиционные инструменты для обучения (тетради, ежедневники) или же цифровые — таск-менеджеры, майнд мэп, борд. Их можно комбинировать.



Совет № 6

## Организируйте рабочее пространство

Решите, в каком месте вам комфортнее заниматься, и организуйте его: уберите лишнее и оставьте только необходимые для обучения инструменты. Не забывайте, что в этой точке должно быть надежное интернет-соединение.



T&P × Яндекс Практикум



Совет № 7

**Предупредите близких, в какое время вы будете заняты**

Заранее договоритесь с семьей, друзьями, близкими людьми о том, в какое время вы будете находиться в ограниченном доступе.



Совет № 8

**Найдите единомышленников**

Для более интересного и мотивированного обучения найдите единомышленников, которые имеют схожие цели.



T&P × Яндекс Практикум



Совет № 9

## Решите, как вы будете фиксировать свои результаты

**Фиксация результатов необходима для обучения. Решите, как, помимо тестирований в рамках курса, вы будете отслеживать свой прогресс.**

Во время выбора программы вы ставите себе определенные глобальные цели. Их нужно разбить на микроцели, достижение которых нужно постоянно фиксировать. В рамках выбранного курса скорее всего предусмотрены тесты для проверки ваших знаний. Но вы можете отследить результат и иначе: например, можно периодически заполнять таблицу **KWL** — разделите лист на три столбца: **what we know, what we want to know, what we learned**. Так вы сможете увидеть, какие этапы уже пройдены и какие пробелы еще следует заполнить.



Совет № 10

## Составьте список дополнительных ресурсов для изучения

**Для полного погружения в выбранную вами сферу необходимо постоянно расширять кругозор и искать дополнительную информацию.**



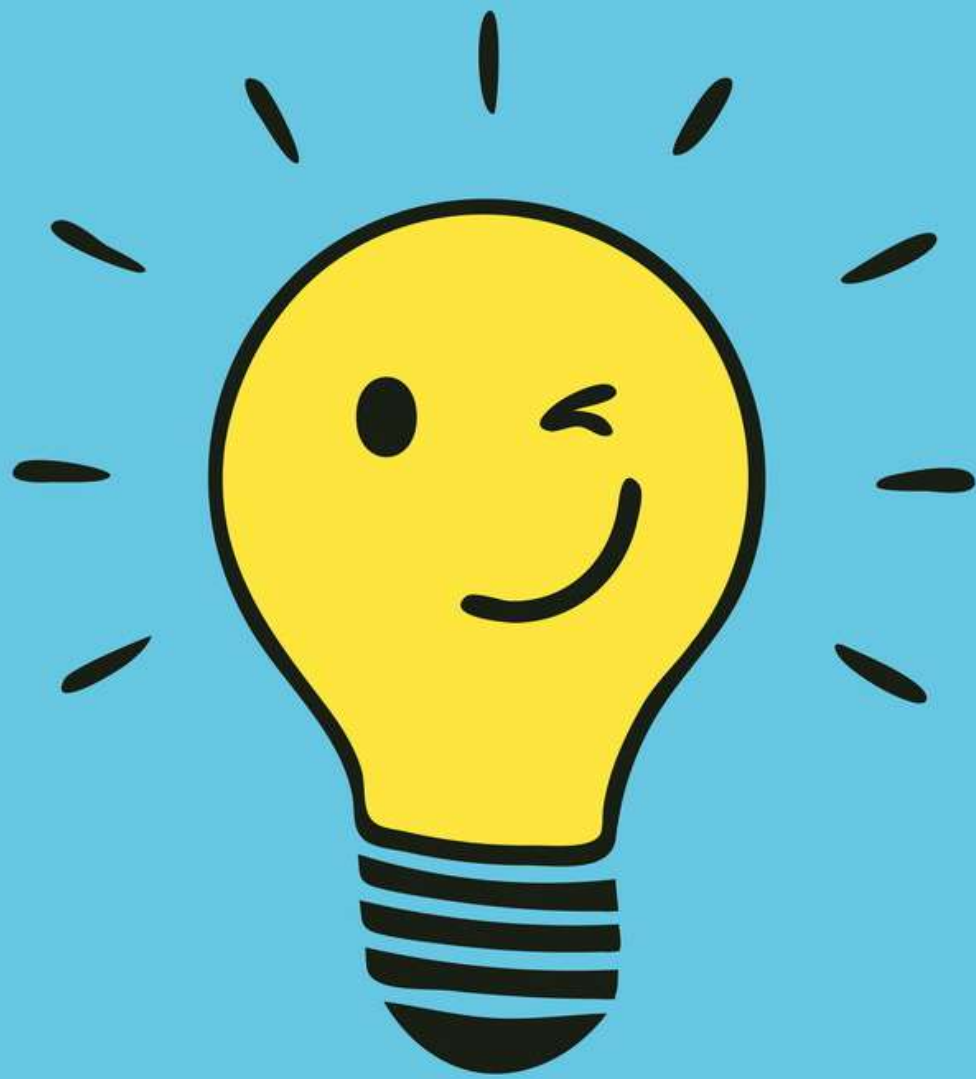
T&P × Яндекс Практикум





# ЗАДАНИЕ

Пропишите все 10 пунктов  
данного чек-листа под  
особенности своего  
обучения.



# ВСЕ ЗАДАНИЯ

- Составьте список надпрофессиональных навыков, актуальных для своей профессиональной деятельности.
- Пройдите бесплатный тест на образовательном портале 4brain и узнайте свои основные предрасположенности.
- Определитесь со своей моделью обучения: западная или восточная.
- Чётко сформулируйте цели обучения, конкретизируйте их до мелочей.
- Определите свой стиль и стратегию обучения.
- Пропишите все 10 пунктов данного чек-листа под особенности своего обучения.



— Ух, сам не знал,  
что так умею!

# Спасибо за уделённое время!

подготовлено на основе материалов

T&P × Яндекс Практикум

издательство  
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



natlibraryrm

