

Метод «5 пальцев»



Метод «5 пальцев» для вечернего подведения итогов. Слышали о таком?

Отлично работающая методика. Это не только рефлексия прошедшего дня, но и выстраивание целей на будущее. И научить ей можно детей.

Метод «5 пальцев» предложил эксперт по тайм-менеджменту Лотар Зайверт. Это простая и доступная техника, в которой за каждым пальцем руки закреплен один из контролируемых параметров качества достижения цели.

Достаточно лишь посмотреть на ладонь, например, правой руки (левшам - левой) и по первым буквам названия пальцев вспомнить параметры, на основании которых осуществляется анализ. Задайте себе вопросы и максимально искренне ответьте на них.

М (мизинец) — МЫСЛИ, знания, информация

Что нового я сегодня узнал?

Какие знания приобрел?

В чём возросла моя компетентность, усилился профессионализм?

Какие новые и важные идеи сегодня меня озарили?

Б (безымянный) — БЛИЗОСТЬ к цели

Что я сегодня сделал и чего достиг?

Какие шаги я совершил для приближения к цели?

С (средний палец) — СОСТОЯНИЕ духа

Каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?

Что было связано с положительными эмоциями и высокой мотивацией?

У (указательный) — УСЛУГА, помощь, сотрудничество

Чем я сегодня помог другим?

Познакомился ли я с новыми людьми?

Улучшились ли мои взаимоотношения?

Б (большой палец) — БОДРОСТЬ, физическое состояние.

Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил?

Что позволило отдохнуть, восстановить силы?

Что сделано сегодня мной для поддержания здоровья, физической формы?

Всем гармонии!