

Глобальный обмен знаниями и навыками будущего



19 Мая 2014

Д-р Франциска Франк

ESMT

Большинство наших компаний-спонсоров внедрили корпоративные программы обучения и развития, чтобы обеспечить единство знания, общих стандартов и корпоративной культуры



Там, где накопленное знание жизненно важно для компании, обмен знанием стимулируется различными способами



Система управления знанием:

- Имеет отражение в бизнес-целях
- Имеет отражение в размере бонуса
- Премирование за лучшее описание консалтинговых кейсов и их решений



Отказ от закрытой системы электронных писем:

- Социальный компьютерный подход – развитие систем, сфокусированных на человеке, а не на документе
- Меньше обмена по имейлу, больше открытых публикаций/постов



Система управления проектами:

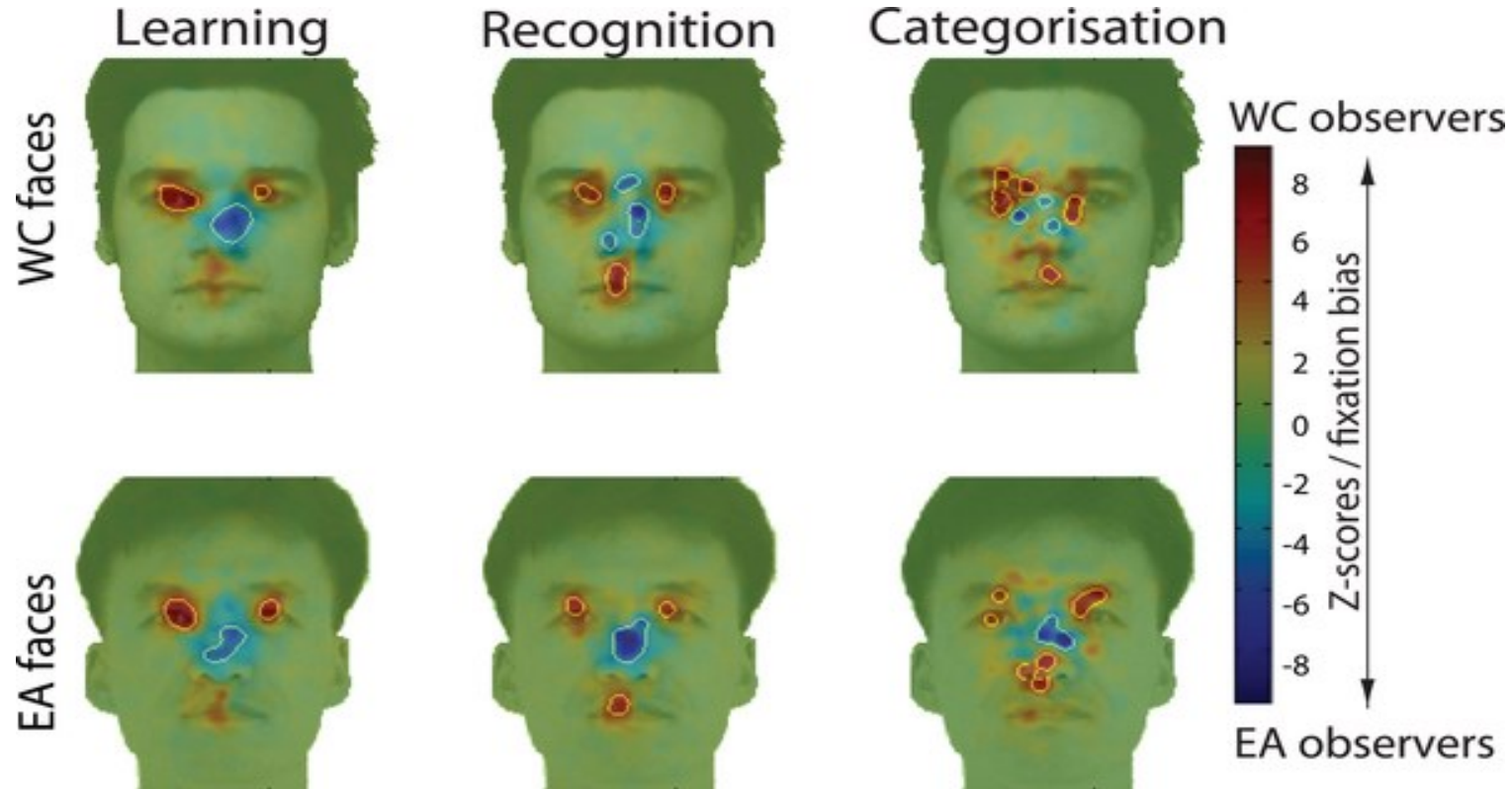
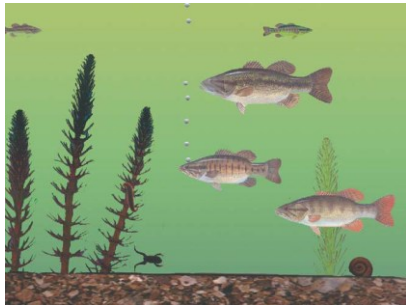
- Документы открыты для всех – отдельных копий не существует
- Изменения отражены во всех версиях

Но навыки и знания – это также про способность работать сообща, люди же на глобальном уровне очень разные



Source: Cottle

Восприятие различных вещей людьми очень разнообразное по всему миру и людей



Quelle: Quelle: Attending holistically versus analytically: Comparing the context sensitivity of Japanese and Americans. Masuda, Takahiko; Nisbett, Richard E. , Journal of Personality and Social Psychology, Vol 81(5), Nov 2001, 922-934

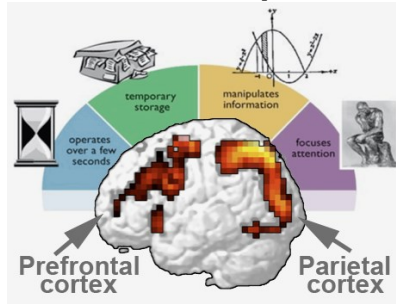
Blais C, Jack RE, Scheepers C, Fiset D, et al. (2008) Culture Shapes How We Look at Faces. PLoS ONE 3(8): e3022. doi:10.1371/journal.pone.0003022
<http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0003022>

Таким образом, вопрос в том, как расширить нашу общую осознанность – чтобы справиться с нашими человеческими ограничениями

The hardest thing to see is what is in front of your eyes. Johann Wolfgang von Goethe

«Сложнее всего увидеть то, что перед глазами» Гете

Наша память ограничена



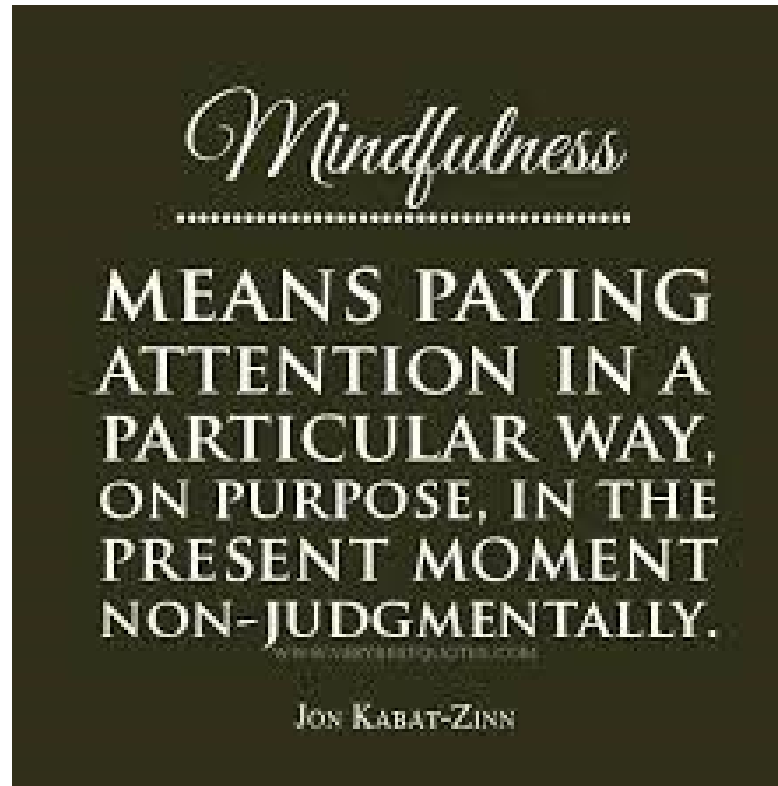
Наша сила воли ограничена



Мы не можем полностью сконцентрироваться



Навык осознанности (mindfulness) содержит в себе решение



Тренинг по развитию осознанности теперь регулярно предлагается в таких компаниях, как Google, Target, General Mills, Deutsche Bank, KPMG, Аха, TÜV Rheinland, Xerox etc. В Великобритании его также ввели в школы.

Чего помогает добиться этот навык?

Me

Физические изменения в мозге

- Усиление функций левой прифронтальной коры, которая служит в качестве ограничителя для мозжечковой миндалины

Самоосознанность

- Увеличивается понимание себя, что позволяет делать выбор в соответствии с ценностями и истинными мотивами

Ментальные состояния

- Самосострадание, а также способность не воспринимать вещи слишком серьезно улучшают ментальное состояние
- Устойчивый эффект на долгожительство

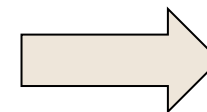
Контроль над стрессом

- Снижение ощущения стресса
- Более четкое ощущение направления, которое не может быть нарушено окружающей средой

Принятие решений

- Улучшается способность принятия решений в силу осведомленности о собственных предубеждениях

Лидерство



Work

Осознанные лидеры отличаются от неосознанных

Осознанные лидеры

- Находятся в настоящем
- Осведомлены
- Спокойны
- Сфокусированы
- Четко понимают собственные ценности и направление
- Невозмутимы
- Позитивны
- Сочувствуют себе и другим

Неосознанные лидеры

- Недостаток эмоционального интеллекта
- Недостаток самоосознанности и самосочувствия
- Недостаток осознанности и сочувствия по отношению к другим
- Зачастую соблазняются внешними наградами, такими как власть, деньги и признание
- Им сложно признавать ошибки

Осознанность – это один из ключевых навыков будущего для успешного человека в динамичном глобальном мире

Завтра мы рассмотрим осознанность на практике



А сейчас мы услышим мнение от компании из первых уст



Д-р Франциска Франк

Директор программ

Franziska.Frank@esmt.org

+49 172 17 06 409



ESMT

Европейская школа менеджмента и технологий

Schlossplatz 1

10178 Berlin, Germany

Phone: +49 (0) 30 21231 8060

Fax: +49 (0) 30 21231 8001

info@esmt.org

www.esmt.org

Вкус осознанности



20 мая 2014

Д-р Франциска Франк

ESMT

Типичная структура 8-недельного курса по осознанности, разработанного Йоном Кабат-Зинн

Встречи раз в неделю по 2-3 часа

1. Введение
2. Восприятие
3. Тело
4. Стресс и осознанность
5. Осознанность по отношению к мыслям, увеличивающим стресс
6. Принятие эмоций
7. Осознанная коммуникация
8. Цели и будущее

Домашняя работа на 20-60 мин в день

- Изюм
- Сканирование тела
- Йога упражнения
- Медитация на осознанность
- Дыхательная медитация
- Медитация намерения
- Медитация сочувствия

Уединение на целый день

- День, проведенный в тишине
- Медитации под руководством

Давайте начнем первую медитацию при помощи изюма

1. Держание

- Возьмите одну ягоду изюма и положите ее на ладонь или же между большим и остальными пальцами. Фокусируясь на ней, подвиньтесь к ней так, как будто вы никогда ничего подобного не видели. Вы ощущаете ее вес на своей ладони? Отбрасывает ли она тень на вашу ладонь?

2. Видение

- Потратьте время на то, чтобы рассмотреть ягоду изюма. Представьте, что вы никогда ранее ее не видели. Посмотрите на нее с полным вниманием. Позвольте глазам исследовать каждую ее часть. Изучите яркие участки, на которые падает солнце; темные впадины, складки и неровности.

3. Прикосновение

- Поверните ягоду между пальцами, изучая ее текстуру. Какие ощущения вызывает прикосновение ягоды между указательными и большими пальцами другой руки?

4. Обоняние

- Теперь, поднеся ее к носу, обратите внимание на каждый вдох. Есть ли у ягоды аромат? Позвольте ему заполнить ваше сознание. Если аромата нет или он очень слабый, обратите на это внимание также.

Пока вы это выполняете, если возникают такие мысли, как “Зачем я выполняю это странное упражнение?” “Как это вообще может мне помочь?” или “Я ненавижу эти задания”, то просто посмотрите, можете ли вы признать существование этих мыслей, позвольте им быть, а затем верните свое сознание обратно к заданию.

Вторая медитация с изюмом

5. Фиксация положения

- Медленно возьмите ягоду в рот и обратите внимание на то, как ваша ладонь и рука точно знают, куда ее положить. Затем мягко положите ее в рот, обращая внимание на то, что делает язык, чтобы «принять» ее. Не пережевывая, просто исследуйте ощущения от ягоды на вашем языке. Постепенно начните исследовать ягоду при помощи языка в течение 30 секунд или больше, если захотите.

6. Пережевывание

- Когда вы готовы, осознанно надкусите ягоду и обратите внимание на то, что произошло с ягодой и на эффект во рту. Замечайте любой вкус, который передает ягода. Продолжайте медленно пережевывать, но пока не глотайте. Обратите внимание на то, что происходит во рту.

7. Глотание

- Попробуйте зафиксировать первое намерение проглотить ягоду, как только оно появляется в уме, проходя через него с полной осознанностью перед глотанием. Обратите внимание, что делает язык, чтобы подготовиться к глотанию. Попробуйте проследовать за ощущениями глотания ягоды. Можете ли вы отследить ощущения по мере прохождения ягоды в желудок. И если вы не проглотили ягоду целиком, осознанно наблюдайте второе и даже третье глотание, пока не проглотите всю ягоду. Обратите внимание, что делает язык после глотания

8. Пщст-эффекты

- Наконец, посвятите несколько минут отслеживанию эффектов от принятия пищи. Наблюдаете ли вы послевкусию? Как вы ощущаете отсутствие ягоды? Есть ли автоматическое намерение найти следующую?
- А теперь уделите внимание (запишите) тому, что вы заметили во время выполнения практики.

Другие жизненно важные моменты тренинга по развитию осознанности

Коммуникация



- Сочувствующая коммуникация
 - С самим собой
 - С другими
- За границами эмпатии – готовность к действию

Суждения



- Мысли, эмоции, ощущения приходят и уходят
- Мы ими не являемся

Осведомленность



- Осведомленность о
 - чувствах
 - ограничениях

Осознанность позволяет увидеть, когда фокус на целях и направлении отклоняется и возвращает его обратно

Сканирование тела – сокращенная версия I

- Ослабьте стесняющие вас вещи, особенно вокруг талии или шеи.
 - Возможно вы захотите снять обувь.
- Ложитесь на кровать или на коврик, вытянув руки вдоль тела ладонями вверх, ноги расслаблены.
 - Если вы чувствуете себя некомфортно, подложите подушку под колени или просто согните колени. Поэкспериментируйте со своим положением – возможно вам даже больше подойдет положение сидя.
- Начните с ощущения веса своего тела на коврике, кровати или стуле.
 - Обратите внимание на участки тела, которые соприкасаются с поверхностью того, на чем вы лежите. При каждом выдохе позвольте себе больше погрузиться в коврик, кровать или стул.
- Осознайте ощущения вашего дыхания.
 - Вы можете почувствовать вдохи и выдохи через ноздри или через заднюю стенку горла или почувствовать грудную клетку и живот, которые поднимаются и опускаются. Заметьте, в каком положении дыхание превалирует и наиболее комфортно для вас. Продолжайте дышать в течение нескольких минут.
- Когда будете готовы, переместите внимание на левую ногу, пройдите вниз по колену и голени к большому пальцу левой ступни.
 - Наблюдайте за ощущениями в большом пальце с чувством любопытства. Он теплый или холодный? Теперь распределите внимание между всеми пальцами ступни. Как они себя ощущают? Если никаких ощущений нет, это тоже нормально.

Сканирование тела – сокращенная версия II

- Во время вдоха представляйте, что он проходит вниз к пальцам ног.
 - Во время выдоха представляйте, что дыхание возвращается вверх по телу и выходит из носа. Используйте такую стратегию дыхания с каждой частью тела, на которую вы обращаете внимание.
- Расширьте осознание до ступней.
 - Сфокусируйтесь на подъеме стопы и на пятке. Весе пятки. Боковых сторонах и верхней части стопы. На лодыжке. Вдохните во всю левую ступню. Затем, когда вы готовы, отпустите левую стопу.
- Повторите процесс мягкого и любопытного осознания в нижней части левой ноги, колене и верхней части левой ноги.
- Обратите внимание, какая разница возникла теперь в ощущениях левой и правой ноги.
- Мягко переместите ваше осознание на правую ногу, вниз по ноге к пальцам правой ступни.
 - Переместите осознание вверх по правой ноге также, как вы это уже выполняли. Затем отпустите ее.
- Осознайте ваш таз, бедра, ягодицы и все деликатные органы в этой зоне.
 - Вдохните в эти части тела и представьте, что вы наполняете их питательным кислородом.
- Переместите внимание к нижней части торса, нижней части живота и спины
 - Наблюдайте за движениями нижней части живота в момент вдоха и выдоха. Обратите внимание на эмоции, которые вы испытываете здесь. Попробуйте исследовать и принять чувства такими, как они есть.

Сканирование тела – сокращенная версия III

- Переместите ваше внимание на грудную клетку и верхнюю часть спины.
 - Почувствуйте, как реберная клетка поднимается и опускается во время вдоха и выдоха. Осознайте биение сердца, если можете. Почувствуйте благодарность за то, что эти жизненно важные органы сейчас функционируют для обеспечения вашей жизнедеятельности и сознания. Осознайте любые эмоции, появляющиеся в зоне сердца. Дайте возможность эмоциям проявиться.
- Переместите внимание к обеим рукам, начиная от пальцев и перемещаясь вверх к плечам.
 - Вдохните и выдохните в каждую часть тела перед тем, как переместить внимание к следующей, если это комфортно.
- Сфокусируйтесь на шее.
- Затем переместите свое осознанное внимание к челюсти, обращая внимание, сжалась ли она. Почувствуйте губы, внутреннюю поверхность рта, щеки, нос, веки и глаза, виски, лоб, обратите внимание, если он нахмурен, снова глаза, затылок и наконец макушку. Посвятите несколько мгновений каждой части головы и осознайте их.
- Вообразите пространство на вашей макушке и на подошвах.
 - Представьте, что ваше дыхание простирается вверх и вниз по вашему телу во время вдоха и выдоха. Почувствуйте, как дыхание простирается вверх и вниз по вашему телу и ощутите, как каждая клетка тела наполняется энергией и кислородом. Продолжайте в течение нескольких минут.
- Теперь отпустите все усилия по отработке осознанности.
- Ощутите все ваше тело. Почувствуйте свою полноту, так как вы есть. Запомните, что это ощущение всегда доступно вам, когда понадобится. Расслабьтесь в неподвижности.
- Обратите внимание на время, которое вы использовали для насыщения тела и ума. Мягко выйдите из медитации.
- Постарайтесь привнести эту осознанность в любое действие, которое вы дальше будете выполнять.

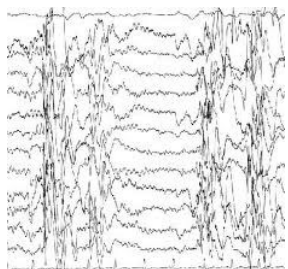
“Становление осозанным лидером” – структура консорциальной программы ESMT

Оценка до и во время
обоих модулей

Модуль 1: Погружение в
становление осозанным
лидером

Освоение

Модуль 2: Сбор результатов и
прояснение



- Самооценка (Осознанность, Стресс, Особенности личности)
- Удовлетворение работника
- Сердцебиение
- ЭЭГ, ФМРТ

До и во время
модулей



- Осознанное лидерство
- Фокус на ценностях, Направлении, Энергии, Стрессе, Приоритетах
- Осозанный с собой и другими
- Самоанализ пробелов и определение конкретных проблем для работы между модулями
- Ситуации личного стресса: опыт и практики

3 дня



- Мини группы по пробелам в осознанном лидерстве и ключевые проблемы
- Тренировка осознанности

4-6 месяцев



- Рефлексия олученного опыта и обучения
- Персональный коучинг по открытым вопросам
- Новые практики или повторение сложных ситуаций

2 дня

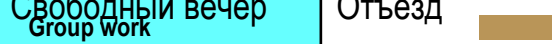
Образец расписания обучения

Модуль 1

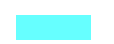
| День 0 | День 1: Личный | День 2: Межличностный | День 3 Подготовка |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Прибытие | 9:00 – 10:30 Введение в осознанное лидерство, подключение, отчет дня | 7:00 – 9:00 2 скана/ЭЭГ | 7:00 – 9:00 2 скана/ЭЭГ |
| | 10:45 – 12:15 научное обоснование программы | 9:00 – 17:30 Сложные межличностные ситуации с преподавателями, актерами. Видео и мониторинг сердцебиения Обед+2 скана+йога | 9:00 – 11:30 искусство и наука принятия и передачи обратной связи – установление системы групповой работы с коллегами |
| Первые 6 сканирований мозга и/или ЭЭГ | 12.15 – 14.30 обед+2 скана/ЭЭГ + йога | | Обед+2 скана+йога |
| | 14.30 – 17:45 Осознанное лид-во-фокус на личности • Ценности • Фокус/Устойчив-ть • Направление Сочувствие и тд | 14:00 – 17:00 Ротация панелей по сложным аспектам личного стресса | |
| | 2 скана/ЭЭГ | 4 скана/ЭЭГ | 17:30 – 18:00 Доклад об оценке |
| | 20:00 Совместный ужин | Свободный вечер Group Work | Отъезд |

Модуль 2

| 4-6 месяц Skype Коллеги + MBSR | Сбор рез-ов I | Сбор рез-ов II |
|---|---|---|
| | 9:00 – 10:00 Reflection on past months | 9:00 – 13:00 Ротация: обучение, практика сложных ситуаций(похожие и отличные от 1 модуля), сканирование/сердцебиение. Личный коучинг |
| 10:00 – 19:00 Ротация: обучение, практика сложных ситуаций(похожие и отличные от 1 модуля) и сканирование/сердцебиение | Обед+йога | |
| Личный коучинг | 14:30-16:00 Осознанность и устойчивость | |
| | 16:00 – 17:00 После программы: доклад об оценке | |
| 20:00 Совместный ужин | Отъезд | |



Research



Networking



Д-р Францияка Франк

Директор программ

Franziska.Frank@esmt.org

+49 172 17 06 409



ESMT

Европейская школа менеджмента и технологий

Schlossplatz 1

10178 Berlin, Germany

Phone: +49 (0) 30 21231 8060

Fax: +49 (0) 30 21231 8001

info@esmt.org

www.esmt.org