

ОЛЬГА ПЛИСЕЦКАЯ

КАК ДОСТИЧЬ ИЗМЕНЕНИЙ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ  
В ЖИЗНИ И В БИЗНЕСЕ

ЭКШН



Издательство АСТ  
Москва

УДК 796.332  
ББК 75.578  
ПЗ8

**Плисецкая, Ольга.**  
ПЗ8      ЭКШН для бизнеса и жизни / О. Плисецкая. – Москва:  
Издательство АСТ, 2018. – 288 с. – (Психологические  
практики).

ISBN 978-5-17-106080-0.

Ольга Плисецкая, бизнес-тренер, коуч руководителей и команд, автор методики «ЭКШН: Энергия. Креатив. Шаги. Начало» делится своим опытом и лучшими практиками, демонстрируя читателям искусство работы с вопросами, призывая к размышлениям о жизни и бизнесе, вдохновляя на изменения в лучшую сторону.

Как открыть тайники жизненной энергии и опознать собственные драйверы, как справиться со страхами и парализующей ленью, как найти Своих и определить свой путь – в книге представлены десятки важнейших жизненных задач вместе с наборами «ключей» к их решению, и даже со схемами внутреннего устройства «замочной механики». Креативные рисунки иллюстратора Марии Дмитриевой превратили книгу в хороший квест, который сначала пробуждает, а затем требует включения в процесс творческого мышления самого участника. Читайте и меняйтесь в лучшую сторону!

**УДК 796.332**  
**ББК 75.578**

ISBN 978-5-17-106080-0.

© Плисецкая О.  
© ООО «Издательство АСТ»

Ольга Глисецкая, бизнес-тренер, коуч руководителей и команд, автор методики «ЭКШН: Энергия. Креатив. Шаги. Начало» делится своим опытом и лучшими практиками, демонстрируя читателям искусство работы с вопросами, призывая к размышлениям о жизни и бизнесе, вдохновляя на изменения в лучшую сторону.



## КОТИКИ И/ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ?



**В**место предисловия поделюсь с вами одной историей.

Однажды я участвовала в очень интересном проекте, в одном из первых в моём тренерском опыте, когда руководитель принял предложение — провести консультации с каждым сотрудником.

Я встречалась с каждым сотрудником индивидуально.

В мои задачи входило поговорить с людьми: узнать, что им нравится/не нравится в их работе, от чего зависит уровень их удовлетворённости от работы и прочие вопросы, которые мы обсудили с руководством.

Понятно, что все люди разные.

Мнения разные.

И всё же важно понять, что мы вместе можем изменить, улучшить, внедрить для повышения не

только эффективности сотрудников, но и их уровня радости и счастья.

Унылые сотрудники — вряд ли это то, что хочет видеть каждый день думающий руководитель, ведь так?!

На вопрос «Что вы ожидаете от компании?» один человек так увлёкся, что у меня не хватило листов, чтобы записать все его претензии и ожидания. А когда я спросила его: «Представьте, что компания выполнила все ваши условия, исполнила все запросы, осуществила все ваши пожелания, то, что сделаете в ответ Вы? Что вы готовы дать компании в таком случае?»

Молодой человек задумался и ответил:

— Ну, я тогда начну приходить вовремя.

Мне эта история напоминает наше отношение к нашей стране.

Мы тоже всё чем-то не довольны.

Столько претензий.

Всё не так.

Кто-то осуждает погоду, начнём с неё, это уж самое простое: в нашей стране тучи серее, чем в других, и солнце не такое круглое, как должно быть! Сервис, пенсии, ипотеку, полицию/милицию, соседей, врачей, учителей, образование, медицинское обслуживание, страхование, противную тётку из паспортного стола, дороги, ямы, стройки, лужи, отечественные машины и не отечественные, кстати, тоже, недостроенные и построенные дома, заборы, детские площадки, магазины, чужих детей, чужих собак и ничейных тоже.

Есть те, кто осуждает чужих родителей: вот как так можно было, а?!

Свои тоже раздражают.



Некоторых из нас не раздражают кошки.

Хоть что-то успокаивает.

Однако других некоторых раздражает количество глупых фотографий и просто полное ступение нации. Кого-то раздражает, что люди не читают, и те, кто читает, — они тоже кого-то раздражают. Раздражает грязь на улицах, бензин, цены на нефть, чужое воспитание, отсутствие вкуса, российская мебель, россий-

ская обувь, российские сумки. О боже, снова грязь на улицах! В решениях правительства всё не так, как надо, — ВВП увеличился почти в 12 раз, и это очень мало, да и вообще, откуда эти цифры, надо бы всё пересчитать. Кредиты, проценты, количество олигархов, количество открытых больниц, про бюджет страны лучше вообще промолчать, — что от того, что он стал больше почти в 22 раза, а средние зарплаты стали больше. Кого-то раздражает, что по показателю ВВП на душу населения мы на 72 месте (по данным МВФ — Международного Валютного Фонда).

Есть те, кого раздражает, что в Барбадосе и Уругвае душа у населения чувствует себя лучше!

Некоторых раздражает российская попса, все эти артисты, их песни, страсти, чужие вкусы, чужие деньги, свои нас тоже раздражают.

Кого-то раздражает Путин с его решениями. Раздражают те, кто баллотировался в президенты. Извините, но Собчак, это же «ход конём», — некоторых это просто выводит из себя! Есть те, кого раздражает, что есть идиоты, которые не понимают, что происходит. Их раздражает, что страну развалили и продолжают разваливать, а как её сделать великой, не спрашивают, и это тоже раздражает. Кого-то раздражает, что в юрисдикцию страны вернули всего лишь 256 месторождений полезных ископаемых, а ведь осталось ещё целых 3! Раздражает, что мнение диванных аналитиков мало что значит, их никто не слушает и не слышит. Есть ещё те, кто раздражается, что они столько раздражаются. Народ вообще очень легко вывести из себя. Лучше остановиться с этим перечислением. Наверняка, нашёлся уже кто-то, кого и этот дурацкий текст раздражает.



К чему это я?

Вот если бы можно было спросить: «Представьте, ваша страна выполнила все ваши условия, исполнила все запросы, осуществила все ваши пожелания, то, что сделаете в ответ вы? Что вы готовы дать стране в таком случае?»



# ЭКШН: Энергия. Креатив. Шаги. Начало

ЭНЕРГИЯ

Тайник энергии № 1 «НЕДОВОЛЬСТВО»



Предлагая рассказать обо всём том, что не нравится, можно услышать следующее: «Хорошо, рассказали, что нам не нравится, а дальше-то что?! Почти вся страна пребывает в разговорах, что нам всем не нравится». Можно, конечно, остаться быть недовольным, тратить свою энергию на ворчание, уныние и печаль, а можно попробовать начать движение вперёд, направив энергию на изменения в лучшую сторону. Если в жизни или бизнесе происходит не то, что хотелось бы, почему бы не воспользоваться формулой перемен, которая помогает создать изменения не только в организационных структурах, но и в личной жизни?! Её автор Ричард Бекхард, профессор Школы менеджмента им. А. Слоуна, эксперт по теории организационного развития. Когда я впервые услышала об этой формуле, меня очень обрадовало, что недовольств может быть много. Даже очень много, даже здорово, когда их совсем много, даже как-то странно, если бы их вовсе не было.



***«Когда я перестану возмущаться, это будет значить, что я старею». Французский писатель Андре Поль Гийом Жид, лауреат Нобелевской премии по литературе в 1947 г.***

Так это он первым запостил котиков? Что же, если мы чем-то недовольны, значит, мы молоды, энергичны и полны сил для осуществления изменений!



Чтобы желаемые изменения в жизни и бизнесе имели успех и были сильнее сопротивления изменениям (СИ), в формуле перемен предлагается рассмотреть наличие трех факторов:

$H \times B \times ПШ > СИ$

H — Неудовлетворённость текущей ситуацией

Опишите насколько вы недовольны существующим положением дел в своей жизни или бизнесе.

**Вопросы:** Насколько вам некомфортно? Что не так? Чем вы недовольны?

B — Визуализация, видение того, что вы хотите вместо этого. Опишите желаемое состояние дел, как если бы вы меняли «-» на «+».

**Вопросы:** Что вы хотите? Что для вас было бы изменением в лучшую сторону? Чем бы вы были довольны?

ПШ — это первые шаги. Иногда я называю их ППШ — первые позитивные шаги. Можно же и заявление сгоряча об увольнении написать, или после первой ссоры побежать подавать на развод, а можно попробовать написать первые позитивные конкретные шаги, необходимые для реализации того, что вы хотите.

**Вопросы:** Что необходимо сделать, чтобы приблизиться к тому, что вы хотите? Что самое простое и легкое возможно предпринять, чтобы изменить текущее положение дел?

СИ — сопротивление изменениям на данном этапе. К СИ относятся все фразы: «У меня не получится», «Не время!», «В следующий раз», «Не могу измениться», «Это от меня не зависит», «Жизнь — дерьмо», «В нашей компании ничего никогда не изменится», «Только так и можно выжить», «Это сложно», «Это страшно» и пр.

По условиям формулы перемен  $H \times B \times ПШ > СИ$  изменения в лучшую сторону произойдут, если произведение всех трёх факторов (H, B и ПШ) больше, чем сопротивление изменениям (СИ). Для наших изменений внутри компании, подразделения, команды или внутри семьи, или даже в нашем образе мышления важны все три фактора. Для самостоятельной работы с этой формулой можно для начала просто оценить две составляющие: H и СИ.

Оценить их по шкале от 1 до 10. Если недовольства (H) зашкаливают и неудовлетворённость ситуацией больше сопротивлений изменениям (СИ), изменения могут произойти. Как правило, именно неудовлетворённость тем, что есть, и двигает нас к переменам, — так называемая мотивация «ОТ». Мы стремимся уйти ОТ чего-то, что нас не устраивает:

- бессмысленная работа
- низкая зарплата
- пустые отношения

- отсутствие уважения
- апатия

В этом примере наша неудовлетворённость по шкале от 1 до 10 была бы равна 5. Если бы мы самостоятельно измеряли сопротивление изменениям, то есть те самые моменты, отвечающие на вопрос: «Почему я, по-прежнему, нахожусь в том, что есть?» то, возможно, ответили бы себе:

- я не достоин большего
- пусть хотя бы это

Сопротивление изменениям было бы равно 2.

$$5 > 2$$

В данном случае неудовлетворённость больше сопротивления изменениям, и внутренние недовольства «толкают» нас к изменениям. Если бы Н оказалось меньше, чем СИ, то нам было бы достаточно комфортно, чтобы оставаться в том, что есть. Иногда так и происходит: человек чем-то недоволен, но находит много объяснений, чтобы смириться с этим и продолжать быть несчастным.



Не желать менять ситуацию или меняться самим — это нормально.

Привыкнуть к тому, что есть, это естественно. Жёны алкоголиков привыкают к жизни с алкоголиком, мужья привыкают к тому, что жёны больше зарабатывают, капризные девочки привыкают зависеть от папочек, мамочки привыкают держать при себе любимых сыночков, любовники привыкают врать всем сторонам, любовницы привыкают делать вид.

Двойные стандарты, личный опыт, традиции семьи, социальное наследие — есть много различных моментов, удерживающих людей в их недовольствах.

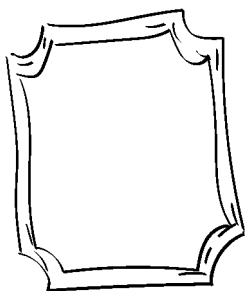
Для преодоления сопротивления изменениям необходимо направить энергию на важные моменты:

### **Вопросы для размышления:**



1. Насколько вам важны изменения?
2. Ради чего вам эти изменения?
3. Представьте, что эти изменения произошли, что стало по-другому в вашей жизни?
4. В чем главная ценность этих изменений?
5. Что вы готовы делать, чтобы начать эти изменения?

Меняться сложно, однако, попробовать всё-таки стоит.



*«Причины и следствия бесчисленны в своём количестве и разнообразии. Всё влияет на всё. В этой вселенной, когда изменяется одна вещь, меняется всё. Отсюда и великая сила человека менять мир, изменяя себя».*

**Индийский гуру, учитель философии адвайты  
Шри Нисаргадатта Махарадж**

А ещё уважаемый Шри Нисаргадатта Махарадж уверен: «В совершенствовании нуждается не этот мир, а ваш способ видения»



Не стоит ждать, когда поменяется что-то или кто-то, мы не сможем за кого-то прожить его жизнь, мы живём свою. Единственную и неповторимую. Что происходит в вашей жизни? Нужны ли вам в ней изменения?

**Какое будущее вы представляете себе:**

- на этой работе
- в этой компании
- в этих отношениях
- с этими людьми
- в этом городе
- в этой стране

