



# Невроз – нервово-психічне захворювання після психотравми



Порушує значущі  
стосунки особистості



Психопатологічна  
симптоматика



Соматовегетативні  
розлади

# ДОСВІД АЛЬФРЕДА АДЛЕРА

Навчання буде лише тоді ефективним,  
коли буде щільно прив'язане до нинішніх потреб учня.

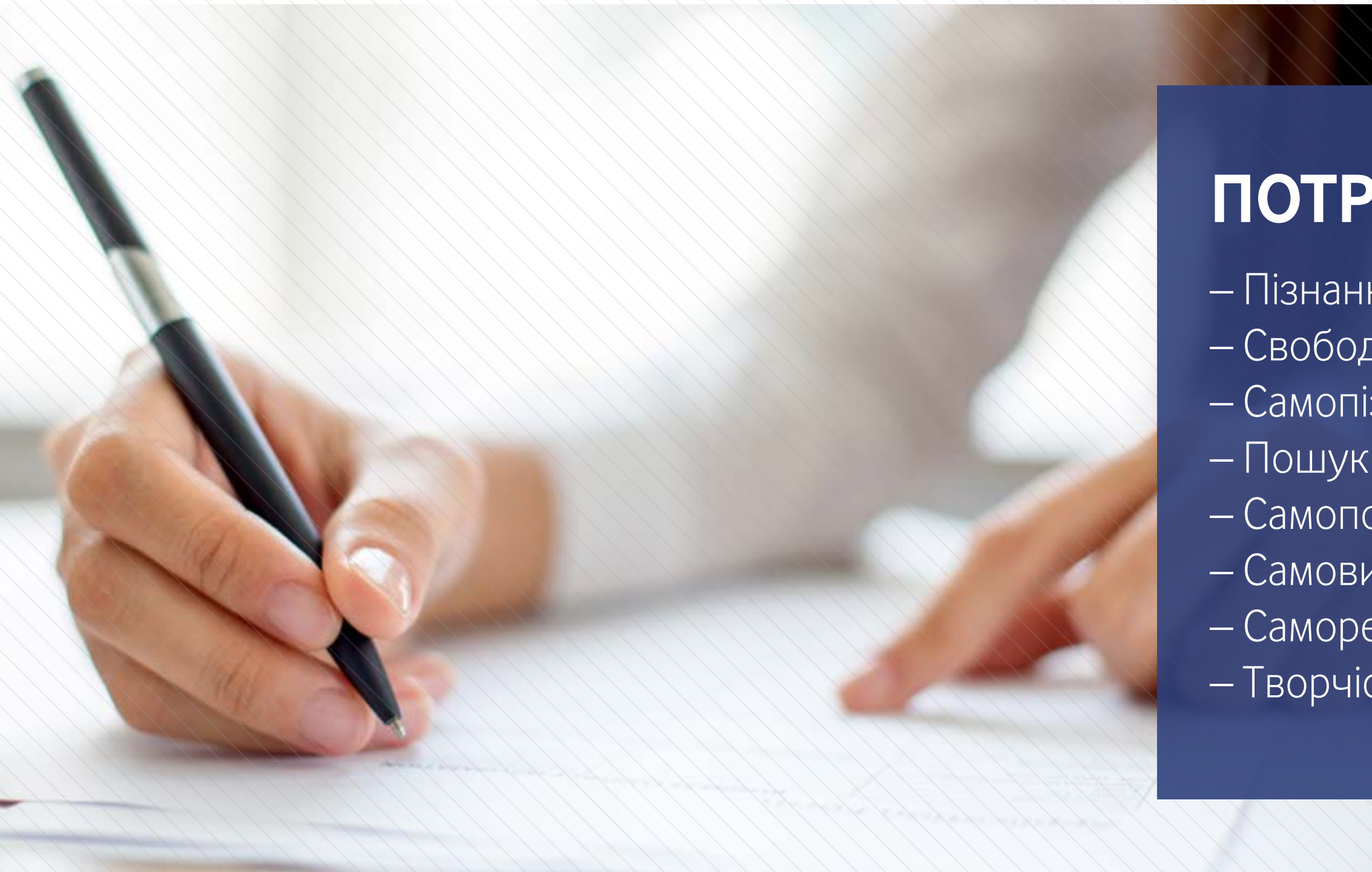


Треба розуміти потреби та інтереси учнів  
та пов'язати із ними навчальний матеріал.



Головне в освіті - мотивація.





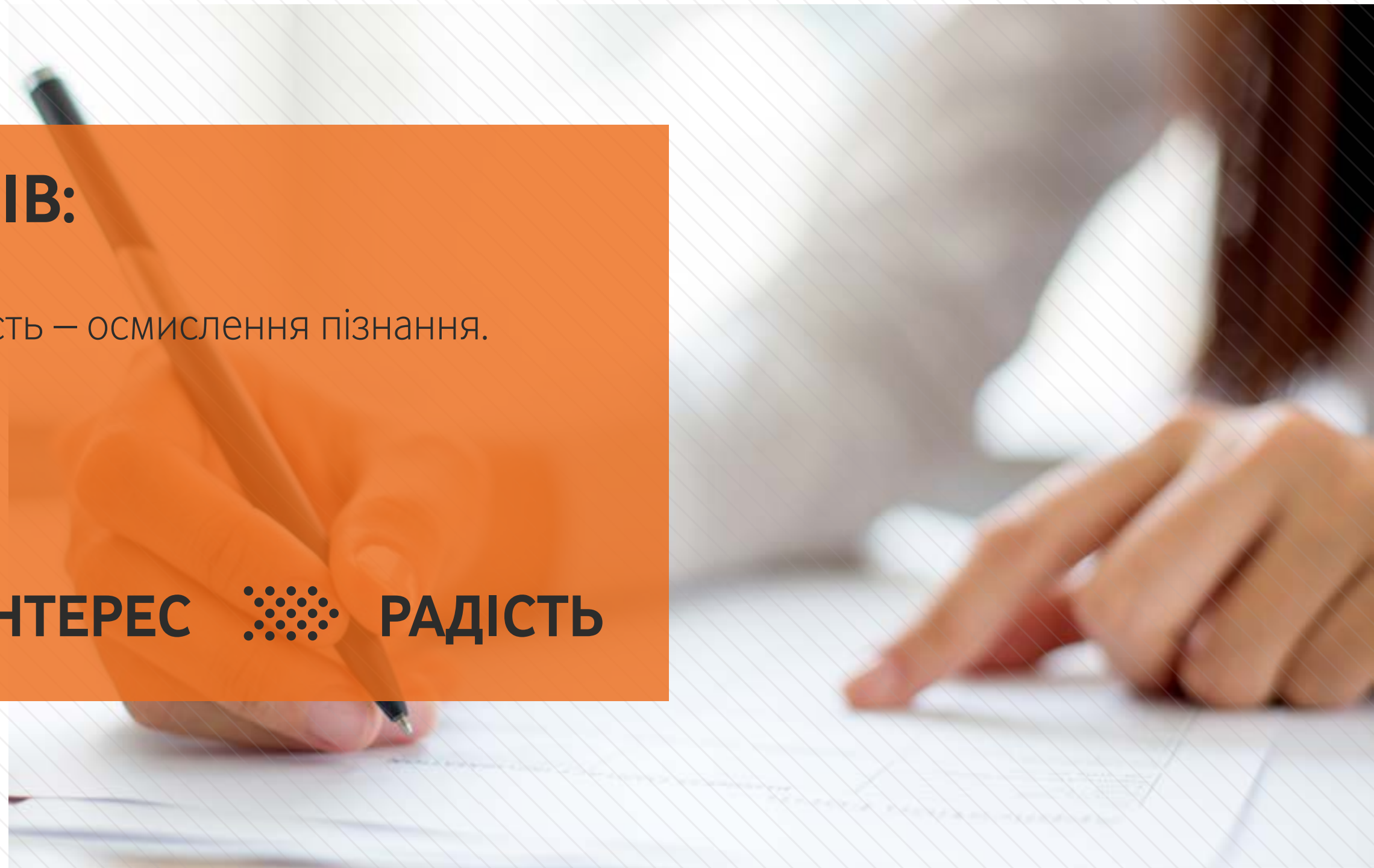
## **ПОТРЕБИ УЧНІВ:**

- Пізнання;
- Свобода;
- Самопізнання;
- Пошук сенсу;
- Самоповага;
- Самовираження;
- Саморегуляція;
- Творчість.

## ПОТРЕБИ УЧНІВ:

- Рефлексивна діяльність – осмислення пізнання.
- Самостійна робота.
- Власне дослідження.
- Дискусії.

**ПОДИВ**  **ІНТЕРЕС**  **РАДІСТЬ**



**І.ПАВЛОВ:**  
**ПОДРАЗНИК**  **РЕАКЦІЯ**

**В.ФРАНКЛ:**  
**ПОДРАЗНИК**  **СВОБОДА ВИБОРУ**  **РЕАКЦІЯ**

## ПРОАКТИВНІСТЬ

- Я відповідальний за своє життя.
- Почуття підкорюються нашим цінностям.
- Ми ініціюємо події.



Поведінка – продукт свідомого вибору.



Теорія В. Франкла

## РЕАКТИВНІСТЬ

- Інші відповідальні за моє життя.
- Почуття домінують над цінностями.
- Ми реагуємо на ініціативи інших.



Поведінка – продукт обставин.



Теорія І. Павлова



## РЕАКТИВНЕ МОВЛЕННЯ

Я нічого не можу вдіяти.

Просто я такий.

Він мене до сказу доводить.

Мені не дозволяють.

Я мушу це робити.

Я не можу.

Я повинен.

Якби ж то...

## ПРОАКТИВНЕ МОВЛЕННЯ

Розгляньмо наші альтернативи.

Я можу обрати інший підхід.

Я контролюю свої почуття.

Я можу зробити, що від мене залежить.

Я оберу відповідну реакцію.

Я обираю.

Я надаю перевагу.

Я буду.

**МАТИ**



**КОЛО ТУРБОТ**

На що ми не можемо вплинути

**КОЛО ВПЛИВУ**

На що ми впливаємо

**БУТИ**





# ПРОАКТИВНА ЕНЕРГІЯ РОЗШИРЮЄ КОЛО ВПЛИВУ



# РЕАКТИВНІ ЛЮДИ ВИТРАЧАЮТЬ СВОЇ СИЛИ В КОЛІ ТУРБОТ



# МАТРИЦЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

**ВАЖЛИВО**

## ТЕРМІНОВО

### №1. «Критичні ситуації»

**Заняття:** Конфлікти  
Навчальні проблеми  
Проекти зі строками виконання

**Результати:** Стрес  
Вигорання  
Антикризовий менеджмент  
Вічне гасіння пожеж

**НЕВАЖЛИВО**

### №3. «Біжучі справи»

**Заняття:** Телефонні розмови  
Листування  
Соцмережі

**Результати:** Жертва обставин  
Кризовий менеджмент  
Короткочасні пріоритети  
Репутація хамелеона.

## НЕТЕРМІНОВО

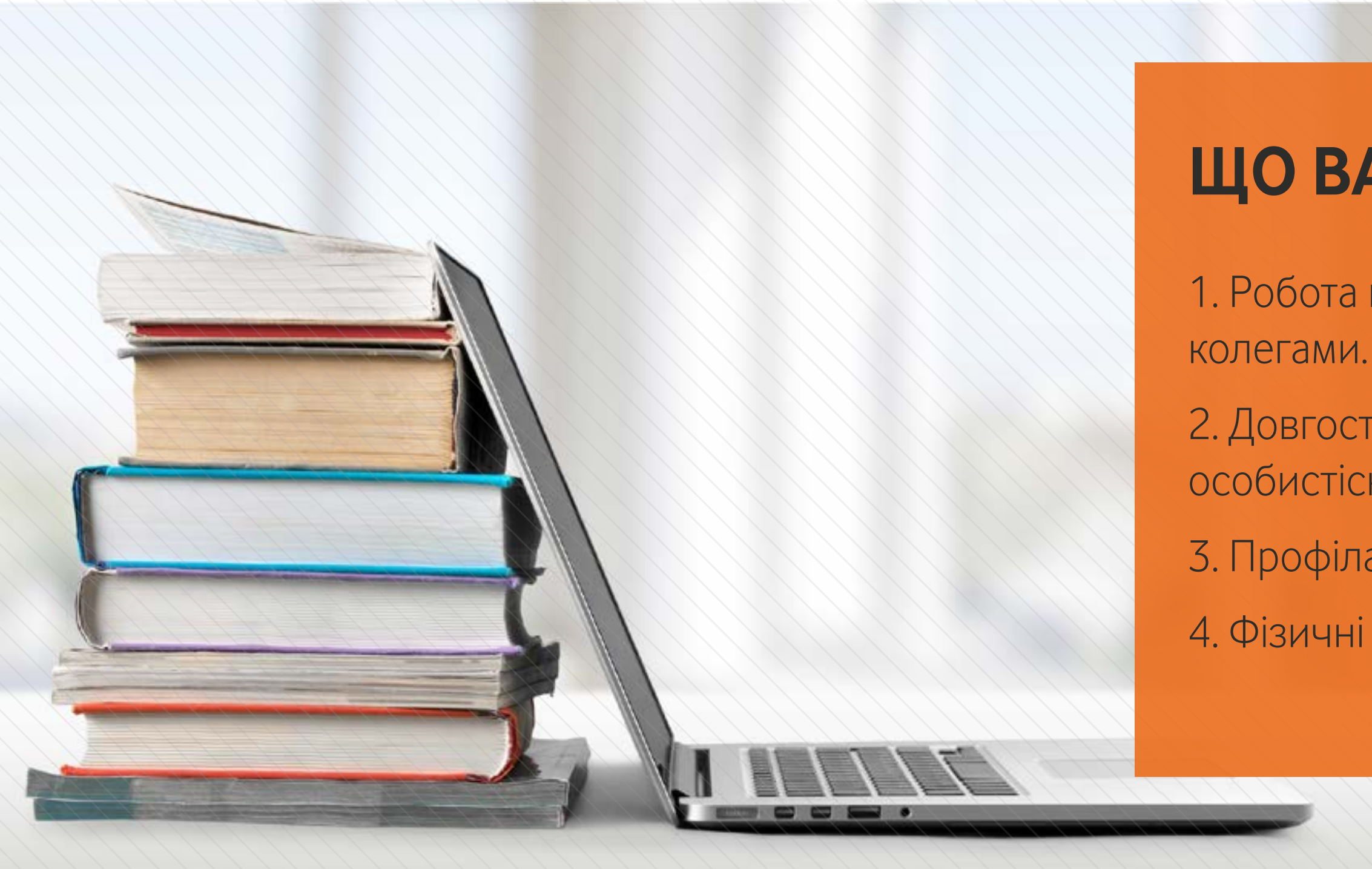
**№2. Заняття:** Профілактика  
Налагодження стосунків  
Визначення нових можливостей  
Планування  
Професійний розвиток

**Результати:** Перспектива  
Рівновага  
Дисципліна  
Нечасті кризи

**№4. Заняття:** Дрібниці  
«Пожирачі часу»  
Гаяння часу

**Результати:** Повна безвідповідальність  
Повна залежність  
Звільнення з посад





## ЩО ВАЖЛИВО?

1. Робота над відносинами з учнями та колегами.
2. Довгострокове планування особистісного та професійного розвитку.
3. Профілактика емоційного вигорання.
4. Фізичні вправи.



## 3 ФАЗИ СТРЕСУ

### Тривога

Налаштування на боротьбу або втечу  
(фізіологія: згущення крові, підвищення тиску тощо).

### Опір

Боротьба з загрозою (фізіологія: перевищує норму, ми вразливі для інших подразників).

### Адаптація або виснаження

(фізіологія: пристосування або виснаження ресурсів тіла ❖❖❖ хвороби, смерть).

**Стресор ❖❖❖ Стрес ❖❖❖ Адаптація/Хвороба**



**СТРЕСОР**



**СТРЕС**



**АДАПТАЦІЯ/ХВОРОБА**



**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ  
СТРЕСУ**

**ПОДОЛАННЯ  
СТРЕСУ**



**РОБОТА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ**



# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

## 1. Слабкий стрес.

Мобілізація. Психічний стан не змінюється, фізичних і фізіологічних змін немає.

## 2. Середній стрес.

Дещо змінений стан свідомості.

Зміни у психічному та соматичному станах відчутні і, як правило, приємні:

- організованість;
- зібраність;
- підвищена працездатність.

## 3. Сильний стрес.

Треба виходити з цього стану якнайшвидше.

Супроводжується розладом основних фізичних, фізіологічних та психічних функцій:

- неприємні відчуття;
- погіршення свідомого контролю;
- порушення у когнітивних процесах.

## 3 ФАЗИ СТРЕСУ

### Тривога

Налаштування на боротьбу або втечу  
(фізіологія: згущення крові, підвищення тиску тощо).

### Опір

Боротьба з загрозою (фізіологія: перевищує норму, ми вразливі для інших подразників).

### Адаптація або виснаження

(фізіологія: пристосування або виснаження ресурсів тіла ❖❖❖ хвороби, смерть).

**Стресор ❖❖❖ Стрес ❖❖❖ Адаптація/Хвороба**





# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

## Як виходити з сильного стресу?



Неефективні способи  
подолання



Ефективні способи  
подолання



# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



## Неефективні способи:

- Фіксування-зациклення, треба спробувати нові способи реагування.
- Відкладання на потім.
- Агресія або тривога, знервованість заважає нормальній адаптації до життя.

# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

## Ефективні способи:

Стресор



1. Вплив на стресор

Стрес



2. Зміна погляду та інтерпретації проблеми

Адаптація  
Хвороба



3. Вирішення, трансформація, прийняття проблеми



# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

- 1. Активно діяти на стресор та змінювати ситуацію.**
- 2. Змінити погляд на проблему:**
  - інтерпретація – не все так погано;
  - спробувати відшукати позитивні наслідки або сторони ситуації;
  - зміна погляду («мені краще, ніж іншим»,  
але в жодному разі не «я кращий за інших»);
  - уникання;
  - вичікування;
  - гумор.



# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



## **3. Вирішення, трансформація, прийняття проблеми:**

- ліки – іноді для початку виходу зі стресу без ліків не обійтись;
- вправи на релаксацію;
- фізична активність;
- сміх;
- плач;
- свіже повітря;
- вода.

# МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



## **ПСЕВДОПОДОЛАННЯ:**

надмірна кількість кофеїну, тютюну та алкоголю.

## **Комплексні способи подолання:**

- Допомога іншим. Сенс життя людини виходить за межі власного еґо.
- Віра.
- Релігія.

**Стрес – шанс самовдосконалитись.**





**ЩО МАЄ БУТИ**

**МОЇ ДОСЯГНЕННЯ  
В МАЙБУТНЬОМУ**



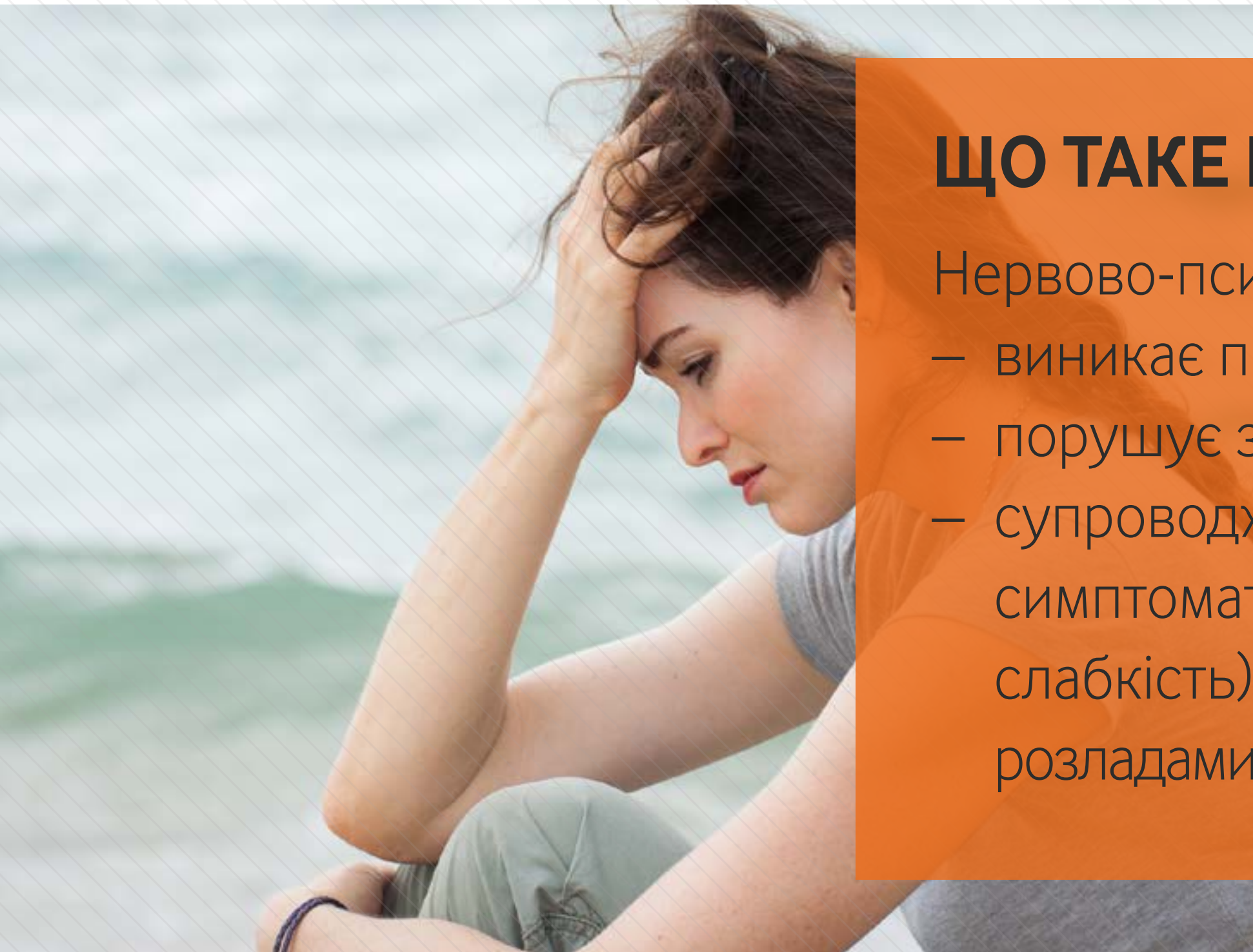
**ПОСИЛЬНА  
НАПРУГА**

**ЩО Є**

**МОЇ ДОСЯГНЕННЯ  
НА СЬОГОДНІ**







## ЩО ТАКЕ НЕВРОЗ?

Нервово-психічне захворювання, яке:

- виникає після психотравми;
- порушує значущі стосунки особистості;
- супроводжується психопатологічною симптоматикою (стомлюваність, слабкість) та соматовегетативними розладами (безсоння, сексуальні розлади).

# НЕСПРИЯТЛИВІ ФАКТОРИ НЕВРОТИЗАЦІЇ

1. Завантаженість та перевантаженість навчальних програм.
2. Міфи про освітній процес.
3. Адміністративний і паперовий тиск на вчителів.







«Книга — наче дзеркало.  
І якщо в нього дивиться мавпа,  
то з нього не може визирнути  
образ апостола»

**ГЕОРГ ЛІХТЕНБЕРГ**



# ТЕСТ НА САМООЦІНКУ ДЕМБО

**НАЙРОЗУМНІШІ**



**НЕРОЗУМНІ**





## ЯК НАВЧАННЯ ЗМІНЮЄ МОЗОК?

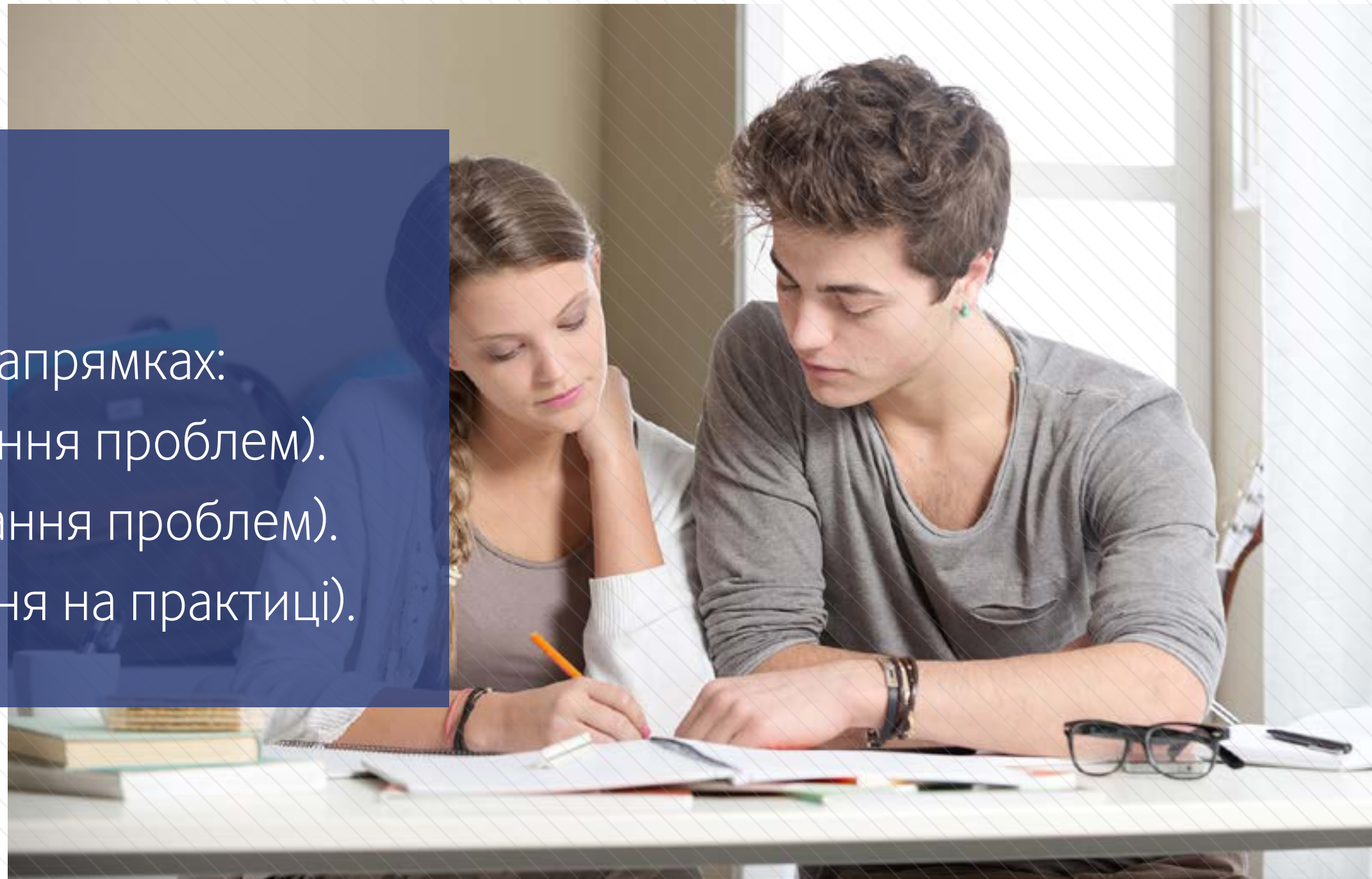
- Зростає щільність нейронної мережі.
- Зростає кількість дендритів та аксонів.
- Зростає ефективність сірої та білої речовини.



# ІНТЕЛЕКТ УСПІХУ

Правильно думати в таких напрямках:

- Аналітичному (для вирішення проблем).
- Творчому (для формулювання проблем).
- Практичному (використання на практиці).







# ЦИКЛ ПРОЦЕДУР АНАЛІТИЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

- 1. Розпізнавання проблеми.** Необхідно розпізнавати проблему ще до того, як вона стане некерованою.
- 2. Визначення проблеми.** Точне формулювання проблеми, а не надумані та сторонні проблеми.
- 3. Вироблення стратегії розв'язку проблеми.** Перспективне планування на багато кроків вперед.
- 4. Представлення інформації.** Максимально точне представлення інформації.
- 5. Розподіл ресурсів.** Зваження всіх «за» та «проти» та доцільний розподіл ресурсів.
- 6. Контроль та оцінка.** Негайне виправлення виявлених помилок.



# ЛІНІЙКА ІНСТРУМЕНТІВ

## СТАНДАРТНІ ДІЇ

- 1. Алгоритми гарантують правильність розв'язку та однаковість рішення.

- 2. Напівалгоритми - гарантують правильність, проте не забезпечують однаковість розв'язків різними учнями.

## ТВОРЧІ ДІЇ

- 3. Напівевристики - гарантують розв'язок, проте не забезпечують не лише однаковості, але й неодмінної правильності.

- 4. Евристики - не гарантують і самого розв'язку.

# УСПІХ

ЛІДЕР



ВИКОНАВЕЦЬ

ЕВРИСТИКИ



АЛГОРИТМИ

СТРАТЕГІЯ



ТАКТИКА



# ЯКОСТІ ТВОРЧОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Шукають приклади для наслідування, а потім самі стають рольовими моделями.
2. Ставлять під сумнів сталі принципи та надихають на це інших.
3. Дозволяють собі помилятися та терпляче ставляться до помилок інших.
4. Йдуть на обдуманний ризик та заохочують інших.
5. Шукають задачі, що потребують творчих зусиль, собі та іншим.
6. Визначають та перевизначають проблеми та допомагають в цьому іншим.

# ЯКОСТІ ТВОРЧОГО ІНТЕЛЕКТУ

1. Прагнуть винагородити творчих зусиль і самі визнають творчість інших.
2. Надають собі та іншим час для творчості.
3. Терпимі до невизначеності та заохочують інших терпимо ставитися до цього.
4. З розумінням ставляться до перепон, що їх доводиться долати творчим людям.
5. Прагнуть до досконалості.
6. Розуміють важливість адаптації до навколишнього середовища.



## ЛЮДИ З РОЗВИНУТИМ ПРАКТИЧНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

- Уміють набувати неявні знання.
- Наявні знання можуть змінюватися залежно від обставин.
- Використовують неявні знання для вибору, адаптації та формування навколишнього середовища.
- Ефективно використовують життєвий досвід: вижимають максимум із можливостей.





## 3 ФАЗИ СТРЕСУ

### Тривога

Налаштування на боротьбу або втечу  
(фізіологія: згущення крові, підвищення тиску тощо)

### Опір

Боротьба з загрозою (фізіологія: перевищує норму, ми вразливі для інших подразників)

### Адаптація або виснаження

(фізіологія: пристосування або виснаження ресурсів тіла ❖ хвороби, смерть)

**Стресор ❖ Стрес ❖ Адаптація/Хвороба**







## ЯКОСТІ, ЯКІ ВАРТО РОЗВИВАТИ В УЧНІВ

1. Самомотивація та контроль поривів.
2. Самоорганізація своїх здібностей для максимальної практичної користі.
3. Ініціативність та наполегливість у потрібних справах.
4. Незалежність та самокритика.
5. Здатність не поспішати з отриманням винагороди.

# ВИСНОВКИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

1. Слід вчити забезпечувати собі мотивацію – шукати інтерес в роботі, вчитися дивуватися.
2. Виконання завдань має супроводжуватися рефлексією.
3. Заохочувати ініціативу в організації навчання та підтримку в реалізації ініціатив.
4. Надавати можливість ухвалювати самостійні рішення.
5. Наголошувати на важливості власних інтересів на відміну від зовнішніх нагород – оцінок.

**Учень має право проявляти ініціативу,  
реалізовувати її та отримувати від цього задоволення.**



# ПРІОРИТЕТИ ОСВІТИ В ІЗРАЇЛІ

- Сміливість в ухваленні рішень.
- Оригінальність, творчість.
- Навчання як дослідницький процес, де є обмін запитаннями.
- Навички внесення пропозицій.
- Ставка на дивергентне мислення, де є місце альтернативам.
- Емоційний інтелект та емпатія.

## ПРИНЦИП «Я ВСЕ МОЖУ»







# ПРІОРИТЕТИ ОСВІТИ В ШВЕЦІЇ

Ціннісна рамка в освіті: Довіра.  
Взаєморозуміння.  
Партнерство.

Методика: 60% групові обговорення.

Акцент на: уміння концентрувати увагу;  
працювати з інформацією;  
співпраця;  
гнучкість мислення;  
творчі здібності.



# СПІЛЬНІ РИСИ ОСВІТНІХ СИСТЕМ УСПІШНИХ КРАЇН

- Мінімальний обсяг обов'язкового матеріалу.
- Ступені свободи у викладанні.
- Свобода освітян.
- Мотивація «пряника», а не «батога».
- Відсутність контрольних органів.
- Мінімум стандартних тестів.
- Максимум творчих робіт.





# ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ

ТРЕБА . . . . . ХОЧУ

Традиції . . . . . Інновації

Група . . . . . Особистість

Теорія . . . . . Практика


Зовнішній світ . . . . . Внутрішній світ

Стандартизація . . . . . Індивідуалізація


Соціоцентризм . . . . . Педагогіцизм

**БАЛАНС-РІВНОВАГА**






## НЕОБХІДНІ УМОВИ НАВЧАННЯ

1. Постійно думати.
  2. Висловлювати свою точку зору.
  3. Ставити запитання.
  4. Відповідати на запитання.
- 





## МОДЕЛЬ 4К


1. Критичне мислення.
  2. Комунікація.
  3. Командна праця.
  4. Креативність.
- 




# ШЛЯХ ДО НЕВРОТИЗАЦІЇ

Перенавантаження у початковій школі 

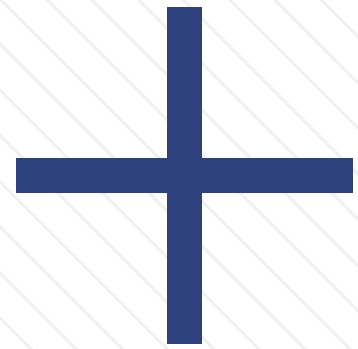
## Стан дезадаптації:

- швидка втомлюваність
- пригнічення настрою
- підвищена дратівливість 
- головний біль
- порушення сну

Проблеми дезадаптації, які не були вчасно вирішені  у молодшому шкільному віці

Відхилення психосоціального розвитку у підлітковому віці

# КРУГООБІГ ЕМОЦІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ



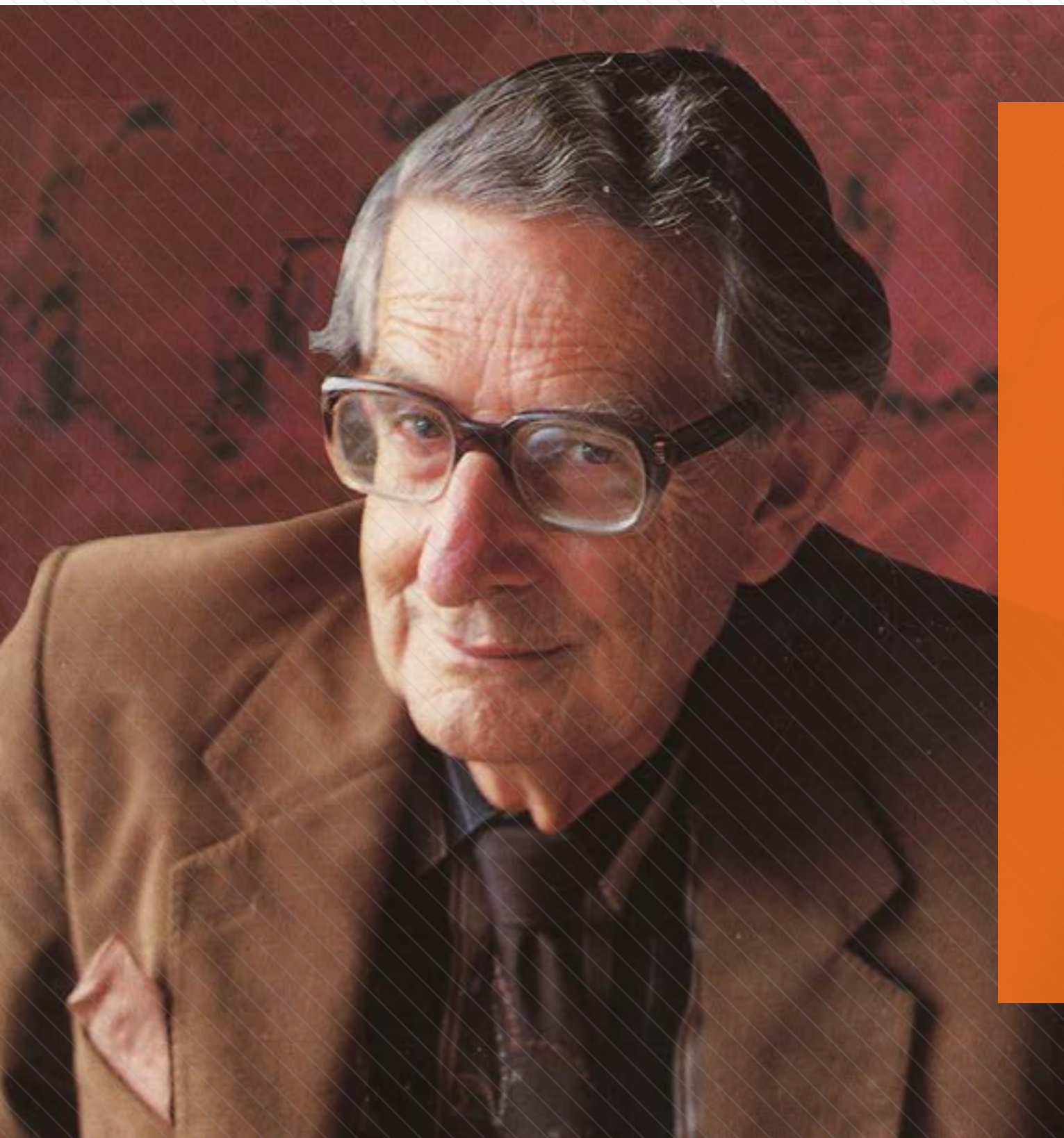
Подив  Інтерес  Радість

Страх  Страждання  Гнів



Нудьга  Печаль  Депресія





## ПОРАДИ ГАНСА АЙЗЕНКА ЩОДО ВИХОВАННЯ

1. Усі діти різні, тому не існує одного метода виховання.
2. З кожною дитиною слід спілкуватися як з особистістю.
3. Важливе значення у розвитку інтелекту та особистості має спадковість. 70-75% залежить від генів.





# ЕКСПЕРИМЕНТ У ДИТЯЧОМУ САДОЧКУ

## ЛІБЕРАЛЬНА ГРУПА

- Заборона на агресивні іграшки.
- Розвивальні іграшки та інвентар.
- Поганий вчинок розглядався як те, що учень потребує любові та співчуття, йому приділяли увагу по суті за рахунок жертви.

## ДИСЦИПЛІНАРНА ГРУПА

- Дозволені будь-які іграшки, навіть зброя.
- Пильний нагляд за поведінкою.
- За вкрай погані вчинки ставили до кута.

## РЕЗУЛЬТАТИ

- 131 випадок агресії.
- 65% обмінів ударами.
- Підвищена дезадаптованість.
- Майже 50 дівчаток-агресорів.

- 5 випадків агресії.
- Словесні образи.
- Щасливіші.
- 0 дівчаток-агресорів.

# ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТІВ

## ЕКСТРАВЕРТ

### ХОЛЕРИК

легкозбудливий  
запальний  
егоцентричний  
ексцентричний  
метушливий

### САНГВІНІК

легковажний  
дружній  
веселий  
комунікабельний  
оптиміст

## НЕУРІВНО- ВАЖЕНИЙ

## УРІВНО- ВАЖЕНИЙ

### МЕЛАНХОЛІК

задумливий  
підозрілий  
сумний  
тривожний  
серйозний

### ФЛЕГМАТИК

стриманий  
принциповий  
наполегливий  
холоднокровний  
розсудливий

## ІНТРОВЕРТ



## 2 СТРАТЕГІЇ НАВЧАННЯ

### **Пасивне навчання.**

Надати узагальнення та факти у готовому вигляді та дати завдання учням на застосування. Так ми готуємо виконавця.

### **Активне навчання.**

Створити проблемну ситуацію, надати факти.

Узагальнення та застосування учні шукають самі з нашою допомогою.

# ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТІВ

ХОЛЕРИК

ЕКСТРАВЕРТ

САНГВІНІК

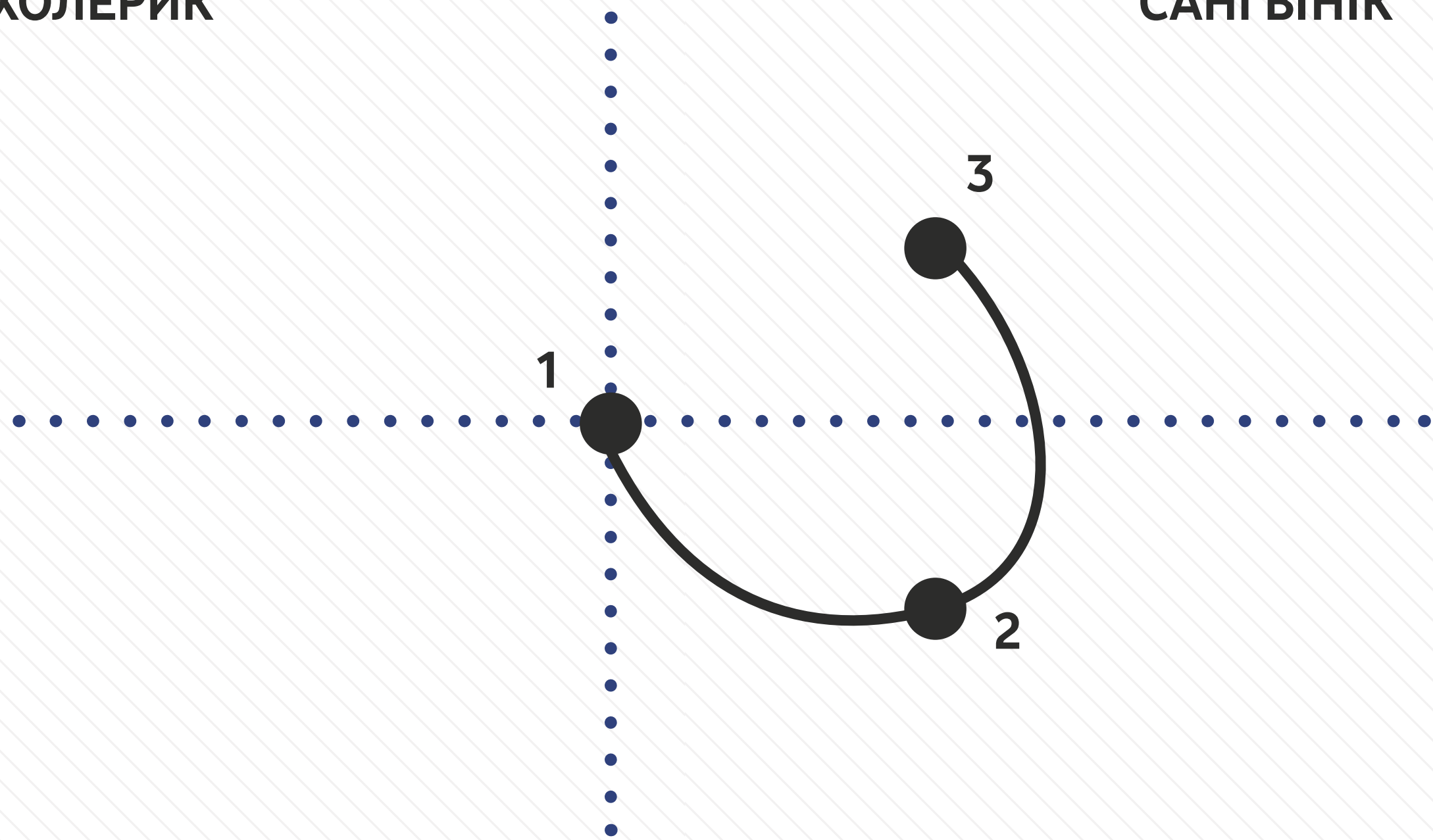
НЕУРІВНО-  
ВАЖЕНИЙ

УРІВНО-  
ВАЖЕНИЙ

МЕЛАНХОЛІК

ІНТРОВЕРТ

ФЛЕГМАТИК





## ОСНОВНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ЕПОХИ

- Дитина зростає в інформаційному смітті.
- Обсяг інформації з року в рік збільшується.
- Стан здоров'я невпинно погіршується непомірним навчальним навантаженням.



# 12 ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ

1. Мозок як паралельний процесор.
2. Вчення та пізнання як природні механізми мозку.
3. Опора на колишній досвід та пошук сенсу.
4. Мозок шукає сенс через встановлення закономірностей.
4. Емоції як необхідний чинник продуктивної діяльності мозку.
6. Мозок здатен одночасно аналізувати та синтезувати, оперувати цілим та частиною.
7. Мозок одночасно сприймає в умовах сфокусованої уваги та периферійного сприйняття.
8. Процеси свідомості та підсвідомості в мозку учня відбуваються одночасно.
9. Мозок оперує двома системами пам'яті: візуально-просторовою та системою «зубріння».
10. Принцип візуалізації.
11. Принцип свободи творчості.
12. Мозок кожної людини унікальний.





## ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЕЛИКИХ ВЧИТЕЛІВ

1. Вірять, що талант і розум можна розвинути.
2. Говорять правду про навчальні досягнення учнів.
3. Встановлюють навчальні стандарти для всіх.
4. Створюють сувору, але просякнуту любов'ю атмосферу.
5. Забезпечують виклик, довіру, підтримку.





## СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА

Авторитарний.  
Демократичний.  
Ліберальний.



# ЕФЕКТИВНІСТЬ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТА

Стиль\Критерій	Продуктивність	Якість	Мотивація праці	Задоволення
Авторитарний	5	3	3	2
Демократичний	3	5	5	5
Ліберальний	2	2	2	3







## ЧИННИКИ ДЛЯ ВИБОРУ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА

1. Конкретна ситуація та характер завдання, яке слід виконувати.
2. Ступінь зрілості учнів.
3. Етап розвитку гурту.



## ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ

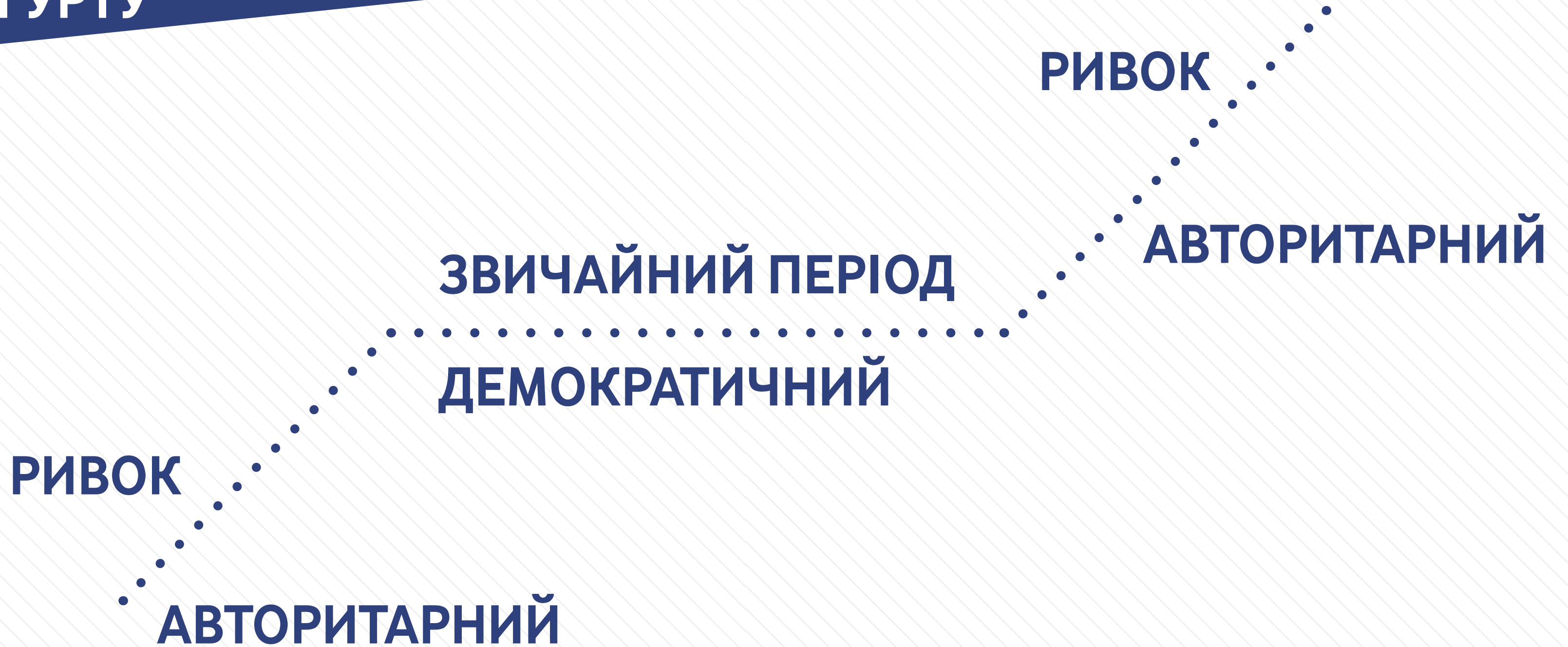


Не можуть і не хочуть	• • • • • • •	Вказівка
Хочуть, але не можуть	• • • • • • •	Наставлення
Можуть, але не хочуть	• • • • • • •	Співчуття, турбота
Хочуть і можуть	• • • • • • • • • •	Супровід

## ХАРАКТЕР ДІЙ КЕРІВНИКА



# СТАН РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОГО ГУРТУ









# СПОНУКАЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ЗАГАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

Що це означає?

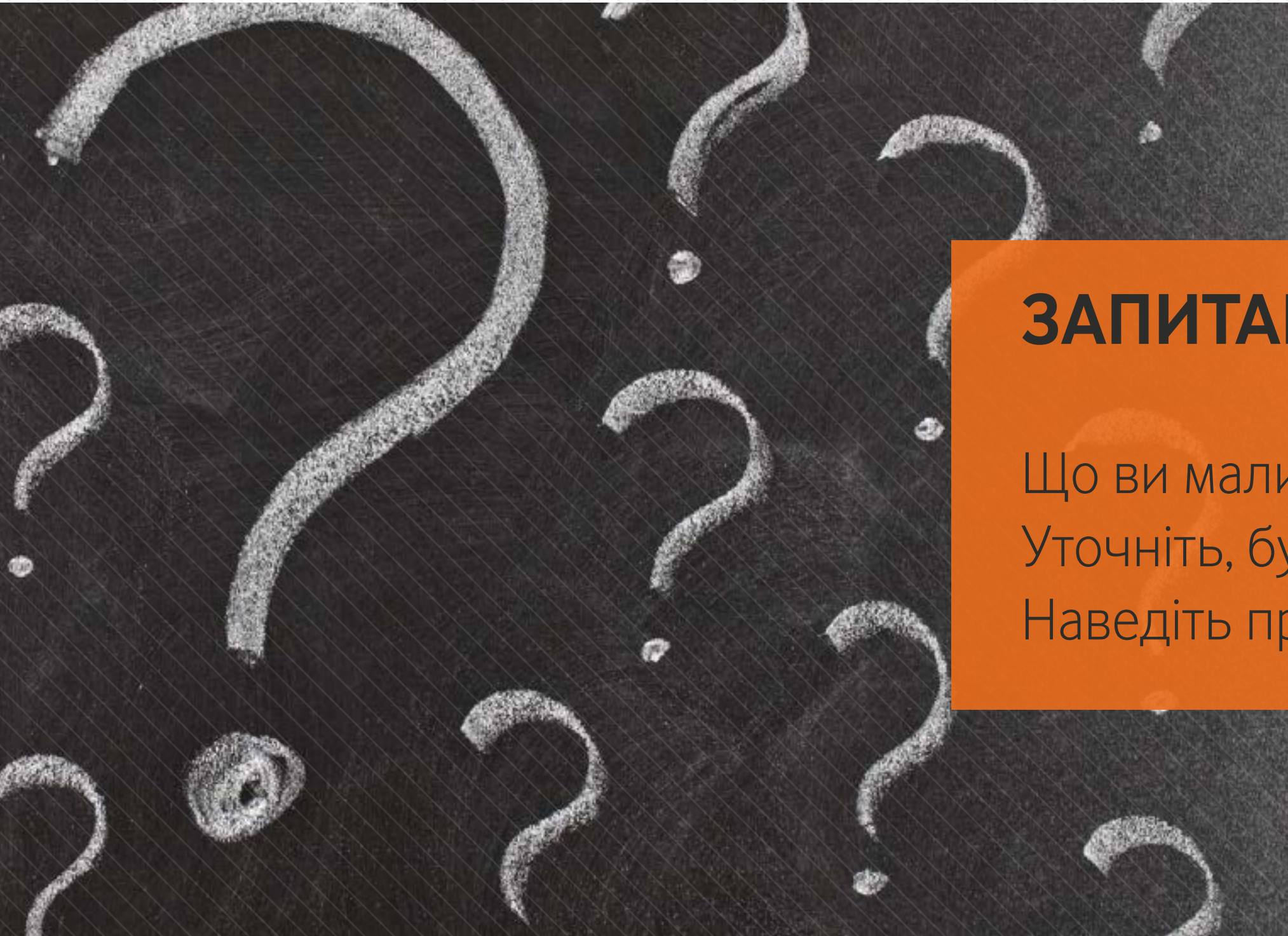
Навіщо це потрібно?

До чого це призведе?

Як зробити так, щоб...?



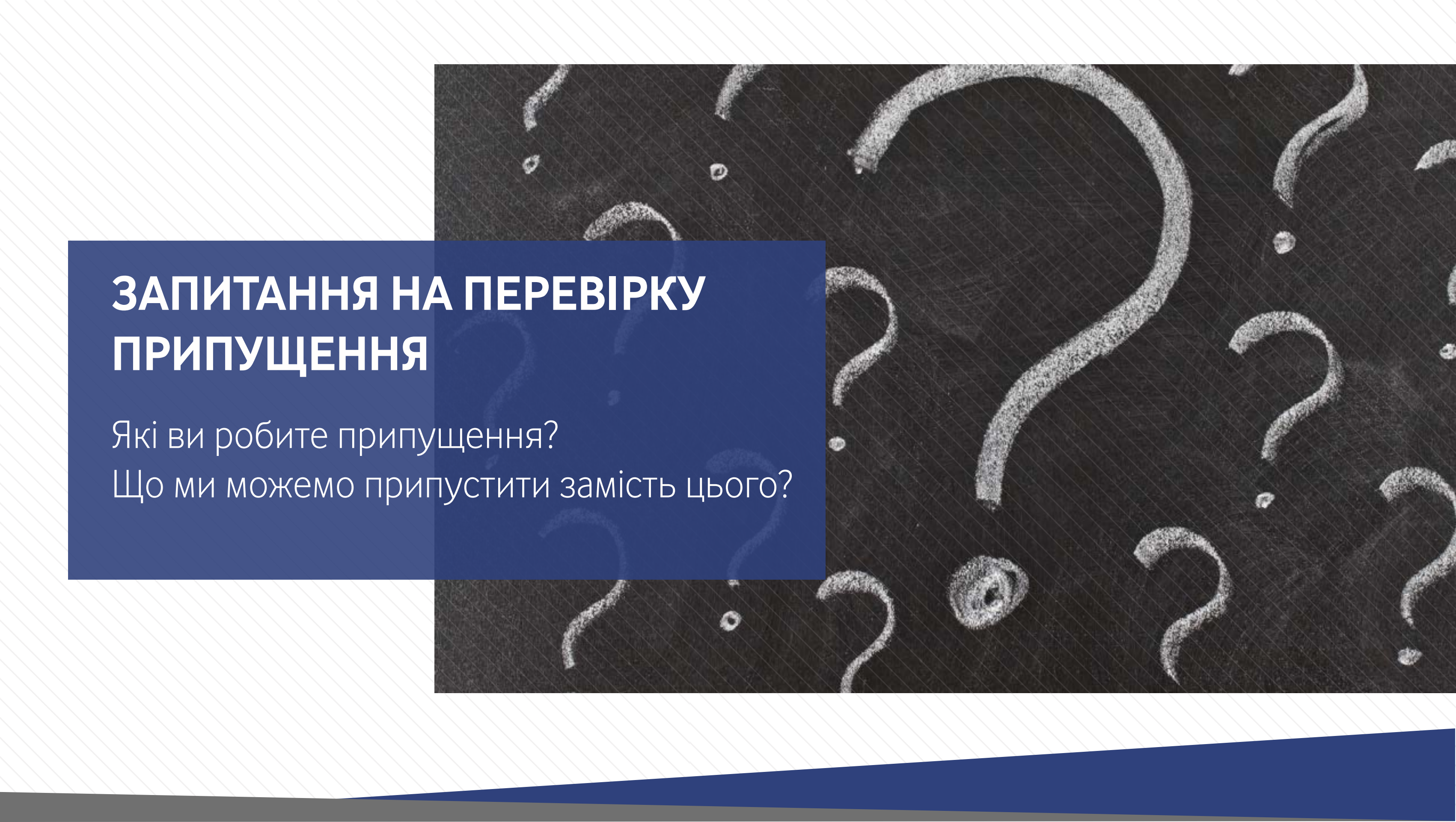




## **ЗАПИТАННЯ НА УТОЧНЕННЯ**

Що ви мали на увазі?  
Уточніть, будь ласка.  
Наведіть приклад.



The background of the slide is a dark, textured surface with numerous question marks of varying sizes and orientations, some appearing to be drawn with a light-colored material like chalk or paint. The overall tone is mysterious and contemplative.

# ЗАПИТАННЯ НА ПЕРЕВІРКУ ПРИПУЩЕННЯ

Які ви робите припущення?  
Що ми можемо припустити замість цього?





## **ЗАПИТАННЯ НА ПЕРЕВІРКУ ФАКТІВ**

Чому ви так вирішили?

Чи є причини сумніватися у цьому факті?

Як ми можемо упевнитися  
в істинності цього факту?

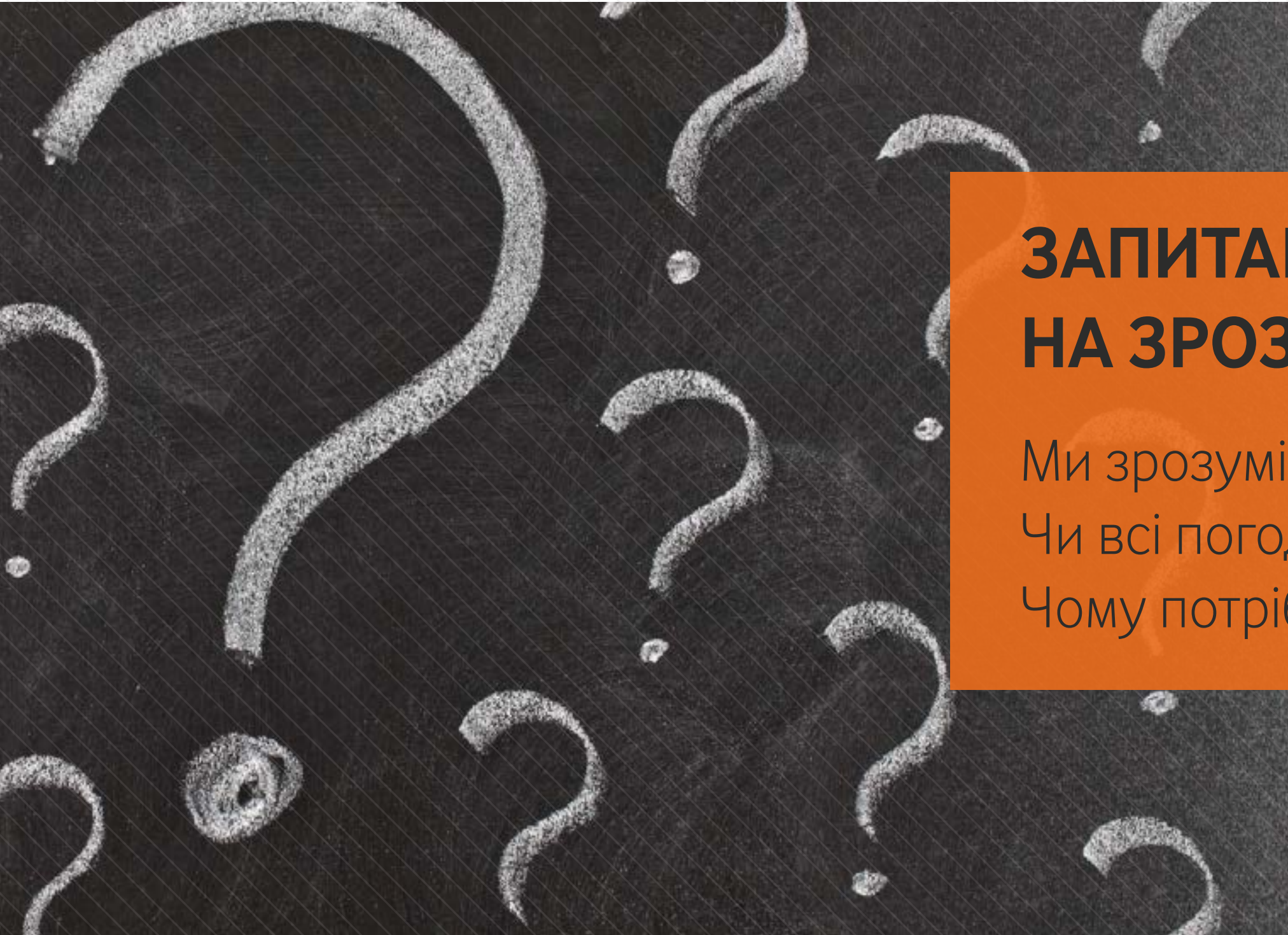


The background of the slide features a dark, textured surface, possibly black or dark grey, with numerous question marks scattered across it. The question marks are rendered in a light, grainy, white or light grey color, giving them a chalk-like or hand-drawn appearance. They vary in size and orientation, some being larger and more prominent than others. The overall effect is one of mystery and inquiry.

# ЗАПИТАННЯ НА РОЗУМІННЯ ПЕРСПЕКТИВ

Що ви цим припускаєте?  
На що це може вплинути?  
Яка альтернатива?





## **ЗАПИТАННЯ НА ЗРОЗУМІЛІСТЬ ЗАДАЧ**

Ми зрозуміли питання?

Чи всі погоджуються, що питання в цьому?

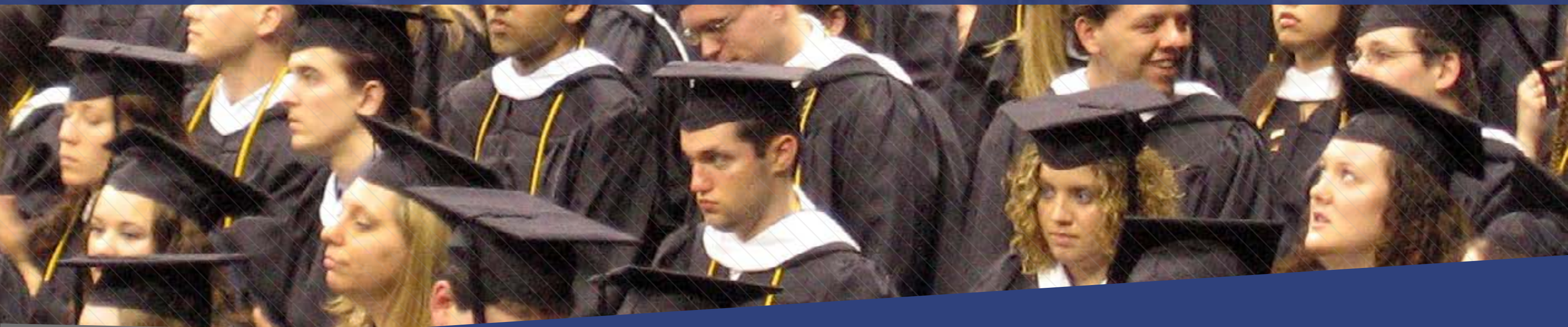
Чому потрібно його розглядати?





# РОБОТА НАД СПРИЙМАННЯМ

- Інсайт
- Гумор
- Латеральне мислення

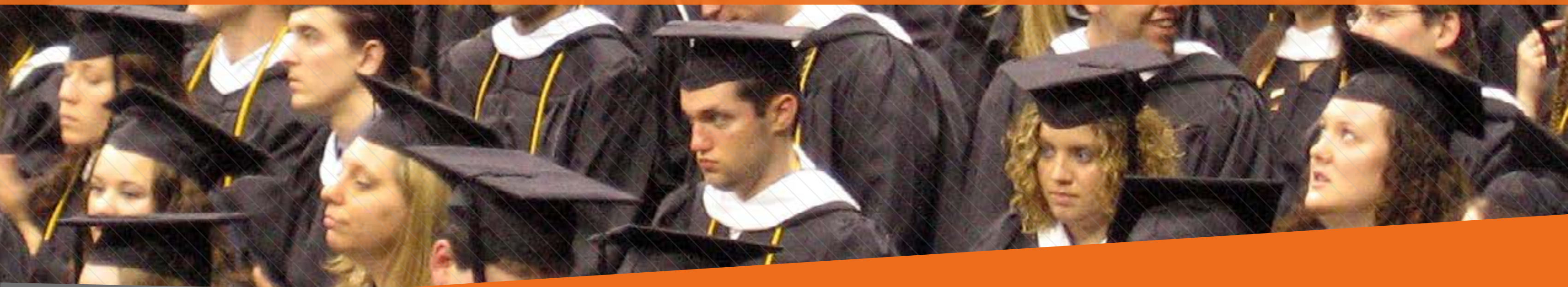




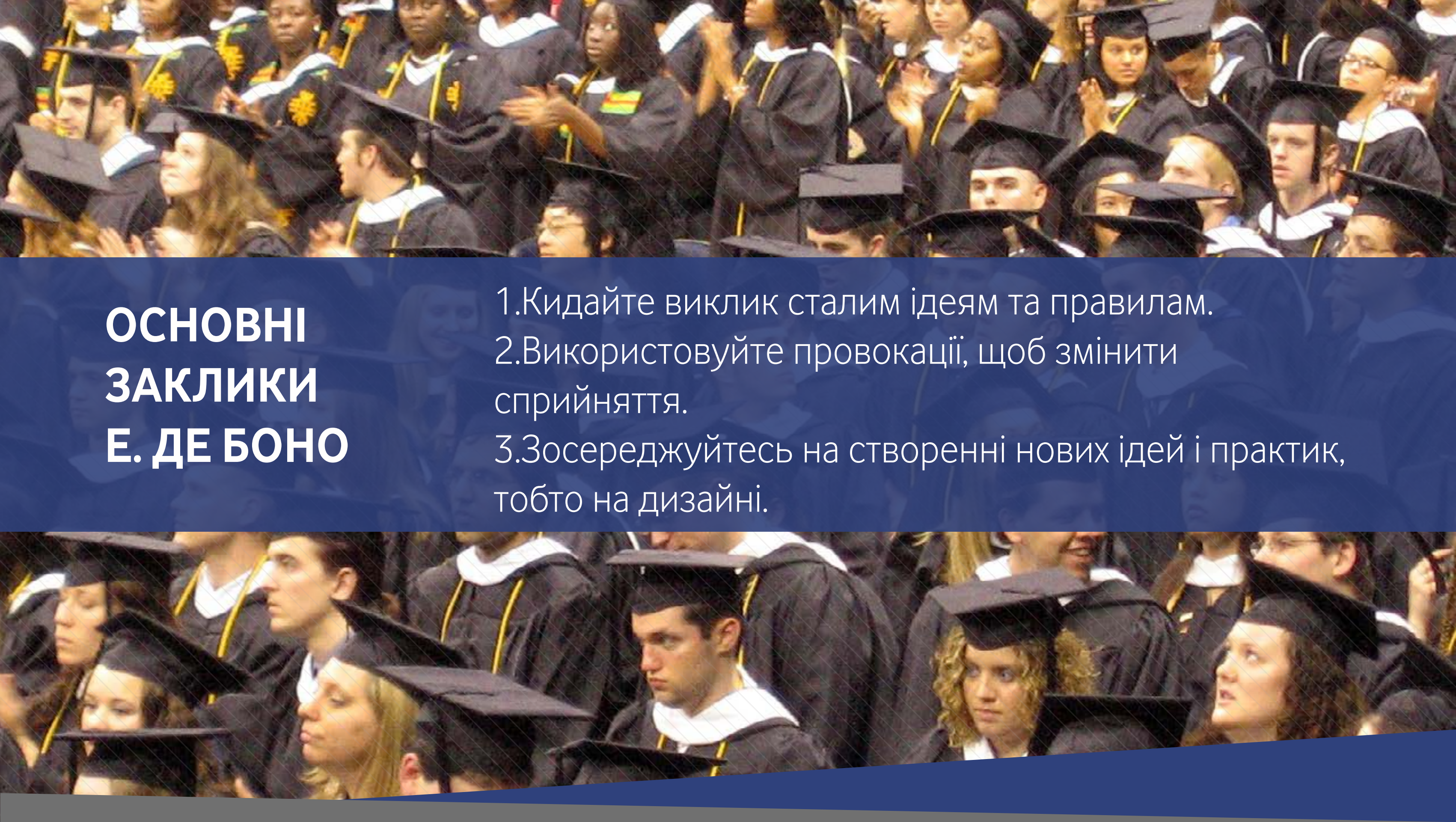


## 4 ПРИНЦИПИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

1. Виявлення та заперечення припущень.
2. Перевірка фактичної точності та логічної послідовності.
3. Розгляд контексту.
4. Вивчення альтернатив.







## ОСНОВНІ ЗАКЛИКИ Е. ДЕ БОНО

1. Кидайте виклик сталим ідеям та правилам.
2. Використовуйте провокації, щоб змінити сприйняття.
3. Зосереджуйтесь на створенні нових ідей і практик, тобто на дизайні.





**ПОДИВ**



**ІНТЕРЕС**



**РАДІСТЬ**





# УМОВИ ДЛЯ ЗАДІЯННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ

1. Відстоювати власну думку.
2. Брати участь у дискусіях.
3. Рецензувати відповіді.
4. Ситуації взаємонавчання та взаємоперевірки.
5. Розв'язування пізнавальних задач.
6. Захопливий виклад.
7. Позитивний мікроклімат.
8. Визнання переваг особистості.
9. Укладання домовленостей.
10. Визнання.





## ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ

$$\text{БАЛАНС} = \frac{\text{Продукт}}{\text{Ресурс}}$$



## 2 ТИПИ МЕНТАЛІТЕТУ

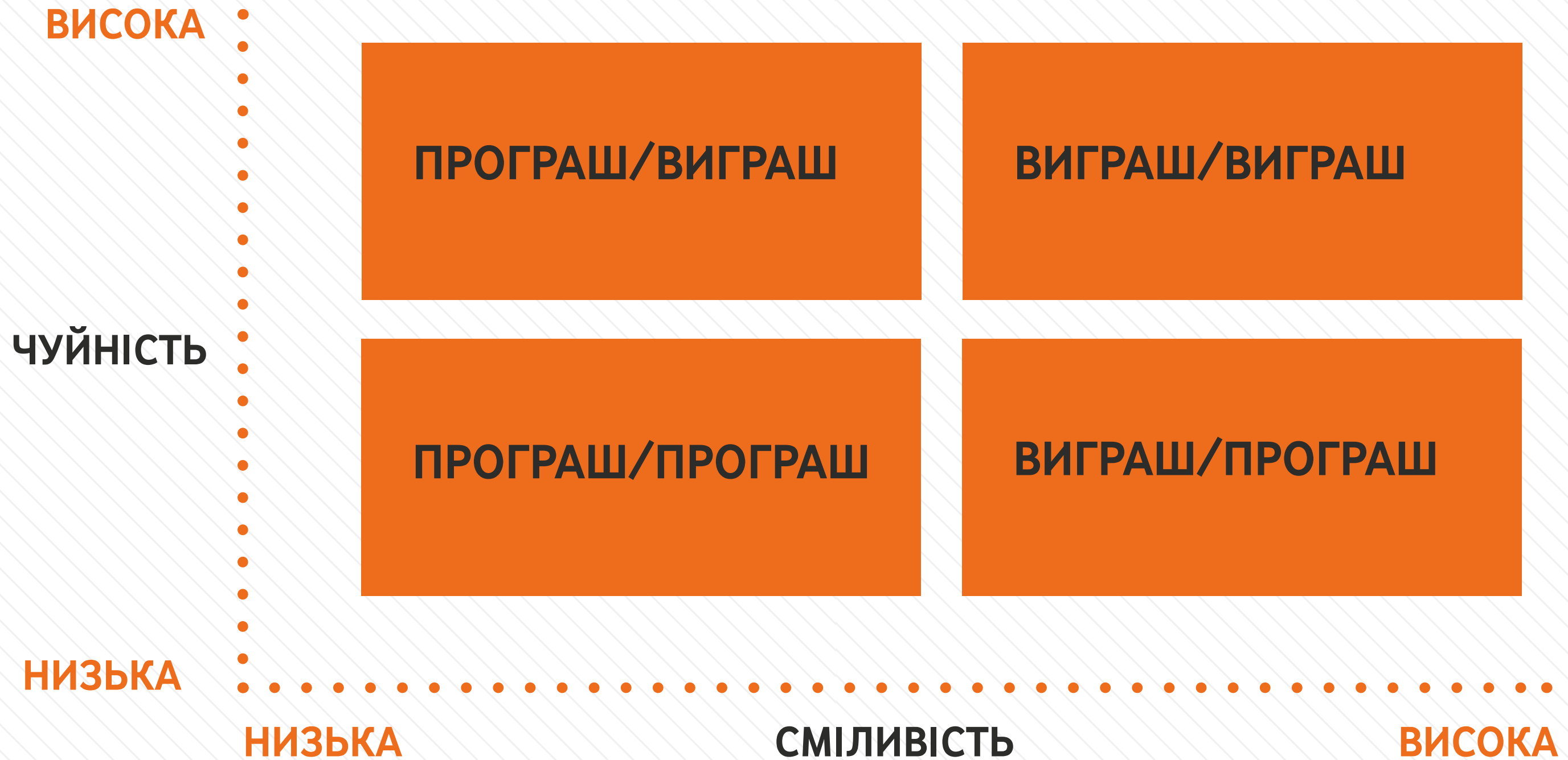
**Менталітет достатності** –  
всього вистачить на всіх  
(орієнтир на співпрацю, командну гру).

**Менталітет нестачі** –  
всього не вистачить на всіх  
(орієнтир на конкуренцію  
та утискання інших).





# СТРАТЕГІЯ «ВИГРАШ»/ «ВИГРАШ»



# ВІКНО ДЖОХАРІ

**ВІДОМЕ МЕНІ**

**НЕВІДОМЕ МЕНІ**

**ВІДОМЕ ІНШИМ**

**1. ВІДКРИТЕ**

**2. СЛІПА ПЛЯМА**

**НЕВІДОМЕ ІНШИМ**

**3. ПРИХОВАНЕ**

**4. НЕВІДОМЕ**