



#SELF-ACADEMY  
с Ириной Романенко



**УРОК 4. КАРТЫ  
СТРАТЕГИЙ**  
**ТЕМА 4. ТОЧКА  
СБОРКИ**

**Онлайн курс Мастер Игры**

**Тема 4. Точка сборки**

**Урок 4. Карты Стратегий**



## Тема урока

В этом и следующем уроке мы сформируем семь Карт Стратегий — Основную Карту Стратегий и шесть Вспомогательных Карт по основным сферам жизни. Кроме того, мы сформулируем стратегические и вспомогательные цели в этих Картах по SMART.

## Карты Стратегий

Основная Карта Стратегий — это карта верхнего уровня, которая обобщают вашу личную стратегию жизни на несколько лет. Она включает 1-3 основные, стратегические цели по каждой из шести областей, которые в свою очередь декомпозированы и детализированы во Вспомогательных Картах Финансы, Самореализация, Здоровье, Семья, Связи и Знания.

По сути, в Основной Карте Стратегий обобщены и визуализированы основные стратегические цели вашей жизни на заданный период времени, которые детализируются и балансируются во Вспомогательных Картах Стратегий:

- Карта Самореализация (Видение, Идентичность, Ценности);
- Карта Финансы (Карьера, Бизнес, Инвестиции)<sup>1</sup>;
- Карта Здоровья (Тело, Психика, Душа)<sup>2</sup>;
- Карта Семья (Партерны, Дети, Родители);
- Карта Связи (Друзья, Коллеги, Профсвязи, Бизнес партнеры);
- Карта Знания (Образование, Языки, Опыт и Уникальные навыки).

На основе выводов SELF-SWOT анализа вам надо будет построить Карты Стратегий (основную и вспомогательные), а также сформулировать по методу SMART цели для каждой из инициатив в этих Картах.

<sup>1</sup> В зависимости от новой SELF-Идентичности, вы строите или Карту Карьеры, или Карту Бизнеса, или Карту Инвестиции, где структурируете расходы, сбережения, доходы от работы в найме, суммы инвестиций, доходы и дивиденды от инвестиций по направлениям (недвижимость, бизнес, фондовые рынки, и т.д.).

<sup>2</sup> Во вспомогательной Карте Здоровье, вы формулируете цели в части физического здоровью, а также психики и души. Например, это могут быть цели в части изменений мыслительных и поведенческих привычек, проработки травм и страхов, мотивации и самооценки, прощения и благодарности, которые вы определили в SELF-SWOT анализе в части ваших слабых сторон.



## Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)

## Дополнительные материалы

В качестве дополнительного материала просмотрите видео (5 мин): "Как планировать будущее с MindMap".

<https://youtu.be/0WwVH2eui94>

## Основная Карта Стратегий





## Вспомогательная Карта Самореализация

Над Картой Самореализации вы, по сути, работаете в рамках этого курса. Все интервенции курса направлены на осознанный выбор Видения, SELF-Идентичности, Ценностей, на понимание высшего смысла ваших действий. По сути, в этой карте вы декомпозируете ваше Видение и Миссию, которая у целостных людей отражает их подлинную SELF-Идентичность.

Вы можете так же включить во вспомогательную Карту Самореализация задачи цели в части Психики и Души, исходя из тех проблемных зон, в которых вы хотели бы продолжить изменения.

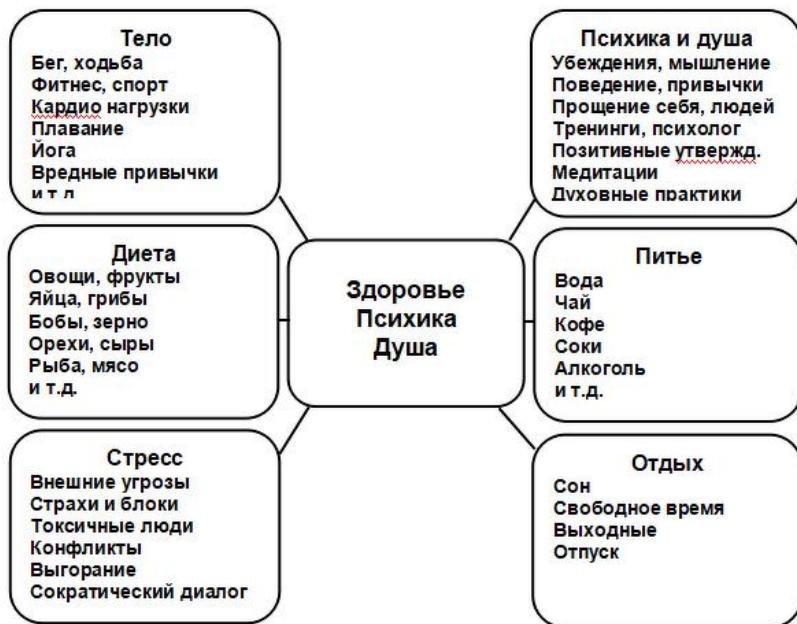
Это может быть помочь психолога в той части тренинга, где вы застряли. Или же это могут быть задачи в части самостоятельной психокоррекции и формирования ежедневных позитивных поведенческих привычек, например:

- Создание позитивных мыслительных установок;
- Проработка травм прошлого;
- Прощения себя и близких;
- Осознание идентичности (или призвания, предназначения, миссии);
- Осознание смысла этого этапа вашей жизни;
- Снятие психологических денежных барьеров;
- Снятие страхов и блоков на пути к цели;
- Выработка лидерского стиля поведения;
- Обретение энергии и мотивации;
- Выработка навыка действовать ежедневно для достижения целей и т.д.

В этом случае во вспомогательной Карте Здоровье останутся только задачи и цели в части здорового образа жизни (сон, диета, спорт, и т.д.) и телесных корректировок.



## Вспомогательная Карта Здоровье



## Вспомогательная Карта Финансы (Карьера)





## Вспомогательная Карта Семья



## Вспомогательная Карта Связи





## Вспомогательная Карта Знания



## Цели по SMART

Метод SMART предполагает, что мы формулируем каждую инициативу в Картах стратегий придерживаясь следующих принципов и правил:

- Simple — кратко, простыми и понятными словами
- Measurable — в измеримых показателях
- Achievable — в достижимых пределах
- Resources — на основе имеющихся ресурсов
- Timing — к конкретной дате.

Для формулировки и тестирования целей в этом уроке мы задействуем интуитивно-образное мышление, эмоционально-чувственную сферу, а также когнитивные свойства нашего мозга.

Карты Стратегий — это, по сути, ментальные карты с заданной структурой, которые позволяют включить интуитивно-образное мышление или ассоциативную область коры головного мозга. Цели по методу SMART позволяют включить в



процесс логико-когнитивное мышление или кортикальные области нашего мозга. Тест целей позволяет задействовать эмоционально-чувственное восприятие информации или включить бессознательные ассоциативные области.

## Задание

Упражнение 1: Карты стратегий.

На основе SELF-SWOT анализа нарисуйте ваши Карты Стратегий:

- Основную Карту Стратегий.
- Вспомогательные Карты Стратегий: Самореализация, Финансы, Здоровье, Семья, Связи, Знания.

В центре Основной Карты кратко сформулируйте, как минимум, **две главные стратегические цели**: в сфере **финансов** и в сфере **самореализации**. Затем в Основной Карте сформулируйте одну-две **основные цели** для каждой из вспомогательных областей и разместите их вокруг главных целей.

Все цели в Основной Карте формулируйте только после SELF-SWOT анализа с учетом нового видения, ценностей и вашей новой идентичности. Кроме того, получившийся текст в Основной Карте необходимо переформулировать в измеримых показателях по методу SMART (смотри Упражнение 2).

Детализируйте главные стратегические цели в Основной Карте Стратегий, т.е. нарисуйте шесть Вспомогательных Карт Стратегий, чтобы у вас логически выстроились "деревья" вспомогательных целей, поддерживающие стратегические цели в Основной Карте:

- Карта Самореализация должна включать цели, основанные на новом Видении, SELF-Идентичности и ценностях осознанных в SELF-SWOT анализе.
- Карта Финансы включает цели в части ежемесячных расходов, отчислений в сбережения, доходов от работы в найме, дивидендов от бизнеса, доходов и сумм инвестиций. Цели должны быть измеримыми. По сути, в зависимости от вашей новой SELF-Идентичности в точке Б, вы строите вспомогательную Карту Карьеры или Карту Бизнеса, или Карту Инвестиций.
- Карта Здоровье включает цели в части физического, психического, и душевного здоровья, которые вы осознали и указали в слабых сторонах в



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

SELF-SWOT анализе. Они должны быть связаны с исправлением негативных мыслительных и поведенческих привычек, с проработкой травм прошлого и страхов, с мотивацией и самооценкой, с прощением и навыком благодарности, с физической активностью, питанием, отдыхом и т.д.

- Карта Семья содержит цели в отношении партнеров, детей, родителей. Может включать задачи в плане развития навыков понимания, принятия, прощения, формирования общих ценностей, видение будущего.
- Карта Связи содержит цели в плане развития наших дружеских, социальных, профессиональных, бизнес связей. В этой части вы планируете, с кем вам стоит наладить общение для реализации ваших финансовых задач, и с кем вам стоит прекратить общения из-за различий в ценностях и видении будущего.
- Карта Знания отражает цели в части образования, опыта, развития уникальных навыков, необходимых для реализации Карты Финансов. В этой вспомогательной Карте вы суммируете, что вам надо освоить исходя из SELF-SWOT анализа, и что важно для достижения целей в Карте Самореализации и Карте Финансов.

Используйте примеры задач во Вспомогательных Картах в этом уроке. Дополняйте и дорабатывайте Карты самостоятельно. Помните, что это будет первая попытка и первый вариант Карт Стратегий. Отведите для этого занятия несколько дней. Помните также, что Карта Финансов подробно и отдельно рассматривается в следующем уроке.

Вы будете двигаться итерационно и продолжите работать над Картами в следующих уроках. В данном задании ключевым является построение Основной Карты Стратегий и первых версий вспомогательных Карт (пока без Карты Финансов).

Упражнение 2: Формулируем цели по SMART.

Переформулируйте ваши основные и вспомогательные цели в Картах из Упражнения 1 в измеримых показателях по методу SMART:

- Основная Карта Жизни: Самореализация и Финансовая Свобода
- Вспомогательные Карты: Здоровье, Семья, Связи, Знания, Самореализация, Финансы

Используйте принципы формулировки целей по методу SMART в примере ниже.



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

Пример цель по методу SMART: "Я сдам английский тест по программе XXXX с баллом XX, до XX.XX.20XX".

Упражнение 3: Тест целей на соответствие ценностным приоритетам и смыслу.

Протестируйте каждую новую цель на соответствие ценностным приоритетам. Ответьте на вопрос для каждой из целей:

- Ради каких ценностей я это буду делать?
- Зачем мне это надо?
- Какой смысл в этой цели?

Представьте, что вы достигли цель. Осознайте свои ощущения в теле:

- Какие чувства у вас возникают?
- Стоит поменять цель или изменить ценностные приоритет?

Сформулируйте новые ценностные приоритеты, если необходимо: здоровье, саморазвитие, финансы, любовь, дети, родители, друзья и т.д. Или, если необходимо, переформулируйте цели на ближайшие годы согласно новым ценностным приоритетам.

Опять протестируйте выбранную основную цель. Помните, что это итерационный процесс. Вам необходимо добиться состояния, при котором вам комфортно с выбранной целью, и, при котором ваша цель согласуется с ценностными приоритетами.

Задание:

- 1) Нарисуйте основную Карту стратегий и сформируйте глобальные цели по SMART в сфере саморазвития и в сфере финансов. Нарисуйте пять Карт стратегий и сформулируйте вспомогательные цели по SMART по 5 сферам жизни. Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.
- 2) Протестируйте цели на соответствие ценностным приоритетам и смыслу. Какие чувства у вас возникли? Напишите о ваших открытиях. Поменялись ли ваши ценностные приоритеты? Или вы изменили ваши цели? Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок, упражнение и ваше ФИО.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.