



7 ЗВИЧОК

ВИСОКОЕФЕКТИВНИХ СІМЕЙ®



ПОСІБНИК ДЛЯ УЧАСНИКІВ



ФренклінКові ЕД'ЮКЕЙШН (FranklinCovey EDUCATION)

ВАЖЛИВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

Авторське право © Franklin Covey Co. Всі права захищені.

«Лідер в мені» та багато інших термінів, лозунгів та логотипів є зареєстрованими торговими марками FranklinCovey. Ця публікація надається вам для використання з наявністю ліцензованої програми FranklinCovey або тільки з метою особистого використання. Вам заборонено використовувати цю публікацію як частину інших навчальних пропозицій або отримувати будь-який фінансовий прибуток від неї.

FranklinCovey володіє або контролює всі майнові та авторські права на зміст, що викладається у цьому посібнику. За винятком випадків, передбачених ліцензійною угодою, жодну частину цієї публікації не можна передавати, перепродавати (частково або повністю), спільно використовувати у вигляді файлів, копіювати, відтворювати, змінювати, зберігати в системі пошуку, передавати (наприклад, надсилатися електронною поштою) або оприлюднювати (наприклад, розміщувати на Slideshare, Facebook, YouTube) у будь-якій формі без спеціального письмового дозволу FranklinCovey. FranklinCovey може впроваджувати кримінальні та цивільно-правові позови за будь-яке несанкціоноване використання, присвоєння чи розповсюдження будь-якого змісту, що викладається у цьому посібнику.

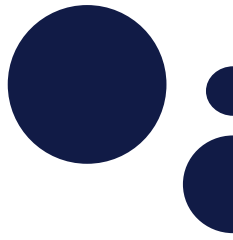
ПРО FRANKLINCOVEY EDUCATION

Протягом майже трьох десятиліть FranklinCovey Education, підрозділ FranklinCovey, є одним із найвідоміших у світі та найнадійніших постачальників освітніх програм з питань лідерства та трансформаційних процесів. Наша місія полягає в тому, щоб надати можливості учням, викладачам та школам у всьому світі проявити свою значущість. Команда FranklinCovey Education складається насамперед із видатних викладачів-засновників та адміністраторів різних освітніх рівнів та організацій.

FranklinCovey – це глобальна, публічна компанія, що спеціалізується на підвищенні продуктивності. Ми допомагаємо організаціям та окремим людям досягти результатів, що потребують змін у поведінці людини. Наш досвід поширюється на сім сфер: лідерство, виконання, продуктивність, довіра, ефективність продажів, лояльність клієнтів та освіта.

Для отримання додаткової інформації про програму «Лідер в мені» або для інших пропозицій щодо освіти FranklinCovey, будь ласка, звертайтеся за адресою електронної пошти: educate@franklincovey.com або телефонуйте за номером 888-868-1776

Franklin Covey Co.
2200 W. Parkway Blvd. (Бульвар Парквей)
Salt Lake City (Солт-Лейк-Сіті), UT 84119
www.franklincovey.com/education
0418E HMF1943353 Редакція 1.3.6



7 ЗВИЧОК

високоєфективних сімей

ПОСІБНИК ДЛЯ УЧАСНИКІВ



*Сім'я – найважливіша
організація у світі.*

Доктор Стівен Р. Кові

Ласкаво просимо

Ласкаво просимо до «7 звичок високоефективних сімей». Цей курс дозволить вам:

- 1. Осмислити** цілі та пріоритети вашої сім'ї.
- 2. Створити** практичний план для досягнення бажаних результатів сім'ї.
- 3. Відкрити** для себе позачасові принципи ефективності, які будуть вести вас правильним шляхом.

Як ви могли б собі уявити, це було честю та пригодою мати батьком Доктора Стівена Р. Кові. Незважаючи на те, наскільки хорошим він був спікером, професором та всесвітньо відомим автором «7 звичок високоефективних людей», він був ще кращим чоловіком, батьком та дідом. Він і моя мати Сандра, яка мене так само надихала, успішно створили велику сім'ю, здолавши багато перешкод.

Мої батьки ніколи не відчували себе батьками-моделями. Як і будь-які батьки, вони боролися і випробовували багато різних підходів до виховання сім'ї. Деякі спрацьовували, деякі – ні. Але вони продовжували діяти. Люди захоплювалися тим, як батьки керували своєю родиною, і роками просили у них порад. Нам пощастило, що їхня глибока мудрість міститься в цьому посібнику.

Я віддаю особливу данину докторам Джону та Джейн Кові. Джон є братом мого батька і директором «Сімейних інновацій» у FranklinCovey. Джейн – його найкращий друг, спікер та дружина. Протягом останніх двох десятиліть вони подорожували світом, навчаючи, сприяючи розвитку та дотримуючись вічних принципів ефективності людини, що містяться в цьому посібнику. Їхні внески нескінченні.

Я також віддаю належне вам за добро, яке ви робите для своєї родини. Життя часом може бути складним, але ми з FranklinCovey довіряємо вашій здатності застосовувати принципи цього посібника у ваших унікальних сімейних обставинах.

Ми бажаємо вам найкращого у вашій подорожі,



Шон Кові
Президент FranklinCovey Education

**Сім'ї
бувають
усіх
розмірів і
форм.**

**Кожна є
унікальною.**

**Найкраща
людина, яка
визначає вашу
сім'ю, – це ви.**

Що всередині

ОСНОВИ СІМ'Ї	9
• Високоєфективні сім'ї	
• Звички ефективності	
• Як змінити звичку	
• Життя, орієнтоване на принципи	
ЗВИЧКА 1: БУДЬТЕ ПРОАКТИВНИМИ	21
• Зупиніться, подумайте та оберіть	
• Зосередьтеся на колі впливу	
ЗВИЧКА 2: ПОЧИНАЙТЕ, З ДУМКОЮ ПРО МЕТУ	31
• План з метою	
• Жити за сімейним кредо/сімейною постановкою задачі	
ЗВИЧКА 3: НАСАМПЕРЕД – НАЙВАЖЛИВІШЕ	39
• Зосередьтеся на тому, що має найбільше значення	
ЗВИЧКА 4: МИСЛЕННЯ «ВИГРАШ-ВИГРАШ»	47
• Створіть емоційні банківські рахунки	
• Усвідомте виграші інших людей... та ваші власні	
ЗВИЧКА 5: СПОЧАТКУ ЗРОЗУМІЙТЕ САМІ, ПОТІМ ЧЕКАЙТЕ РОЗУМІННЯ	55
• Слухайте зі співпереживанням	
• З повагою намагайтеся, щоб вас зрозуміли	
ЗВИЧКА 6: СТВОРЮЙТЕ СИНЕРГІЮ	65
• Відзначайте відмінності	
• Шукайте 3-ю альтернативу	
ЗВИЧКА 7: ГОСТРІТЬ ПИЛКУ	73
• Вигравайте щоденну особисту перемогу	
• Збалансуйте життя разом	
ЗМУШУЄМО 7 ЗВИЧОК ПРАЦЮВАТИ	81
• Три підходи до застосування 7 звичок	





ОСНОВИ СІМ'Ї

Створення сімейної культури, що плекається

КЛЮЧОВІ КОНЦЕПЦІЇ

- Високоєфективні сім'ї
- Звички ефективності
- Як змінити звичку
- Життя, орієнтоване на принципи

Високоєфективні сім'ї

У всьому світі сім'ї є життєво важливими для добробуту та прогресу суспільства. Вони служать важливим цілям.

Якими є спільні цілі сім'ї?

Хоча і немає двох однакових сімей, усі вони мають певні спільні цілі.

Як ви вважаєте, якими є три спільні цілі сім'ї?

Ціль 1:

Ціль 2:

Ціль 3:



З якими загальними випробуваннями стикаються сім'ї?

Важливі організації, зокрема й сім'ї, стикаються з випробуваннями при спробі досягнути своїх цілей. Сьогоднішній світ представляє багато випробувань.

Проведіть колективне обговорення переліку поширених проблем, з якими стикаються сім'ї та батьки:

Високоєфективні сім'ї

Високоєфективні сім'ї працюють разом, щоб задовольнити чотири основні потреби, і роблять це таким чином, щоб з часом розвинулися їхні стосунки.



Звички ефективності

Звичка – це дії, які ви неодноразово виконуете. Ваші звички – це щоденне вираження вашого характеру.

7 звичок високоєфективних людей

7 звичок дозволяють сім'ям подолати випробування та досягти своїх цілей.



Якщо сьогодні ви застосуєте навіть одну з 7 звичок, ви зможете побачити негайні результати; але це довічна пригода – життя обіцяє.

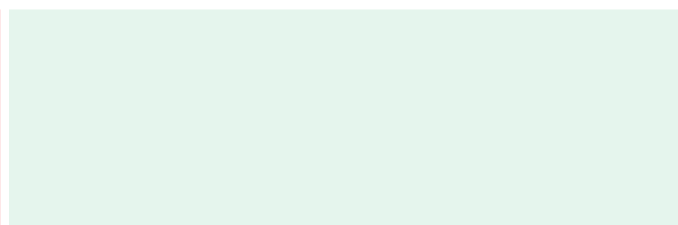
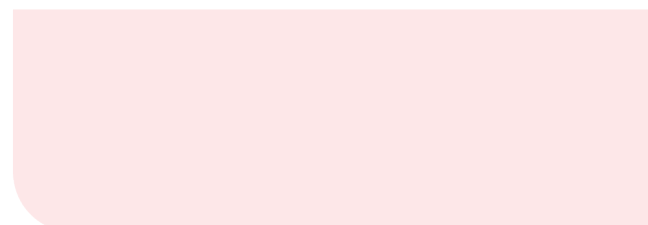
Стівен Р. Кові

Створення ефективної сімейної культури

Поєднані звички та цінності окремих членів сім'ї складають сімейну культуру. Шлях, яким батьки моделюють 7 звичок, створює основу для сімейної культури, що плакається.

Які слова описують ПОЧУТТЯ, що можуть бути наслідком цих двох сімейних культур?

Сімейна культура № 1	Сімейна культура № 2
<p>Будьте реактивними Втрачайте контроль. Звинувачуйте інших.</p>	<p>Будьте проактивними Залишайтеся спокійним. Просіть вибачення.</p>
<p>Починайте, не маючи нічого на увазі Не плануйте або не ставте цілі.</p>	<p>Починайте, маючи на увазі мету Майте чіткі цілі.</p>
<p>Обирайте неважливе Будьте занадто зайнятими для сім'ї.</p>	<p>Обирайте найважливіше Знаходьте час для сім'ї.</p>
<p>Мисліть так, щоб тільки одна сторона виявилася у виграші Завжди змагайтеся та порівнюйте.</p>	<p>Мисліть взаємовигідно Поважайте потреби один одного.</p>
<p>Намагайтеся, щоб тільки вас зрозуміли Вдавайте, що слухаєте. Перебивайте.</p>	<p>Намагайтеся спочатку зрозуміти іншу людину Слухайте один одного.</p>
<p>Применшуйте сильні сторони людей Зосереджуйтеся на слабких сторонах.</p>	<p>Досягайте синергії Цінуйте сильні сторони один одного.</p>
<p>Живіть незбалансованим життям Вигорайте. Припиняйте вчитися.</p>	<p>Загострюйте пилу Вправляйтеся. Вчіться. Веселіться.</p>



Як змінити звичку

Зміна звички вимагає наполегливих зусиль та зміни парадигм.

Цикл «Бачити-Робити-Отримувати»

Результати, які ми ОТРИМУЄМО у своєму житті та сім'ї, залежать від того, що ми РОБИМО. Що ми робимо, залежить від того, як ми БАЧИМО світ навколо нас.



Щоб внести незначні зміни у своє життя, працюйте над зміною своєї поведінки. Щоб здійснити вагомі квантові прориви/досягти вагомих успіхів у житті, працюйте над зміною своїх парадигм.

Стівен Р. Кові

Що таке парадигма?

Парадигми – це те, як ви бачите та розумієте світ; спосіб БАЧИТИ речі. Не всі члени родини поділяють однакові парадигми.



Коли парадигма змінюється, такий процес називають парадигмальним зміщенням/раптовою зміною точки зору. Опишіть період, коли ви чи ваша родина переживали парадигмальне зміщення.

1. Що таке парадигмальне зміщення/раптова зміна точки зору? (БАЧИТИ)
2. Як парадигмальне зміщення вплинуло на вашу поведінку чи звички? (РОБИТИ)
3. Які різні результати ви отримали? (ОТРИМУВАТИ)

Життя, орієнтоване на принципи

Так само, як існують принципи, які керують природою та наукою, існують принципи ефективності людини. Ефективні сім'ї орієнтують своє життя на принципи.

Якими є принципи ефективності?

Розглянемо таке розуміння Доктора Стівена Р. Кові:

«Принципи ефективності – це самоочевидні природні закони. Вони не змінюються. Вони як компас. Вони дають напрям Географічної/Істинної Півночі нашим життям.»

Я впевнений у глобальному консенсусі щодо принципів Географічної Півночі. Вони є основними. Я визнаю універсальну віру в справедливість, доброту, чесність і терпіння. Розглянемо абсурдність намагання прожити життя або керувати сім'єю, виходячи з їх протилежностей. Я сумніваюся, що хтось серйозно вважатиме несправедливість, недоброзичливість, нечесність та нетерплячість міцною основою для тривалого щастя та успіху».

ПРИНЦИПИ ГЕОГРАФІЧНОЇ ПІВНОЧІ

Сім'ї значну частину часу перебувають «поза курсом», і це нормально. Вони використовують принципи ефективності, як компас, щоб повернутись на шлях та досягти бажаних напрямків призначення.



7 звичок ґрунтуються на принципах ефективності

Принципи є вічними та універсальними. Їх застосовують у всіх країнах та у всіх сім'ях. 7 звичок у сім'ях ґрунтуються на принципах ефективності людини.

Приклади включають:

Звичка	Приклади
Будь проактивним	Вибір, відповідальність та ініціатива
Починай, з думкою про мету	Бачення, мета, зобов'язання та значення
Насамперед – найважливіше	Зосередження, встановлення пріоритетів, дисципліна та цілісність
Мислення «Виграш-виграш»	Відвага, уважність та взаємна вигода
Спочатку зрозумій сам, потім – чекай розуміння	Взаєморозуміння, співпереживання та довіра
Створюй синергію	Креативність, співпраця, різноманітність та смиренність
Гостри пилку	Відновлення, постійне покращення та баланс/рівновага

Шукайте ці принципи ефективності у цьому посібнику. Шлях, яким принципи застосовуються в кожній сім'ї, буде відрізнятися від сім'ї до сім'ї, від ситуації до ситуації.

Основи сім'ї: Візьміть додому

1. Сімейні цілі

Обговоріть як сім'я: якими є основні цілі сімей? Сортуйте свої відповіді за чотирма основними потребами, вказаними на сторінці 3.

2. Сімейні випробування

Усі організації стикаються з випробуваннями, намагаючись досягти своїх цілей. Обговоріть сім'єю, якими є найпоширеніші проблеми, що потребують вирішення у сім'ях сучасного світу.

3. Ваша сімейна культура

Обговоріть з членами сім'ї: чи є щось, що ми хотіли б змінити щодо того, що ми бачимо, чуємо чи відчуваємо в нашій родині, що покращило б нашу сімейну культуру.

4. Що ви бачите?

Покажіть малюнок на наступній сторінці своїй родині. Попросіть членів сім'ї визначити те, що вони бачать, але не говорити про це вголос. Потім попросіть одну людину сказати те, що вона бачить, перш ніж запитати, чи інша людина бачить щось інше.

Зазначте, що іноді в житті ми бачимо лише одну частину картини чи ситуації, або ми бачимо щось зовсім відмінне від того, що бачать інші люди. Те саме стосується парадигм. Двоє людей можуть бачити однакову ситуацію з різних точок зору.

Запитайте, звідки походять наші парадигми? Чому наші парадигми є важливими?

Обговоріть, як різні погляди у вашій родині можуть принести користь сім'ї.

МОЇ РОЗДУМИ



ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ





ЗВИЧКА 1

Будьте проактивними®

Вплив на свою сім'ю зсередини-назовні

Загальна парадигма

Обставини визначають наше щастя.



Загальні практики

- Гнівайтесь. Кажіть те, про що ви будете шкодувати.
- Звинувачуйте інших і намагайтеся їх «виправити».

Ефективна парадигма

Ми відповідальні за наше щастя.



Ефективні практики

- Зупиніться, подумайте та оберіть.
- Зосередьтеся на колі впливу.

Принципи ефективності

Вибір, відповідальність та ініціатива

Зупиніться, подумайте та оберіть

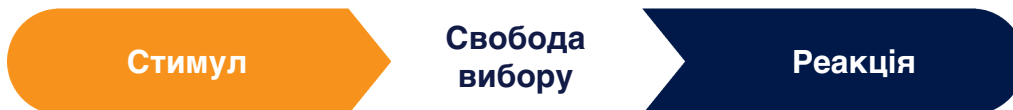
*Між тим, що відбувається з нами, та нашою реакцією є простір.
У цьому просторі знаходиться свобода та сила вибору нашої реакції.
У нашій реакції закладені наші зростання та щастя.*

Стівен Р. Кові

Що таке реактивна та проактивна поведінка?

Проактивна поведінка

Коли Ви проактивні, Ви обираєте реакцію, яка ґрунтується на принципах, результатах. Ви контролюєте власні дії, настрій та думки.



Реактивна поведінка

Коли Ви реактивні, Ваша реакція ґрунтується на подіях, які оточують Вас, Ваших обставинах та на Вашому настрої.



*В нас є влада та свобода вибору для створення своєї власної погоди/
атмосфери щодня.*

Стівен Р. Кові

Як можна зробити проактивний вибір?

Перш ніж реагувати на емоційну сімейну ситуацію, використовуйте вашу Свободу вибору, щоб:

1. **Зупинитися:** Натисніть кнопку «Пауза».
2. **Подумати:** Які існують проактивні варіанти вибору та їх наслідки?
3. **Обрати:** Виберіть найкращу реакцію.

Щось трапляється

1. Зупиніться.
2. Подумайте.
3. Оберіть.

Ваша проактивна реакція

Член вашої сім'ї каже щось неприємне про вас. Ви гніваєтеся



Подумайте про сімейну ситуацію, на яку ви зазвичай реагуєте реактивним способом.

Ситуація:

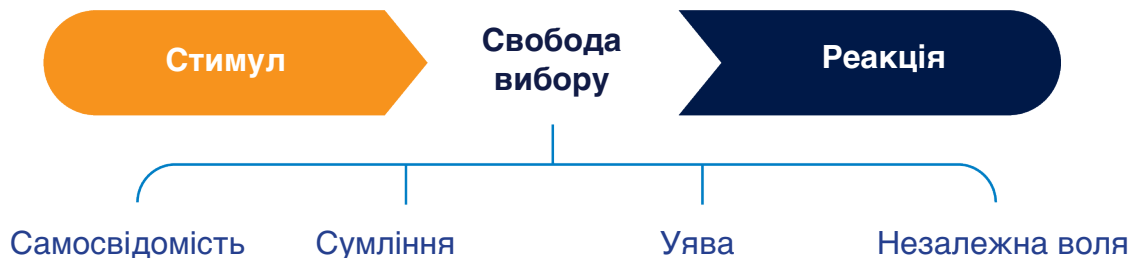
Зупинка: наступного разу, коли таке трапиться, що ви зробите, щоб натиснути кнопку «Пауза»?

Міркування: Які проактивні варіанти вибору існують?

Вибір: Яку реакцію ви оберете для отримання бажаного результату?

Як ви розширюєте свою свободу вибору?

Щоб розширити свою свободу вибору, розвивайте чотири людські дари:



Тренування ваших чотирьох людських дарів допомагає вам ставати проактивнішими, не реактивними.

	Реактивний вибір	Проактивний вибір
Самосвідомість	«Я не усвідомлюю своїх думок і дій».	«Я можу відокремитися від себе і спостерігати за своїми думками та діями».
Сумління	«Я не усвідомлюю своїх внутрішніх спонукань: правильні вони чи неправильні».	«Я можу слухати свій внутрішній голос, щоб відрізнити правильне від неправильного».
Уява	«Я застряг у минулому і не можу побачити майбутніх можливостей».	«Я можу передбачити нові можливості».
Незалежна воля	«Мені не вистачає сил діяти».	«Я маю сили для дій».

За допомогою цих чотирьох дарів ви зможете створити новий старт для себе та сім'ї. Ваше минуле є вашим минулим. Ваше сьогоднішнє та майбутнє – це нова можливість!

Оцініть розвиток своїх чотирьох дарів

Інколи робіть перерву та самостійно оцінюйте, як ви працюєте над розвитком та використанням чотирьох дарів.

Оцініть розвиток своїх чотирьох дарів, відповідаючи на ці твердження. Ви рідко, іноді чи часто бачите себе таким?

- Р
РІДКО
- І
ІНОДІ
- Ч
ЧАСТО

Самосвідомість	Я здатний відокремлюватися від своїх думок, почуттів та вчинків, і бачити, як вони впливають на моє життя.	Р І Ч
Сумління	Я слухаю свій внутрішній голос, щоб відрізнити правильне від неправильного.	Р І Ч
Уява	Я візуалізую більші можливості для себе.	Р І Ч
Незалежна воля	Я здатний діяти незалежно від зовнішніх впливів.	Р І Ч



Зосередьтеся на колі впливу

Коли ви є проактивними, ви зосереджуєтесь на тому, на що можете впливати, і не турбуєтесь про те, на що не можете впливати. Ви працюєте зсередини-назовні.

На що ви можете впливати у своєму житті?

Подумайте про своє життя, як про два кола:

- *Коло занепокоєння (неконтрольоване): що стосується вас у житті, але знаходиться поза вашим безпосереднім впливом.*
- *Коло впливу (контрольоване): на що ви можете безпосередньо впливати в житті, особливо на себе.*

Що у вашому сімейному житті потрапляє до кожного з кіл?



Як можна збільшити свій вплив?

Люди, які є реактивними, зосереджуються на своєму Колі занепокоєння, а ті, які є проактивними, зосереджуються на своєму Колі впливу. Вони також отримують різні результати.

РЕАКТИВНЕ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

- Спочатку зосереджуйтеся на Колі занепокоєння.
- Намагайтеся спочатку «виправити» інших.
- Звинувачуйте у своїх помилках інших людей чи обставини.

Результати: ваш вплив зменшується. Знижується довіра.



ПРОАКТИВНЕ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

- Спершу зосереджуйтеся на вдосконаленні того, на що ви можете найбільше вплинути – на самих собі.
- Визнайте, що ви не можете контролювати інших, але можете впливати, показуючи приклад.
- Несіть відповідальність за свої помилки.

Результати: ваш вплив розширюється. Довіра зростає.



Яку реактивну поведінку ви перестанете використовувати?

Яку проактивну поведінку ви почнете застосовувати?

Використовуючи підхід «зсередини-назовні», Ви стаєте лідером і потужною силою у встановленні своєї сімейної культури.

Джон М. Р. Кові

Звичка 1: Візьміть додому

1. Проактивний підхід (вода) проти реактивного (содова)

Ресурс: закрита пляшка содової та закрита пляшка води.

Інтенсивно струшуйте одночасно пляшку, наповнену содовою, та пляшку води, при цьому діліться прикладами днів, коли відбувалися події, що вас засмутили. Використовуйте ситуації, які можна застосувати для вашої родини. Наприклад: «Уявіть, що це ваш день. Він почався неспокійно, тому що будильник не продзвенів, а потім друг висміяв вас у школі. А далі...» Підсумуйте запитанням: «Як ви себе почуваете?»

Формулювання: Карбонізація/насищення вуглекислим газом в цій содовій – це як реактивна людина. Чим більше ви її струшуете, тим більшим буде вибух, якщо ви відкрутите кришку. Содова не тільки вибухне на вас, але і потрапить на всіх навколо.

Тепер уявіть, що пляшка води – це проактивна людина. Як тільки я перестаю її струшувати, вода осідає. Бути проактивними не означає, що ми не хвилюємося, це природно для нас всіх «збурюватися», і це здоровий показник, що нам притаманні емоції. Але коли ми відчуваємо це, ми можемо зробити перерву і обрати, як ми будемо реагувати, для того, щоб ми могли робити вибір на основі принципів та цінностей.

2. Зупиніться, подумайте та оберіть

Попросіть членів сім'ї подумати про ситуацію, коли вони зазвичай реагують реактивно. Попросіть кожного члена сім'ї записати відповіді на такі питання:

- Що це за ситуація?
- Як ви можете діяти, щоб зробити ПЕРЕРВУ в цій конкретній ситуації?
- ПОДУМАЙТЕ, які варіанти вибору ви могли б зробити у цій ситуації? Що буде наслідком кожного варіанту вибору?
- Що ви обираєте, щоб бути проактивними в цій ситуації?

Запросіть членів сім'ї зайняти чергу для того, щоб стати виконавцем та відіграти свою ситуацію. Похваліть їх за проактивні варіанти вибору!

3. Дихайте глибоко

Обговоріть переваги виділення часу для зосередження на диханні. Усвідомлене дихання допомагає людям проявляти активність, оскільки це дозволяє простору зупинитися та приділити час тому, щоб дізнатися про наші дії та вибір. Практикуйте усвідомлене дихання з членами сім'ї.

4. Коло впливу (контрольоване)

Дайте кожному члену сім'ї чистий аркуш паперу. Запропонуйте всім намалювати модель двох кіл, як показано на сторінці 18. Поясніть, що все в нашому житті знаходиться у цих колах. Ваше Коло Впливу (контрольоване) містить те, на що Ви можете безпосередньо впливати в житті. У вашому Колі Занепокоєння (неконтрольованому) міститься те, що вас хвилює, але знаходиться поза вашим впливом. Запитайте: Які речі належать до вашого кола контролю/впливу? Які речі потрапляють у ваше Коло без контролю/занепокоєння? Попросіть членів сім'ї написати свої відповіді у відповідних колах на своїх аркушах.

(Альтернативний варіант) Підготовка: Намалюйте на великому аркуші паперу модель Кола Занепокоєння (неконтрольованого) та Кола Впливу (контрольованого) (зверніться до сторінки 18) та повісьте аркуш на стіну. На клейких записках напишіть приклади того, що потрапляє у ці три кола, і наклейте їх хаотично на стіни у кімнаті. У сімейній дискусії поясніть, що представляють кола, і запропонуйте їм помістити на графік наліпки на відповідному колі. Пропозиції щодо наліпок: моє ставлення, моя реакція на те, що мені кажуть люди, на погоду тощо.

Нагадайте своїй родині, що єдине, над чим ви маєте безпосередній контроль, – це ви самі, так само як і ваші думки, поведінка, дії, ставлення та вибір.

5. Вчити вчитися

Використовуйте власні слова та досвід, щоб навчити членів сім'ї основним парадигмам, принципам та практикам Звички 1: Будьте проактивними.

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ





ЗВИЧКА 2

Починайте, маючи на увазі мету®

Доносьте мету та бачення до вашої родини

Загальна парадигма

Йдіть туди, куди нас веде життя.



Загальні практики

- Не плануйте.
- Дозволяйте плануванням інших визначати те, що ми робитимемо.

Ефективна парадигма

Ми можемо визначати наші цілі та цінності.



Ефективні практики

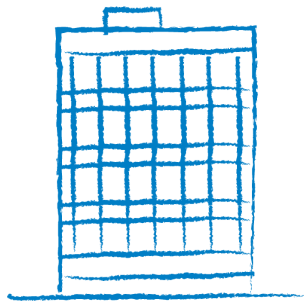
- Плануйте з метою.
- Живіть за сімейним кредо/сімейною постановкою задач.

Принципи ефективності

Бачення, мета, зобов'язання та значення

Плануйте з метою

Проект створюється до того, як будується фізична будівля. Так само ви можете створити проект або план для своєї родини.



Ментальне творіння



Фізичне творіння

Внесення мети у ваше планування

Ефективні сім'ї планують змістовні цілі у своїй діяльності, досягненнях та проєктах. Вони ставлять собі такі запитання:

- **Відпустка:** Якими є основні цілі нашої сімейної відпустки?
- **Спорт:** Якими є наші основні цілі для участі в командних видах спорту?
- **Освіта:** Чому ми ходимо до школи?

Якими способами ваша сім'я планує, маючи мету?

Не дозволяйте суспільству чи соціальним медіа визначати ваші цілі.

Джейн П. Кові

Цілі та цінності вашої родини

Для того, щоб планувати значні цілі у вашому сімейному житті, важливо визначити, що найбільше має значення для вас та вашої родини, – ваші цінності. Цінності – це пріоритет, який ви надаєте людям, речам та принципам.

Дізнайтеся, що ви та ваша родина найбільше цінуєте, завершуючи такі твердження:

Що є найважливішим для мене	СТАРТ	1	Три найважливіші речі для мене – це:	2	Одна риса характеру, якою я найбільше захоплююся в інших, – це:	3	Єдине, заради чого я пройшов би через високу балку/над прірвою, – це:
	Що ми робимо разом	6	Одне слово, яке описує, як я хочу, щоб моя родина ставилася до мене, – це:	5	Дві основні цілі нашої сім'ї:	4	Два почуття, які я хочу відчувати, коли я з родиною, – це:
		Як ми поважаємо інших	7	Друзі почувають себе бажаними у нашій родині, коли ми:	8	Мій улюблений час, коли ми робили щось для когось іншого, був коли:	9
							ФІНІШ

Жити за сімейним кредо

Сімейне кредо/Сімейна постановка завдань відображає основні цілі, принципи та цінності сім'ї.

Навіщо створювати сімейне кредо?

Сімейне кредо забезпечує бачення та спрямованість. Воно нагадує членам сім'ї про те, чому сказати «ні» і «так», приймаючи важливі рішення.

Розгляньте приклади сімейних кредо нижче. Що вам подобається? Чи ви б хотіли, щоб ваше сімейне кредо виглядало по-іншому?



СЛУХАЙТЕ перед тим, як говорити. Грайте **ЧЕСНО**. Кажіть **ПРАВДУ**. Показуйте **ПОВАГУ**. Будьте **ДОБРИМИ**. **ДІЛІТЬСЯ**. Кажіть, що ви **ШКОДУЄТЕ/ПРОСИТЕ ВИБАЧЕННЯ**. **ПРОБАЧАЙТЕ**. **ТРИМАЙТЕСЯ** разом. Будьте **ЧИСТИМИ**. Ставте **СІМ'Ю** на перше місце.

ПРАЦЮЙТЕ
важко.
ГУЛЯЙТЕ
сміло.
ЛЮБІТЬ
лагідно.



Кажіть «Дякую».
ДІЛІТЬСЯ.
Залишайтеся
спокійними.
Обіймайтеся
часто. **МРІЙТЕ**
ПРО ВЕЛИКЕ.
Посміхайтесь.
Істина **ПЕРЕМАГАЄ!**
БУДЬТЕ
ПОЗИТИВНИМИ.
Кажіть «Я тебе
люблю».

ЛЮБИТИ
один одного.
ДОПОМАГАТИ
один одному.
ВІРИТИ один в
одного. Зберігати
ВІРУ. Тримати
СЛОВО.



Жодних **ПОРОЖНІХ** стільців.

Почніть своє сімейне кредо/свою сімейну постановку задач

Створення сімейного кредо вимагає залучення всіх членів сім'ї. Цей процес вимагає часу, і найкраще, коли кредо просте.

Напишіть слова та фрази, які вам одразу спадають на думку стосовно вашого сімейного кредо.

Я хочу, щоб моя родина поділяла таке:

Сім'ї багато часу проводять поза курсом. І це нормально. Ключовим є те, що вони мають відчуття призначення та продовжують повертатися до нього.

Стівен Р. Кові

Звичка 2: Візьміть додому

1. Заняття з пазлом

Підготовка: Візьміть пазл (близько 24 фрагментів) і витягніть фрагменти із коробки, щоб ваша родина не бачила зображення пазлу на обкладинці.

Запропонуйте членам сім'ї скласти пазл разом без допомоги малюнка. Через дві хвилини дайте їм зображення пазлу і нехай вони завершать його складати. Запитайте: «Чому простіше складати пазл, маючи зображення?» Обговоріть, чому, коли в нас є на увазі мета, вона допомагає досягти бажаних результатів у сім'ї.

2. Сімейні цінності

Поясніть, що сімейні цінності – це те, у що ви вірите і про що найбільше піклуєтесь як сім'я – те, що є найважливішим. Разом складіть перелік того, які цінності поділяє ваша родина. Обговоріть кожне перелічене значення та чому воно важливе. Дозвольте всім членам сім'ї висловити свою думку. Відзначте цінності вашої родини за допомогою особливого частування чи розваги.

3. Сімейний колаж

Ресурси: Плакатна дошка або папір, олівці, фломастери, журнали, ножиці, сімейні фотографії або пам'ятки та клейові олівці.

Зберіться сім'єю. На плакатній дошці зробіть колаж, що буде стосуватися того, що ви хочете, щоб ваша сім'я підтримала. Виріжте з журналів малюнки та слова, знайдіть старі фотографії або намалюйте слова та зображення, які відображають те, що ви хочете, щоб підтримала ваша родина. Поговоріть про те, як слова чи малюнки відображають цінності, сподівання та цілі вашої родини. Дозвольте кожному члену сім'ї зробити свій внесок, коли вони приклеюватимуть обрані нами предмети на плакатній дошці, щоб зробити колаж. Повісьте колаж у вашому домі, як нагадування про те, що важливо для вашої родини.

4. Розповіді

Підкріплюйте свої сімейні цінності за допомогою розповіді. Подумайте про історії, які ви отримали від батьків, бабусь і дідусів, інших родичів, або з вашого власного життя, які підкріплюють одну з ваших сімейних цінностей. Діліться історіями та обговорюйте їх неодноразово. Запишіть їх і зберігайте в папці. Додайте фотографії.

5. Сімейне кредо/Сімейна постановка задачі

Працюйте сім'єю для того, щоб створити сімейне кредо.

Крок 1: Внесіть натхненні ідеї про те, що стосується вашої родини.

- Опитайте один одного, використовуючи запитання на сторінці 25.
- Прочитайте натхненні цитати або прослухайте мотиваційні пісні чи вірші.
- Дізнайтеся про сімейні кредо інших сімей в Інтернеті.

Крок 2: Спроектуйте сімейне кредо.

- Обміркуйте фрази, які відобразатимуть цінності, які є найважливішими для вашої родини. Запросіть кожного члена родини зробити свій внесок.
- Напишіть проект. Перевірте: чи проект охоплює всіх членів сім'ї? Він надихає? Чи допомагає вам приймати рішення? Чи він короткий і запам'ятовується?

Крок 3: Дотримуйтеся свого курсу.

- Розмістіть проект кредо на видному місці.
- Продовжуйте працювати з кредо ще деякий час.
- Через місяць або близько цього перегляньте проект свого кредо. Чи він все ще представляє вашу родину в найкращому світлі? Відкоригуйте його за потребою.
- Створіть сімейні системи для посилення вашого кредо. Наприклад, запропонуйте невелику винагороду членам сім'ї, які зацікавилися життям за кредо чи певними його частинами. Створіть веселу атмосферу для цього.

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ





ЗВИЧКА 3

Насамперед – найважливіше®

Приділяйте час для
проведення його із сім'єю

Загальна парадигма
Час керує нами.



Загальні практики

- Життя контролює наш розклад.
- Намагайтеся зробити все.

Ефективна парадигма
Ми плекаємо наші
найважливіші стосунки.



Ефективні практики

- Приділяйте час тому, що має найбільше значення.

Принципи ефективності

Зосередження, встановлення пріоритетів, дисципліна та цілісність

Приділіть час тому, що має найбільше значення

Високоєфективні сім'ї обирають найважливіше, визначаючи:

Великі камені: Що є найважливішим.

Маленькі камені: Що є менш важливим.



Якщо ви не поставите спочатку Великі Камені (пріоритети вашої родини) у свій графік, вони навряд чи коли-небудь відбудуться. Коли ви поставите спочатку сімейні Великі Камені, ви почнете відчувати таке глибоке почуття внутрішнього спокою. Ви не постійно відчуваєте, що розриваєтеся між родиною, школою та роботою.

Стівен Р. Кові



Приділіть час сімейним Великим Каменям

Сім'я руйнується, коли члени родини перестають плекати один одного зсередини. Сімейні Великі Камені – це системи для плекання сімейних стосунків у часі. Трьома сімейними Великими Каменями є:

- Час на спілкування наодинці
- Регулярні сімейні трапези
- Сімейний час протягом тижня

*Ви повинні вирішити, якими є ваші найвищі пріоритети, і мати сміливість приємно, усміхнено сказати «ні» іншим речам.
Ви це робите завдяки більшому «так», що палає всередині Вас.*

Стівен Р. Кові

Сімейний Великий Камінь № 1: Час для спілкування наодинці

Проведення часу наодинці – це коли виконується значна частина найважливішої роботи сім'ї. Це час, коли відбувається найглибше плекання.

Подумайте про значущий час наодинці, який ви провели з членом сім'ї, а потім заповніть пробіли нижче:

Час, проведений з _____, був особливим, тому що:

Хто є тим членом сім'ї, з яким ви хочете проводити більше часу наодинці? Які заняття наодинці з вами сподобалися б цій людині?

Ім'я	Заняття наодинці



Сімейний Великий Камінь № 2: Регулярні сімейні трапези

Дослідження наголошують на перевагах регулярних сімейних прийомів їжі. Збирання разом за трапезою надає можливість зміцнити сімейні стосунки.

Що можна зробити, щоб покращити сімейні трапези?

Які змістовні розмови для початку спілкування ви могли б використовувати під час сімейних прийомів їжі?

Приклади:

- Що хорошого трапилось сьогодні? Що змусило відбутися гарним подіям?
- За що ви вдячні цього тижня? Якою була найкраща подія?
- Кому ви сьогодні допомогли? Кому ви можете допомогти завтра?
- Чого ви з нетерпінням очікуєте на цьому тижні? Вихідних?



Сімейний Великий Камінь № 3: Тижневий сімейний час та традиції

Важко тримати сім'ю тісно об'єднаною, коли так багато моментів, що відволікають. Проактивним способом запобігайте моментам, що відволікають, плануючи проведення тижневого часу разом.

Ідеї того, що можна зробити разом, включають таке:

- Вивчіть щось нове
- Підіть на прогулянку
- Пограйте в ігри, розважтеся
- Відвідайте культурні заходи
- Допоможіть іншим
- Вивчіть 7 звичок

Яке сімейне заняття припаде вашій родині до вподоби?

Традиції – це регулярне проведення часу сім'єю, яке повторюється з часом і може тривати роками. Традиції виростають і зцілюють стосунки, а також вибудовують позитивну сімейну ідентичність.

Яку нову сімейну традицію може розпочати ваша сім'я?



Звичка 3: Візьміть додому

1. Великі Камені і Маленькі Камені

Ресурси: два прозорих пластикових горнятка. Маленькі Камені (дрібний гравій або драже «желейні боби»), достатня кількість для того, щоб наповнити дві третини одного пластикового горнятка. Шість більших каменів, досить великих, щоб змусити їх випнутися до обідка горнятка при додаванні до Маленьких Каменів. Маркери для написання на каменях.

Наповніть одне пластикове горнятко двома третинами об'єму на шляху до верху Маленькими Каменями. Додайте достатньо Великих Каменів, щоб вони височіли над горнятком.

Виберіть члена сім'ї та сформулюйте: «Вам/тобі дали горнятко з великими та маленькими каменями у ньому. Горнятко представляє собою весь час, який є у вас/тебе на тижні. Великі Камені – важливі речі, які треба зробити. Маленькі Камені також важливі, але не настільки. Позначте кожен Великий Камінь однією з найважливіших речей, які потрібно зробити».

Продовжуйте: «Ваше завдання полягає у тому, щоб помістити всі камені до горнятка таким чином, щоб вони знаходилися нижче за обідок горнятка. Камені над обідком не допускаються. Знайдіть спосіб вмістити всі важливі Великі Камені». (Врешті-решт, вам спочатку потрібно буде поставити великі камені, а потім маленькі. Деякі з Маленьких Каменів можуть не вміститися, що є нормальним, оскільки вони менш важливі, ніж Великі).

Обговоріть: Що означає ставити Великі Камені на перше місце у своєму розкладі? Чому важливо ставити Великі Камені на перше місце?

2. Проведення часу наодинці із членом сім'ї

Підіть на «побачення» або виконайте повсякденний вид діяльності наодинці із членом сім'ї. Непотрібно, щоб ця подія була вартісною. Запитайте, що він хотів б зробити, як-от: піти на прогулянку, пікнік, пограти в гру або скласти пазл. Слухайте його і запевняйте у власній цінності та потенціалі.

Також шукайте можливості проводити щоденний час наодинці із членами сім'ї.

3. Сімейна вечерея подяки

Вимкніть будь-які моменти, що відволікають. Зберіться за столом з нагоди сімейної трапези. Запросіть членів родини по черзі ділитися тим, за що вони найбільше вдячні у своєму житті. Заохочуйте членів родини говорити, чому вони вдячні один одному.

4. Грайте у сімейні дрібниці

Матеріали: картки, ручки або олівці. Необов'язково: фотографії та відео.

Перед початком гри попросіть членів сім'ї записати запитання про сімейні дрібниці на картках, наприклад: «Якого домашнього улюбленця мав (вставте ім'я члена сім'ї), коли він був маленьким?» Щоб додати заняттю різноманітності, виберіть кілька сімейних фотографій чи відео та складіть про них запитання.

Розпочинайте. Грайте в гру, відповідаючи на запитання різними способами: в командах, на ігровій дошці або просто у вигляді конкурсу з вікторини.

5. Проводьте регулярні сімейні зустрічі

- Будьте послідовними – виберіть час і день та дотримуйтесь планування.
- Нехай вони будуть короткими – не довше 20–30 хвилин. Зробіть їх цікавими.
- Створіть сімейний календар. Оновлюйте його під час кожної сімейної зустрічі.
- Говоріть по черзі. Дозвольте всім висловити свою думку.
- Оберіть писаря, який би записував усі рішення та підводив підсумки дискусій.

6. Роздум про традиції

Витягніть фотографії та пам'ятки з подій, які є частиною традицій вашої родини. По черзі діліться спогадами. Обговоріть, чому традиції важливі для вашої родини.

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ



ЗВИЧКА 4

Мисліть за принципом «виграш-виграш»®

Вносьте депозити у ваші сімейні стосунки

Загальна парадигма

Якщо один з нас виграє, інший програє.



Загальні практики

- Змагайтеся та порівнюйте.
- Дійте таким чином, щоб тільки одна сторона опинялася у виграші.

Ефективна парадигма

Кожен може виграти у стосунках.



Ефективні практики

- Створюйте емоційні банківські рахунки.
- Поважайте виграші інших людей... і власні.

Принципи ефективності

Взаємна вигода, відвага та уважність

Відкривайте емоційні банківські рахунки

Емоційний банківський рахунок відображає якість стосунків, які складаються у вас з іншими. Для того, щоб створити довіру та проявити турботу, вносьте послідовні депозити та уникайте зняття коштів.

Що таке депозити та зняття коштів?

Депозити будують та відновлюють довіру. Зняття коштів порушують довіру до ваших стосунків.

ЗНЯТТЯ КОШТІВ	ДЕПОЗИТИ
Будьте недобрими	Будьте добрими
Обманюйте	Будьте чесними
Нещирі вибачення	Щиро просіть вибачення
Пліткуйте про людей	Будьте лояльними до тих, хто відсутній
Не виконуйте обіцянок	Обіцяйте та виконуйте обіцянки
Порушуйте конфіденційність	Дотримуйтеся конфіденційності
Не пробачайте. Мстіться	Пробачайте
Кажіть одне, робіть інше	Моделюйте ваші цінності

Подумайте про недавній час, коли член сім'ї зробив великий «депозит» у ваші стосунки. Яким був цей депозит? Що ви тоді відчували?

Хто визначає, що таке депозит?

Часом вам може здатися, що ви робите депозит на емоційний банківський рахунок члена сім'ї, коли насправді здійснюєте зняття коштів. Ось чому важливо зрозуміти, чим «є» і чим «не є» депозит для інших.

Подумайте про члена сім'ї. Зазначте, чи будуть наступні коментарі, що надійдуть від нього, для вас депозитом, нейтральною заявою чи зняттям коштів.

Що вам сказали?	Зняття коштів	Нейтральна заява	Депозит
Я тут, щоб допомогти тобі прибрати у твоїй кімнаті.			
Сюрприз! Я веду вас сьогодні ввечері на симфонічний концерт.			
Я приготував тобі корисні овочі на обід.			
Я тебе міцно обійму перед тим, як ти підеш.			

Як ви можете переконатися, що депозит – це депозит, а не зняття коштів?

Кожна сімейна проблема, кожна хвилина суперечки, кожен несподіваний відчай, кожна нужденна дитина – це можливість внести депозит.

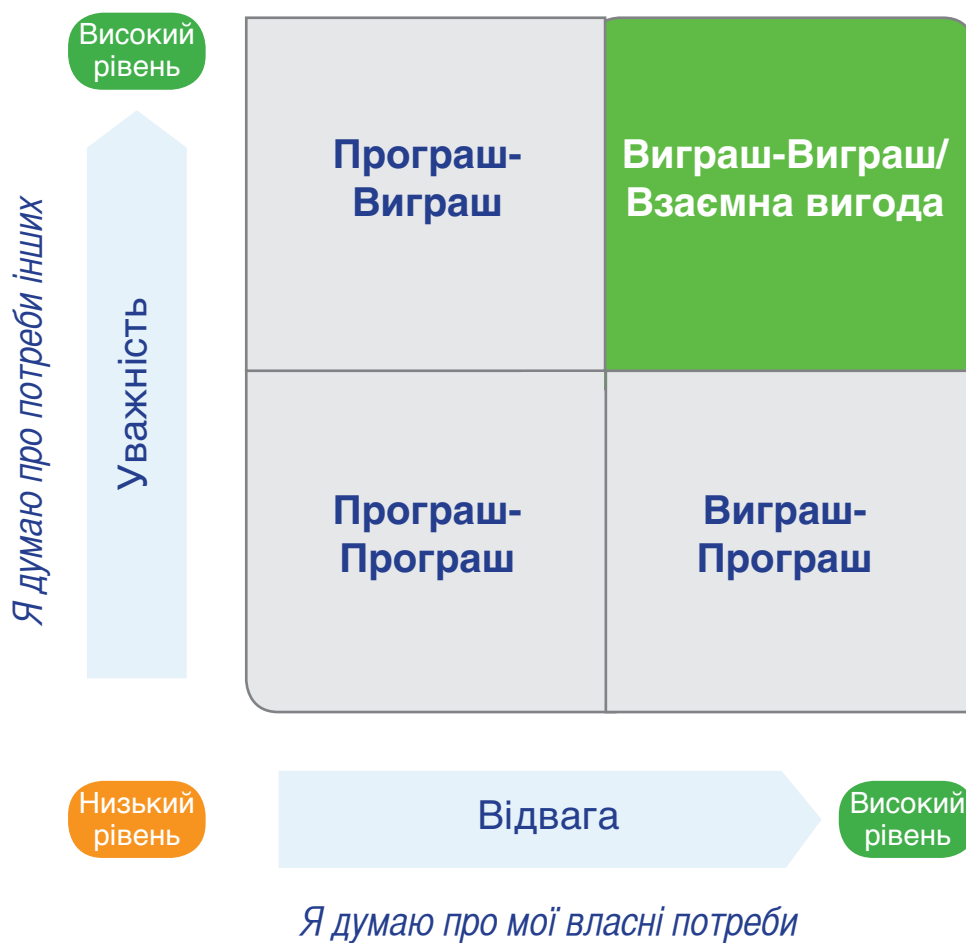
Джон М. Р. Кові

Усвідомте виграші інших... і свої власні

Деякі сім'ї мають обмежені парадигми, коли перемога однієї людини – це програш іншої. Високоєфективні сім'ї мають парадигми достатку, де кожен може перемогти.

Здорові стосунки походять із взаємовигідного мислення

Збалансуйте/врівноважуйте відвагу та уважність для того, щоб діяти взаємовигідно.



Створіть взаємовигідну угоду

Взаємна вигода має місце тоді, коли всі люди, які беруть участь у ситуації, визначають вигравш для себе та для інших. Те, чим є вигравш, може бути зафіксовано у взаємовигідній угоді.

Розглянемо наступні три цитати доктора Кові:

«Ви не можете притягнути людей до відповідальності за результати, якщо ви контролюєте їхні методи».

«Продовжуйте вірити людям, притягуючи їх до відповідальності узгодженими способами».

«Виховуйте хлопців, а не вирощуйте траву».

Подумайте про сімейну ситуацію, коли ви не отримуєте бажаних результатів. Визначте, що було б для вас вигравшом. Запитайте у інших осіб, які беруть участь у ситуації, що стало би для них вигравшами.

Що це за ситуація?

Виграші для вас	Виграші для них

Зрештою, якщо це не вигравш для нас обох, ми обоє втрачаємо. Ось чому взаємовигідні стосунки є єдиною реалістичною альтернативою.

Стівен Р. Кові

Звичка 4: Візьміть додому

1. Повітряна куля стосунків

Ресурси: складіть перелік загальних депозитів та зняття коштів, про які ви чуєте вдома. Зробіть останній пункт великим зняттям коштів. Вам знадобиться одна куля для кожного члена сім'ї.

Формулювання: «Ми вносимо депозити та знімаємо кошти щодня. Це повітряна куля стосунків. Я збираюся прочитати перелік взаємодій, спільних для родин. Коли ви почуєте щось, що, на вашу думку, є депозитом, впустіть повітря у повітряну кулю. Коли ви почуєте щось, що є зняттям коштів, випустіть повітря з повітряної кулі». Прочитайте перелік депозитів та зняття коштів один за одним. На останньому пункті, що позначатиме велике зняття коштів, відпустіть свою повітряну кулю, щоб дозволити їй літати по кімнаті. Запитайте: «Як би ви почувались, якби це справді був день у вашому житті? Чому? Що ви дізналися чи відкрили у цьому занятті?»

2. Депозити та зняття коштів

Покажіть приклади депозитів та зняття коштів на сторінці 40 вашій родині. Перегляньте кожен предмет і обговоріть, чому б він міг бути депозитом або зняттям коштів. Підкресліть, що стосункам потрібні послідовні та щирі депозити. Зняття коштів створює низькі довірчі стосунки. Запитайте кожного члена сім'ї, що таке «депозит» та «зняття коштів» для них. Послухайте та перевірте. Пам'ятайте, що це їхня точка зору.

3. Чотири способи мислення у стосунках

Охарактеризуйте та поясніть чотири способи мислення у стосунках: «Виграш-програш», «Програш-виграш», «Програш-програш» та «Виграш-виграш/Взаємна вигода». Розбийте присутніх осіб на чотири групи. Призначте спосіб мислення кожній групі. Дайте групам кілька хвилин, щоб вони мали змогу підготувати скетч або рольові ігри для сімейного сценарію, який показує призначений їм спосіб мислення. Якщо потрібно, дайте конкретний сценарій для всіх груп, щоб вони мали змогу спланувати свій скетч. Наприклад, люди, які дивляться телевизор разом, а одна людина має пульт дистанційного керування ним.

4. Достаток чи обмеженість

Насолоджуйтесь днем на сонці зі своєю родиною. Відвідайте парк, пляж чи місце, де багато сонця. Поговоріть з членами сім'ї про те, наскільки чудовим є сонце і як його вистачає на всіх. Зауважте, що нічого не забирається у сонця, незважаючи на те, чи одна людина, чи мільйон людей насолоджується ним. Сонячного світла багато, його всім вистачає. Як сонячне світло – або любов – мисліть парадигмою достатку. Думайте, що її для всіх вистачить.

5. Взаємовигідна угода

Подумайте про ситуацію, коли ви та член (або члени) вашої сім'ї не отримуєте бажаних результатів. Опишіть ситуацію, а потім намалюйте на аркуші паперу Т-діаграму (на зразок тієї, що знаходиться на сторінці 43). Нехай кожен, хто бере участь у ситуації, поділиться тим, чим був би для нього виграш, запитавши: «Чим для вас буде виграш у цій ситуації?» Пам'ятайте, що найтриваліші виграші часто є сутнісними.

Створіть взаємовигідну угоду на основі того, на що погодилась кожна сторона ситуації у твердженні щодо виграшу в обраній ситуації. Не забувайте водночас відзначати виграші!

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ





ЗВИЧКА 5

Спочатку зрозумійте самі, потім шукайте розуміння®

Досягайте до серця спілкування

Загальна парадигма

Говорити спочатку, потім слухати, якщо взагалі слухати.



Загальні практики

- Слухати з наміром відповісти.
- Критикувати.
Не виражати того, як дійсно Ви почуваетесь.

Ефективна парадигма

Важливо, щоб кожен відчував, що його розуміють.



Ефективні практики

- Слухайте із співпереживанням.
- З повагою прагніть, щоб Вас зрозуміли.

Принципи ефективності

Співпереживання, взаєморозуміння та довіра

Слухайте зі співпереживанням

Ефективне слухання є важливим у всіх сімейних стосунках. Щоб допомогти членам сім'ї відчувати, що їх розуміють в напружених емоційних ситуаціях, слухайте зі співпереживанням очима, вухами та серцем.

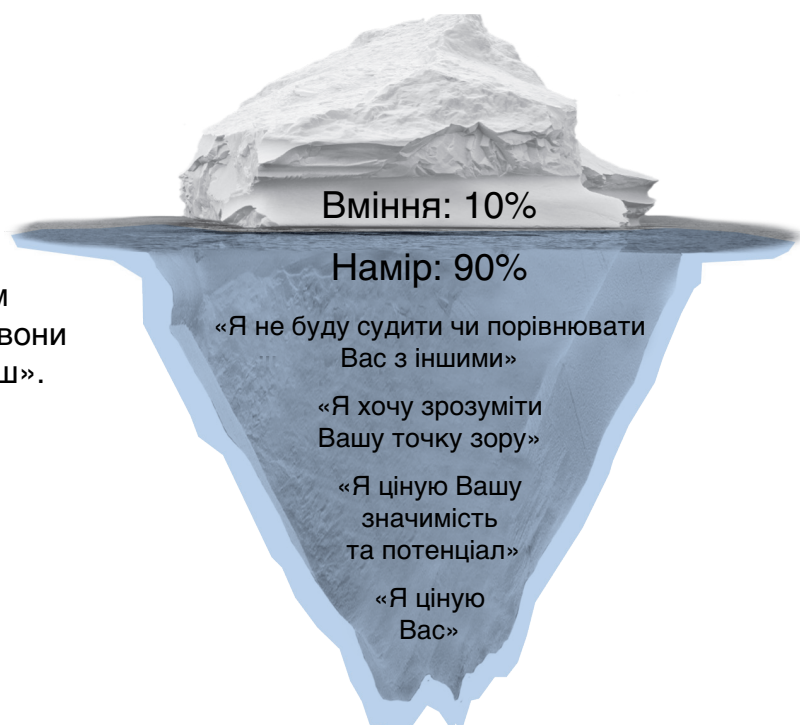
Відкрийте спілкування

«Стулки дверцят» закривають спілкування. Використовуйте «Пристрої для відкривання дверей», коли шукаєте розуміння.

Дверні стулки	Пристрої для відкривання дверей
ЗОНДУЙТЕ: Ставте всі види запитань.	Ставте лише уточнюючі запитання.
ОЦІНЮЙТЕ: Аналізуйте та критикуйте.	Не засуджуйте людину.
РАДЬТЕ: Давайте некорисні поради.	Давайте поради лише тоді, коли вас про це просять.
ПЕРЕБИВАЙТЕ: Говоріть про себе.	Будьте лояльними до тих, хто відсутній.
НЕСІТЬСЯ: Поспішайте або будьте недоступними.	Мовчіть. Використовуйте вуха, очі та серце.

НАМІР + ВМІННЯ

Намір слухача важливіший за його вміння. Як говорять: «Людяма байдуже, скільки ти знаєш, поки вони не дізнаються, наскільки ти дбаєш».



Практикуйте емпатичне слухання

Емпатичне слухання – це бачити речі з чужої точки зору. Воно найбільше потрібно, коли людина відчуває сильне емоційне напруження. Для того, щоб слухати із співпереживанням:

1. Відобразіть ПОЧУТТЯ, про яке ви чуєте, яке ви спостерігаєте чи відчуваєте, як воно лине від людини.
2. Повторіть своїми словами ЗМІСТ сказаного.

Здається, що Ви відчуваєтеся/відчуваєте,
ПОЧУТТЯ стосовно/що ЗМІСТ.

Розлючений/злість, розчарований/розчарування, сумний/сум, схвильований/хвилювання, збентежений/збентеження, розгублений/розгубленість, зневірений/зневіру тощо.

Тема чи повідомлення щодо сказаного.

Брат:

Не можу повірити, що моя подруга використала текстове повідомлення, щоб розірвати стосунки зі мною.

Сестра:

Здається, що ти відчуваєшся/
відчуваєш _____
стосовно/що _____.

Чоловік:

Я не хочу говорити про це. Все, що ми тут робимо, – це сперечаємося.

Дружина:

Здається, що ти відчуваєшся/
відчуваєш _____
стосовно/що _____.

Скористайтеся ще однією спробою

Емпатичне слухання вимагає часу, терпіння та практики.

Виберіть партнера, який буде практикувати співпереживання з вами. Потім виконайте наведені нижче дії.

1. Хто є Вашим партнером?
2. Кожен з Вас вибирає сімейну проблему, питання чи тему, яка вас сильно бентежить, таку як фінанси, закони, дисциплінування дітей, спільне планування, соціальні медіа тощо.
3. Для початку вирішіть, хто з вас буде спікером, а хто – слухачем.
4. Спікер пояснює проблему чи питання.
5. Слухач практикує емпатичне слухання
 - не звертаючи уваги на дверні стулки;
 - відображаючи зміст та почуття спікера;поки не переконається, що він або вона повністю все висловили.
6. Як тільки оповідач відчує, що його зрозуміли (не більше 10 хвилин), поміняйтеся місцями та повторіть процес, щоб кожен партнер мав можливість бути оповідачем і слухачем.

Резюме

Що було вашим випробуванням чи проблемою?

Чи відчули ви, що вас зрозуміли?

Що було випробуванням чи можливістю вашого партнера?

Він чи вона відчув/ла, що його/її зрозуміли?

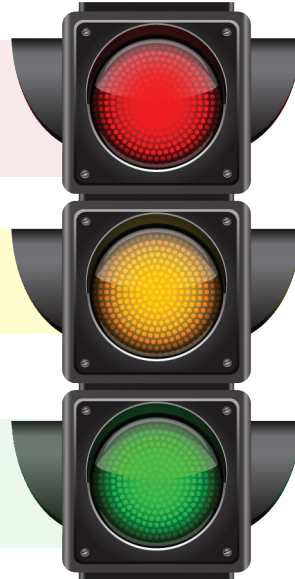
Коли потрібне емпатичне слухання?

Емпатичне слухання потрібне лише тоді, коли виражаються важливі почуття та емоції.

**Коли сильні емоції,
зупиніться і вислухайте
емпатично.**

**Коли невпевнені,
продовжуйте обережно.**

**Коли чітко все розумієте,
воно не потрібне.
Рухайтесь вперед.**



3 повагою прагніть, щоб вас зрозуміли

Слова можуть розрадити, але слова можуть і розчавити. Прагнучи бути зрозумілим, використовуйте повідомлення «Я» для надання зворотного зв'язку, не нападаючи на характер людини.

Використовуйте повідомлення зі словом «Я»

Двома важливими вказівками щодо передачі зворотного зв'язку конструктивним способом, а не загрозливим, є такі:

1. **Використовуйте відповідну мову тіла, тон та слова.** Не перекрикуйте людей та не говоріть з ними зверхньо.
2. **Використовуйте повідомлення «Я».** Зосередьтеся на **ПОЧУТТЯХ** та **ЗМІСТІ**, а не на особистих атаках.

Неправильно

«**Ви/ти** знехтували/знехтував мною у справах».
«**Ви/ти** не є ввічливими/не є ввічливим».

Атака

Правильно

«Я відчуваю, що **мною** знехтували у справах».

Конструктивний зворотній зв'язок

Скористайтеся наведеними нижче кроками для рольової гри з партнером, у якій ви можете надати конструктивний зворотній зв'язок у різних сімейних ситуаціях.

Крок 1 – Коли я:

Приклади:

бачу брудний посуд, чую голосні суперечки тощо.

Крок 2 – Я відчуваюся:

Приклади:

сумним, розлюченим, стурбованим, самотнім тощо.

Спілкуйтеся про цінність та потенціал

Одним з найважливіших повідомлень при спілкуванні з членами сім'ї є те, що їх люблять і цінують.

Поміркуйте над такою цитатою доктора Кові:

«Лідерство настільки чітко повідомляє про Цінність та Потенціал людей, що вони надихаються бачити це в собі».

Подумайте про члена сім'ї, який може отримати користь від повідомлення, яке підтвердить його цінність та потенціал. Які повідомлення, що містять всього одне речення, ви хочете, щоб вони почули від вас?

Зробіть із цифрових пристроїв сімейних друзів.

Цифрові пристрої можуть грати роль моментів, що відволікають, але вони також можуть бути ефективними інструментами для передачі важливих повідомлень.

Якщо у вас є цифровий пристрій, надішліть повідомлення члену сім'ї, яке сповістить його про його цінність та потенціал.



Звичка 5: Візьміть додому

1. Шаради настрою

Напишіть на різних аркушах паперу кілька різних емоцій (гнів, смуток, щастя, розчарування тощо) і покладіть їх у коробку. Нехай кожен член сім'ї витягне один із аркушів з коробки. Запропонуйте кожному відтворити настрій, який він витягнув, а інші спробують вгадати цю емоцію. Зазначте, що ви можете багато чого дізнатися про те, що намагаються сказати інші, використовуючи очі, щоб спостерігати за їхніми обличчями та рухами тіла.

2. Слухайте!

Створіть групи з двох осіб. Зіграйте рольову гру за такими формами слухання:

- Ігноруйте, що говорить інша людина.
- Зробіть вигляд, що ви слухаєте іншу людину (але насправді не звертайте уваги на неї).
- Слухайте лише, щоб вибрати фрагменти того, що вона говорить.
- Слухайте з наміром відповісти.
- Перебивайте власними думками.

Запитайте: Чому важливо слухати? Як ви себе почуваєте, коли хтось вас слухає? Як ви себе почуваєте, коли хтось вас не слухає?

3. Практика емпатичного слухання

Запросіть членів сім'ї зібратися в парах, щоб попрактикуватися у емпатичному слуханні. Для отримання порад щодо відчинення дверей для розуміння зверніться до сторінки 48. Остерігайтеся стулок дверцят!

Запросіть членів сім'ї зібратися в парах, щоб попрактикуватися у емпатичному слуханні. Дотримуйтесь інструкцій на сторінці 50.

Підсумуйте: «Коли ми слухаємо зі співпереживанням, ми не намагаємося вирішити проблему іншої людини та не даємо поради. Ми просто хочемо допомогти їй зрозуміти».

4. Айсберг наміру

Намалюйте айсберг та позначте його назвою «Вміння» та «Намір», як показано на сторінці 48. Обговоріть, як сім'я, чому намір є важливішим, ніж вміння у спілкуванні. Поговоріть про шляхи вдосконалення сімейного спілкування.

5. Слідкуйте за своїм тоном!

Ми додаємо значення словам, які ми вживаємо, манерою їх вимовляння – нашим тоном голосу. Напишіть на аркуші паперу такі фрази:

- Що ви думаєте?
- Я дуже радий за вас!
- Гаразд, я допоможу.

Запропонуйте членам сім'ї вибрати одну з фраз і використовувати кілька різних тонів голосу, вимовляючи одну й ту саму фразу. Чи змінюється значення? Як саме?

6. Цифрова комунікація

Проведіть сімейну дискусію з вашою родиною чи іншими сім'ями, які ефективно використовують цифровий зв'язок. Поставте такі запитання, наприклад: З якими проблемами стикаються сім'ї, які володіють цифровими пристроями? Як ваша родина може краще підтримувати відкриті канали зв'язку, використовуючи цифрові пристрої на вашу користь? Які конкретні способи допоможуть вашій родині краще зв'язатися, використовуючи цифрове спілкування?

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ





ЗВИЧКА 6

Створюйте синергію®

Об'єднуйте сильні сторони кожного

Загальна парадигма
Мій шлях – найкращий шлях.



Загальні практики

- Вказуйте на слабкі сторони людей.
- Йдіть на компроміси.

Ефективна парадигма
Праця разом приносить кращі результати.



Ефективні практики

- Відзначайте відмінності.
- Шукайте 3-ю альтернативу.

Принципи ефективності

Креативність, співпраця, різноманітність та смиренність

Відзначайте відмінності

Сімейна синергія виникає тоді, коли всі в родині поєднують різні сили, щоб досягти кращих результатів, ніж вони отримали, працюючи наодинці. Двома правилами досягнення сімейної синергії є такі:

1. Цінують одне одного.
2. Визнають сильні сторони один одного.

Правило 1. Цінують один одного.

Кожен член родини бажає відчувати себе потрібним та цінним.

Оберіть члена сім'ї та завершіть речення:

1. Те, чим я найбільше захоплююсь у Вас/тобі є...
2. Те, що я дізнався від Вас – це...
3. Одним з моїх улюблених спогадів про Вас є...

Відсутність синергії	Синергія
Несприйняття відмінностей.	Відзначення відмінностей.
Праця самотійно.	Праця в команді.
Думка, що ви завжди праві.	Коли ви відкриті.
Коли йдете на компроміс $1 + 1 = 1 \frac{1}{2}$.	Коли знаходите 3-ю альтернативу $1 + 1 = 3$ і більше.

Правило 2. Визнавайте сильні сторони кожного.

Ефективні сім'ї максимізують сильні сторони та мінімізують слабкі сторони один одного. Вони справді визнають і поважають різні сили, притаманні один одному.

Напишіть одну сильну сторону кожного з членів вашої родини, починаючи з вас:

Член сім'ї	Одна сильна сторона

Як можна краще використовувати та відзначати сильні сторони кожного члена сім'ї?

*Ніколи не трактуйте членів сім'ї за їхніми слабкими сторонами.
Завжди трактуйте за сильними сторонами.*

Джейн П. Кові

Шукайте 3-ю альтернативу

Пошук 3-ї альтернативи означає об'єднання ідей та талантів людей для досягнення кращого, більш творчого результату. Це не «Мій шлях» чи «Твій шлях», але «Наш шлях».



Які існують перешкоди для синергії?

Неефективні парадигми заважають знайти 3-ю альтернативу. Використовуйте ефективні парадигми.

Неефективні парадигми	Ефективні парадигми
Мої ідеї завжди найкращі.	Кожен має велич/силу у собі.
Залучення інших вимагає занадто багато часу.	Залучення веде до відданості.
Батьки є єдиними лідерами.	Кожен може бути лідером.

Як «неефективні» парадигми можуть завадити сім'ї досягти синергії?

Залучення дітей до третьої альтернативи

Коли синергія залучає дітей, це може призвести до покращення результатів та життєвих наслідків для дітей, таких як підвищення самооцінки, більше впевненості, краще почуття особистості та нові навички.

Дітей можна більше залучати:

1. Використовуючи їхні таланти.
2. Залучаючи їх до прийняття рішень.
3. Даючи їм керівні ролі.

Поміркуйте про те, як сім'я може використовувати ефективні парадигми, щоб більше залучати дітей.

Ефективні парадигми	Шляхи залучення дітей
Кожен має велич/силу у собі.	Які діти мають таланти чи сильні сторони, що часто не розвиваються в сім'ї?
Залучення веде до відданості.	Які рішення можна дозволити дітям приймати в сім'ї, що зазвичай приймають лише дорослі?
Кожен може бути лідером.	Які керівні ролі діти можуть виконувати в сім'ї, що зазвичай виконують дорослі?

Жодної участі, жодних зобов'язань.

Стівен Р. Кові

Звичка 6: Візьміть додому

1. Пейзажні ілюстрації

Ресурси: чисті аркуші паперу (по одному на члена сім'ї), олівці або фломастери та один великий аркуш паперу розміром з плакат.

Дайте кожному члену сім'ї чистий аркуш паперу. Запропонуйте намалювати гарну картину гірського пейзажу. Нехай кожен підніме свої готові картини та покаже один одному. Далі запропонуйте всім працювати разом, щоб намалювати прекрасний гірський пейзаж на великому аркуші паперу. Було б добре, якби всі малювали одразу. Обговоріть, що відбувається під час спільної роботи в команді. Чи всі мали різні способи зробити свій внесок? Чи певні члени сім'ї створювали зображення на основі ідей інших людей? Яке було відчуття від творчої співпраці? Це синергія!

2. Міцніші разом

Матеріали: Близько 20 паличок для морозива або паличок іншого типу, які легко ламаються поодиноці.

Дайте кожному члену сім'ї паличку для морозива. Попросіть кожного спробувати зламати свою паличку. Це було легко? А тепер дайте комусь кілька паличок для морозива і попросіть його спробувати зламати їх усі разом. Цілком ймовірно, що він не зможе зламати оберемок паличок. Запитайте, чому, і поговоріть про те, як сім'я, об'єднана разом, сильніша, ніж одна людина.

3. Цінуйте один одного

Підготовка: Напишіть ім'я кожного члена сім'ї на маленькому аркуші паперу і покладіть у банку/миску. Напишіть запитання на окремих аркушах паперу і покладіть їх в іншу банку/миску:

- Чим я найбільше захоплююсь у вас – це...
- Один зі спогадів про вас, яким я найбільше пишаюся, – це...
- Те, чого я у вас найбільше навчився, – це...

Запросіть кожного члена сім'ї витягнути один аркуш паперу з банки з написом «Ім'я» та один – з банки з написом «Запитання». Попросіть усіх відповісти на запитання, яке вони витягнули, про людину, ім'я якої вони витягнули. Дайте всім дві хвилини на роздуми над їхньою відповіддю, а потім запросіть поділитися своєю відповіддю. Оцінювання один одного допомагає створити синергію в сім'ях.

4. Визнавайте сильні сторони один одного

Зберіть сім'ю за столом. Дайте кожній людині чистий аркуш паперу і дозвольте їй написати своє ім'я вгорі. Попросіть усіх передати свої аркуші паперу члену сім'ї, який сидить поруч з ними, за годинниковою стрілкою. Запропонуйте всім написати характерну особливість, яка їм подобається в людині, ім'я якої знаходиться у верхній частині аркуша. Продовжуйте передавати аркуші і повторювати дії, поки кожен не отримає свій власний аркуш. Заповніть переліки, запропонувавши кожному додати характерну особливість, яка їм подобається. Читайте списки разом і відзначайте сильні сторони один одного!

5. Досягайте синергії сім'єю

Синергія – це творчий процес. Він об'єднує та розв'язує найбільші сили у людей та сімей. Коли ви по-справжньому синергуєте, ви створюєте «наш шлях», або «3-ю альтернативу», що є найвищою формою творчого співробітництва. Запросіть вашу сім'ю подумати над певним питанням, в якому ваша сім'я може придумати 3-тю альтернативу, що допомогла б вашій сім'ї отримати бажані результати.

МОЇ РОЗДУМИ

ЩОСЬ ОДНЕ, ЩО Я ЗРОБЛЮ



ЗВИЧКА 7

Гостріть пилку®

Відновлення тіла,
розуму, серця та духу

Загальна парадигма

Я занадто зайнятий, щоб приділяти час собі.



Загальні практики

- Рідко інвестуйте/вкладайте у себе. Вигорайте.
- Не гостріть пилку сім'єю.

Ефективна парадигма

Приділення часу собі щодня надає здатність робити все інше.



Ефективні практики

- Вигравайте щоденну особисту перемогу.
- Збалансуйте/врівноважуйте життя разом.

Принципи ефективності

Відновлення, постійне покращення та баланс/рівновага

Виграйте щоденну особисту перемогу

Приділення часу щодня для оновлення та зміцнення своїх тіла, розуму, серця та духу, називають щоденною особистою перемогою.

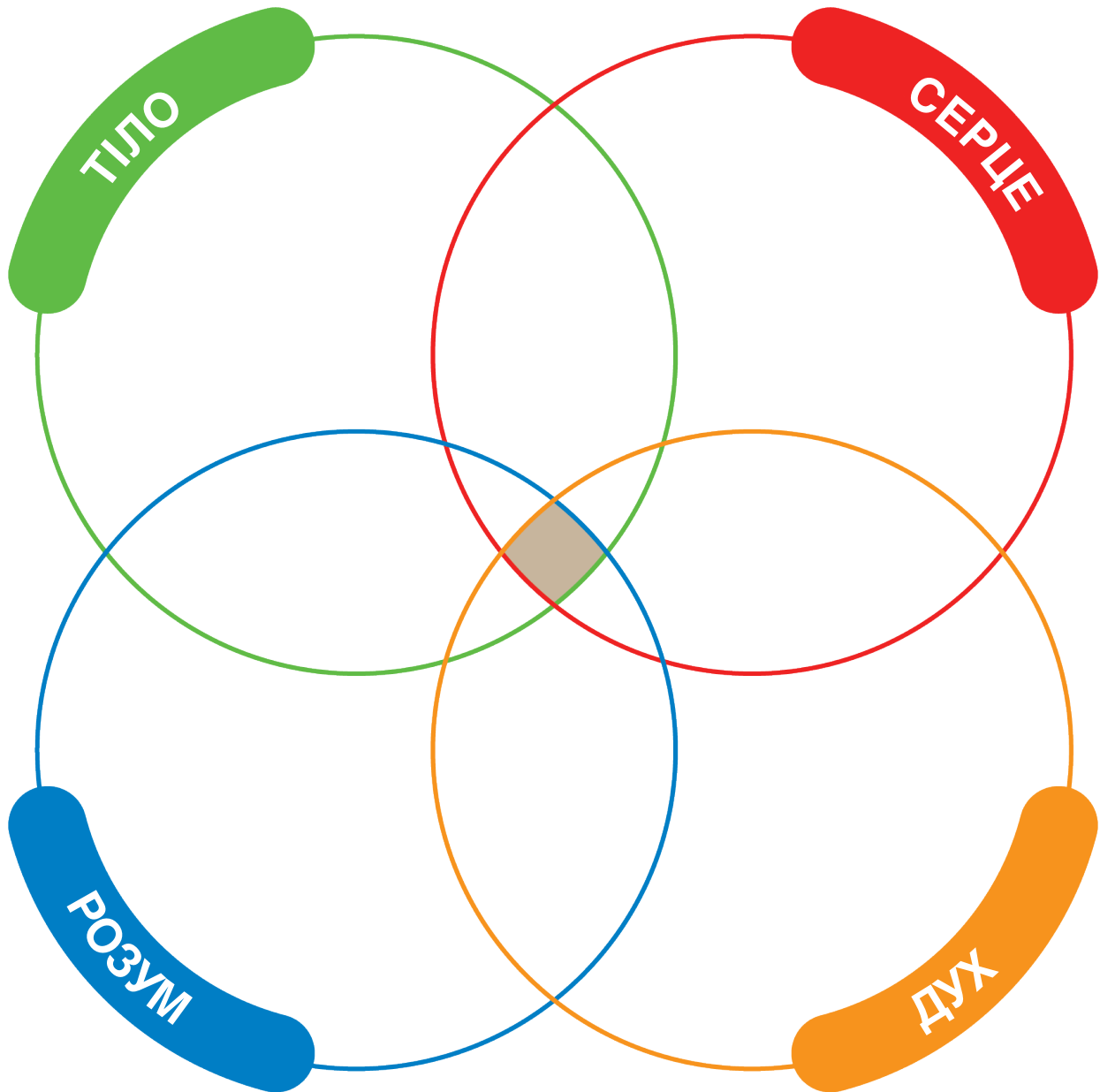
Почніть з себе

Починання з себе насправді допоможе вам стати більшим джерелом сили для інших.



Що ви робитимете?

Торкніться свого сумління. Подумайте про щось одне, що ви хотіли б розпочати, призупинити чи продовжити робити у кожній галузі оновлення.



Збалансуйте/врівноважуйте життя разом

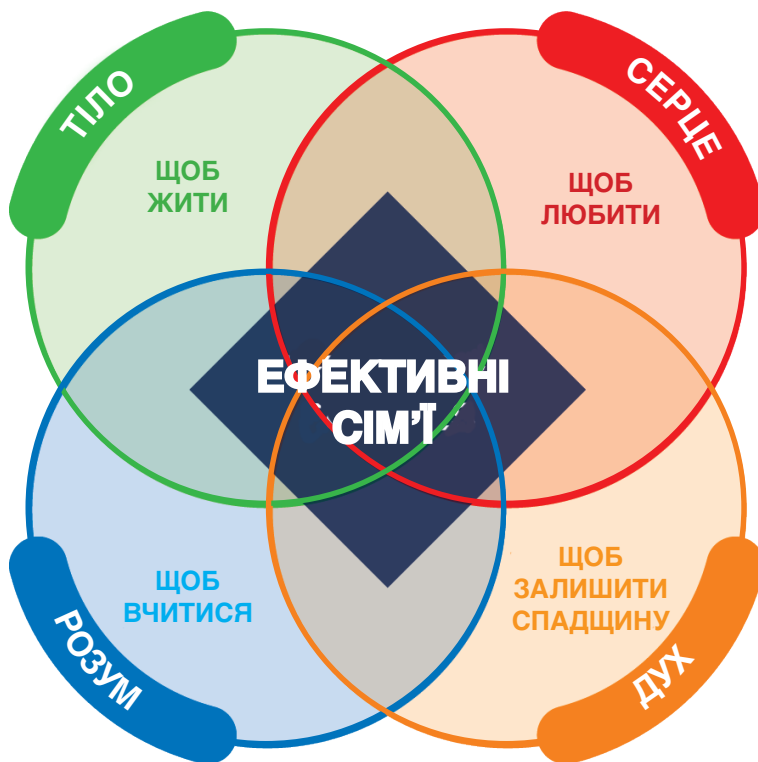
Одним із способів посилити ваше особисте зобов'язання до загострення пили щодня є партнерство з одним або декількома членами сім'ї. Загострювання пили усією сім'єю може бути цікавим.

Сімейне оновлення

Сім'ї можуть проводити сімейні часи, мати можливості спілкування наодинці або будувати традиції, працюючи разом для відновлення всіх чотирьох основних потреб.

- Приймайте їжу разом
- Робіть фізичні вправи сім'єю
- Підтримуйте чистоту та порядок у своєму житлі
- Поважайте потреби один одного у відпочинку

- Дізнавайтесь щось нове разом
- Діліться та обговорюйте ідеї
- Розвивайте таланти

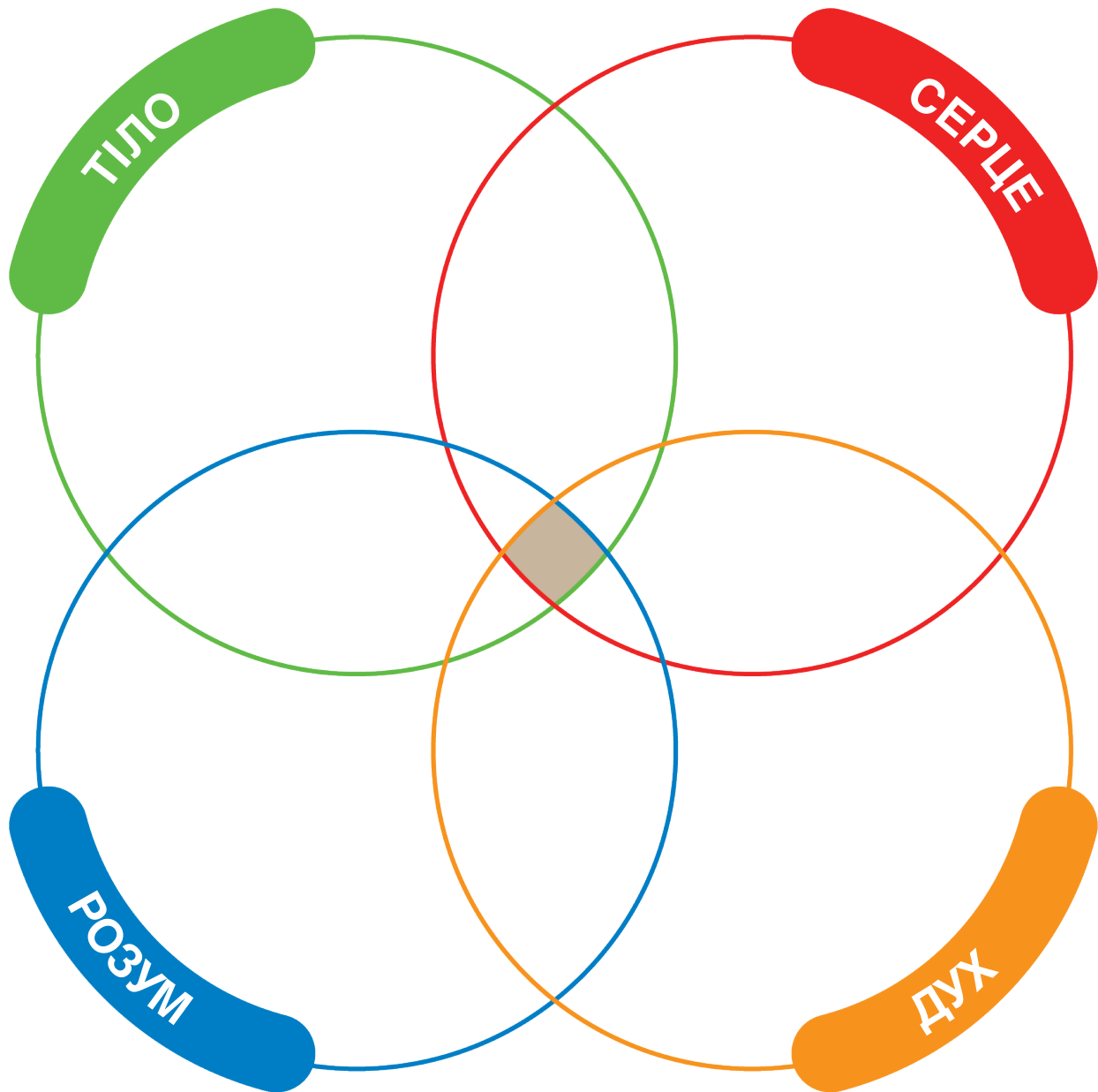


- Слухайте
- Визнайте сильні сторони
- Будуйте довіру
- Висловлюйте любов
- Пробачайте

- Уточнюйте сімейні цінності
- Служіть
- Переглядайте сімейне кредо/сімейну постановку задач

Загострюйте пилу сім'єю

Торкніться свого сумління. Подумайте про щось одне, що ваша сім'я хотіла б розпочати, призупинити чи продовжити робити у кожній галузі оновлення.



Звичка 7: Візьміть додому

1. Баланс відчувається найкраще

Запросіть члена сім'ї сісти на стілець з чотирма ніжками. Запитайте: «Що буде, якщо одна ніжка зламається або відпаде?» Визначте чотири основні потреби людини: Тіло (фізична), Розум (психічна), Серце (емоційна), Дух (духовна). Обговоріть: Чи наша сім'я загострює пилу у всіх чотирьох сферах?

2. Спочатку загостріть свою пилу

Поясніть, що в літаку пасажиром дають вказівки спочатку надіти власні кисневі маски, перш ніж вони спробують допомогти комусь іншому. Запитайте: «Чому нам потрібно спочатку надіти власні маски? Це егоїстично? Чому для нас важливо щодня витрачати час, щоб загострювати власну пилу?» Обговоріть сім'єю: як ми можемо допомогти один одному приділити час загостренню особистих пил?

3. Сімейний мозковий штурм «Загострюйте пилу»

Напишіть на чотирьох аркушах чистого паперу одне зі слів на кожній частині: Тіло, Розум, Серце та Дух. Сім'єю обміркуйте шляхи, які дозволять вашій родині загострити пилу в кожній з чотирьох сфер догляду. Оберіть щось одне з кожного із переліків, на чому ви б хотіли зосередитись, і обведіть його. Візьміть на себе зобов'язання виконати всі чотири дії, які ви обвели, і призначте дату завершення. Відзначайте подію досягнення своєї мети разом!

4. Плануйте відпустку

Сім'єю обговоріть варіанти сімейного відпочинку. Дозвольте кожному члену вашої родини внести свій вклад в обговорення та поміркують над шляхами, як саме відпустка може потенційно загострити їхні пили.

5. Жити, любити, вчитися, залишити спадщину

Сім'єю обговоріть важливість усіх чотирьох потреб: жити (фізичної), любити (емоційної), вчитися (розумової) та залишити спадщину (духовної).





ЗМУШУЄМО 7 ЗВИЧОК ПРАЦЮВАТИ

Поєднання звичок із життям

ТРИ ПІДХОДИ

- Зосереджуйтеся на чомусь одному найважливішому.
- Долайте випробовування, використовуючи 7 звичок.
- Створіть План Сімейного Польоту.

Три підходи до застосування 7 звичок

7 звичок є потужними принципами плекання сімейної культури. Далі йдуть три підходи, які можуть допомогти вам або вашій сім'ї стати ефективнішими.

№ 1: Зосереджуйте увагу на чомусь одному найважливішому

Спроба покращити всі звички одразу є нездоланною та необґрунтованою.

Доктор Кові ділиться простим способом розпочати роботу.

«Часто, коли ми не є спокійними у своєму житті, це тому, що ми живемо життями, яке порушує наше сумління, і глибоко в душі ми це знаємо. Тож запитайте себе: що є найважливішим, що я розпочну або перестану робити, що матиме найбільший вплив на мене та на мою сім'ю?»



План зсередини-назовні

Перегляньте сторінки цього посібника, зокрема ваші роздуми та зобов'язання. Виберіть щось одне (якщо ви хочете вдосконалити це), що матиме найбільший вплив на вас та вашу родину.

Що це є?

Що ви зробите для досягнення саме цього?

Все починається з особистості, тому що всі змістовні зміни відбуваються зсередини-назовні. Тільки після того, як ви успішно почали працювати над собою, ви зможете почати працювати над своєю сім'єю.

Стівен Р. Кові

№ 2: Долайте випробовування за допомогою 7 звичок

7 звичок – це перевірені методи вирішення проблем. Застосовуйте всі 7 звичок до випробування, з яким зіткнулися ви або ваша родина, і спостерігайте, як ці 7 звичок можуть допомогти.

Користуйтеся підказки, для того щоб знайти рішення проблеми.

Звичка	Питання-підказка
Парадигми	<ul style="list-style-type: none"> • Якими є мої парадигми щодо цієї ситуації? • Чи потрібно змістити мої парадигми? Якщо так, то яким способом?
1	<ul style="list-style-type: none"> • Як я можу «Зупинитися, подумати і обрати», щоб контролювати свої емоції? • Що входить до мого Кола Впливу? Що не входить?
2	<ul style="list-style-type: none"> • Яким є бажаний результат або якою є мета? • Як можуть цінності та кредо моєї сім'ї допомогти вирішити це?
3	<ul style="list-style-type: none"> • Чи можуть допомогти час, проведений наодинці з кимось із членів сім'ї, регулярні сімейні трапези або регулярне проведення часу разом? • Що в цій ситуації найважливіше?
4	<ul style="list-style-type: none"> • Які депозити можуть бути внесені в життя залучених до ситуації людей? • Чи відбуваються зняття коштів, за які мені потрібно попросити вибачення? Які мені слід пробачити? • Яким є вигреш всіх залучених людей? Чи бачать вони це, як вигреш?
5	<ul style="list-style-type: none"> • Чи слухав я, щоб зрозуміти? Люди відчують, що їх зрозуміли? • Чи я ясно висловлювався, коли ділився своїми думками та почуттями?
6	<ul style="list-style-type: none"> • Як я можу краще зосередити увагу на сильних сторонах людей, а не на слабких? • Хто ще має сильні сторони, які можуть допомогти вирішити ситуацію?
7	<ul style="list-style-type: none"> • Що можна зробити для покращення ситуації у фізичному плані? • Що можна зробити, щоб покращити ситуацію в емоційному плані? • Що можна зробити, щоб покращити ситуацію в розумовому плані? • Що можна зробити для підняття духу людей?

Застосування всіх 7 звичок

При застосуванні 7 звичок до випробовування, не забувайте розпочинати з себе. Запитайте себе: «Як я можу використовувати кожен зі звичок для покращення ситуації?»»

Визначте випробування, з яким ви зараз стикаєтесь у вашій сім'ї, і подумайте, як кожна з 7 звичок може допомогти вам або вашій родині вирішити цю проблему. Використовуйте підказки на попередній сторінці.

1. Будьте проактивними/ініціативними:
2. Починайте, маючи на увазі мету:
3. Обирайте найважливіше:
4. Мисліть взаємовигідно:
5. Намагайтесь спочатку зрозуміти, а потім щоб вас зрозуміли:
6. Досягайте синергії:
7. Загострюйте пилу:

№ 3: Створіть план сімейного польоту

Хороші сім'ї – навіть великі родини – знаходяться багато часу поза курсом! І це нормально. Складіть план того, як ви та ваша сім'я можете дотримуватися курсу, або, якщо потрібно, повернутися до нього.

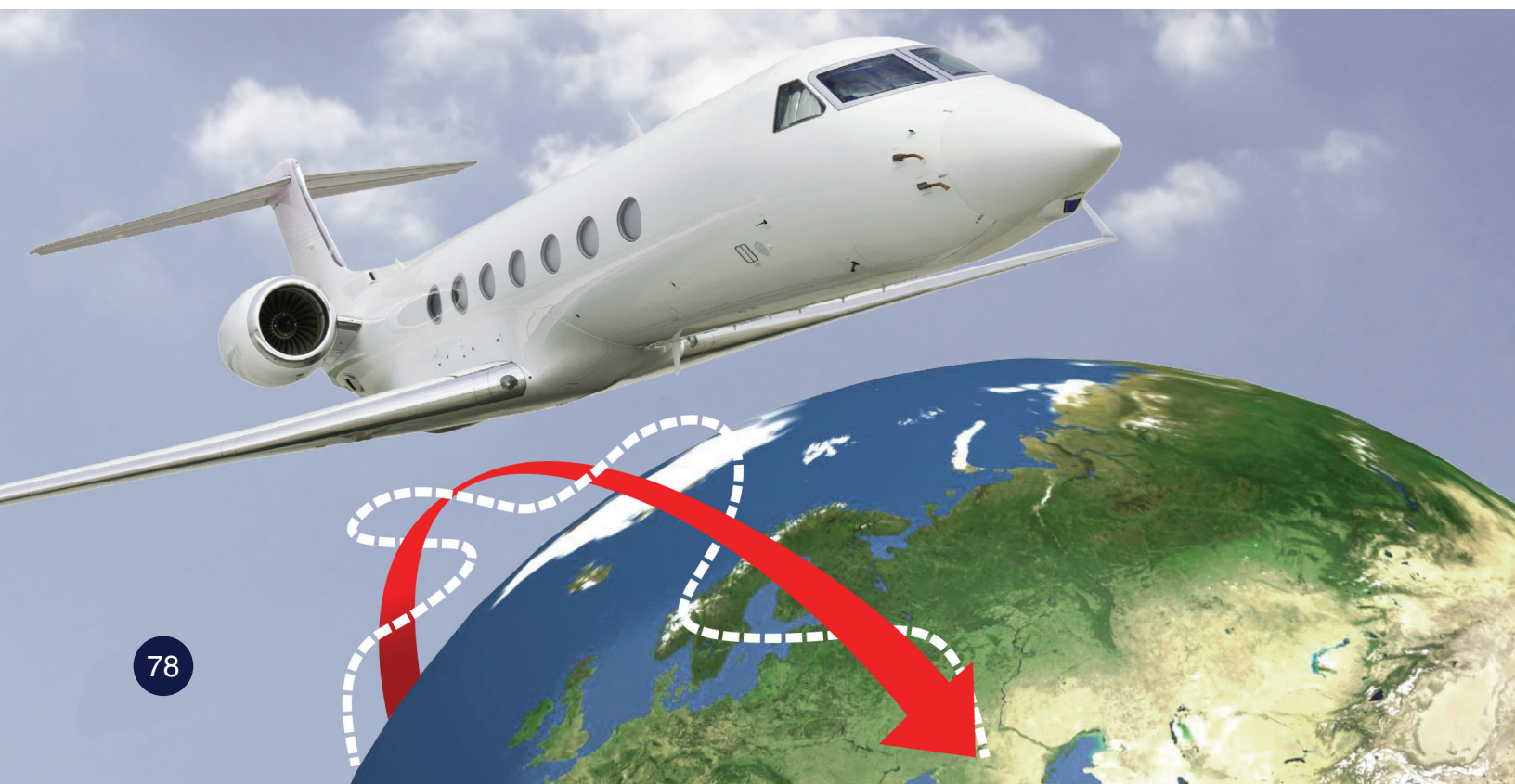
ПУНКТ ПРИЗНАЧЕННЯ, ПЛАН ПОЛЬОТУ І КОМПАС.

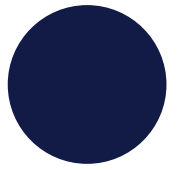
Сім'я подібна до польоту літака. Перед тим, як літак злетить, пілоти мають чітке місце призначення та план польоту, якому вони можуть довіряти. У них також є компас, який допоможе їм дотримуватися курсу. Але під час польоту може виникнути турбулентність та інші несподівані речі, які можуть збити літак з курсу. Все ж таки літак прибуває до місця призначення, оскільки пілоти постійно налаштовуються, щоб повернутися до курсу.

Ключовим моментом для високоефективної сім'ї є також:

1. Чітке місце призначення.
2. План польоту, якому можна довіряти.
3. Компас / позачасові принципи, щоб допомогти вам дотримуватися курсу або повернутися до курсу.

Скористайтесь робочою таблицею на наступній сторінці, щоб записати одне зобов'язання щодо застосування кожної із 7 звичок з метою створення сімейної культури, що плекається.





Сімейна культура, що плекається

Ім'я / Назва: _____ Сімейний план польоту

Звичка 7: Гострять пилку

Звичка 6: Створюйте синергію

Звичка 5: Спочатку зрозумійте самі, потім чекайте розуміння

Звичка 4: Мислення «виграш-виграш»

Звичка 3: Насамперед – найважливіше

Звичка 2: Починайте, з думкою про мету

Звичка 1: Будьте проактивними

Основи сім'ї



ФРЕНКЛІН КОВІ® (FRANKLINCOVEY®)

ОСТАТОЧНА КОНКУРЕНТНА ПЕРЕВАГА

© Franklin Covey Co. Усі права захищені.



© Franklin Covey Co.