

## КАК ПРАВИЛЬНО УЧИТЬСЯ.

Недавно я понял, что работал в сфере бизнес-образования уже давно. С того момента, как меня назначили руководителем 13 лет назад. Постоянно читал книги со своими сотрудниками, проводил им тренинги, раскачивал у них запрос на профессиональное развитие личным примером и так далее.

Сейчас, проводя мастер-классы, порой поражаюсь как странно учатся люди. Больше 50% аудитории ничего не записывают и сидят сложа руки в недвижимой позе 8 часов. Как в школе «учили». Для меня понятно только то, что при таком обучении люди вынесут максимум 5% контента и как бы сильно они не хотели изменений, им будет очень тяжело это сделать.

Хочу с Вами поделиться, как учусь я, по своей собственной выработанной годами методике.

Эта методика подходит для:

- чтения бизнес-литературы
- посещения любых образовательных программ
- встреч с людьми, которые достигают успехов в разных сферах жизни

Итак:

1. Запрос. Перед тем как посетить тренинг/прочитать книгу/встретиться с человеком задайте себе вопрос: чего Вы от этой встречи хотите? Если такого запроса нет, просто перечитайте свой список 100 целей. Это поможет мозгу правильно воспринимать информацию и «выдергивать» то полезное, что приблизит Вас к целям.

2. Принятие. Раз уж Вы здесь оказались, по Вашей ли это доброй воле произошло или Вас заставили и сюда Вас «загнал Ваш нынешний работодатель», то попробуйте расслабиться и открыть своё мышление. Выключите Вашу собственную экспертность и критику. Иначе они будут только блокировать любую пользу для Вас. Получайте удовольствие от этого процесса. От настроения зависит все.

3. Активное участие. Это не обязательно Ваши собственные комментарии вслух, поднятая рука или выбегание на сцену. Активно участвовать можно и сидя на месте и записывая все, что Вас цепляет. Цитаты, инсайты, возникающие вопросы, просто какие-то истины, которые захотелось записать. Механическая память от записей, укрепляет запоминаемость, потому что, записывая информацию Вы её сами для себя проговариваете. Это и есть активное участие в тренинге или правильное чтение книги.

4. Рефлексия. После того, как все закончится нужно несколько часов погонять в голове то, что происходило:

- что нового узнал?
- что подтвердил?
- с чем согласен?
- с чем не согласен и почему?
- что хочется попробовать сделать?

5. Разговор с другим человеком. Рассказ кому-то (у меня это могут быть жена, сотрудники или партнеры) по поводу прочитанного/услышанного. Это очередное закрепление контента и пропуск через себя заново того, что было в п.4. Я обязательно нахожу возможность закрепить прочитанное или услышанное через пересказы со своими размышлениями.

6. Работа с конспектом. Разбираем конспект по рубрикам и переносим все в электронный вид. У меня на телефоне есть несколько групп заметок, в которые разлетаются мои записи после тренинга/встречи/книги. Это группы:

- Почитать дополнительно
- Посмотреть дополнительно
- Сделать в долгосрочной перспективе
- Сделать в ближайшее время
- Вынести на обсуждение

- Купить
- В семейные/домашние дела
- Цитаты

7. Действия! Ну а дальше включаешь эти дела в свой планировщик, расставляешь приоритеты и начинаешь менять свою жизнь, работать над собой и отношениями, пробовать новое и отказываться от лишнего старого. В общем начинаешь становиться другим человеком. Лучшим, чем был до этого!

8. Сверка. Через полгода твой планировщик должен напомнить тебе о том, что нужно подвести итоги. Снова перечитываем конспект, чтобы себя всколыхнуть по следам того, что ещё нереализованно и хвалим себя за то, что уже сделано!

Успехов Вам больших, мои друзья!

Учитесь, учитесь, и ещё раз учитесь!