

**КОСМОС-ВЕБ**

Теория ОКЭАНа

# **Как понять, что вы идеальны, и использовать это**

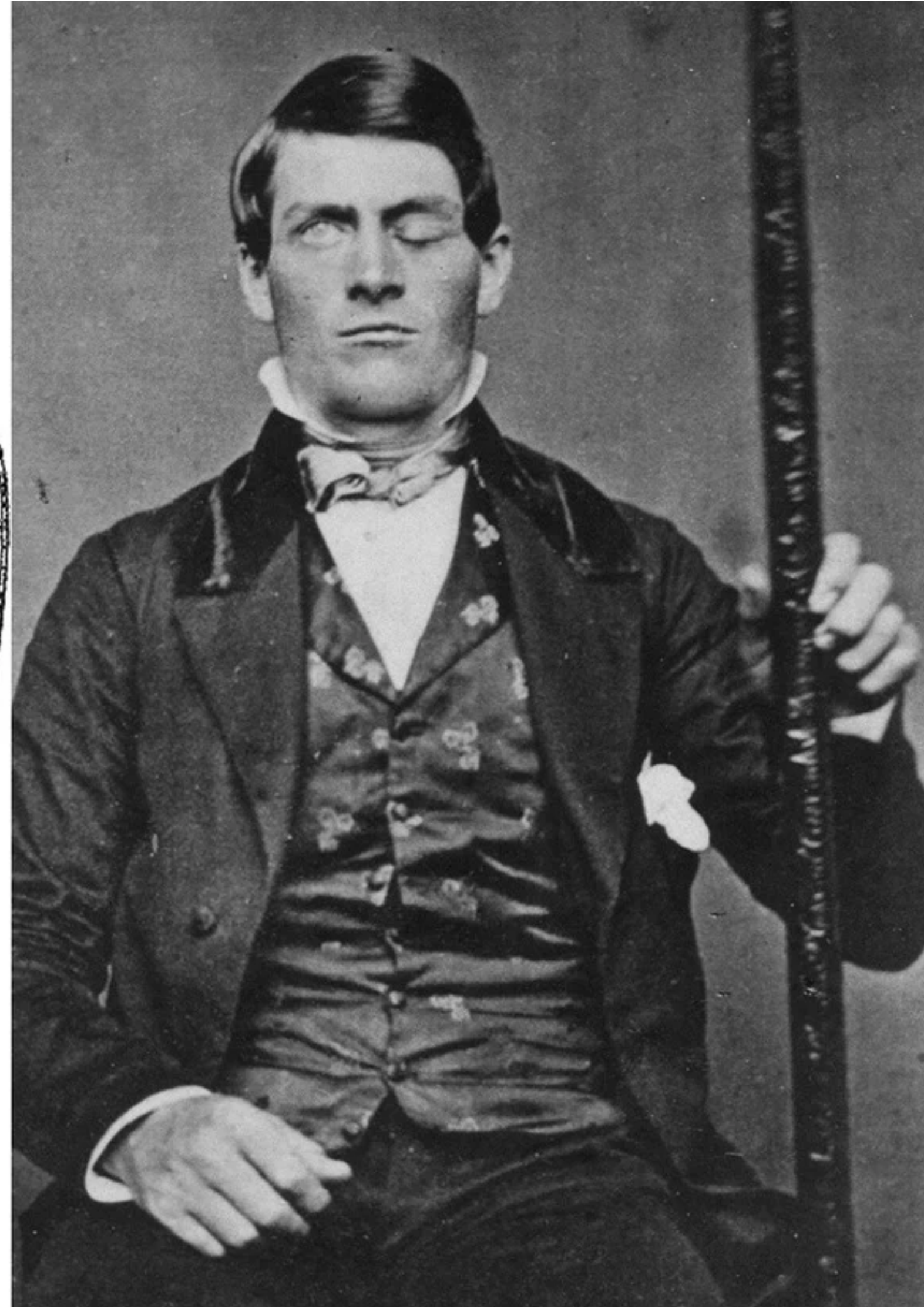
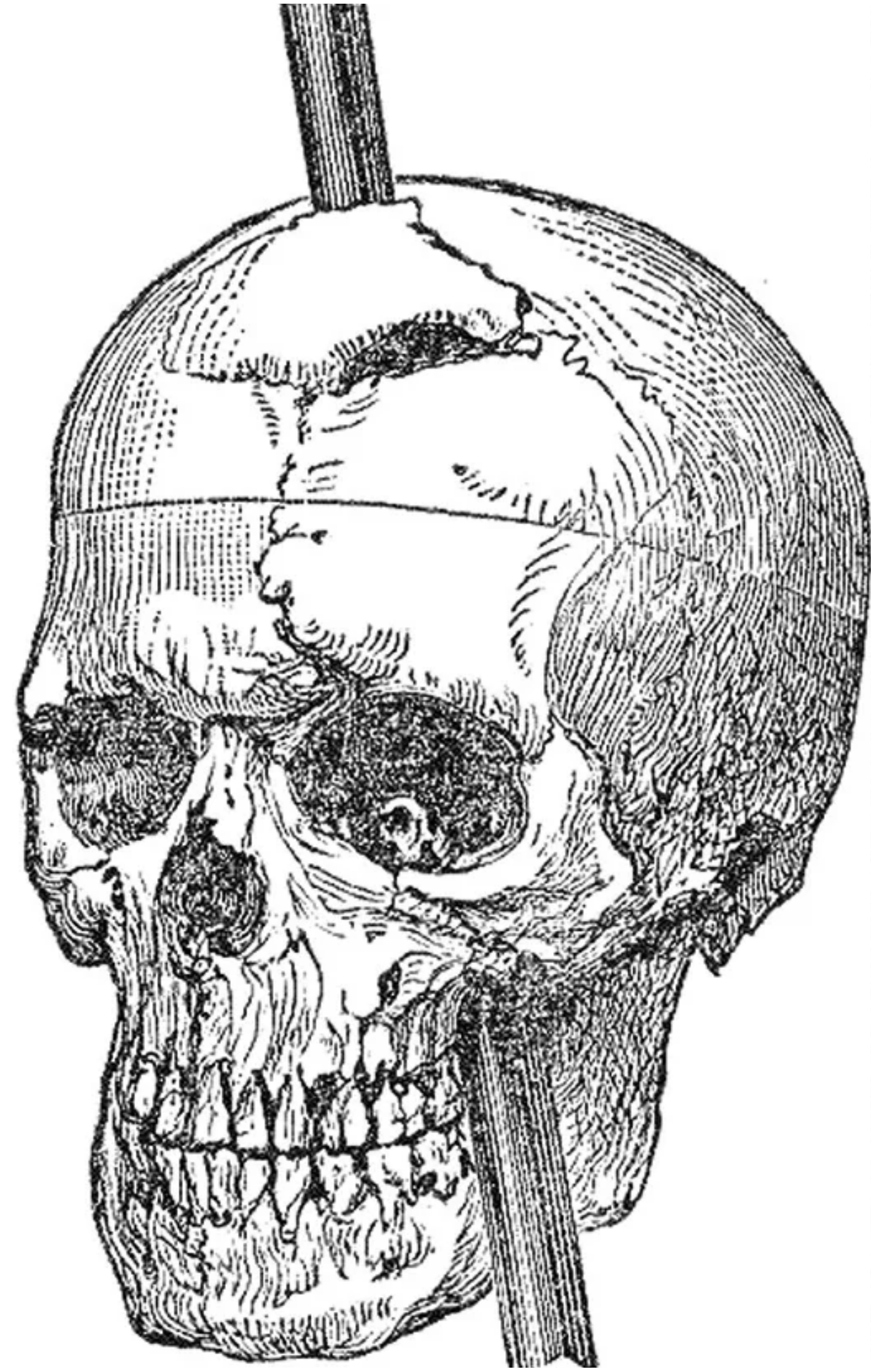
**Мария Кириченко**

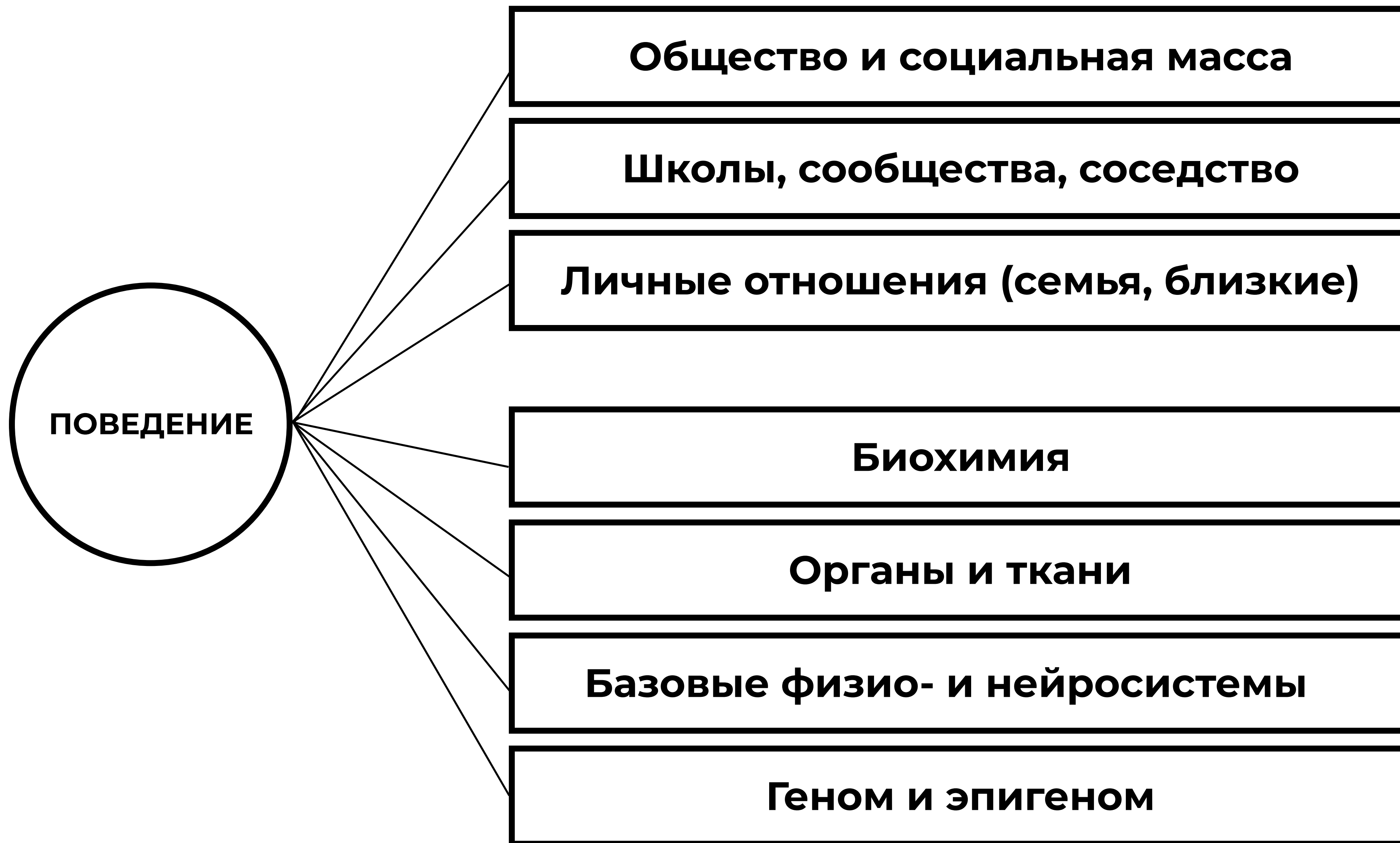
QA-специалист

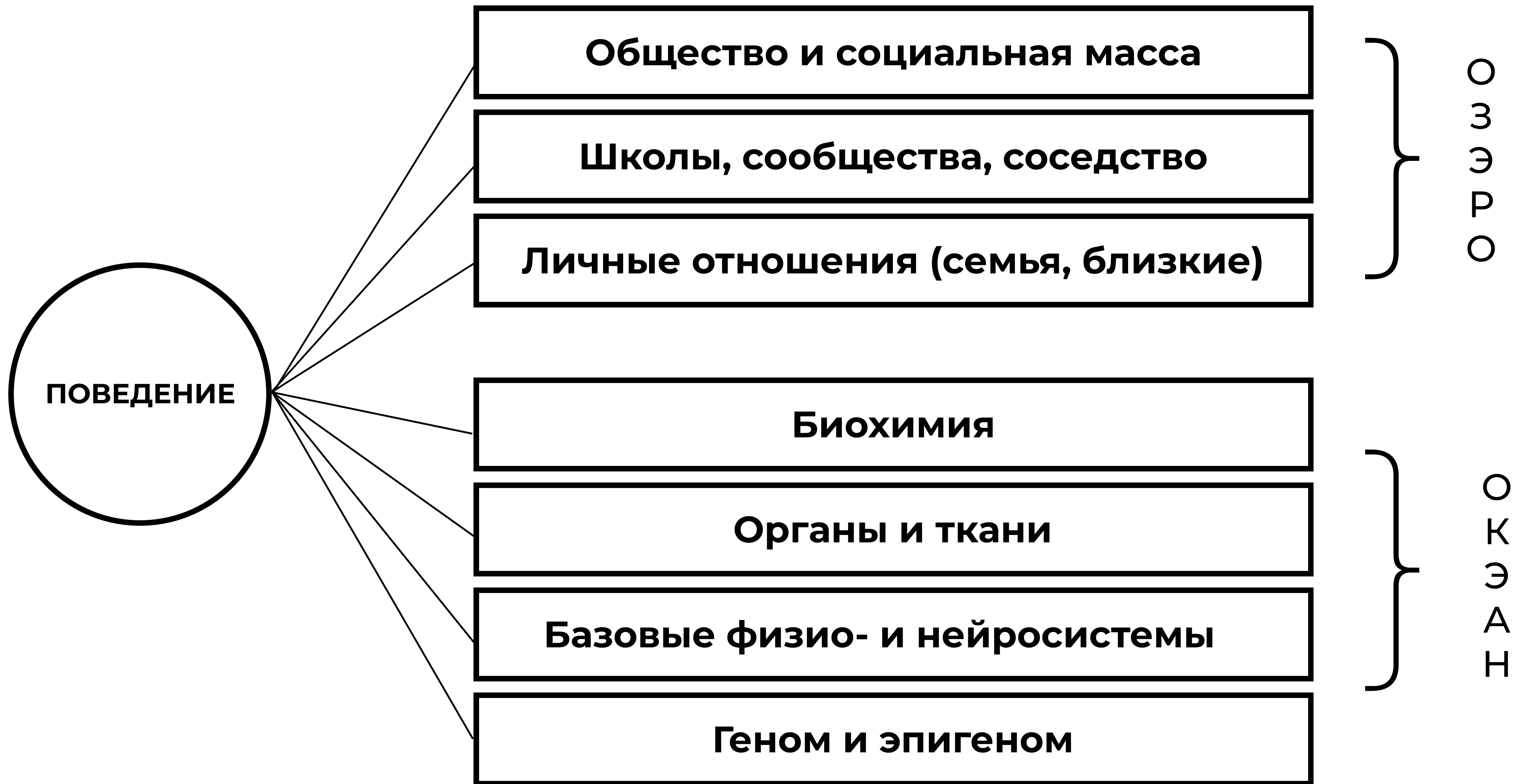
# О чем поговорим

1. Биосоциальная теория личности
2. Что такое ОКЭАН
3. Что с этим ОКЭАНОм делать

# **Биосоциальная теория личности**







**ОКЭАН**

# Шкала оценки

**0-54%** - НИЗКИЙ

**55-60%** - СРЕДНИЙ

**61-100%** - ВЫСОКИЙ



# О - ОТКРЫТОСТЬ



## Широта взглядов

- Скорость и гибкость мышления
- Умение объединять разнородные вещи
- Умение мыслить абстрактно

## Воображение

- Фантазия, мечтательность
- Открытость к новому опыту
- Ценность красоты

**Мой показатель**



# К - кропотливость



## Дисциплина

- Способность следовать плану без отклонений, доводить до конца
- Учидчивость, рутинная работа
- Контроль импульсов и подчинение тела
- Высокие амбиции

## Порядок

- Планирование и четкое расписание
- Физическая и моральная чистота, ответственность
- Соблюдение законов и правил
- Тяжело в хаосе, линейное мышление

Мой показатель



# Э - экстраверсия



## Ассертивность

- Способность выражать свое мнение, спорить
- Способность отстаивать свои границы
- Лидерская позиция, стремление к власти
- Комфортно в центре внимания

## Энтузиазм

- Способность испытывать радость, энтузиазм в ответ на + внешние стимулы
- Много общения, внимания, внешних стимулов
- Легко заводит друзей, поддерживает поверхностные разговоры
- Оптимист, много смеется, дружелюбный

**Мой показатель**



# А - аккомодация



## Эмпатия (сострадание)

- Способность чувствовать и понимать эмоции других
- Хотят, чтобы другим было хорошо рядом с ними
- Интересна жизнь других людей

## Согласие

- Прислушиваются ко мнению авторитета, статусного человека
- Терпеливые люди
- Не любят спорить

**Мой показатель**



!Напомните мне про шимпанзе!

# Н - невротизм



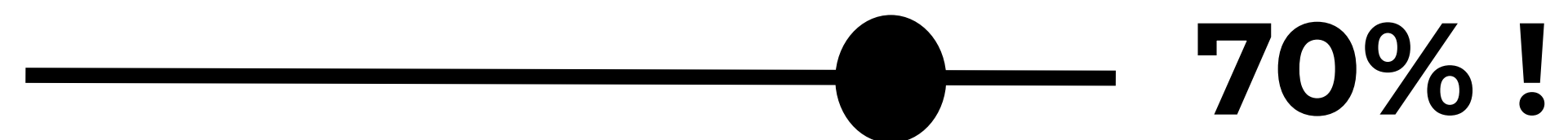
## Мнительность

- Тяжело сдерживать эмоции
- Защитная агрессия
- Частая смена настроения
- Обидчивость, прокручивают в голове события, которые задела

## Избегание

- Негативные мысли, катастрофизация будущего
- Стремление к стабильности, страх неизвестности
- Часто чувствуют грусть, волнение, смущение, страх, депрессивные состояния

**Мой показатель**



# Попрактикуемся с Пушкиным



# Попрактикуемся с ПУШКИНЫМ



«Проводил бессонные ночи и тайком в кабинете отца пожирал книги одну за другой...»

«Уже в семь лет Пушкин сочинял на французском языке маленькие комедии, подражая Мольеру. Позже, прочитав произведения Лафонтена, юный автор захотел писать басни...»

# Попрактикуемся с Пушкиным



«Учился Пушкин не очень хорошо... При блестящей памяти ему не доставало усидчивости и внимания...»

«В годы учебы Александр Пушкин воспринимал альма-матер как «монастырь» и мечтал о свободе, которая наступит с окончанием Лицея»

«Еще в Лицее он стал членом литературного кружка «Арзамас», который боролся с архаическими языковыми традициями...»

«Оковы тяжкие падут,  
Темницы рухнут — и свобода  
Вас примет радостно у входа,  
И братья меч вам отдадут»



# Попрактикуемся с Пушкиным



«Поэт поначалу обрадовался тишине и спокойствию, но с наступлением осенних холодов затосковал. Единственным развлечением стали беседы с няней Ариной Родионовной...»

«Некоторым образом удивил странною своею одеждою, а например: у него была надета на голове соломенная шляпа, в ситцевой красной рубашке, опоясавши голубою ленточкой, с железною в руке тростию, с предлинными черными бакенбардами, которые более походят на бороду; также с предлинными ногтями, которыми он очищал шкорлупу в апельсинах и ел их с большим аппетитом, я думаю — около дюжины»

«Донжуанский список Пушкина — два параллельных списка женщин, которыми увлекался А. С. Пушкин и/или с которыми был близок, в хронологическом порядке...»

# Попрактикуемся с ПУШКИНЫМ



«В 1823 году Александр Пушкин переехал в Одессу, добившись перевода по службе в канцелярию графа Воронцова, но здесь ему не удалось выстроить отношения с начальством, и вскоре поэт попросил отставки»

# Попрактикуемся с Пушкиным



«У поэта был вспыльчивый характер. Он вызывал противников на дуэль и всегда носил с собой пистолет.»

Иван Липранди вспоминал: «Я знал Александра Сергеевича вспыльчивым, иногда до исступления; но в минуту опасности <...> Пушкин обладал в высшей степени невозмутительностью... Когда дело дошло до барьера, к нему он являлся холодным как лед». Так, например, на дуэль с Александром Зубовым Пушкин пришел с черешнями, и пока оппонент целился в писателя, спокойно ел ягоды»

«Везде беды застану!  
Увы мне, метроману,  
Куда сокроюсь я?»

**Мне все не нравится, что  
делать?**

# СНИЗИТЬ НЕВРОТИЗМ

## **В долгосрочной перспективе:**

- работа с мышлением (психолог, коуч и т.д.)
- здоровый образ жизни (питание, водный режим, режим сна, активность)
- регулярные спортивные нагрузки
- медитации
- дыхательные практики
- йога
- практики благодарности, фокус на положительных вещах

# СНИЗИТЬ НЕВРОТИЗМ

## **SOS - методы:**

- медитация
- фокус на тело (прочувствовать пальцы, последить за дыханием)
- фокус на окружающее пространство (посчитать углы, людей)
- перевод глаз по горизонтали (ДПДГ, EMDR)

# Повысить асертивность

**Ассертивность - это баланс между пассивным и агрессивным поведением!**

- умение принимать решения исходя из своих целей и желаний
- выражение своего мнения
- умение отстаивать личные границы и не нарушать чужие

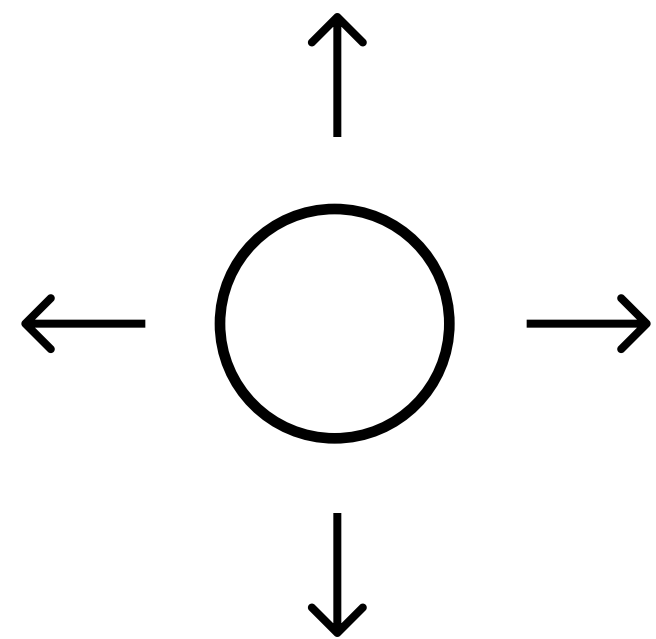
# Поработать с аккомодацией



memegenerator.net



# Поработать с аккомодацией

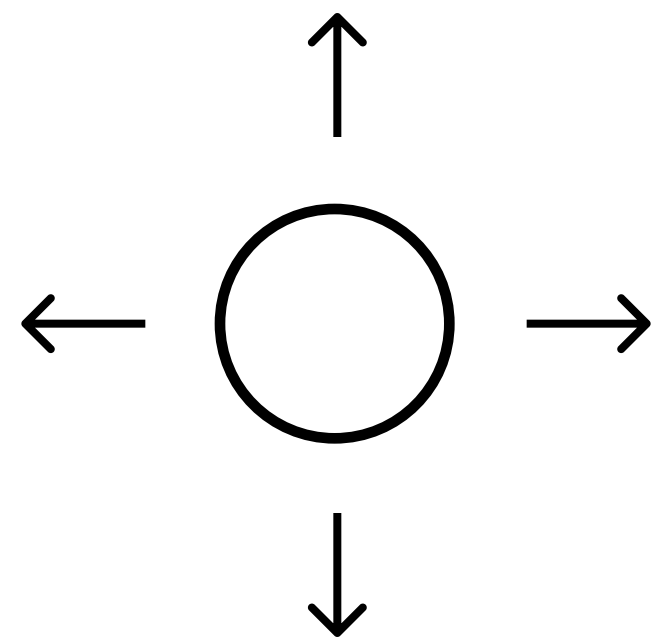


Низкая



[meme.ru](http://meme.ru)

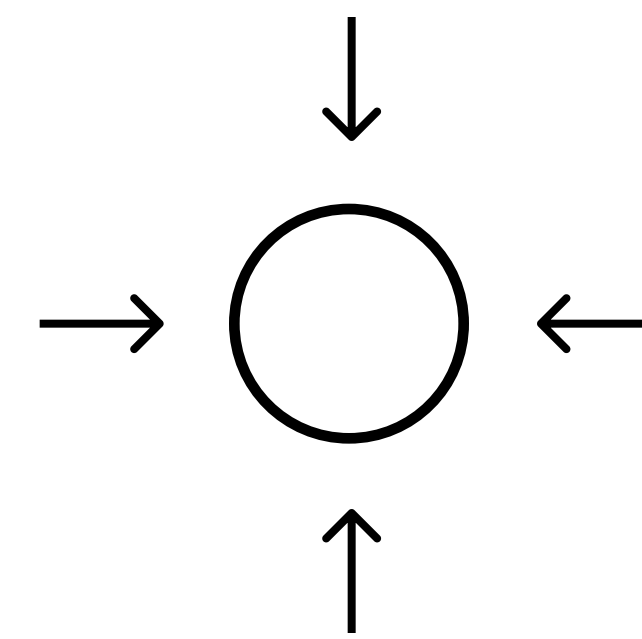
# Поработать с аккомодацией



Низкая



©Disney.com



Высокая

**Чем это мне поможет?**

# Узнать себя и других

1. Свои слабые и сильные стороны
2. Свои реакции, предсказывать поведение
3. Свои ценности

# Улучшить качество жизни

О			К			Э			А			Н			Приоритет
0-54	55-60	61-100	0-54	55-60	61-100	0-54	55-60	61-100	0-54	55-60	61-100	0-54	55-60	61-100	
														Приятная жизнь (меньше негативных мыслей, комфорт и безопасность)	1
		Поток как поиск и посвящение			Самореализация и достижение			Поток как приключение	Достижение статуса и иерархии		Качественные отношения				2

# Найти мотивацию

## Высокая открытость

- мотивировать новым опытом
- создать смысл и Obsession
- искусственные дедлайны
- закомититься с кем-то

## Низкая открытость

- раскачать мышление
- осознанно идти в новые опыты

# Найти мотивацию

## Высокая кропотливость

- главное - запустить, доказать, что не надо быть идеальным
- социальный статус
- создать систему
- научиться отдыхать!

## Низкая кропотливость

- через другие буквы
- видео о самодисциплине <https://www.youtube.com/watch?v=-4GQKzgGUFY>

# Найти мотивацию

## Высокая экстраверсия

- похвала, внимание
- не фрустрировать!
- лидерство
- интересный процесс и красивая НАГРАДА!

## Низкая экстраверсия

- мотивация от плохого
- супер амбициозная цель



# Найти мотивацию

## Высокая аккомодация

- сделать хорошо другим, помощь
- найти авторитет

## Низкая аккомодация

- достижениями
- социальным статусом

# Найти мотивацию

У меня обычно все, что связано лично со мной (здоровье, спорт, полезные привычки) — для меня очень труднодостижимо. Например, **ставлю цель похудеть или что-то подобное и с вероятностью 99,9% мне это очень сложно будет даваться.**

Пример из чего-то не глобального: Если в школе/универе начиналась новая тема на алгебре, которую я не понимаю и я ставила себе цель "понять, разобраться и выучить", у меня это получалось очень медленно, **я находила миллион других дел или просто ленилась.** При этом если ко мне подходил кто-то из одноклассников и просил помочь с этой темой и объяснить, **я разбиралась моментально и помогала сразу.**

Ну и так во всем, **достичь чего-то, чтобы помочь, не разочаровать, поддержать и т.д. всегда легче, чем сделать что-то для себя.**

# Найти мотивацию

У меня обычно все, что связано лично со мной (здоровье, спорт, полезные привычки) — для меня очень труднодостижимо. Например, **ставлю цель похудеть или что-то подобное и с вероятностью 99,9% мне это очень сложно будет даваться.**

Пример из чего-то не глобального: Если в школе/универе начиналась новая тема на алгебре, которую я не понимаю и я ставила себе цель "понять, разобраться и выучить", у меня это получалось очень медленно, **я находила миллион других дел или просто ленилась.** При этом если ко мне подходил кто-то из одногруппников и просил помочь с этой темой и объяснить, **я разбиралась моментально и помогала сразу.**

Ну и так во всем, **достичь чего-то, чтобы помочь, не разочаровать, поддержать и т.д всегда легче, чем сделать что-то для себя.**

ФИО	О	К	Э	А	Н
Ира Малаховская	90	44	82	82	78

**А в работе?**

**Подбирать сотрудников**

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик

# Подбирать сотрудников

## 1. Тестировщик

ФИО	О	К	Э	А	Н
Анастасия Чернова	70	80	60	80	60
Владимир Жоглик	66	76	74	84	46
Мария Кириченко	84	80	56	76	70

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик
2. Проект-менеджер



# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик

2. Проект-менеджер

ФИО	О	К	Э	А	Н
Анастасия Колечкова	82	62	78	74	54
Никита Филатов	66	52	76	72	70

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик
2. Проект-менеджер
3. Контент-менеджер

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик
2. Проект-менеджер
3. Контент-менеджер

ФИО	О	К	Э	А	Н
Савина Дина	78	52	72	54	86

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик
2. Проект-менеджер
3. Контент-менеджер
4. Разработчик

# Подбирать сотрудников

1. Тестировщик
2. Проект-менеджер
3. Контент-менеджер
4. Разработчик

ФИО	О	К	Э	А	Н
Антон Завьялов	82	58	70	46	68
Виталий Хамедов	68	82	74	80	46
Захар Яшин	60	80	60	60	60
Максим Сиваконь	78	82	68	64	42

# Строить команду

## Визулятор:

- разработка визуальной концепции для стратегии
- организация фото- и видеосъемок (ТЗ, поиск моделей)
- подготовка моушн-роликов, графических макетов

# Строить команду

## Визулятор:

- разработка визуальной концепции для стратегии
- организация фото- и видеосъемок (ТЗ, поиск моделей)
- подготовка моушн-роликов, графических макетов

ФИО	О	К	Э	А	Н
Ира Малаховская	90	44	82	82	78

# Строить команду

## Визулиатор:

- разработка визуальной концепции (Key visual) для стратегии
- организация фото- и видеосъемок (ТЗ, поиск моделей)
- подготовка моушн-роликов, графических макетов

ФИО	О	К	Э	А	Н
Ира Малаховская	90	44	82	82	78

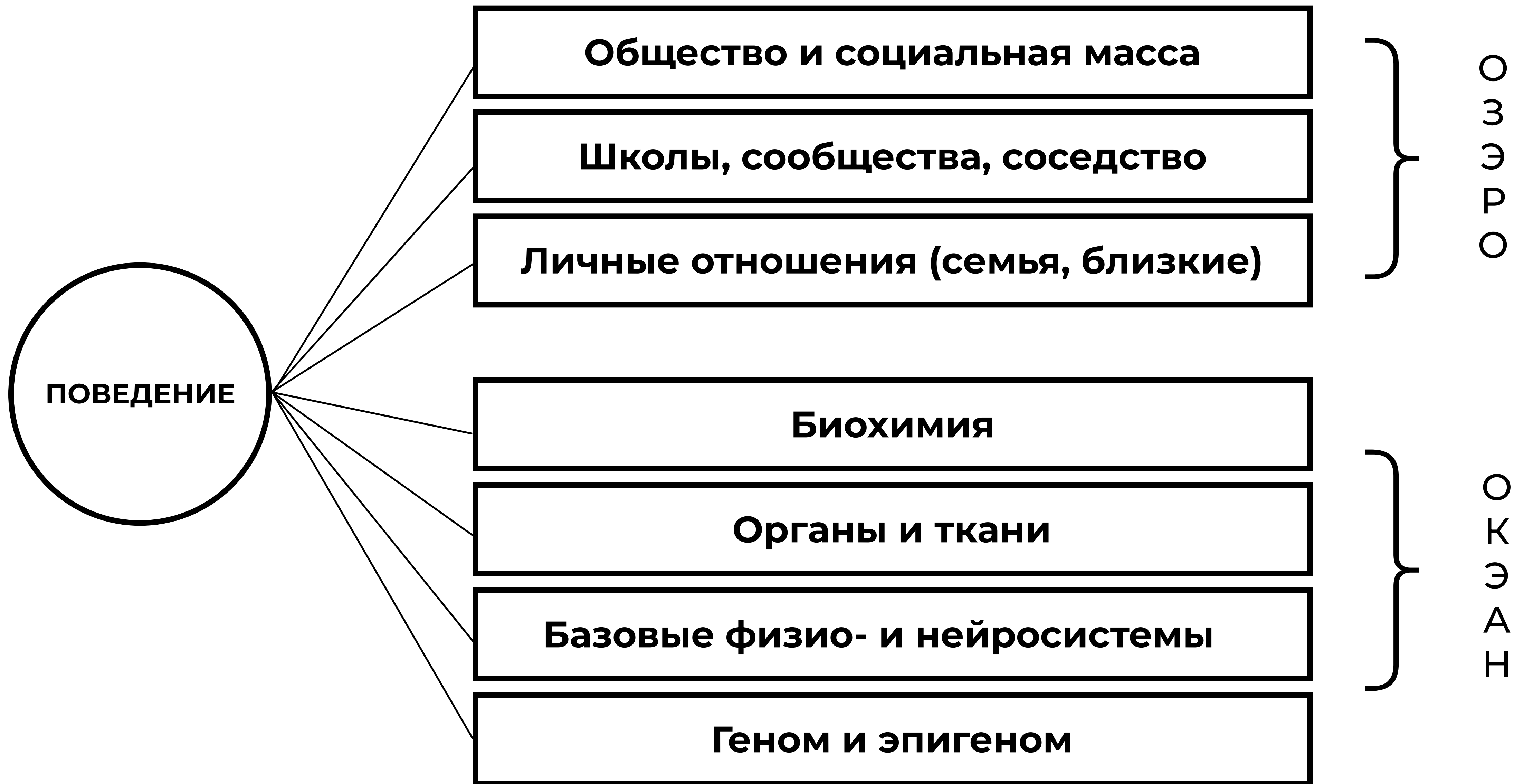
## Младший SMM-специалист:

- помощь в проектах
- планирование всех постов
- макеты для сторис
- мониторинг входящих сообщений и комментариев
- сбор и анализ информации для стратегии

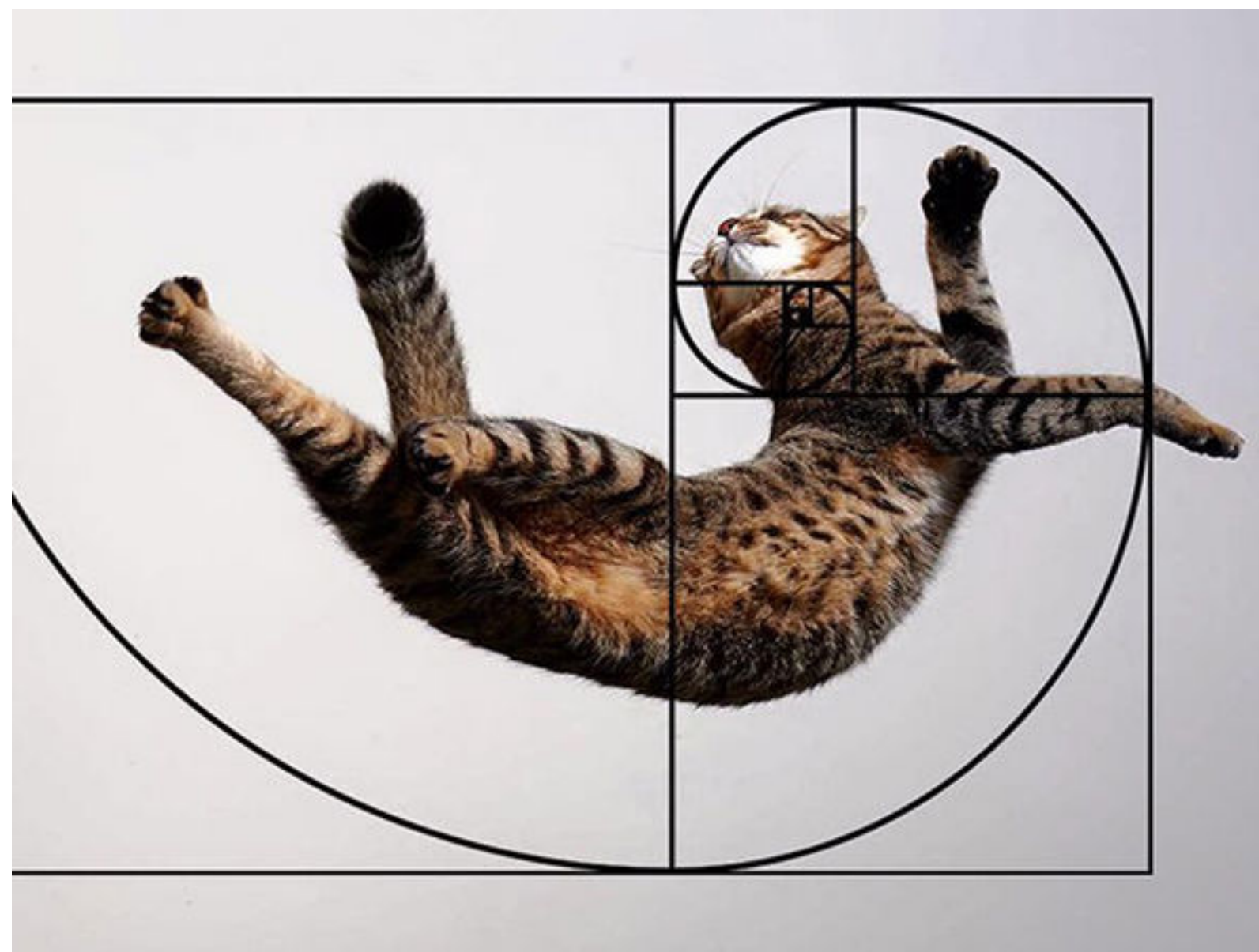
ФИО	О	К	Э	А	Н
Олеся Тягина	66	86	58	78	54



**Помните про ОЗЭРО?**



# Выводы



**Вы идеальны!**

**КОСМОС —  
ЭТО МЫ**

**Жду вашей обратной  
связи**

