

Четыре разных вопроса

Найдите точную область сомнения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

В какой ситуации я теряюсь?

Например: На рабочем обсуждении.

Какого навыка не хватает?

Например: Коротко изложить аргумент.

В каком праве сомневаюсь?

Например: Предложить свою идею.

Какую реакцию предполагаю?

Например: Будто коллеги сразу её отвергнут.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Правило под вопросом

Проверьте требование к себе.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какое правило я себе ставлю?

Например: Говорить можно только безошибочно.

Откуда оно появилось?

Например: Привык бояться замечаний.

Какой факт с ним не согласуется?

Например: Другие уточняют идеи в ходе обсуждения.

Как сформулировать правило точнее?

Например: Могу предложить идею и выслушать вопросы.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Небольшой опыт

Выберите действие с понятным масштабом.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что попробую сказать?

Например: Есть один вариант решения этой задачи.

На какой факт опрусь?

Например: На прошлый завершённый проект.

Где это можно попробовать?

Например: На ближайшем обсуждении команды.

Что запишу после?

Например: Какие вопросы реально задали коллеги.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.