

Pokyčiai ir mūsų fiziologija

- Kodėl pokyčiai žlunga?
- Ko konkrečiai mes bijome?
- Kokius įpročius formuoti galima jau dabar?
- Kokie yra pokyčių valdymo sėkmės receptai?

Lina Mieliauskienė
Pokyčių valdymo konsultantė





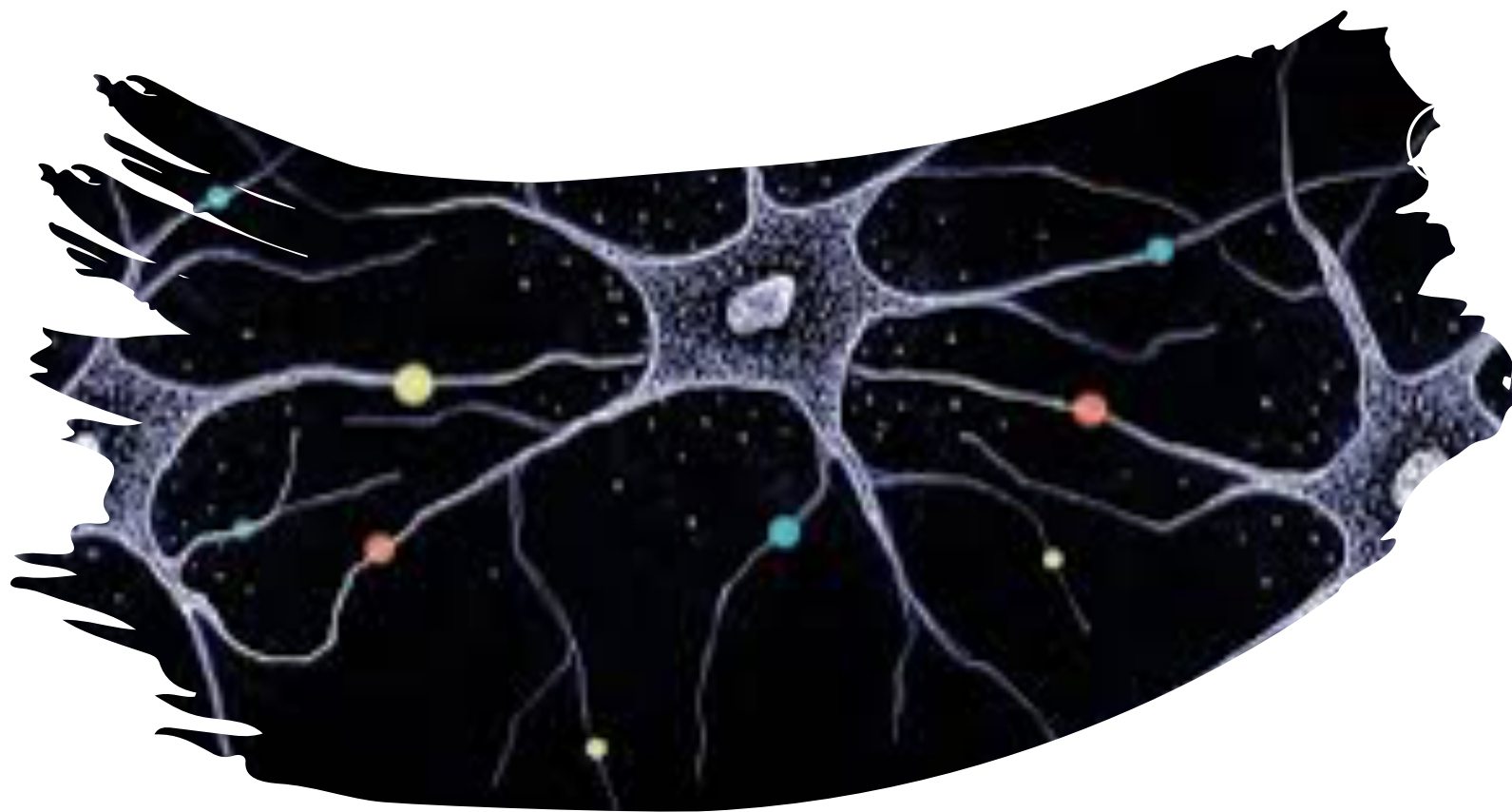
“What if we don’t change at all ...
and something magical just happens?”



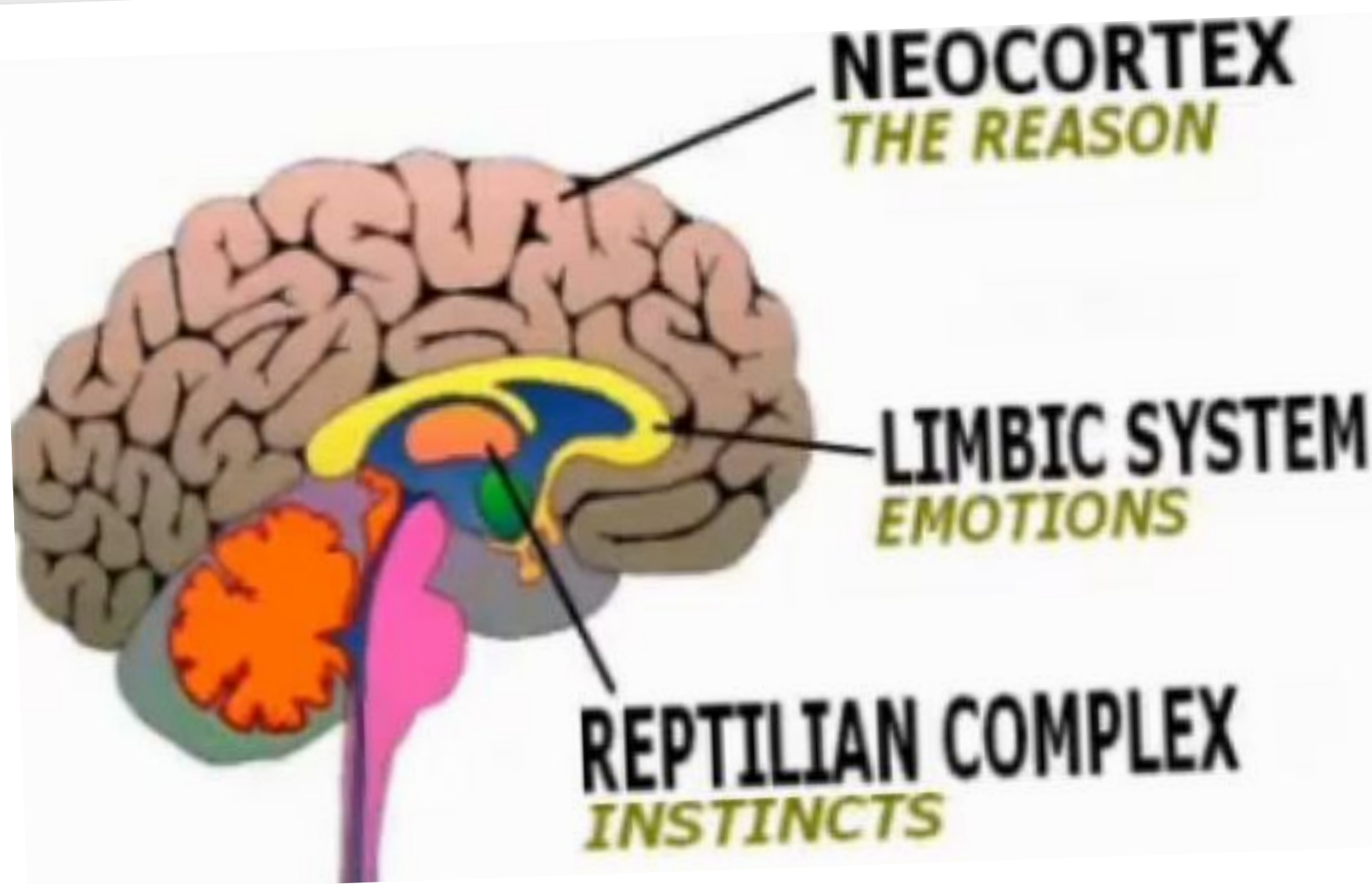


CHAN PARTI

Viskas užprogramuota smegenyse



jei žinai algoritmą...



NEOCORTEX
THE REASON

LIMBIC SYSTEM
EMOTIONS

REPTILIAN COMPLEX
INSTINCTS

SCARF – penki veiksniai, padedantys suprasti pokyčio poveikį

Statusas

Kaip mes save pozicionuojame vienas kito atžvilgiu? Koks yra mano „statusas“?

Tikrumas (angl. Certainty)

Kiek situacija yra suvokiama kaip neaiški (ar grėsminga)

Autonomija

Gebėjimas kontroliuoti ir daryti įtaką mano paties situacijai

Ryšys

Poreikis priklausyti grupei ir kaip aš suvokiu savo aplinką – aplink mane draugai ar priešai

Teisingumas (angl. Fairness)

Kiek teisingumo aš patiriu

Šaltinis: *David Rock*



Mūsu pirminės
reakcijos į
nežinomybę

- **Vengimas**
- **Noras sutvarkyti problemą iš karto**
- **Supaprastinimas**
- **Izoliacija**



Šokas???



Asmeninė patirtis

Kaip sumažinti nežinomybę?

- Įvertinkite situaciją blaiviai
- Neužsistovėkite, pasirinkite sprendimą.
- Paklauskite tų, kuriais pasitikite
- Pratestuokite savo sprendimą
- Padarykite pirmą žingsnį



Kaip komunikuoti?

Pateikite savo intencijas aiškiai

Kompensuokite resursus

Minimizuokite maksimalų nuostolį

Pripažinkite galimas rizikas

David Maxfield





Klausimai



Sėkmingų
pokyčių!

**Lina
Mieliauskienė**

**Draugaukime
Linked in 😊**

