

ELEMENTS
Вдохновение 2022

Вдохновение как НАВЫК

Тихомирова Елена

По материалам выступления на конференции Elements.Вдохновение 2022



История о подготовке к Elements. Вдохновение

Этой конференции не должно было быть. В этом году мы отменили нашу обычную конференцию Learning Elements, которую всегда проводим в начале лета. Но осталось желание встретиться, собраться, поговорить, просто побыть друг с другом.

Елена Тихомирова,
генеральный директор eLearning center



И то, что это удивительное событие — **Elements.Вдохновение** — состоялось, похоже на чудо. Это чудо произошло, потому что соединились намерения и желания сразу многих людей. Нам помогли наши спонсоры, которые откликнулись на мой призыв, наши спикеры, которые согласились поделиться своим личным опытом, рассказать лично про себя — что им помогает и поддерживает, нам помогли наши участники, благодаря которым получилась такая замечательная теплая атмосфера.

Мне самой было непросто готовиться к своему выступлению. И знаете, я могла не выступать — я рассматривала вариант организовать все так, чтобы самой не выходить на сцену. Но все-таки я поняла, что не хочу упустить возможность разобраться в той теме, которая оказалась для меня очень интересной. Это тема — вдохновение, откуда оно берется.

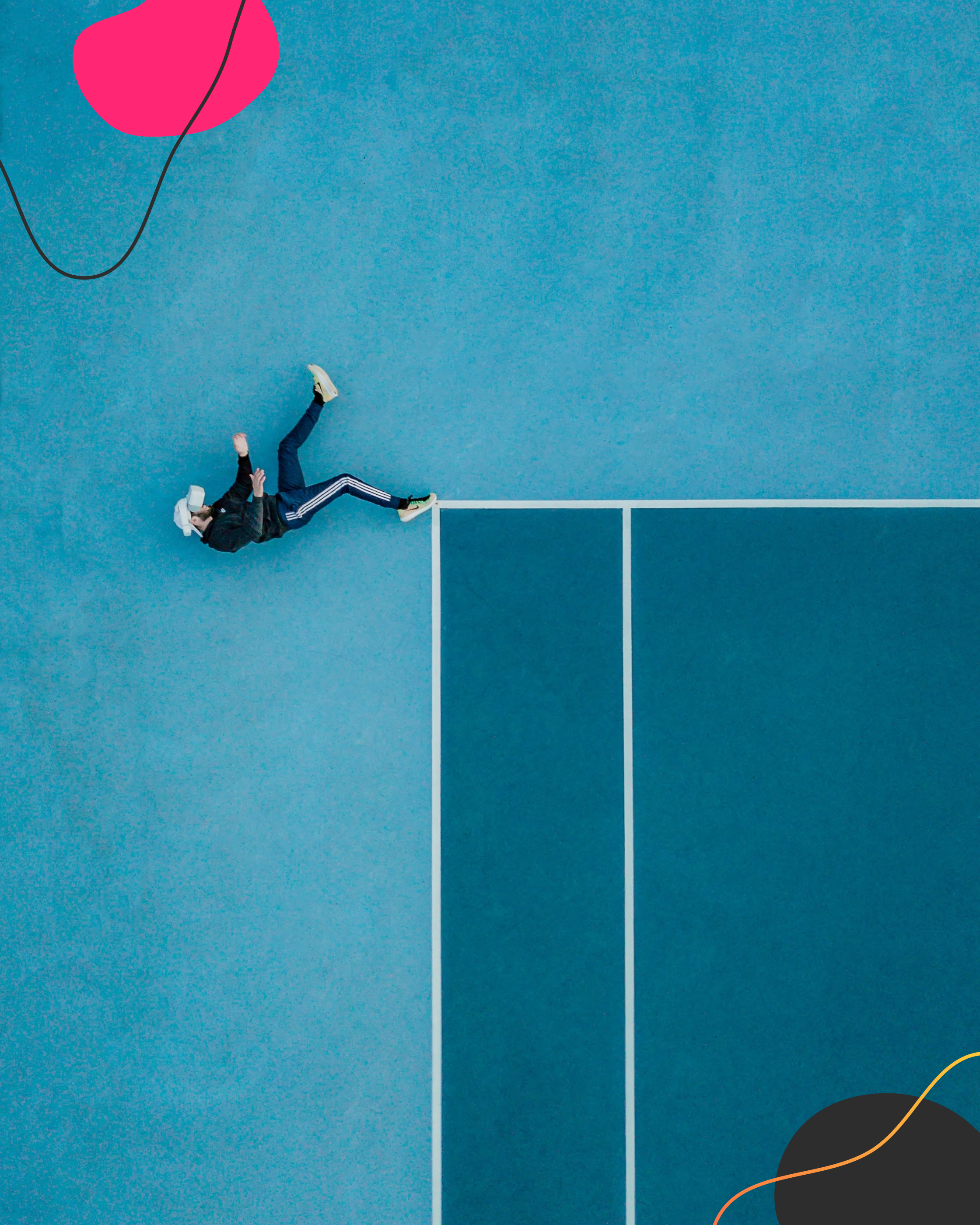
Что я сделала? Я заставила себя смотреть другое, не то, что я обычно смотрю. Я стала читать книги, которые не собиралась раньше читать, одну про искусство, одну про технологии. И что-то дальше случилось. Я вдруг вспомнила, что я так уже делала, и не один раз. Я сегодня попробую рассказать, как это работает, и попробую показать на практике — **как сделать вдохновение привычкой.**

Еще одна личная история перед тем, как буду педагогическим дизайнером и буду раскладывать вдохновение на части. У меня должность смешная: генеральный директор. Особенность этой должности в том, что у меня нет ни расписания, ни начальника. Я никому ничего не должна, кроме себя. Я могу прийти в любое время, могу вообще не прийти. Могу назначить совещание, могу не назначать. Но есть большая проблема. Меня никто не мотивирует. И иногда, когда я сижу в зале на какой-нибудь конференции и все рассказывают, как надо мотивировать сотрудников, я думаю: «Я хочу быть вашим сотрудником». Потому что меня никто не мотивирует, и моя позиция во многом определяет то, что приходится над собой проделывать.

И вот теперь самое время разобраться с тем, **что такое вдохновение.**

Что такое вдохновение?

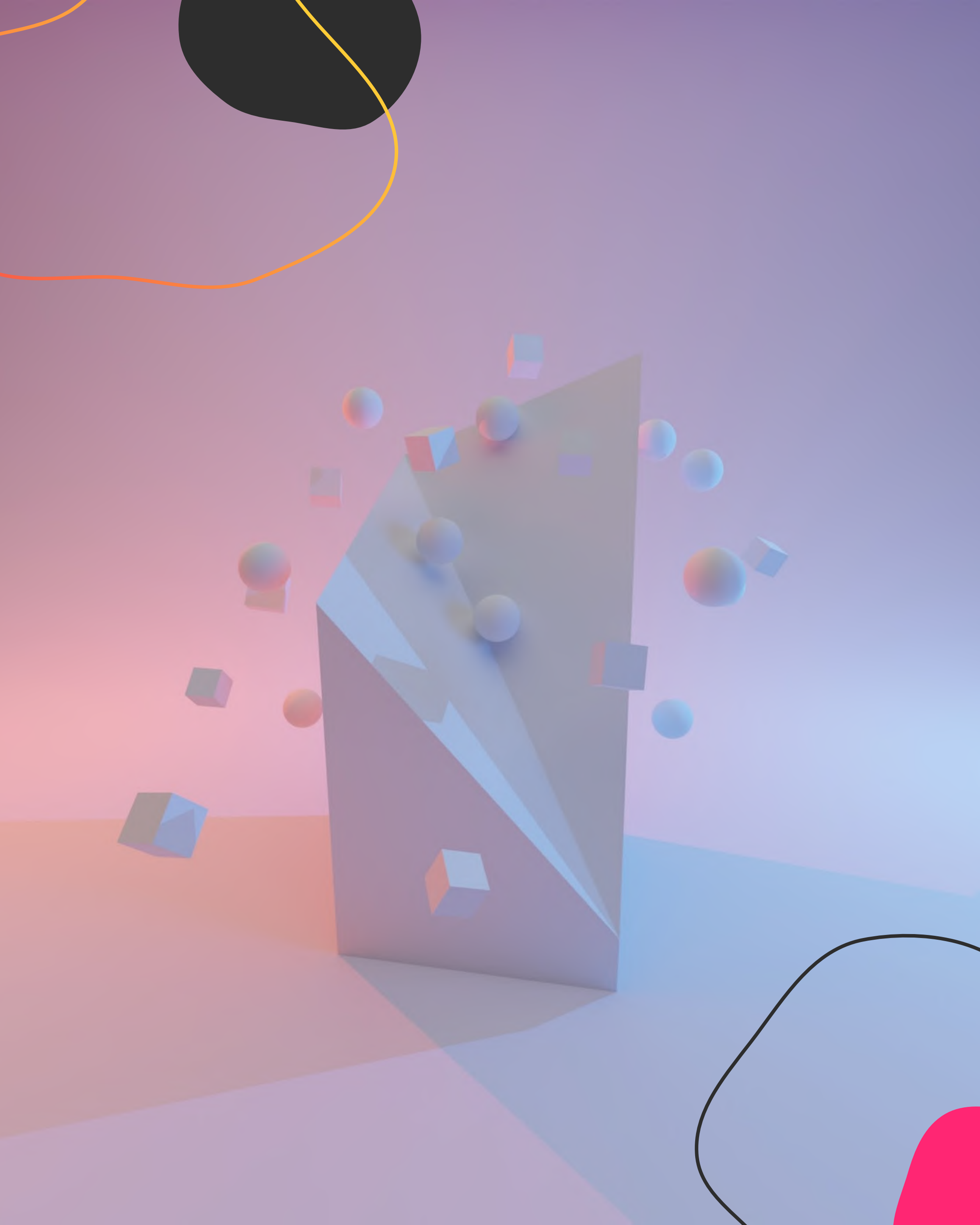
Слово «вдохновение» само по себе исключительно романтизированное. Как мы его воспринимаем? Какие с ним ассоциации? Часто такие: это какой-то весенний бриз, мы идем по улице, налетает легкий теплый ветерок с нежным ароматом сирени. А еще есть муза. Непонятно, откуда приходит, непонятно, как выглядит, говорят, некоторым людям чего-то там нашептывает: то стихи, то песни.



В реальной жизни вдохновение — это набор состояний, чувств и эмоций, который происходит в определенный момент времени. Как правило, это желание что-то делать, что-то создавать. Это определенный подъем, когда идея «зашла». И это обязательно энергия и ресурс. В состоянии вдохновенности, как и влюбленности, в состоянии, давайте проще скажем — заинтересованности, у нас на то, чем мы заинтересованы, появляется ресурс, появляется энергия. Плохо, когда этой энергии нет. Когда вдохновения нет, муза входом ошиблась, вот что с нами происходит:

- Ощущение тупика
- Отсутствие мотивации
- Желание все бросить
- Автопилот

Давайте обратим внимание на один из этих пунктов — **автопилот**. Мозг включает автопилот везде, где ему это удобно сделать. Кто-то рассказывает, как не заметил, как доехал до дома, кто-то на автопилоте едет в сторону старого офиса вместо нового. Каждый из нас что-то делал и делает на автопилоте. Автопилот — это и есть тупик. Отсутствие энергии и состояния «я хочу что-то сделать» опасно тем, что вы начинаете выедать свой собственный ресурс изнутри, мы начинаем себя заставлять: «Надо сделать, надо завершить, надо написать». В этом смысле очень ценна идея наших экспертов, которые сегодня выступали: «Делайте что-то каждый день». Такая установка помогает создать запас, на случай тупика у вас будут идеи в запасе.

An abstract 3D scene with a gradient background from purple to blue. In the center, a large, multi-faceted, light blue geometric shape sits on a flat surface. Scattered around it are numerous smaller spheres and cubes in various colors (blue, purple, pink, white). A thin orange line curves across the top left, and a black line loops around a pink shape at the bottom center.

Есть **важный вопрос** про внутреннее наше состояние. Если мы сами каждый день не следим за своим вдохновением, за тем, что нам интересно, что нас мотивирует, а что демотивирует, — ничего не получится. Никто и ничто не может нас вдохновить, кроме нас самих.

Самое главное, что состояние, когда есть вдохновение, — это источник развития. Это не классное слово из чьей-то мотивационной речи.

Вдохновение — это навык, набор действий, умение привести себя к определенному состоянию.

Когда мы говорим про техники, про цели, ценности, установки, — все это способы услышать себя, понять, что мы на самом деле хотим. Если кто-то и допускает отсутствие вдохновения, то это мы. Это мы решаем, что у нас нет вдохновения.

Мы ведь встаем с утра и чистим зубы, кто-то бежит по утрам или вечерам, я плаваю. Это наша рутина, это наши инструменты поддерживать себя. Вдохновение — это тоже инструмент, который нужен нам, чтобы быть здоровыми. Это источник силы и условие развития.



4 практики для вдохновения:

- Поиск источника благодарности
- Отношение к негативу
- скромность в отношении своих знаний
- Делать новое и делать другое



Thanks!


From Unsplash

Первая техника — поиск источника благодарности. Мы с вами занимаемся электронным обучением. Когда мы работали в аудитории чаще, у нас была такая штука, как органическая благодарность. Это когда человек выходит с мероприятия и говорит: «Спасибо вам большое!» А когда мы курс положили в СДО, уже нельзя сказать спасибо — куда его сказать? Это не значит, что люди перестали испытывать благодарность, это формат такой. Поэтому каждый из нас должен создать себе способ услышать «спасибо». Придумать, спроектировать, откуда его взять. Я очные мероприятия провожу. Одна из моих личных задач: я хочу людей увидеть и я хочу, чтобы мне сказали спасибо. Может быть, в конце курса стоит сделать некую форму, в которой можно сказать анонимно и свободно какие-то слова. Ищите способы получить благодарность. Признание есть в пирамиде Маслоу. Это нормально хотеть, чтобы вам сказали спасибо.



Вторая техника — отношение к негативу. Как организатор очных мероприятий я вам так скажу: не получить негатив после большого мероприятия нельзя, такого не бывает. Либо вода теплая, либо кондиционер холодный, либо двери скрипели, либо стулья неудобные. Однажды я проводила курс по педагогическому дизайну, это был один из первых запусков, лет 12-15 назад. Проводили мы 12 вебинаров, трудились, старались изо всех сил. После завершения мы собрали отзывы. И было одно письмо — длинное полотно откровенного негатива. Я сначала решила, что больше не буду этот курс проводить. Потом прочитала еще раз. А вы знаете, это хорошо читается. В отличие от хороших отзывов это читается лучше, много раз можно перечитывать. Так вот перечитывая, я в какой-то момент поняла, что человек прав. Мы плохо провели курс. И один из 40 человек сказал мне правду. Возможно, курс не был настолько плохой, как в отзыве, но мы потом многие вещи сделали по-другому. И тогда я поняла, что один из главных инструментов, который убивает мотивацию, — это негатив. Если мы его не воспринимаем правильно. Первое, что нужно сделать с негативом, — это принять его существование. Он должен быть. Это нормальная составляющая нашей жизни. Второе — не впускать его внутрь. Внутри он будет убивать творчество, и, скорее всего, я потащу его в следующий цикл. В следующий выход перед аудиторией я буду ожидать, что мне скажут: «Все плохо».

А еще негатив — это шикарный источник для обучения, если допускать одну простую вещь: «А что если это правда?» Есть комментарии, в которых обучения очень много, и такого, что ни за какие деньги мы его не купим.



Третья техника — скромность в отношении своих знаний. Чем скромнее мы относимся к своим знаниям, тем больше пространства для развития. Скромность в знаниях — это: «Я знаю, но не все, я могу знать больше. Я, возможно, чего-то не знаю. Я, возможно, многого не знаю». И как только мы себе говорим, что мы многого не знаем, открываются двери для самого главного. Мы начинаем замечать, обращать внимание на то, что раньше показалось бы мелочью.



Четвертая техника. Чтобы сохранить, создать, удержать, вернуть вдохновение, нужно делать новое, нужно достижение и еще важно делать другое. Вдохновение не живет в рутине и в автопилоте, оно не живет в привычных вещах. Чтобы создать что-то новое, чтобы испытать эмоции, нам нужно что-то узнать. Одно другим питается. Это просто звучит, но это невероятно сложно. Ради эксперимента попробуйте прочитать книгу вообще из другой, не вашей области. Это поможет вам стать исследователем. Есть вещи, которые нас меняют, и они приходят к нам из состояния исследователя. Эта установка — быть исследователем — прекрасно описана в книге Адама Гранта «Подумайте еще раз». Исследователь ищет, сомневается, ставит под сомнение доказанные ранее вещи, и он видит новое, обнаруживает: «Ух ты, как интересно». Есть важная история. Новое — это выход из зоны комфорта. И чем старше мы становимся, тем неприятнее выход. Нужна привычка. Нужно постоянно пробовать новое. Это не значит подвергать себя опасности. Но может быть, стоит попробовать себя в каком-то неизвестном деле, почитать другие книги. Начать читать что-то не из вашей знакомой области, то, чего вы не читали раньше, тяжело: другая терминология, другой подход к повествованию. И что мы делаем? Говорим себе: я нормально развиваюсь и без этого. А нам нужна привычка прохождения этого дискомфорта. Мел Роббинс говорит, что у вас есть 5 секунд на то, чтобы начать делать что-то.

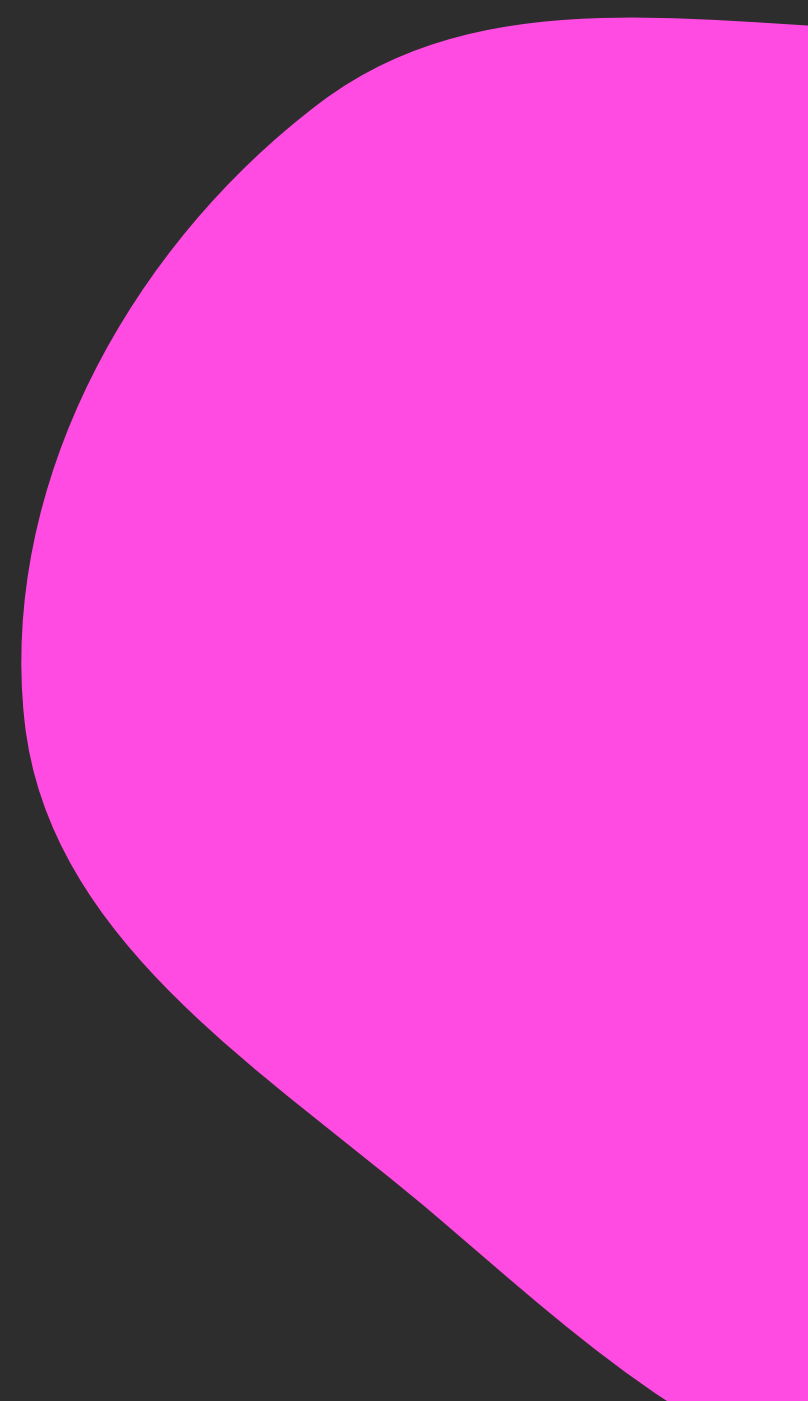
Нужно принять, что ошибаться нормально. Однажды в 2008 году я сказала, что микро- и мобильное обучение — это то, что нужно человечеству. И много раз потом говорила. Через несколько лет пришлось сказать обратное. Это было непросто. Понимание того, что я была права, было очень болезненно. Я знаю по себе, что менять точку зрения сложно. Но ошибаться нормально. Когда мы хотим найти свое вдохновение, вернуть его, создать его как навык, как практику, нужно вернуть детское состояние исследователя мира. Начать делать то, что не нравится, то есть новое. Не опираться на то, что было. Если все работало 20 лет до этого, это не значит, что будет работать сейчас. И это не значит, что вы глупый, это значит, что все меняется. Наше понимание меняется, люди меняются. Нужно заставлять себя изучать новое.

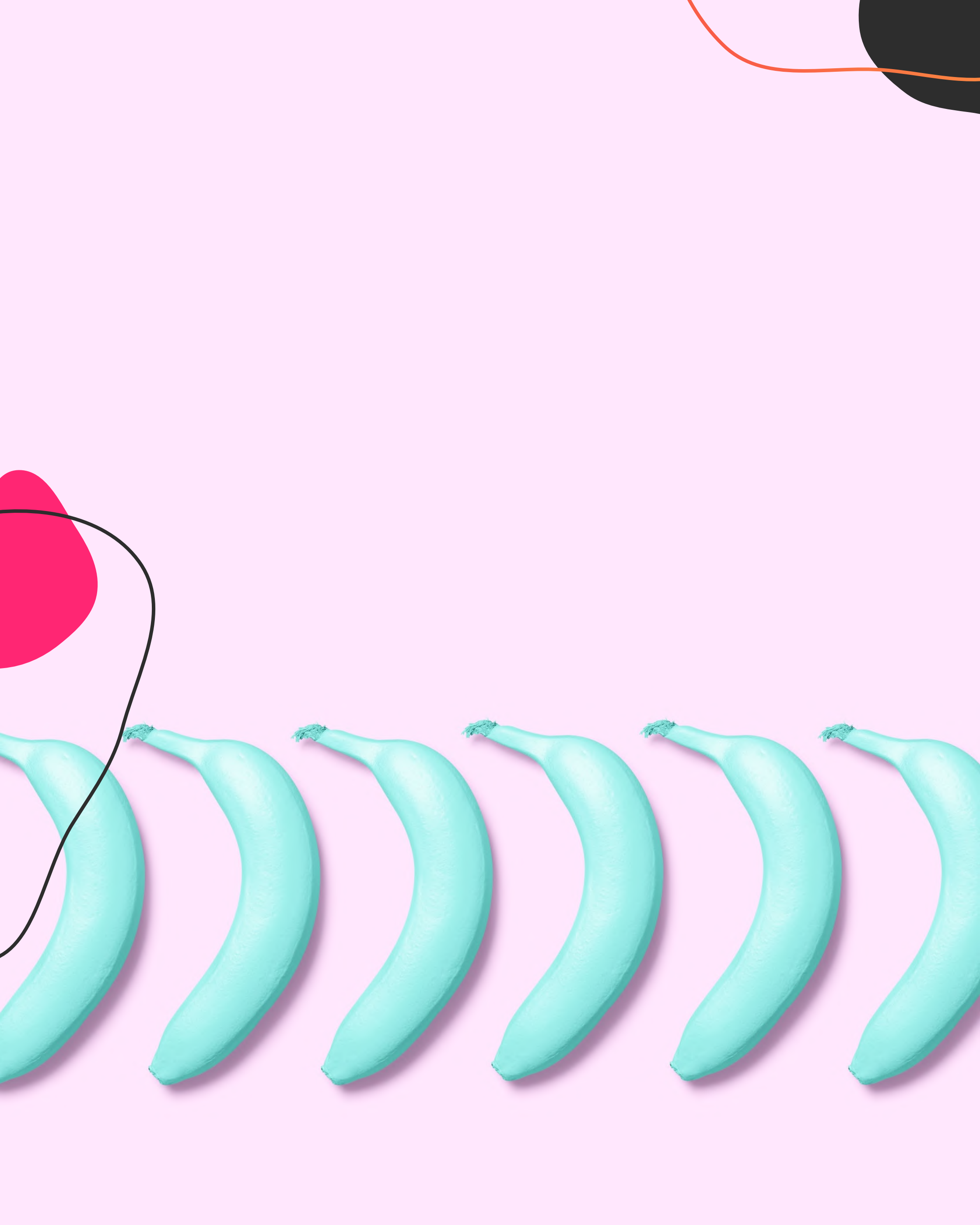
Если у вас есть идея — делайте. Пробуйте. Не получится — выбросите. Сделайте 100 попыток, и пусть успешными будут только 10, но не разрешайте себе не делать нового. Анализируйте регулярно: что нового вы сделали.



В качестве заключения — о сознании новичка

В дзен-буддизме есть прекрасное слово «шошин». Это сознание новичка. Есть такое упражнение: взять привычный предмет и посмотреть на него так, как будто вы его никогда не видели.





В дзен-буддизме есть прекрасное слово «шошин». Это сознание новичка. Есть такое упражнение: взять привычный предмет и посмотреть на него так, как будто вы его никогда не видели.

Сознание новичка — такое состояние, в котором мы что-то знаем, но точно не все. Это абсолютная открытость новому. Чтобы узнать что-то новое и интересное, не нужно искать самый лучший контент. Нужно то, что есть рядом. Во всем есть польза. Чем опытнее мы становимся, тем сильнее попадаем в проклятие эксперта. Чем больше набираем знаний, тем больше начинаем думать, что все знаем. Однажды у меня была такая история. Я подумала про себя, что я как педагогический дизайнер все знаю. И что-то я напугалась от этой идеи, наверно из-за вопроса, что же дальше делать. И я открыла сайт с теориями обучения. Сборник всех теорий обучения. Оказалось, что я знаю не все — около 15%. Еще 15% я где-то слышала. Оставшиеся 70 я не знала, а многие из них оказались признанными, значимыми, с вековой историей. Я начала их изучать и дала себе слово остаться новичком до конца своей жизни.

Пробуйте новое и делайте другое.

Следующая конференция Learning Elements: 8-9 июня 2023, уже можно
забронировать место: elearningelements.ru

eLearning center

Готовые электронные курсы для вашей компании

Telegram-канал **Живое обучение**

Ведет Елена Тихомирова

Редакция Тихомировой

Learning Monday

Авторская рассылка Елены Тихомировой, раз в неделю, по понедельникам