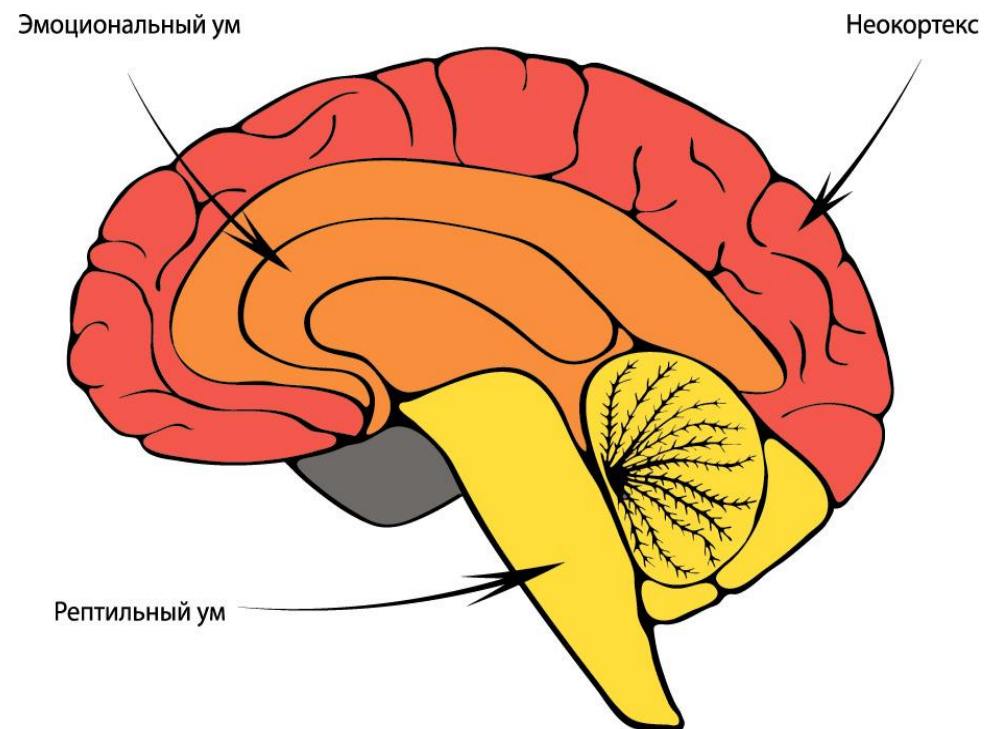




ШКОЛА
КРИТИЧЕСКОГО
МЫШЛЕНИЯ

УПРАВЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫМ РЕСУРСОМ

Как обучается мозг?



Главное условие для изменений – ЕДИНСТВО В РАБОТЕ ВСЕХ УРОВНЕЙ МОЗГА

РЕПТИЛЬНЫЙ

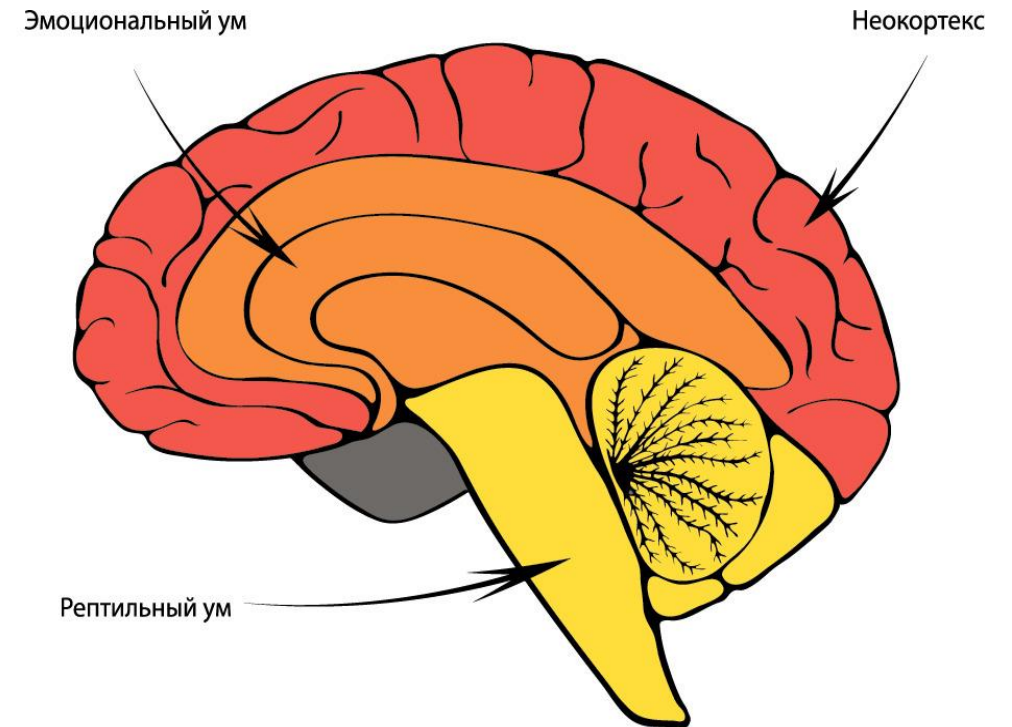
- Поддержание гомеостаза
- Поддержание статуса безопасности
- Удовлетворение базовых потребностей организма

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ УМ

- Нейромедиаторы позитивных и негативных эмоций

НЕОКОРТЕКС

- Конкретность
- Очевидность
- Смысл



Уровень стресса и продуктивность



Пожиратели когнитивного ресурса

Сопротивление

Переключение

Закрепление

Топ-3 сопротивления



Масштаб задачи



Уровень
неопределенности

60%



Сиюминутные
отвращения



Пожиратели когнитивного ресурса

Сопротивление

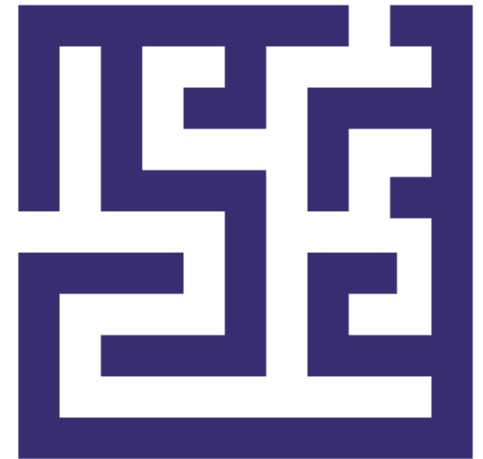
Переключение

Закрепление

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ - ЗЛО!

Каждое переключение
между задачами
забирает от 15 до 40 минут

Согласно исследованию [The True Cost Of Multi-Tasking](#),
человек теряет до 40% своей производительности,
когда переключается между несвязанными задачами.



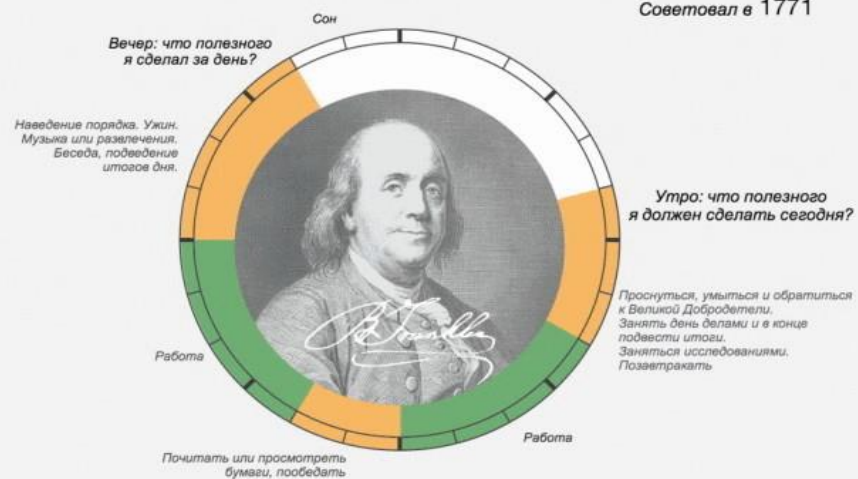
Зигмунд Фрейд 1910



Оноре де Бальзак "Всепоглощающая работа"



Бенджамин Франклин Советовал в 1771



Людвиг ван Бетховен 1822-1827



ГРУППИРОВКА ЗАДАЧ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

Требующие большего когнитивного ресурса

40 %

ПРОЦЕССНЫЕ

Не требующие больших затрат, но обязательные к исполнению

30 %

ГИБКИЕ/СРОЧНЫЕ

20-30%

ЧЕК-ЛИСТ КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ

(когнитивные паттерны)

ПИК/ЧАСЫ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Креативность			✓	✓									✓	✓					
Энергия							✓	✓	✓										
Концентрация					✓	✓				✓	✓	✓							
Отдых	✓	✓													✓	✓	✓	✓	✓

2 СИСТЕМЫ РАБОТЫ МОЗГА

ФОКУСИРОВКА



РАСФОКУСИРОВКА



Пожиратели когнитивного ресурса

Сопротивление

Переключение

Закрепление

ACTION-PLAN

72 часа



ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ КОГНИТИВНЫМ РЕСУРСОМ

1. Умение преодолевать сопротивления
2. Быстро и глубоко погружаться в задачи
3. Понимание пиков интеллектуальной активности
4. Чередование когнитивной нагрузки
5. От многозадачности к группировке задач
6. Эффективно управлять памятью
7. Планирование и рефлексия