инструкция к Саше

01 **Чаще слушаю и всегда беру паузу дольше обычного на обдумывание. Иногда может сложиться ощущение, что я выпадаю/зависаю или намеренно игнорирую.**

Не загоняйте меня в жесткие временные рамки для принятия решений.

Позвольте мне самому определить сроки на обдумывание.

Не додумывайте за меня.

Спросите прямо: "Сколько времени тебе еще надо подумать?" или "Что мешает тебе принять решение или выдать мнение?"

02 **Остро ощущаю и резко реагирую на манипуляции. Особенно в конфликтах, чаще вспыльчив, но эмоции и призму конфликта разделяю. Быстро отхожу от эмоций, просто пишу как ни в чем не бывало.))**

Если вам не хватает моего внимания или вы хотите добиться от меня чего-либо, скажите об этом спокойно и прямо.

Назначьте встречу или предложите неформально поговорить оффлайн за кальяном, например. Избегайте ультиматумов — они вызывают у меня острое желание принять ультиматум, лишь бы не слышать его более.

Не используйте слезы как аргумент. Я реагирую на слезы только в случае физической боли или радости. В остальном они для меня манипуляция.

Не апеллируйте к обидам даже внешне — я их не воспринимаю.

Дайте время отойти и напишите как ни в чем не бывало тоже, а спустя время дайте обратную связь, если уж очень хочется выговориться.

03 **Остро ощущаю течение времени как ресурса, поэтому все, что касается уважения ко времени, может стать для меня триггером.**

Если знаете, что часто опаздываете, пожалуйста, ставьте время встреч с запасом.

Если я опоздал (что случается крайне редко), дайте мне время выдохнуть и поддержите.

Поверьте, я сделал все возможное, чтобы этого не допустить, и уже корю себя за это.

Отправьте адженду и материалы к встрече, напишите постмит, вернитесь ко мне спустя время по результатам задач и решений.

04 **Мне нравится получать и давать обратную связь, она дает точки роста, но я предпочитаю быть готовым к ней. Негативная критика может вызвать защитно-нападающую реакцию. Для качественной обратной связи нужна подготовка. При этом я могу долго давать мягкую обратную связь, но часто недоволен. И когда терпение заканчивается, то может складываться ощущение, что я резко стал почему-то недоволен.**

Не бойтесь давать и запрашивать обратную связь проактивно.

Заранее назначьте встречу в календаре для обсуждения обратной связи.

Подготовьтесь к разговору, собрав конкретные примеры и факты.

Воспринимайте невербальные проявления и относитесь к любому фидбеку как к действительно важному, что необходимо проработать.

05 **С детства участвую в командных видах спорта и являюсь частью разных коллективов. Как командный игрок, который много времени вкладывал и вкладывает в бизнес-сообщества, коллективы на работе и в футболе, могу негативно реагировать ("списывать со счетов") на индивидуализм в ущерб команде. Взаимодействую как "играющий тренер", всегда готов встать плечо к плечу и затащить что-то вместе. Взаимодействую на равных с любым человеком любого возраста, статуса, расы, пола.**

Не сравнивайте себя с другими членами в команде в коммуникациях со мной.

Избегайте чрезмерного использования "я" и не присваивайте успех команды или группы только себе.

Не распространяйте негатив о других членах команды.

Проактивно вовлекайтесь в работу команды, предлагайте решения, оказывайте помощь.

Фокусируйтесь на сильные стороны членов команды, которыми можно усилиться самому или команде.

Если не можете что-то сделать для коллектива, напишите развернутое сообщение с объяснением причин.

Будьте всегда готовы к активному участию и совместной работе.

06 **Я тяготею к точным наукам, поэтому принятие решений и получение информации должно содержать железную аргументацию в виде цифр.**

Подкрепляйте свои аргументы/проекты конкретными данными и фактами.

Проводите тщательный анализ перед представлением информации или предложений.

Будьте готовы предоставить дополнительные данные по запросу.

07 **Мне очень важен контекст, а мельчайшие детали чаще всего — вишенка на торте и то самое, что определяет успешность взаимодействия.**

Собирайте и предоставляйте как можно больше мелких деталей.

Описывайте бэкграунд, по сути объясняйте причинно-следственные связи.

Старайтесь предоставить все имеющиеся "пазлы", чтобы я мог собрать полную картину.

Держите в курсе деталей, если я передал вам коммуникации с кем-то от себя.

08 **Я адаптивный экстраверт, который способен гибко переключаться между экстравертным и интровертным поведением в зависимости от ситуации. Умею эффективно общаться в социальных контекстах, проявляя энергичность и открытость, когда это необходимо, но также ценю и остро нуждаюсь в периодах уединения для восстановления энергии.**

Не воспринимайте мою временную замкнутость как эгоизм или незаинтересованность.

Уважайте мою потребность в периодах уединения.

Будьте готовы к резким изменениям в моем поведении в зависимости от ситуации.

Обращайте внимание на невербальные сигналы, указывающие на мою текущую потребность в общении или уединении.

Проявляйте гибкость в общении.

09 **Я всеяден. потребляю очень много информации, из кучи источников и устройств, в день открыто около 200 новых диалогов и чаще за день я коммуницирую больше чем с 300 людьми. Но чаще я в Телеграме. Ценю краткость и простоту.**

Пишите мне в любое время, лучше в Телеграм, и я вам тоже могу написать в любое, но отвечаю я тогда, когда могу, ровно этого же жду и от вас. Если вы не приемлете переписку во внерабочее время или вы работаете в каком-то другом часовом поясе, то скажите мне об этом.

Делайте выводы кратко в 1 страницу, прикрепляйте контекст как приложение, к которому я могу обратиться при необходимости.

10 **Я амбициозный лидер, который требователен как к себе, так и к окружающим. Не люблю проигрывать. Я могу резко реагировать на проигрыш. Из-за высоких ожиданий редко хвалю.**

Соотнесите ожидания и изучите досконально возможности выполнения амбициозных целей и планов.

Не забывайте проактивно синхронизироваться по ходу движения.

Когда видите демотивацию от проигрыша находите другие победы, не стесняйтесь о них сообщать чтобы вовлечь в совместную работу снова.

Подсвечивайте победы и говорите прямо, что тут классный результат, что будет триггером для меня к похвале.

11 **Смотрю на проекты широко и легко делегирую, в связи с чем часто ставлю задачи как «сделай под ключ» без деталей и конкретики, ожидая, что спросите у меня все, что вам необходимо.**

Сверяйте ожидания и уточняйте, если сложно двигаться в таком уровне абстракции

Удерживайте фокус и держите в курсе происходящего, уточняйте не изменилось ли что-то у меня.

@vseshoko