

Мастермайнд — это групповой формат работы близких по духу людей, которые регулярно встречаются вместе, чтобы поддерживать друг друга и помогать с личными и профессиональными проблемами.

К кому идти с имеющимися вопросами? К эксперту (специалисту)?

Страшно столкнуться с критикой и не захотеть двигаться дальше.

А вот общение равных с равными позволяет поддержать мотивацию и не остановиться на полпути.

На встрече выделяется время на каждого из участников — «горячий стул» (**хотсит**).

Во время хотсита участник делает группе запрос: на решение конкретной задачи, поддержку, советы, взгляд со стороны и т. п.

В конце берет **коммитмент** — план действий, обязательства на время до следующей встречи, и тогда в начале следующего своего хотсита рассказывает, что сделал и что пошло не так.

Пример тайминга хотсита:

- ✓ 5 минут отчитаться о прошлом кейсе,
- ✓ 5-7 минут на новый кейс,
- ✓ 5-7 минут на обратную связь от других участников группы
- ✓ 5 минут на то, чтобы сформулировать главное из обсуждения и взять коммитмент.

Тайминг можно менять, как удобно участникам

Участники

От 3 до 8. Достаточно много, чтобы было разнообразие взглядов, знаний и навыков.

Достаточно мало, чтобы встреча длилась реалистичное количество времени.

Важно, чтобы участников связывал похожий бэкграунд, интересы.

Организация

Некоторые вещи важно обсудить на берегу. Поговорить о сроке — группа бессрочная или с четким сроком.

Выбрать место для встреч, где вас никто не будет беспокоить

.

Определить время и регулярность встреч, длительность хотсита, перерывы, правила.

Встречи могут длиться от 1 до 5 часов.

Кейс

Чтобы выбрать кейс, можно вспомнить вопросы Хэмминга: какая задача в вашей области самая важная? Почему вы не работаете над ней?

Какое дело — по принципу Парето — за 20% усилий даст 80% результата? Что есть важное, но несрочное, что вы постоянно откладываете? Какие привычки вы хотели бы приобрести? В каких сферах жизни навести порядок?

Выбрав задачу перед встречей, можно 5 минут по таймеру подумать над ней самому.

Другой вариант работы с хотситом: не выбирать кейс заранее, а подойти к нему спонтанно, рефлексировать в моменте и получать при необходимости отклик от остальных.

Правила

Во время чужого хотсита важно убрать девайсы, слушать и присутствовать.

Во время своего хотсита важно эксплицитно ставить задачу: в чем ваш кейс, что вы хотите сейчас получить от группы. У вас есть двадцать минут, и к вашим услугам вся инструментальная рациональность всех этих людей — что будете делать с таким ресурсом

Группе **потребуется фасилитатор**. Это не обязательно должен быть профессиональный фасилитатор — попробовать взять на себя эту задачу может каждый. Но это должен быть человек, который займет нейтральную позицию и откажется от «верхней» роли эксперта, чтобы быть полезным группе

Мастермайнд-группы нужны вам, если:

- перед вами стоит цель, и нужна поддержка других людей
- вы хотите развиваться и ищете точки роста
- вы готовы к обмену и регулярному контролю (работа в группе включает отчеты о том, что получилось, и о том, что пошло не так)
- вы нуждаетесь в более широком взгляде на проблему. Очень часто, работая над проектом или решая задачу, мы зацикливаемся на одном и том же, и тогда полезен взгляд других людей, которые помогут увидеть то, что остается вне поля вашего зрения.
- вы нуждаетесь в социализации и ищете общество людей со сходными ценностями — готовых развиваться, расти над собой.
- вам нужна помощь группы как дополнительного мотиватора к изменениям. Обещания, данные в группе, работают куда сильнее, чем обещания, данные себе самому.