Baseline Retake

Marks తగ్గాయంటే కొన్నిసార్లు నువ్వు వెనకబడ్డావని కాదు, నీ కళ్ళు పదునయ్యాయని.

ఎలా చేయాలి

1. Week one sheet (Lesson 1.4) పక్కన పెట్టి, మొదటి box లో week one number copy చెయ్యి. రెండో box లో ఇప్పుడు నిజాయితీగా ఒక number (1–5), ninety days తర్వాత మూడో box లో.
2. కొన్ని marks తగ్గొచ్చు — కంగారుపడకు, నిన్ను నువ్వు కొలిచే scale మారింది.

#	వాక్యం · అవే statements, అదే 1-5 scale	WEEK 1	ఇప్పుడు	DAY 90
MODULE 1 · నాయకత్వం అంటే ఏమిటి?			మొత్తాలు page 3 లో	
01	నా వారంలో, మనుషుల మీద, direction మీద పెట్టే Leading పనులకి కావాలనే time పెడతాను.			
02	నేను చేసే ఒక పనిని, ఇంకొకరికి నేర్పించి అప్పగించగలను.			
03	ఎవరు ఏం చేయాలో, ఎప్పటిలోగా చేయాలో, నా team కి clear గా చెప్తాను.			
04	నా team లో ఒక్కొక్కరికి ఇప్పుడు ఏం కష్టంగా ఉందో నాకు తెలుసు.			
05	నా leadership గురించి, regular గా feedback అడుగుతాను.			
MODULE 2 · ముందు నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో			మొత్తాలు page 3 లో	
06	ఇతరులు నన్ను ఎలా చూస్తారో, నేను ఊహించేదానికి దగ్గరగానే ఉంటుంది.			
07	నా మూడు ముఖ్యమైన values ఏంటో, స్పష్టంగా చెప్పగలను.			
08	నా బలం ఎక్కడ ఎక్కువై, ఇబ్బందిగా మారుతుందో నాకు తెలుసు.			
09	కోపం, tension వచ్చినప్పుడు, team ముందుకు వెళ్ళే ముందు నన్ను నేను settle చేసుకుంటాను.			
10	నేను చెప్పే మాటకీ, చేసే పనికీ తేడా లేకుండా చూసుకుంటాను.			
MODULE 3 · నాయకత్వ శైలులు			మొత్తాలు page 3 లో	
11	Situation ని బట్టి, నా style మార్చుకోగలను.			
12	కొత్తవాళ్ళకి ఎక్కువ direction, అనుభవం ఉన్నవాళ్ళకి ఎక్కువ స్వేచ్ఛ ఇస్తాను.			
13	ఒక పని ఎందుకు ముఖ్యమో, team కి ఆ పెద్ద purpose చూపిస్తాను.			
14	నా team లో ఒక్కొక్కరి growth కోసం, ఏదో ఒకటి చేస్తాను.			
15	నాకు అలవాటు లేని style ని కూడా, అవసరమైనప్పుడు try చేస్తాను.			
MODULE 4 · Team ని అర్థం చేసుకోవడం			మొత్తాలు page 3 లో	
16	నా team లో ఎవరిని ఏది motivate చేస్తుందో నాకు తెలుసు.			
17	నా team లో వాళ్ళు, తప్పులూ సమస్యలూ భయం లేకుండా చెప్తారు.			
18	నా team ఇప్పుడు ఏ దశలో ఉందో గుర్తించగలను.			
19	Team కలిసి పని చేయడానికి, కొన్ని నియమాలు మాట్లాడుకుని పెట్టుకున్నాం.			
20	నేను ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకుంటాను, team నన్ను నమ్ముతుంది.			

#	వాక్యం · అవే statements, అదే 1-5 scale	WEEK 1 ఇప్పుడు DAY 90
MODULE 5 · మాట తీరు		మొత్తాలు page 3 లో
21	నేను చెప్పే message లో, అసలు point ముందే వచ్చేలా చెప్తాను.	
22	ఒకరి behaviour ని judge చేసే ముందు, వాళ్ళ పరిస్థితి అడిగి తెలుసుకుంటాను.	
23	ఎవరితోనైనా మొదటిసారి మాట్లాడినప్పుడు, follow-up ప్రశ్నలు అడుగుతాను.	
24	One-on-one లో, నేను మాట్లాడేదానికంటే ఎక్కువ వింటాను.	
25	కష్టమైన conversations ని, వాయిదా వేయకుండా చేస్తాను.	
MODULE 6 · Feedback, coaching, నేర్చుకునే team		మొత్తాలు page 3 లో
26	మంచి పనిని, specific గా, వెంటనే గుర్తిస్తాను.	
27	Correction ని private గా, పని మీద మాత్రమే మాట్లాడతాను.	
28	నా మీద feedback వస్తే, defend చేసుకోకుండా ముందు వింటాను.	
29	Answer చెప్పే బదులు, ప్రశ్నలు అడిగి ఆలోచించేలా చేస్తాను.	
30	ఒక పని అయ్యాక, team తో కలిసి ఏం నేర్చుకున్నామో మాట్లాడుకుంటాం.	
MODULE 7 · నిర్ణయాలు, delegation		మొత్తాలు page 3 లో
31	ఒక decision లో team ని ఎంత involve చేయాలో, ఆలోచించి నిర్ణయిస్తాను.	
32	పెద్ద decision కి ముందు, ఏం తప్పు జరగొచ్చో ముందే ఆలోచిస్తాను.	
33	నా మొదటి అభిప్రాయానికి వ్యతిరేకమైన information కూడా వెతుకుతాను.	
34	పని అప్పగించేటప్పుడు, result, అధికారం, check-in రోజులు clear గా చెప్తాను.	
35	అప్పగించిన పనిలో ఇబ్బంది వస్తే, వెంటనే వెనక్కి తీసుకోను.	
MODULE 8 · గొడవలు, చర్చలు		మొత్తాలు page 3 లో
36	పని గురించి గొడవ, మనుషుల మధ్య గొడవ, ఈ రెండూ వేరు అని గుర్తించగలను.	
37	గొడవ వచ్చినప్పుడు, నా default reaction ఏంటో నాకు తెలుసు.	
38	ఇద్దరు team members మధ్య గొడవని, ఇద్దరి మాట విని fair గా handle చేస్తాను.	
39	చర్చలకి ముందు, అవతలివాళ్ళకి నిజంగా ఏం కావాలో ఆలోచిస్తాను.	
40	గొడవలో మనిషిని కాకుండా, సమస్యని target చేస్తాను.	
MODULE 9 · Influence, మార్పు, బత్తిడి, integrity		మొత్తాలు page 3 లో
41	నాకు authority లేని చోట కూడా, reasons తో, అందరినీ అడిగి పని జరిపించగలను.	
42	ఒక మార్పు తెచ్చేటప్పుడు, పనితో పాటు మనుషుల మనసు గురించి కూడా ఆలోచిస్తాను.	
43	బత్తిడిలో కూడా, team కి నేను నిలకడగా కనిపిస్తాను.	
44	రెండు సరైన విషయాలు ఢీకొన్నప్పుడు, ఆలోచించి నిర్ణయించి, సరైన పద్ధతిలో చెప్పగలను.	
45	ఏదైనా తప్పు జరుగుతుంటే, facts తో, సరైన channel లో మాట్లాడతాను.	

ఈ 45 వాక్యాలు Lesson 1.4 లోనివే, మార్చకుండా — Mental Gym రాసినవి, research scale కాదు. ఇది నిన్ను నువ్వు చూసుకునే అద్దం, ఈ course పనిచేసిందని నిరూపించే scientific test కాదు.

SCORES Module మొత్తాలు (5–25) · ఏ modules లో marks మారాయి?

	Module	WEEK 1	ఇప్పుడు	WEEK 1 · నిజంగా*	DAY 90
M1	నాయకత్వం అంటే ఏమిటి?				
M2	ముందు నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో				
M3	నాయకత్వ శైలులు				
M4	Team ని అర్థం చేసుకోవడం				
M5	మాట తీరు				
M6	Feedback, coaching, నేర్చుకునే team				
M7	నిర్ణయాలు, delegation				
M8	గొడవలు, చర్చలు				
M9	Influence, మార్పు, ఒత్తిడి, integrity				

* ఇంకో ప్రశ్న: ఇప్పుడు తెలిసినదాంతో చూస్తే, course మొదట్లో నీ marks నిజంగా ఎంత ఉండేవి? Week one sheet చూడకుండా, ఆ కాలాన్ని గుర్తుచేసుకుని ఆ column నింపు. మనల్ని మనమే ముందు, తర్వాత rate చేసుకునే చోట ఇలాంటి తేడా రావొచ్చు.

OUTSIDE MIRROR Day 90 న · Module 1 లో అడిగిన అదే ముగ్గురు, అవే మూడు ప్రశ్నలు

1. నేను ఏం బాగా చేస్తున్నాను, ఏది కొనసాగించాలి? 2. నేను ఏం మొదలుపెడితే, నాతో పని చేయడం ఇంకా సులభం అవుతుంది? 3. నేను ఏం తగ్గిస్తే, లేదా ఆపేస్తే, బాగుంటుంది?

Person 1	Person 2	Person 3
కొనసాగించు	కొనసాగించు	కొనసాగించు
మొదలుపెట్టు	మొదలుపెట్టు	మొదలుపెట్టు
తగ్గించు	తగ్గించు	తగ్గించు

ఈసారి కూడా explain చేయకు, thanks మాత్రమే చెప్పు. నీ marks నువ్వు ఎలా అనుకుంటున్నావో చెప్తాయి, వాళ్ళ examples నువ్వు ఎలా కనిపిస్తున్నావో చెప్తాయి.

Monthly Self-Review Card

Video నేర్పిస్తుంది, rep మారుస్తుంది, feedback ఆ మార్పుని నీకు చూపిస్తుంది.

ఎలా చేయాలి

1. Day 30, 60, 90 న ఈ card నింపి నీ partner కి చూపించు. Ninety days తర్వాత కూడా నెలకి ఒకసారి నింపడం ఆపకు — page 5.
2. Progress ని రాసి, ఎవరితోనైనా పంచుకున్నప్పుడు అది ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. మనసులో పెట్టుకున్న progress ని మనం మర్చిపోతాం, కాగితం మీద పెట్టిన progress మనల్ని మర్చిపోనివ్వదు.

EXAMPLE · రవి · day 30

1 · ఈ నెల ఏ if-then lines జరిగాయి?	"ఎవరైనా desk దగ్గరికి వస్తే laptop మూసి, ఒక ప్రశ్న అడిగాకే జవాబు" — చాలాసార్లు జరిగింది. వేగం ఇంకా అలాగే ఉంది.
2 · జరగనివి ఎందుకు జరగలేదు?	Monday standup line — కొన్ని వారాలు miss అయింది.
3 · ఎవరు ఏం గమనించారు?	Day 30 check-in లో మాధవి గారిని అడిగాడు: "ఈ నెల నా plan లో ఏది మీకు నిజంగా కనిపించింది, ఏది కాగితం మీదే ఉండిపోయింది?" — ఆవిడ మాట ఇక్కడే రాశాడు.
4 · వచ్చే నెల ఏ ఒక్క line మారుస్తాను?	Monday standup line ని మళ్ళీ మొదలుపెట్టడం.

నాలుగు ప్రశ్నలు	DAY 30 · తేదీ _____	DAY 60 · తేదీ _____	DAY 90 · తేదీ _____
1 · ఈ నెల ఏ if-then lines జరిగాయి?			
2 · జరగనివి ఎందుకు జరగలేదు?			
3 · ఎవరు ఏం గమనించారు?			
4 · వచ్చే నెల ఏ ఒక్క line మారుస్తాను?			

EVERY MONTH Day 90 తర్వాత · నెలకి ఒకసారి, అవే నాలుగు ప్రశ్నలు

నెల	జరిగిన lines	జరగనివి · ఎందుకు	ఎవరు ఏం గమనించారు	మార్చే ఒక్క line

FIVE PEOPLE Nine modules తర్వాత · ఎవరూ perfect అవ్వలేదు, అందరూ కొంచెం మెరుగయ్యారు

రవి
వేగం ఇంకా అలాగే ఉంది, కానీ desk దగ్గరికి ఎవరైనా వస్తే చాలాసార్లు laptop మూస్తాడు · Monday standup line కొన్ని వారాలు miss, మళ్ళీ మొదలుపెట్టాడు.

లక్ష్మి గారు
Feedback అడగడం, జవాబుకి బదులు ప్రశ్న — అలవాటైంది · pressure లో తప్పించుకోవాలని ఇప్పటికీ అనిపిస్తుంది, కానీ "వచ్చే వారం చూద్దాంలే" ని ఇప్పుడు గుర్తుపడతారు.

శ్రీనివాస్ గారు
Label వేసే ముందు ఒక ప్రశ్న · గుంటూరు test shop నిలవలేదు, ప్రవీణ్ కి ఆ మాట ఆయనే ఎదురుగా కూర్చుని, గౌరవంగా చెప్పారు.

కావ్య
ఇప్పటికీ మెల్లగానే మాట్లాడుతుంది, sponsor తో వాదించే బదులు ఒక ప్రశ్న · ఇప్పుడు team ఆ మెల్లని మాట కోసం ఆగుతుంది.

సలీం
Debriefs లో juniors ముందు మాట్లాడతారు · skip అయిన checks — facts తో సరైన channel · pressure లో గొంతు అప్పుడప్పుడు పెరుగుతుంది, sorry కి ఆలస్యం చేయడు.

Certificate గురించి ఒక మాట: అన్ని module quizzes pass అయ్యి, నీ Ninety-Day Leadership Plan course page లో submit చేస్తే, నీకు certificate of completion వస్తుంది. అది నువ్వు ఈ course పూర్తి చేశావని చెప్తుంది, degree కాదు, license కాదు, నువ్వు మంచి leader వి అని ఏ కాగితమూ చెప్పదు, అది నీ team చెప్తుంది.

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

Card చూపించినప్పుడు ఆ మనిషిని అడుగు — "ఈ నెల నాలో ఏదైనా మార్పు మీకు కనిపించిందా, నేను ఇంకా పని చేయాల్సిన ఒక్క విషయం ఏంటి?"

Team లేదా? College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — నీ plan చూసిన ఆ friend కే ఈ card చూపించి, ఇదే అడుగు.

Promotion ఒక్క రోజులో వస్తుంది, నాయకత్వం మాత్రం ప్రతి రోజూ చేయాల్సిన పని. ఈ nine modules లో చివరిదాకా నడిచినందుకు, మనస్ఫూర్తిగా thank you.

Howard, G. S., Ralph, K. M., Gulanick, N. A., Maxwell, S. E., Nance, D. W., & Gerber, S. K. (1979). Internal invalidity in pretest-posttest self-report evaluations and a re-evaluation of retrospective pretests. *Applied Psychological Measurement*, 3(1), 1–23 — before-and-after self-ratings can shift because your 'ruler' changes; a retrospective pretest asks you to re-rate your starting point. · Lacerenza, C. N., Reyes, D. L., Marlow, S. L., Joseph, D. L., & Salas, E. (2017). Leadership training design, delivery, and implementation: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 102(12), 1686–1718 — 335 samples; training worked better with practice, feedback and spaced sessions; self-administered training was less effective. · Harkin, B., et al. (2016). *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229 — writing progress down and sharing it helped most; mostly health goals. The 45 Baseline statements (Lesson 1.4) and the Monthly Self-Review Card are Mental Gym's own — a mirror, not a scientific test. The five people are composite examples.