

Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Петролеум +»

Методическая разработка
цикл тренинговых классных часов
«НастройСя на Успех»

Авторы:

Лимонова **Юлия**
Михайловна,

психолог, заместитель
директора по ВР,

Сафронова **Екатерина**
Юрьевна, педагог-психолог

Пермь 2021

Пояснительная записка

к разработке программы тренинговых классных часов «НастройСя на Успех».

МАОУ «СОШ «Петролеум +» г. Перми

педагоги-психологи

Лимонова Ю.М.

Сафронова Е.Ю.

В наше время в воспитательной работе школы одним из приоритетных направлений работы является профилактика детского и семейного неблагополучия. В подростковом возрасте для учащихся важно определить свое место в жизни, в обществе, выработать свой стиль поведения. Мы считаем, что основной фактор формирования психологического благополучия учащихся является профилактическая работа, направленная на формирование у учеников позитивной Я-концепции, активной жизненной позиции, навыков успешного поведения.

В нашей школе мы разработали и проводим серию классных часов, направленных на формирование самостоятельной осознанной позиции планирования и управления своей жизнью и своим будущим. Наиболее востребованными на рынке труда являются специалисты, обладающие высоким уровнем soft-skills, к которым можно отнести целеполагание, эмоциональный интеллект, коммуникабельность, умение работать в команде, креативность, критическое мышление, рефлексия. Данные навыки мы прокачиваем в ходе реализации программы.

За основу разработанной программы «НастройСя на успех» мы взяли книгу Шона Кови «7 навыков высокоэффективного подростка» и подобрали психологические упражнения, помогающие отработать данные навыки.

Практическая значимость данной программы для подростков в том, что во время выполнения практических упражнений они формируют у себя навыки успешного поведения и находят в дальнейшем сферу для самореализации. Занятия помогают подросткам сформировать адекватную самооценку, брать на себя ответственность за свое настоящее и будущее.

Проблема, на которую направлена данная программа – личностное и социальное самоопределение подростков. В подростковом возрасте часто возникают проблемы адекватного оценивания себя, при повышении значимости общения со сверстниками, далеко не все обладают навыками конструктивного общения и работы в команде, поэтому важно обучать их этим навыкам.

Цель программы: Формирование у учащихся навыков успешного поведения.

Профилактика неблагополучия.

Задачи:

1. Развивать навыки позитивного самовосприятия, Я-концепцию успешной личности.
2. Создавать ситуацию успеха для каждого участника тренинга.
3. Развивать навыки целеполагания и планирования.
4. Развивать навыки эмоционального интеллекта.
5. Развивать рефлексивную позицию учащихся.

Планируемые результаты:

1. Повысится уровень самооценки успешности и soft-skills

Оценка результативности программы диагностируется с помощью шкалы самооценки и рефлексивных листов участников тренинговых занятий.

В разработке представлен цикл тренинговых классных часов, направленных на определение понятия «Успех», качеств, необходимых для успешности человека, самооценку этих качеств и развитие soft-skills целеполагание, проактивность, расстановка приоритетов, умение работать в команде, эмоциональный интеллект, саморазвитие.

В занятиях присутствует как теоретическая часть, так и отработка навыков в ходе упражнений. Занятия заканчиваются рефлексией.

Программа предназначена для учащихся подросткового возраста (7-10 класс) и рассчитана на 8-10 занятий (1 раз в неделю).

Программа классных часов - тренинговых занятий.

Цель: Формирование у учащихся навыков успешного поведения. Профилактика неблагополучия.

Задачи:

1. Развивать навыки позитивного самовосприятия, Я-концепцию успешной личности.
2. Создавать ситуацию успеха для каждого участника тренинга.
3. Развивать навыки целеполагания и планирования.
4. Развивать навыки эмоционального интеллекта.
5. Развивать рефлексивную позицию учащихся.

Занятие 1. «Мой успех»

Цель: Определение и самооценка качеств успешной личности. Построение маршрута успешности.

Здравствуй, удивительные личности. Сегодня наша встреча посвящена Успеху. Подумайте и запишите, как вы понимаете слово «успех». (бланк см. в приложении) Озвучьте свои определения.

«Успешный человек»

Я предлагаю вам в течение 5 минут подумать и записать в бланке, кого вы считаете успешным на мировом уровне, на уровне нашей страны и в нашей школе....

- Теперь объединитесь в группы, обсудите свой выбор и составьте список из 3 самых успешных людей.

- Презентация списков, рейтинг на доске.

«Портрет успешного человека»

Посмотрите на список и скажите, как мы понимаем, что этот человек успешен?

- А какими качествами надо обладать, чтобы стать успешным?

(запись качеств на доске, дети – в бланке)

Самооценка успешности.

Оцените сформированность у вас каждого из этих качеств по 10-бальной шкале. Сложите все оценки и разделите на 10 вы получили свою самооценку.

Поднимите руки те, у кого 9 или 10 баллов? - Вы себя очень цените, но не всегда замечаете недостатки. Самоуверенность иногда подводит!

- От 4 до 8 баллов – вы реально оцениваете свои способности, видите, над чем надо поработать.

- Если вы оценили себя ниже 4 баллов, то надо срочно искать свои плюсы и развивать сильные стороны!

«Копилка достижений»

Подумайте и запишите, в чем вы уже успешны, что у вас хорошо получается и что вы делаете с удовольствием.

- Поделитесь своими достижениями с соседом.

«Маршрут успешности»

Успех не падает с неба, к нему надо стремиться, а для начала надо поставить конкретную цель – в чем вы хотите достичь успеха. Запишите свою цель в бланке на флажке.

Чтобы достичь цели, к ней надо идти. Пропишите конкретные шаги -действия, которые вы будете делать, чтобы достичь своей цели.

Осталось главное – начать активно действовать – и у вас все получится!

Рефлексия: Я для себя сегодня понял, что.....

Занятие 2. «Навыки высокоэффективного подростка»

Цель: Формирование принципов эффективности, отработка навыка проактивности.

Здравствуйте, сегодня я предлагаю вам задуматься о том, как мыслит и думает эффективный человек. Очень часто мы думаем «Это сложно.... я не смогу.... у меня ничего не получится....» Так формируется неуверенность.

Сейчас я предлагаю вам поделиться на 7 групп. Каждая группа получает один навык неудачника. Ваша задача переформулировать его в навык успешной личности. Запрещено использовать в формулировке частицу «не».

Навык 1. Просто реагируй! Обвиняй во всех своих проблемах родителей, дураков-учителей, подлых соседей, своего парня или девушку, правительство или кого-нибудь или что-нибудь ещё. Будь жертвой. Не носи никакой ответственности за свою жизнь. Веди себя как животное. Если проголодался - ешь. Если на тебя кричат, кричи в ответ. Если чувствуешь, что делаешь нечто неправильное, продолжай в том же духе.

Навык 2. Не думай о будущем. Не строй планов. Любой ценой избегай своих целей. Никогда не задумывайся о том, что будет завтра. Зачем беспокоиться о последствиях своих действий? Живи одним моментом. Спи с кем попало, прожигай жизнь, развлекайся, потому что завтра мы все равно умрем.

Навык 3. Откладывай самое важное на потом

Независимо от того, что в твоей жизни самое важное, не делай этого до тех пор, пока не потратишь достаточно времени на просмотр телевизора, бесконечную болтовню по

телефону, сидение в Интернете и бесцельное шатание по округе. Всегда откладывая домашние задания на завтра. Следи за тем, чтобы сначала делать то, что не имеет особенного значения, а только потом - то, что важно.

Навык 4. Думай в духе «выиграть-проиграть» Воспринимай жизнь как жестокую конкуренцию. Одноклассники думают только о том, как бы тебя обогнать, поэтому сначала нужно обогнать их. Не позволяй никому ни в чем преуспеть, помни: если кто-то выиграет, ты проиграешь. Но если все идет к тому, что ты проигрываешь, постарайся потащить этого нахала за собой.

Навык 5. Сначала говори, а потом делай вид, что слушаешь У тебя есть рот, используй его. Говори как можно больше. Всегда выражай свое мнение первым. Если все уже знают, что ты думаешь, сделай вид, что слушаешь - кивай головой и произноси «гм-гм». А если тебя действительно интересует мнение человека, объясни ему, каким оно должно быть.

Навык 6. Ни с кем не сотрудничай. Давай посмотрим правде в глаза: другие люди очень странные, потому что они не такие, как ты. Зачем же стараться с ними поладить? Командная работа - игра для дураков: твои идеи все равно самые лучшие, поэтому удобнее все делать самому. Живи сам по себе, как одинокий остров в океане.

Навык 7. Не заботься о себе Будь настолько занят, чтобы у тебя не оставалось времени на отдых или самосовершенствование. Никогда не учись ничему новому. Избегай физических упражнений, словно чумы. И, ради всего святого, держись подальше от хороших книг, природы и всего, что может тебя вдохновить.

Представление результатов работы команды.

Сегодня я предлагаю вам поработать с первым навыком. Для начала надо определить, насколько вы проактивны. (см. приложение)

В парах закончите фразу:

Меня бесит в школе.....

Мне сложно понимать математику, потому что.....

Меня пугают контрольные работы, потому что....

Проактивный человек ищет причины в себе, неудачник во всем обвиняет других.

Домашнее задание:

Следующую неделю:

- 1 Следите за своими реактивными высказываниями
2. Задавайте вопрос «Как я могу изменить эту ситуацию?»
3. В любой ситуации, требующей решения, ищите те ее стороны, на которые вы можете повлиять.

Начинайте прямо сегодня – будьте ПРОАКТИВНЫМИ!

Занятие 3. «Начинай с цели»

Цель: определение стратегии достижения цели

Здравствуйтесь, чудесные дети! Сегодня мы продолжим работу по формированию успешности.

Давайте посмотрим ролик «Мотивация на успех».

Какие выводы вы можете сделать, посмотрев ролик?

Помним, что все зависит от вашего настроя и желания.

В прошлый раз мы с вами отработали первый навык успешности., кто скажет, какой?

Сегодня мы переходим ко второму очень важному навыку – целеполаганию.

“Подъем в горы”

Но прежде, чем мы начнем игру, я предлагаю послушать притчу.

Притча

Сядьте поудобнее и попытайтесь представить то, о чем я буду рассказывать.

В одной далекой стране была прекрасная долина. На краю долины стояла Гора. Это была самая красивая Гора на всем белом свете. У ее подножия раскинулся городок, чьи жители всегда любовались Горой и ее вершиной. Они знали также, что те люди, которым удалось побывать на вершине, обрели благополучие: душевное и материальное, жили долго и счастливо.

Каждое утро, отправляясь на работу, большинство обитателей городка думало о том, что хорошо было бы им тоже подняться на эту вершину... Но как-нибудь потом. Не сегодня.

Были среди них и такие, которые доходили до подножия Горы, говорили: “Потратили целый день - а дошли только до подножия...” - и уходили.

Были те, что проходили одну треть пути и говорили: “Мы проделали такой огромный путь, а вершина как была далеко, так далеко и осталась”.

Были и такие, которые проходили 2/3 пути, останавливались и поворачивали назад потому, что очень устали и потеряли веру. И говорили они примерно так: “Правы были мои родные и соседи. Это дело не для меня”. И они уходили, несмотря на то, что вершина уже была так близко...

Но были и такие, которые достигли вершины. И взору их открылся великолепный вид. И они ощущали глубокую причастность к той небольшой группе людей, которые так же, как и они, достигли вершины, были упорны в своих стремлениях, не предали свою мечту и верили в себя. И с этого мгновения у них началась новая удивительная жизнь, о которой иные могут только мечтать.

А как же ко всему этому относилась Гора?

Заботят ли Гору те люди, которые только мечтали ее покорить? Нет.

Горы остаются безучастны.

Может быть, Гору заботят те, кто прошел лишь часть пути?

Горы остаются безучастны.

А, может быть, Гора помогает тем смельчакам, которые отважились подняться на ее вершину?

Горы и на этот раз остаются безучастными.

Заботит ли Гору то, что у вас нет денег и не хватает средств, чтобы купить необходимое снаряжение?

Увы. Горы остаются безучастными.

Если это нужно вам-то только вас это и должно заботить. Это ваша цель, и только вы сможете ее осуществить!

Визуализация

А теперь я предлагаю вам подняться на свою гору.

Рассмотрите ее издалека. Какая она, близко или далеко от вас?

Представьте, что вы поднимаетесь на вершину, что вас окружает, какая погода, как вы строите свой маршрут? Подумайте, какие возможные трудности могут быть на пути вашего восхождения. Что необходимо с собой взять, чтобы подстраховаться.

Представьте себя на вершине. Вдохните полной грудью воздух победы и свободы. Кто рядом, посмотрите назад, вправо, влево, вперед. Что вы чувствуете?

Спускайтесь вниз, как пойдете какая дорога. Вы у подножья горы, что впереди?

Рисунок

Интерпретация рисунков

С объектной точки зрения гора — это репрезентация наиболее важных целей. Высота горы характеризует уровень притязаний и самооценки У людей с заниженным уровнем притязаний и самооценки гора может оказаться всего лишь холмом, в некоторых случаях даже просто кучей песка или грудой снега. Явно завышенный уровень притязаний и самооценки проявляется, наоборот, в очень большой, высокой, покрытой снегом и ледниками горе.

Следующий этап — это подъем в гору. Для здорового человека это, как правило, не составляет большого труда. Символическое значение подъема в гору связано с теми задачами, которые ставит перед нами жизнь. Люди, предъявляющие к себе высокие требования, зачастую тщеславные, представляют высокую гору, подняться на которую

сложно и тяжело. Следует обращать внимание на крутизну подъема, необходимость карабкаться (возможно, с набором альпинистского снаряжения). Если человек находит удобный, прогулочный путь или преждевременно утомляется и должен часто отдыхать, это указывает на то, каким образом данный человек привык решать задачи или добиваться своих целей.

На вершине горы открывается панорама во все стороны, "ландшафт души". Вид назад может символизировать взгляд в прошлое, вперед — ожидания от будущего, направо — акцентировать когнитивную, рациональную, а также мужскую установку, а вид налево — область эмоционального, интуитивного и женского. Другим диагностическим критерием является степень освоенности человеком ландшафта, свидетельствующая о социальной адаптированности. В норме в открывающейся с вершины горы панораме должны присутствовать населенные пункты, дороги, возделываемые человеком поля и другие следы человеческой деятельности. Если же взору открываются только бесконечные леса, горы, степи и пустыни, это свидетельствует о социальной неадаптированности.

Собери рюкзак: Запишите, что необходимо вам для достижения цели.

Ролик Ник Вуйчич

Какие выводы вы можете сделать, просмотрев ролик?

Памятка на сегодня (см. приложение)

Домашнее задание : Сформулируйте и запишите цель на ближайшее будущее. Она должна соответствовать smart – критериям – быть конкретной, измеримой, достижимой, актуальной, ограниченной по времени

Занятие 4 . «Самое главное!»

Цель: формирование навыка расстановки приоритетов.

Здравствуйте, удивительные личности.

Посмотрим правде в глаза: дел очень много, а времени совсем мало. После школы у тебя репетиция, а потом – домашняя работа. А еще тебе надо подготовиться к завтрашней контрольной по биологии. И не забыть позвонить другу. Кроме всего прочего, надо сделать зарядку. Собаке нужно на прогулку. В комнате беспорядок. Что же делать?

Здесь может помочь Навык 3 «Начинай с самого важного». Этот навык также помогает учиться преодолевать свои страхи и быть сильным в трудные моменты.

Навык 2 помог тебе выяснить, что для тебя самое важное. Навык 3 поможет поставить это на первое место в жизни.

Конечно, у нас может быть прекрасный список целей и благие намерения/ но следовать

им, поставить их на первое место сложно. Поэтому Навык 3 — это навык силы «буду» (силой сказать «да» самым важным для тебя вещам) и «не буду» (силой сказать «нет» незначительным вещам и чужому влиянию).

Три первых навыка вытекают один из другого. Навык 1 говорит: «Ты водитель, а не пассажир». Навык 2 требует: «Реши, куда хочешь отправиться, и зовет: «Вперед! Не позволяй препятствиям тормозить тебя и сбивать с пути».

А навык «Начинай с главного» помогает выстроить наиболее эффективный маршрут.

Я предлагаю вам сейчас записать в столбик все свои желания. (5 минут)

А теперь сфокусируйтесь на своей главной цели и распределите ваши цели-желания по квадратам.

1 важно – срочно

2 важно – не срочно

3 неважно -срочно

4 – неважно-не срочно.

Подумайте, что является в вашей жизни «пожирателем» времени и не приводит вас к успеху.

Зачеркните то, без чего вы точно сможете обойтись

3 Сначала делайте то, что необходимо делать сначала



«Отведи время на «большие камни». Вам когда-нибудь приходилось наблюдать эксперимент с камнями? Вы берете ведро и до половины заполняете его маленькими камешками. Потом сверху кладете несколько больших камней, но все они в ведро не помещаются. Тогда вы высыпаете все камни и начинаете сначала. Теперь вы кладете вниз большие камни, а

потом - маленькие, которые заполняют пустоты между большими камнями. На этот раз в ведро помещаются все камни! Эта разница связана с тем, в каком порядке вы кладете в ведро камни. Если сначала положить маленькие камни, большие не поместятся. Но если сначала мы положим большие, то в ведро поместятся все камни - и большие, и маленькие.

Большие камни можно сравнить с самыми важными делами. А маленькие - те мелкие повседневные задачи, которые поглощают наше время: обычные обязанности, соц.сети, телефонные разговоры и отвлекающие события. Мораль сей сказки такова: если сначала не отвести времени на «большие камни», эти важные дела сделаны не будут.

Когда планируете неделю, отводите время на «большие камни», записывая их в ежедневник. Например, вы можете решить, что лучшее время для реферата по истории вечер четверга, а бабушке лучше всего позвонить в воскресенье после обеда. Теперь запишите это. Это похоже на предварительный заказ. Если «большой камень» заключается в том, чтобы «на этой неделе ежедневно говорить кому-нибудь один комплимент», и на это дело невозможно отвести определенное время, запиши его в ежедневнике на видном месте.

Рефлексия: Чем я хочу поделиться.

Занятие 5. «Выиграть должен каждый»

Цель: формирование навыков конструктивного решения конфликтов.

Здравствуйтесь, удивительные личности. Сегодня я предлагаю вам поговорить о взаимодействии с другими людьми при достижении цели.

Иногда случается так, что к одной цели стремятся сразу несколько человек. Возникает конфликт интересов.

«Войди в круг» Предлагаю вам выполнить упражнение

Мне нужны три самых смелых человека.

Предлагаю всем встать в круг тесно плечом к плечу. Цель трех смельчаков – оказаться в кругу, а задача остальных – просто так их не пускать.

Давайте определим стратегию.

Кто-то идет напролом, расталкивая других и действуя с позиции силы «Выиграть любой ценой. «Я выиграл – ты проиграл»

Кто-то ходит кругами, а потом обесценивает цель. Это стратегия «Я проиграл- ты выиграл»

А можно договориться, найти плюсы для каждой стороны и вместе двигаться к цели. Это стратегия «Выиграл-выиграл»

Подумайте, какая стратегия наиболее эффективна для достижения успеха?

Подход «выиграть-выиграть» - такое отношение к жизни, такой стиль мышления, который говорит: я могу выиграть, и ты тоже. Не только ты или я, но мы оба.

«Выиграть-выиграть» - фундамент, позволяющий ладить с другими людьми. Он начинается с убеждения, что все люди равны, никто не хуже и не лучше других, и никому

на самом деле не нужно быть лучше или хуже.

Две ловушки, мешающие реализации данной стратегии: конкуренция и сравнение.

Ваша задача, научиться их избегать. Подумайте в группах, как это можно сделать.

Презентация решений.

А теперь я предлагаю вам разобрать в группах ситуации и найти пути решения в рамках стратегии «выиграть должен каждый» (15 минут)

Обсуждение ситуаций.

Рефлексия: Какой вывод я делаю по сегодняшнему дню.

Занятие 6. «Сначала умей понять, потом – быть понятым»

Цель: Формирование навыков активного слушания.

«Нам дано два уха и один рот, чтобы больше слушать и меньше говорить».

Здравствуйтесь, чудесные дети. Скажите, чему посвящен наш афоризм к занятию?

Сегодня наша встреча посвящена пятому навыку успешности – умению слушать.

- Как вы понимаете, что собеседник вас внимательно слушает? (ответы детей)

Активный слушатель в состоянии воспринять целиком все сообщение - и вербальные, и невербальные его компоненты, выраженные мимикой, жестами, разными оттенками эмоций. Активное слушание предполагает уважительное и внимательное выслушивание человека, принятие его позиции и умение не высказывать критических и оценочных замечаний. Активное слушание - это погружение в человека, прочтение его эмоций, а не только слуховое восприятие информации. Другое название активного слушания - эмпативное слушание. То есть информация усваивается на уровне эмпатии.

К сведению. Эмпатия - это осознанное понимание эмоций другого человека и сопереживание ему. Термин был введен в 1912 г. и был близок слову "симпатия". Одно из самых ранних объяснений этого термина можно найти у Зигмунда Фрейда: "Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным".

Высокий уровень эмпатии необходим всем специалистам, работающим с людьми. И одна из шкал теста на эмоциональный интеллект (EQ) предполагает замеры именно этой способности. Нужно учитывать, что повысить эмпативные способности могут различные тренинговые методы.

Активное слушание обязательно предполагает наличие обратной связи - вербальной (поддержка разговора) и эмоциональной (сопереживание, эмоциональный отклик).

Механизмы активного слушания

Итак, чтобы овладеть навыком активного слушания, рассмотрим механизмы, которые при нем используются:

- открытость;
- уточнение;
- отражение чувств собеседника;
- перефразирование;
- отражающее перефразирование,
- готовность к доброжелательной беседе.

Упражнение «Дирижер»

Все встают в круг, выбирают дирижера и ведущего. Ведущий встает в центр и закрывает глаза. Дирижер с помощью мимики и жестов показывает группе, с какими эмоциями они должны произнести хором имя ведущего. Задача ведущего – угадать чувство, передаваемое дирижером.

Рефлексия.

Упражнение «Зеркало»

Предлагаю вам разделить на пары. В паре один участник становится рассказчиком, а второй – зеркалом, который отражает чувства.

В течение 5 минут рассказчик говорит о себе, своих интересах, интересных случаях из жизни. Зеркало отзеркаливает движения, положение тела.

После рассказа делятся впечатлениями.

Затем меняются ролями.

А теперь проверим, насколько внимательно вы слушали партнера.

Упражнение «Реклама загадочной личности»

Задача прорекламировать своего партнера, используя те данные, которыми он поделился с вами в предыдущем упражнении.

Рефлексия: Насколько хорошо слушал вас партнер, все ли он отразил в рекламе?

Очень важно не только уметь слушать собеседника, но и самому быть интересным собеседником.

Копилка идей – «Как стать интересным собеседником»

Каждый сначала пишет идеи у себя на отдельных листах, потом участники собираются в группы по 5 человек и выбирают наиболее эффективные способы.

Представление группового решения.

Домашнее задание.

Понаблюдай, как долго можешь поддерживать зрительный контакт во время разговора.

Выйди на оживленную улицу, сядь на скамейку и наблюдай за тем, как люди общаются

друг с другом. Обращай внимание на то, что выражает язык жестов.

Взаимодействуя сегодня с людьми, постарайся «отзеркаливать, общаясь с одним, и «обезьянничать, общаясь с другим. Сравни результаты.

Спроси себя: «С каким из неэффективных стилей слушания у меня больше всего проблем: я склонен пропускать мимо ушей, делать вид, что слушаю, слушать избирательно, буквально или сосредоточен только на себе (даю советы, оцениваю, зондирую)?» А теперь попробуй целый день этого не делать.

Рефлексия: Чему я сегодня научился.

Занятие 7. Синергия

Цель: формирование правил командной работы.

Здравствуйте, активные личности. Сегодня нам предстоит поработать в команде.

Для начала я предлагаю вам посмотреть ролик

Просмотр ролика «Чему мы можем научиться у стаи гусей».

Обсуждение: Какие принципы важны для эффективной командной работы?

Природа полна примеров синергии. Огромные деревья секвойи (которые могут достигать высоты более 100 метров) растут группами и создают общую систему переплетенных корней. Поодиночке им было бы трудно устоять перед ураганом.

Многие животные и растения устанавливают между собой отношения симбиоза.

Если ты когда-нибудь видел фотографию маленькой птички, которая ищет корм на спине носорога, ты видел синергию. Пользу получает каждый: птичка находит пищу, а носорог становится чище.

6 Достигайте синергии

$1+1 = >2$

В отношениях целое всегда больше суммы его частей

Условия возникновения синергии:

- трудные задачи
- отсутствие соперничества
- взаимная мотивация в духе «выиграл-выиграл»
- эмпатическая коммуникация



Требования к участникам взаимодействия:

- признавать ограниченность собственного восприятия и недостаточность собственного опыта
- совершенствовать свои сильные стороны и компенсировать слабые
- уважать и ценить различия

В синергии нет ничего нового. Если ты когда-нибудь был членом команды, то знаешь, что это такое. Если ты хоть раз работал над проектом в группе, в которой действительно было сотрудничество, или хоть раз веселился на действительно хорошей вечеринке в приятной компании, ты знаешь, что это такое.

Отличный пример синергии - рок-группа. Ее «звучание» создают не барабаны, не гитара, не саксофон

и не вокалист, а все вместе. Каждый член группы приносит в нее свои способности и таланты, и вместе они создают нечто большее, чем смогли бы создать поодиночке. Ни один инструмент не важнее других. Они просто разные.

У нас разный стиль, черты характера и личные качества. Следующее упражнение - совсем не всесторонний диагноз, но забавный взгляд на некоторые твои качества и черты характера.

Прочтите каждую строку и поставьте цифру 4 напротив того качества, которое описывает вас лучше всего. Затем поставьте цифру 3 напротив того качества, которое вы можете поставить на второе место. Затем оцените, какое из оставшихся качеств выражено у вас больше, и поставьте напротив него цифру 2. Оставшееся качество отметьте цифрой 1. Повторите процедуру для каждой строки.

КОЛОНКА 1		КОЛОНКА 2		КОЛОНКА 3		КОЛОНКА 4	
Обладает богатым воображением		Любознательный		Реалистичный		Склонен к анализу	
Легко адаптируется		Любопытный		Организованный		Склонен к критике	
Легко сходится с людьми		Творческий		Мыслит конкретно		Любит спорить	
Ценит близкие отношения		Предприимчивый		Практичный		Склонен к теоретизированию	
Гибкий		Находчивый		Точный, аккуратный		Склонен к систематичности	
Открытый		Независимый		Методичный		Здравомыслящий	
Склонен к сотрудничеству		Склонен к соперничеству		Педантичный		Логичный	
Чувствительный		Готов рисковать		Много работает		Интеллектуальный	
Ориентирован на людей		Ориентирован на решение проблем		Любит планировать		Много читает	
Склонен объединяться с другими		Склонен начинать		Склонен запоминать		Склонен додумывать все до конца	
Спонтанный		Способствует изменениям		Ему нужно направление		Склонен судить и оценивать	

Общительный		Исследователь		Осторожный		Склонен к рассуждениям	
Заботливый		Требующий вызова		Действует на практике		Склонен проверять и изучать	
Чувствует		Экспериментатор		Делает		Думает	

А теперь сложи все баллы в колонках (кроме примера, конечно) и запиши окончательный результат ниже:

1 колонка – «Виноград», 2 колонка – «Апельсин», 3 колонка – «Банан», 4 колонка – «Дыня» (приложение)

Если ты набрал больше всего баллов в колонке 1, значит, ты - «виноград».

Если ты набрал больше всего баллов в колонке 2, значит, ты - «апельсин».

Если ты набрал больше всего баллов в колонке 3, значит, ты - «банан».

Как достичь синергии?

Споришь ли ты с родителями о том, когда тебе ходить на свидания и когда возвращаться домой, планируешь ли с одноклассниками определенное школьное событие или вы с другом не можете понять друг друга - способ достичь синергии существует. Добраться туда тебе поможет простой процесс из пяти шагов.

План действий

1. Определить проблему
2. постараться понять, что чувствуют и чего хотят другие
3. Выразить, что хочешь ты
4. «Мозговой штурм по решению проблемы
5. Выберите лучший вариант решения.

Эффективная работа в команде похожа на хорошую музыку.

Все солисты и все инструменты могут играть одновременно, но при этом не конкурируют между собой. Каждый инструмент и каждый солист создают разные звуки, берут разные ноты, в разное время делают паузу, но все вместе создают новое звучание. Это и есть синергия.

Рефлексия: Я сегодня понял для себя, что...

Занятие 8. «Затачивай пилу»

Цель: формирование инструментов самоэффективности

Приветствие. Сегодня я хочу начать с притчи:

Два дровосека соревновались, кто спилит больше деревьев за день. Молодой энергичный дровосек пилил весь день без перерывов и слышал, что его соперник каждый час на десять минут прекращает работу. Молодой дровосек был уверен в своей победе, однако в конце дня выяснилось, что он проиграл с большим отставанием.

— Этого не может быть, – возмутился он. – Я весь день пилил без перерывов, а ты каждый час десять минут отдыхал.

— Я не отдыхал, – ответил его более опытный соперник, – я каждый час десять минут тратил на затачивание пилы.

- Чему нас учит эта притча?

Мы уже отработали с вами 6 важных навыков успешности и сегодня на последней встрече нам важно поработать с одним из самых важных навыков – «затачиванием пилы»

Чтобы стать успешными и поддерживать в себе это состояние, необходимо оттачивать инструменты своей эффективности.

Что же является нашими инструментами? (наше здоровье, интеллект, коммуникабельность, эмоциональная стабильность, интересы, волевая сфера)

Я предлагаю поработать с колесом баланса. Ваша задача записать важные для успешности сферы и оценить, насколько они развиты у вас на данном этапе.

Соедините все точки одной линией. Удобно ли ехать на таком колесе?

-Что нам важно сделать, чтобы колесо баланса помогало нам плавно двигаться по направлению к успеху?

Следующая задача – в каждой сфере прописать, что вы будете делать, чтобы развить эту сферу.

Дата _____



В парах обсудите варианты, обменяйтесь идеями.

Помните, что важно принять решение, что нужно начать делать, но гораздо важнее
ДЕЛАТЬ!

Успехов вам в развитии вашей эффективности, и помните, все зависит от вас!

Рефлексия:

- Что на тренингах было для меня самым полезным?

- Какие изменения я могу в себе отметить?

Литература:

1. Кэтлин Батлер «Все зависит от того, как ты мыслишь»
2. Шон Кови «Семь навыков высокоэффективного подростка»
3. Интернет-ресурсы

Приложения:

Бланк

Ф.И. _____ класс _____



МОЙ УСПЕХ

Успех

это _____



УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК:

В МИРЕ: 1. _____, потому

что _____

2. _____, потому

что _____

3. _____, потому

что _____

В РОССИИ: 1. _____, потому что

2. _____, потому

что _____

3. _____, потому

что _____

В ШКОЛЕ: 1. _____, потому

что _____

2. _____, потому

что _____

3. _____, потому

что _____

КАЧЕСТВА УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

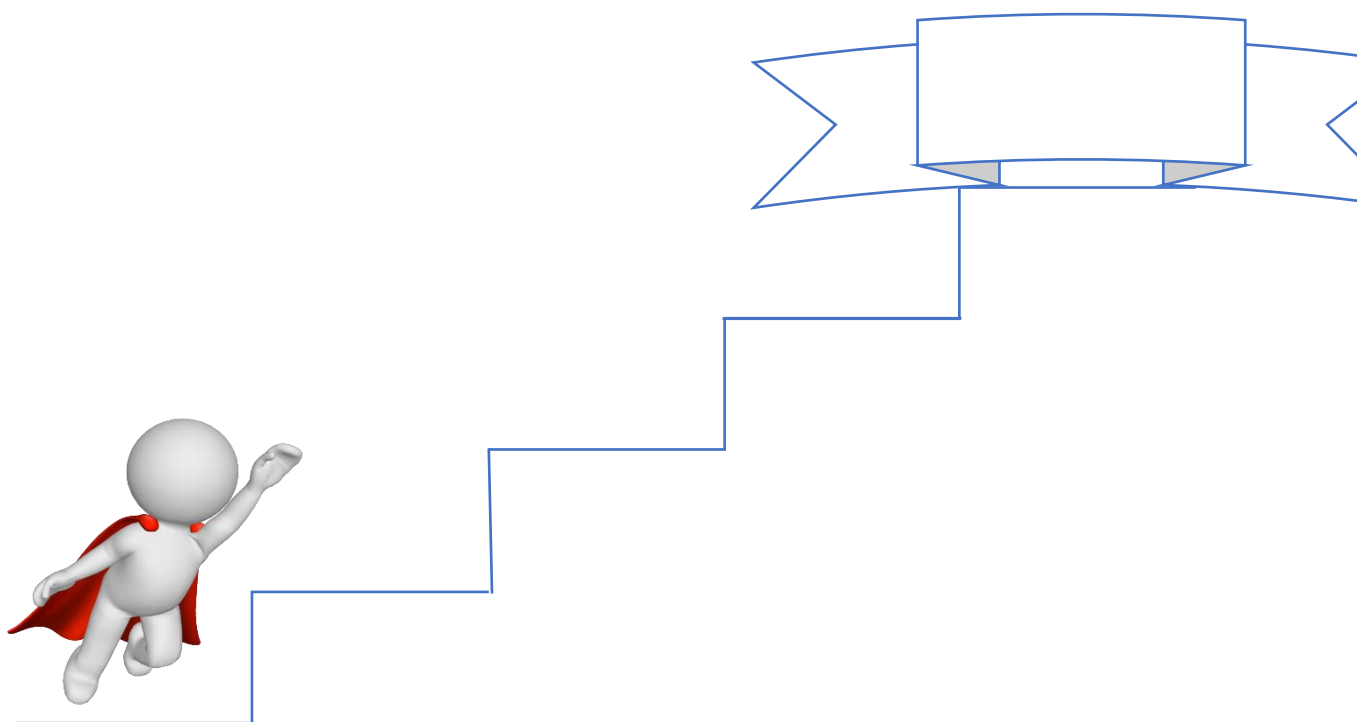
7. _____ 8. _____

9. _____ 10. _____

Моя _____ самооценка
успешности: _____

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ:

Мой маршрут успешности:



Вы проактивный или реактивный человек?

Реактивные люди	Проактивные люди
Я ничего не могу поделать	Посмотрим, какие есть возможности
Вот такой я есть	Я могу выбрать другой подход
Он так меня раздражает	Я контролирую свои чувства
Они не согласятся на это	Я могу подготовить эффективную презентацию
Мне придется это сделать	Я выберу соответствующую реакцию
Я не могу	Я выбираю
Я вынужден	Я предпочитаю
Если бы только ...	Я сделаю

Правило №1:

Будьте проактивными людьми!

1 Будьте проактивны

Факторы, на которые вы влияете:

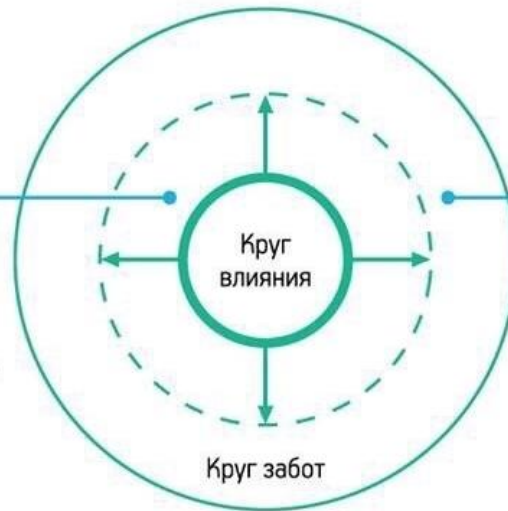
- настроение
- собственное здоровье
- навыки
- выбор работы
- личные доходы
- время на работу и отдых

Формировать и расширять внешние границы.

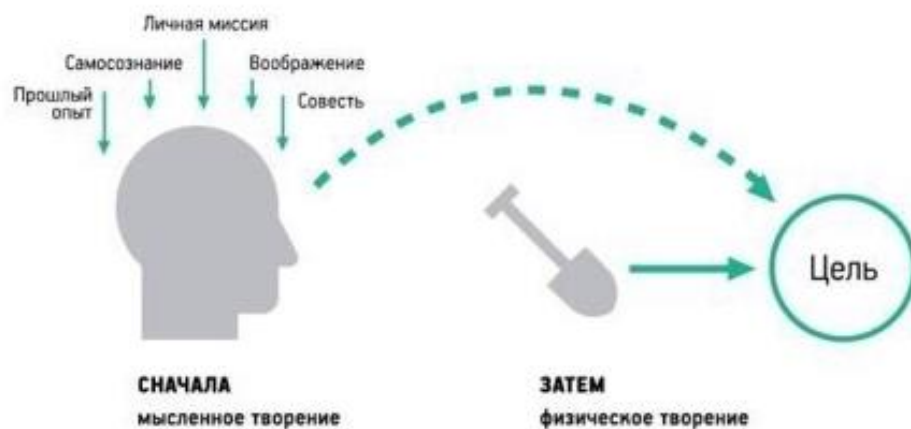
Факторы вне вашей зоны контроля:

- погода
- политика
- экономика
- общественный транспорт
- слабости других людей
- форс-мажорные обстоятельства

Принимать как данность и учиться жить с этим.



2 Начните представляя конечную цель



Составьте положения вашей личной миссии:

Каким вы хотите быть? _____	ХАРАКТЕР
Что вы хотите делать? _____	+
Ваши ценности и принципы _____	ВКЛАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ
	+
	ОСНОВА ПОСТУПКОВ

4 Думайте в духе «выиграл-выиграл»



4 шага к «выиграл-выиграл»:

1. Представьте проблему с точки зрения другого человека
2. Определите ключевые вопросы и заботы (не позиции) проблемы
3. Определите результаты, которые обеспечат полностью приемлимое решение
4. Выявите новые возможности и варианты достижения этих результатов

5

Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым



Развивайте эмпатическое слушание



Интерпретация теста

«Виноград»

Природные способности:

склонность к размышлениям;

- чувствительность;
- гибкость;
- творческие способности;
- предпочитает работать в группе.

«Виноград» лучше всего учится, когда:

- может сотрудничать и делиться идеями с людьми;
- работу дополняет игра;
- может свободно общаться с другими;
- отсутствует конкуренция.

У «винограда» могут возникнуть проблемы, когда:

- от него требуют точных ответов;
- ему приходится долго концентрироваться на чем-то одном;

- ему нужно быть организованным

Чтобы развивать свой стиль, «винограду» необходимо:

- уделять больше внимания деталям;
- не спешить;

-принимая некоторые решения, быть менее эмоциональным.

«Апельсин»

Его природные способности таковы:

- склонность к эксперименту;
- независимость;
- любознательность;
- создание разных подходов;
- создание изменений.

«Апельсин» лучше всего учится, когда:

- может действовать методом проб и ошибок;
- создает реальные продукты;
- может конкурировать с другими;
- сам задает себе направление.

У «апельсина» могут возникнуть проблемы, когда:

- ему нужно выполнить задание к определенному сроку;
- ему нужно следовать за мыслью преподавателя;
- у него мало возможностей выбора или новых возможностей.

Чтобы развивать свой стиль, «апельсину» нужно:

- делегировать ответственность;
- быть более восприимчивым к идеям других;
- учиться определять приоритеты.

«Дыня»

Ее природные способности таковы:

- стремление обсуждать разные точки зрения;
- стремление находить решения;
- склонность анализировать идеи;
- стремление определять ценность или важность.

«Дыня» лучше всего учится, когда:

- имеет доступ к ресурсам;
- может работать независимо;
- ее уважают
за интеллектуальные способности;
- следует традиционным методам.

У «дыни» могут возникнуть проблемы, когда:

- она работает в группе;
- ее критикуют;
- когда нужно дипломатично.

Чтобы развивать свой стиль, «дыне» необходимо:

- принять свое и чужое несовершенство;
- рассматривать все альтернативы;
- принимать во внимание чувства других людей.

«Банан»

Его природные способности таковы:

- планирование;
- выявление фактов;
- организованность;
- склонность следовать указаниям других.

«Банан» лучше всего учится, когда:

- находится в стабильном окружении;
- знает, каких результатов от него ожидают;
- уверен в том, что другие выполнят свою часть задачи;
- находится в предсказуемой ситуации.

У «банана» могут возникнуть проблемы, когда:

- ему нужно понять чувства других людей;
- ему приходится иметь дело с сопротивлением, оппозицией;
- ему приходится отвечать на вопросы типа «что, если».

Чтобы развивать свой стиль, «банану» нужно:

- больше выражать свои чувства;
- просить людей объяснить их точку зрения;
- быть более гибким.