

Базовый тренинг: открытие новых возможностей

День 1

Атмосфера

Тепло и поддержка

Каждый поддерживает каждого



Деловой напряг

По правде и ответственно

Можно не делать ничего!

Чувствуйте себя свободно



Можно получить больше!

Выходить, выступать

Учимся доброжелательности

**Что ты видишь
во мне
хорошее?**

Карты: награды жизни

- Цель – моделирование реальной успешности. Каждый поступок, ведущий к жизненной успешности, в игре вознаграждается картами.
- Картами награждает и ведущий, и члены группы.
- Три человека, набравшие больше всех карт – победители!
- Стартовый капитал – 5 карт.

Познакомимся?

Кто симпатичен мне?

Кому симпатичен я?

Лидеры?

Каждый приходит со своей проблемой

Проблема



Есть другое продуктивное видение:

Проблем у нас нет.

У нас есть задачи.

И очень творческие задачи!

- Проблема
- Негативная цель
- Позитивная цель:
конкретнее!
- План (???)
- Конкретное дело

- Я ленивый
- Хочу избавиться от лени
- Хочу стать энергичным (целеустремленным?)
- (???)
- Энергично проведу ближайшее утро

- Проблема
- Негативная цель
- Позитивная цель
- План (???)
- Конкретное дело



Спокойное присутствие

**Эффективная работа
над собой.
Достоинства и
недостатки**

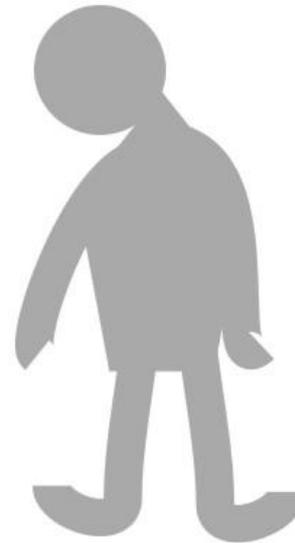
Не бороться, а создавать!

Как работать с недостатками

Мои недостатки



Чего с таким возиться...



Война с самим собой

Мои НЕДОСТАТКИ

**НЕПРИЯТНОСТИ
и БЕДЫ...**

Развитие личности на позитиве



Мои ДОСТОИНСТВА

**РАДОСТИ
и УСПЕХИ...**

**Недостатков у нас нет.
У нас есть
особенности.
И достоинства!**

Я отлично умею!

Когда партнер сказал:
«Я отлично умею то или иное», вам нужно

- Ободрительно коснуться руки или плеча партнера,
- Коротко поддержать: «Отлично! Здорово!»
- «А я **отлично** умею!»
- Если тормозишь — не тормози, а встань и передай ход.
- Пришел в себя — садись и включайся в игру

Как реагировать на ошибки

- Уменьшить значимость

Выдохни.
Расслабься

Ошибочка!

- Поддержать себя

Я хороший

- Настроить на исправление

Работать!

Хлопки

Обед

Жертва

0



Живу как живется.
А что я могу поделатать?
Это сильнее меня...

Автор

1



Я знаю, что я хочу.
Я управляю своей жизнью
Я могу на нее влиять.

Словарь Жертвы

Из-за я не могу ничего поделаться! Я не могу работать в такой обстановке! Это ужасно. Кошмар! Мне всегда не везет. Почему такое случается только со мной? Все равно ничего не получится. Это сильнее меня. Ну я же не умею! Не могу, у меня такой характер. Как она могла так поступить?! Нет, вы посмотрите! Он/она лезет без очереди! Людей не переделаешь! С этим нужно смириться... Мною всю жизнь пользуются. Я ей ничего не сделала, а она... Мне все это надоело. Мне это никогда не нравилось. Что бы я ни сделала, ему все плохо... Она во всем виновата. У меня никогда нет для себя свободной минутки. Наверное, я плохая мать... Меня никто не понимает.

Обязательства:
Я прощаюсь с фразами...

Учеба, развитие. Становись сильнее!

Отнестись

Разрулить

Предупредить

Отказ от не реалистичных проектов

**Расстановки
Автор-Жертва:
как это было до тренинга**

Руки приветствия: оцени!

- Энергетика

- Высота рук (локти не ниже линии плеч)
- Корпус с энергией вперед (центр тяжести на носках)

- Внимание: к людям или на себя?

- Руки к людям или в стороны? «Советский цирк»

- Забираю или дарю?

- Ладони хапающие или дающие? Золотое яблочко...



- Что хорошо
- Что добавить или изменить (как конкретно)
- Что понравилось в результате.

Свобода. Смелость. Развитие



**Мои достоинства.
Что я больше всего
ценю в себе?
За что я себя люблю?**

**Твои достоинства.
Что ты больше всего
ценишь в себе?
За что ты себя любишь?**

Звезда занятия

- Три человека, набравшие больше всех карт – победители!



Как критиковать: формула обратной связи «ПЛЮС – МИНУС – ПЛЮС»



- Что хорошо



- Что добавить или изменить (подробно, детально, конкретно)



- Что понравилось в результате. В чем Супер!

Контакт

Крестики-нолики

За переговоры
с другой командой –
штраф 100 рублей

- Крестики-нолики ставятся игроком, который бежит из команды к квадрату, делая полный оборот вокруг своей оси по дороге туда и по дороге обратно.
- Если вы опережаете другую команду, вы можете заполнить большее количество полос.
- Внутри команды работать только по очереди, быть только на линии, бежать только тогда, когда получил свой фломастер, и ставить только свой значок: крестик или нолик.
- Задевший стул обязан сделать 10 приседаний.
- Во время игры выражать свои мысли и чувства можно только аплодисментами.

Задача каждой команды заполнить как можно большее количество горизонтальных или вертикальных полос по 9 клеток. Диагональные не считаются.

Одна полоса по 9 клеток дает вам 200 рублей.

Заработает больше та команда, которая заполнит больше полос.
Ваша задача — заработать максимальное количество денег.

Базовый тренинг:

открытие новых возможностей

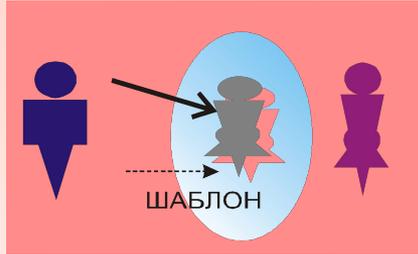
День 2

Конкурс искренности

Позиции восприятия

Слепота шаблона

0

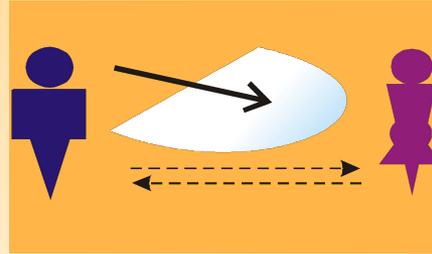


Ведомый

Вижу то, что должен и привык видеть, чувствую как принято, хочу то, что положено, стою на месте, жду распоряжений. Страх. Бездумное послушание или протест.

Мои интересы

1

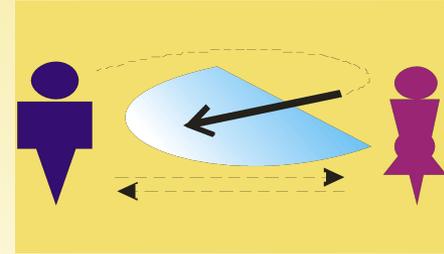


Личная позиция.

Такой, какой я есть, я так вижу, это чувствую и этого хочу!
Свобода. Смелость. Развитие.
Высокая самооценка без страха.

Интересы партнера

2

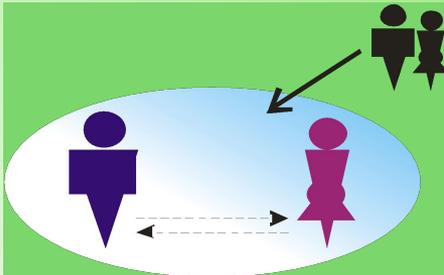


Я в позиции другого:

вижу ситуацию его глазами, чувствую себя на его месте, моделирую его реакции

Объективка

3

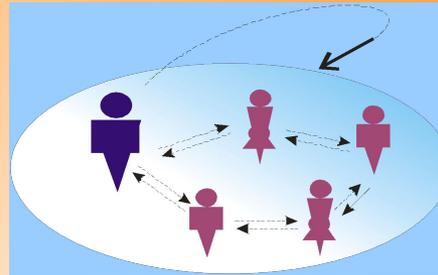


Ничего личного!

Позиция стороннего наблюдателя: взгляд эксперта, интересы дела.

Системный взгляд

4

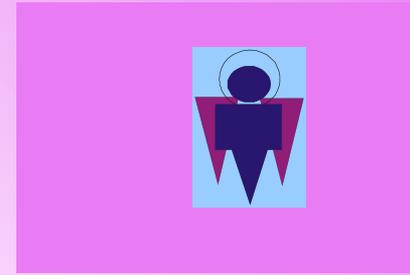


Учет всех факторов

Я + Ты + Они + Окружение = Система
Как было – Что есть – Что будет
Забота о многом и многих,
выстраивание будущего. **МЫ!**

Позиция Ангела

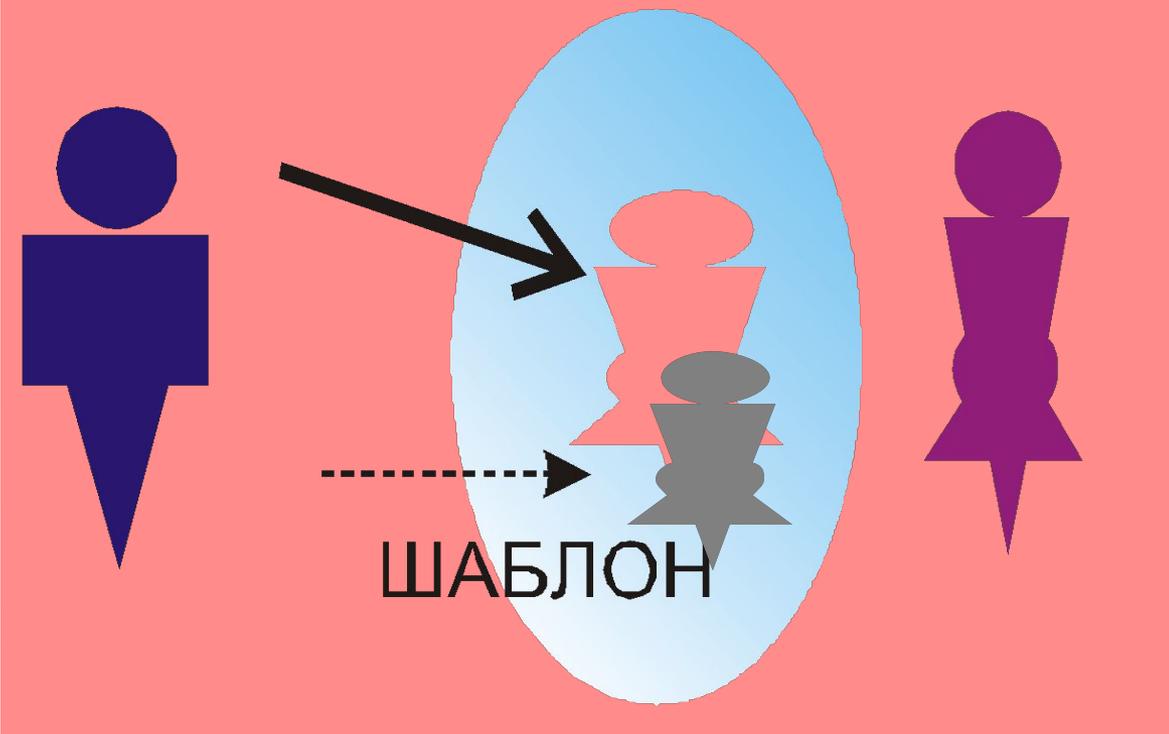
5



Я там, где я нужен!

У меня все в порядке.
Я рад за вас, если сумел вам помочь.
Я огорчен за вас, если помочь вам не сумел.

0



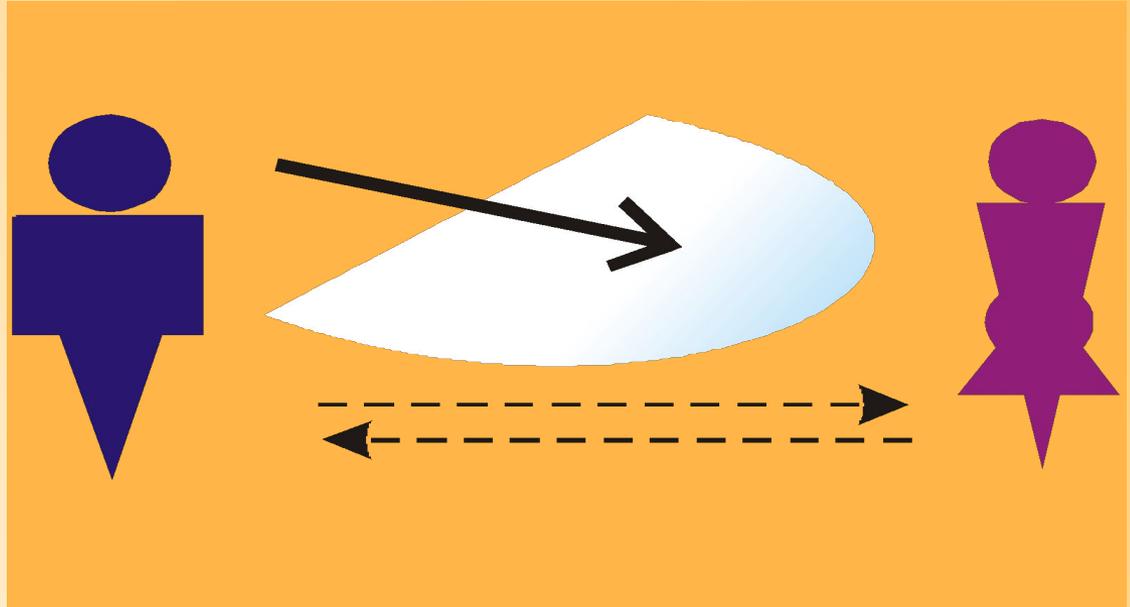
Ведомый

Вижу то, что должен и привык видеть,
чувствую как принято,
хочу то, что положено,
стою на месте, жду распоряжений.

Страх. Бездумное послушание или протест.

Мои интересы

1



Личная позиция.

Такой, какой я есть, я так вижу, это чувствую и этого хочу!

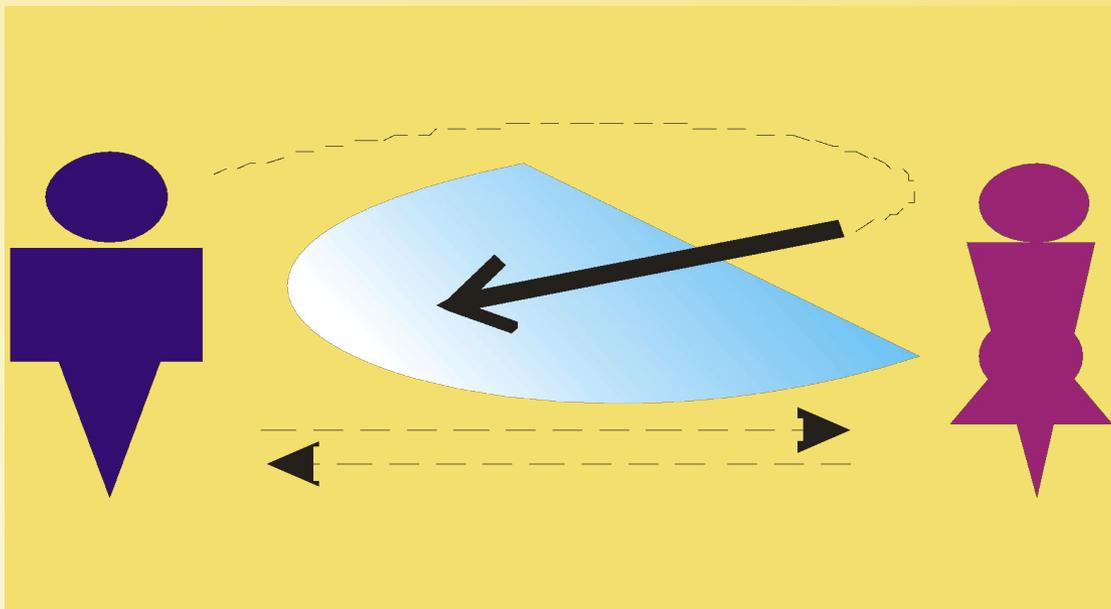
Свобода. Смелость. Развитие.

Высокая самооценка без страха.

Я в позиции другого

Интересы партнера

2



Я в позиции другого:
вижу ситуацию его глазами,
чувствую себя на его месте,
моделирую его реакции

Скажи, как меня видишь:

Что во мне хорошего и что добавить

- Я как **друг**.
- Я как **мужчина (женщина)**.
- Я как **сотрудник**.
- Я как **лидер**.

Что ты услышал? Повтори!

Конфликтогены

Мама, где мой галстук?

Интересы партнера



Вчувствование



Вчувствование

Что помогает?

- Обращенность к людям (отвлечься от себя...),
- Расслабленность (тело, чистое от зажимов),
- Люди нравятся (хочется их понять),
- Копирование походки, копирование выражения лица (отзеркаливание),
- Подвижное, выразительное свое лицо (есть чем воспроизвести чужое выражение).



Воздушный шар

Воздушный шар



Решительность

Дипломатичность

Сотрудничество

Воздушный шар

Организатор?
Специалист?
Эмоциональный
лидер?
Кого за что хотите
поблагодарить?



Обед



Лидер
уверенно и дельно

Организованность,
поддержка лидера

Да, поддержка
друг друга

Тотальное «ДА»

- Умение видеть **смысл** в чужих мнениях,
- Умение слышать разумное,
- Привычка соглашаться с разумным
- Искусство влиять через позитивный **контакт.**



Найди правду:

- Я талантливый.
- Я красивая.
- Я – автор своей жизни.

В тройках

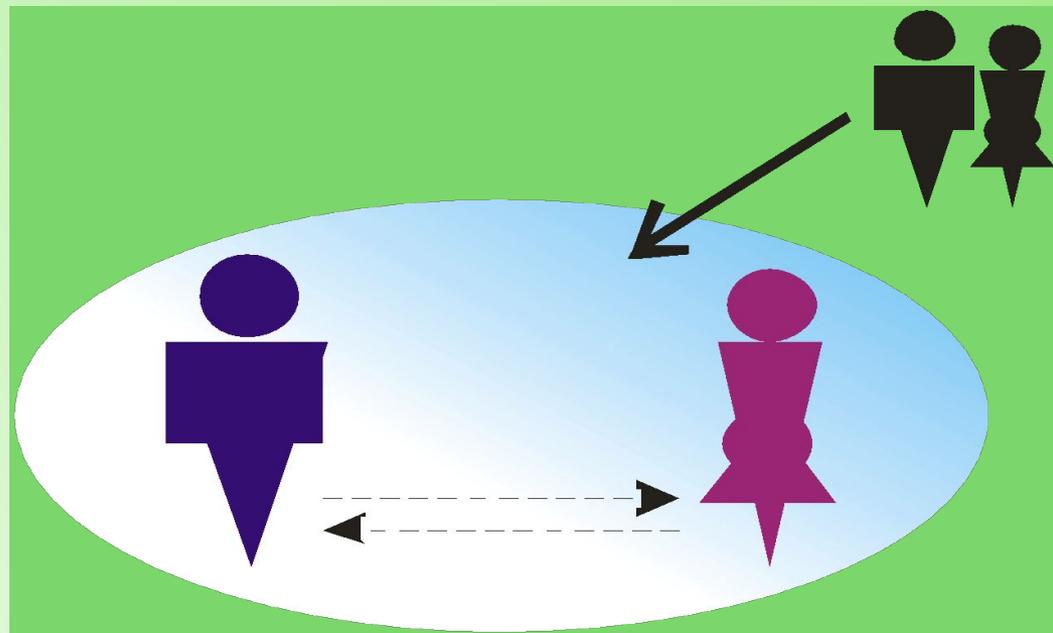
Великие Хвосты

- Выберите и привяжите себе хвост, чтобы он минимум на 50 см волочился по полу. Чем хвост длиннее, тем это почетнее.
- Нельзя разговаривать и нельзя поднимать свой хвост от пола. Можно издавать звуки.
- На хвосты можно наступать. Отрывать хвосты можно только ногами. Если ваш хвост оторвали, вы должны сесть на корточки, закрыть лицо руками и поплакать, после чего выходите из игры.
- Убегая, нельзя забираться на стулья и отпихивать друг друга руками.
- Кто лучше сохранит свой хвост и получит максимальную радость?

Ничего личного!

Объективка

3



Ничего личного!

Позиция стороннего наблюдателя:
взгляд эксперта, интересы дела.

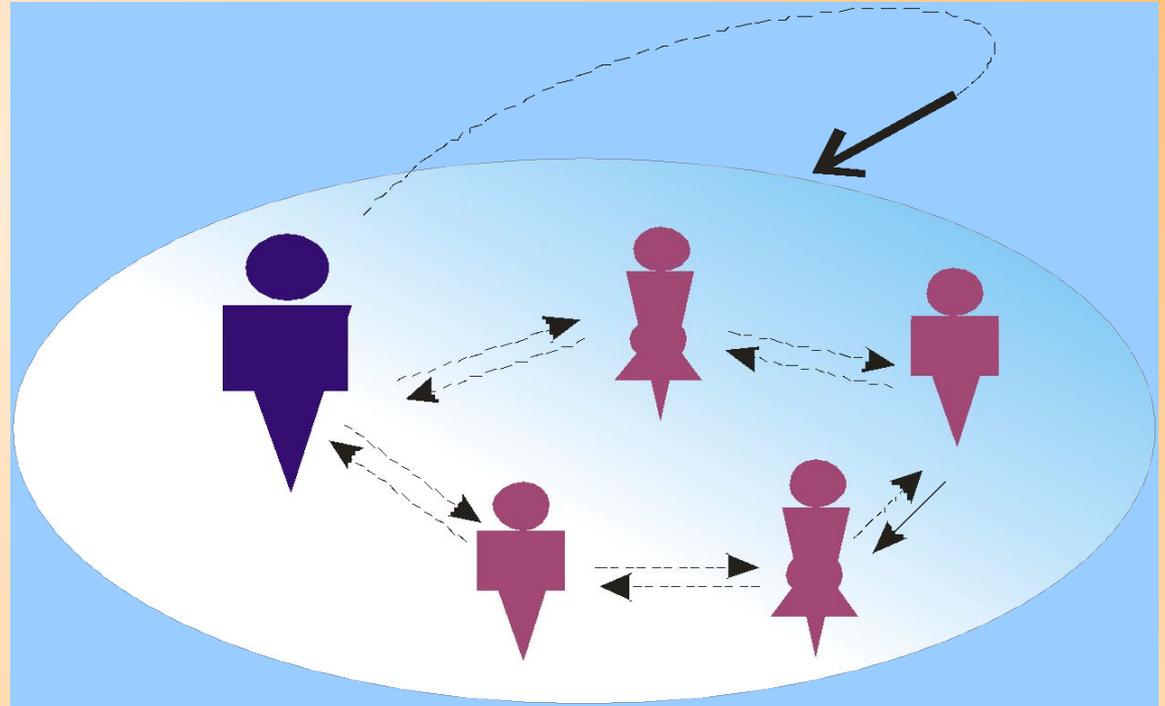
Ты сильнее в этом.

Я сильнее в том.

**В целом, на сегодня,
сильнее кто?**

4

Учет всех факторов



Учет всех факторов

Я + Ты + Они + Окружение = Система

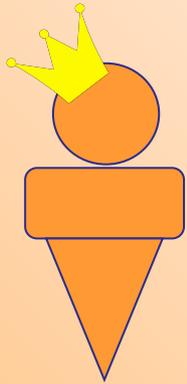
Как было – Что есть – Что будет

Забота о многом и многих,
выстраивание будущего.

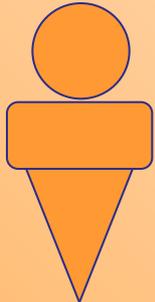
МЫ!

Восхищенная критика

Оцени



- Мое лицо
- Мою осанку и походку
- Как я одет(а)
- Мои манеры

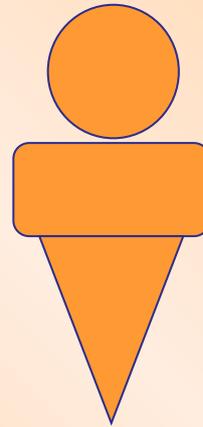


-
- Как я критиковал

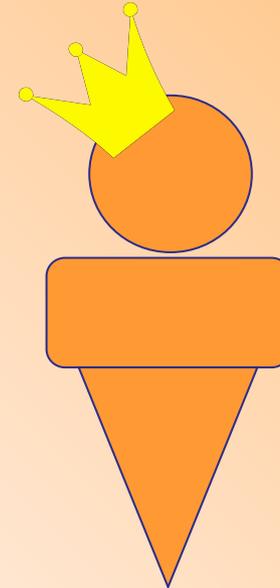
Системный взгляд



Мое прошлое



Я сегодня



Мое будущее

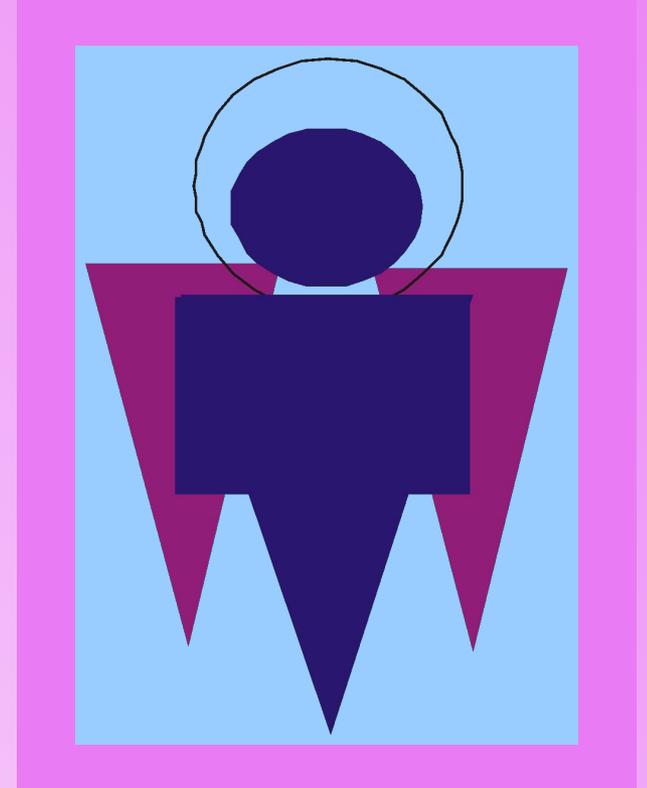
Мои задачи на сегодня – от меня,
который будет через 10 лет

Главное, что я взял с тренинга?
Самое перспективное, чему я
себя научу?
Как я буду это делать?

Я там, где я нужен!



5



У меня все в порядке.

Я рад за вас, если сумел вам помочь.

Я огорчен за вас, если помочь вам не сумел.

Позиции восприятия: что дают?

Меня назовут люди

Я чувствую себя

1

Инициативный

Жизнь моя и творческая

2

Душевный

Понимаю и чувствую людей,
имею друзей

3

Взрослый

- Объективно вижу себя и ситуацию, успешен

4

Мудрый

- Вижу возможности и уверен в перспективах

5

Любимый и нужный как
Папа и Мама

- Душевная неуязвимость,
живу с любовью



Вырвись из круга!

Выход из круга дает жизнь
Остаться в круге - ...

У кого?

Коснуться и перейти на новое место

- Мне помогал!
- Вообще заботливый
- Умный, точные замечания
- Солнышко, светлый человек
- Нравится лично мне!

Прощание и благодарности