

цикл тренингов

# «БЫТЬ ЛЕОНАРДО»

улучшение контакта с творческим  
началом как способ повышения  
собственной профессиональной и  
личной эффективности

**ВЫЖИВАЕТ НЕ СИЛЬНЕЙШИЕ.**

**ВЫЖИВАЮТ НЕ УМНЕЙШИЕ.**

**ВЫЖИВАЮТ ТЕ, КТО БЫСТРЕЕ  
ДРУГИХ АДАПТИРУЕТСЯ К  
ИЗМЕНЕНИЯМ.**

**ДАРВИН**

**ЭТО И ЕСТЬ КРЕАТИВНОСТЬ!**

**МАСЛОУ 😊**

# ЧТО ТАКОЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО?

Согласно философам и психологам гуманистам, творческое начало есть в каждом из нас. Это источник, из которого мы черпаем любое личностное или профессиональное решение, выбор, действие, идею, мысль.



# ТОГДА В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

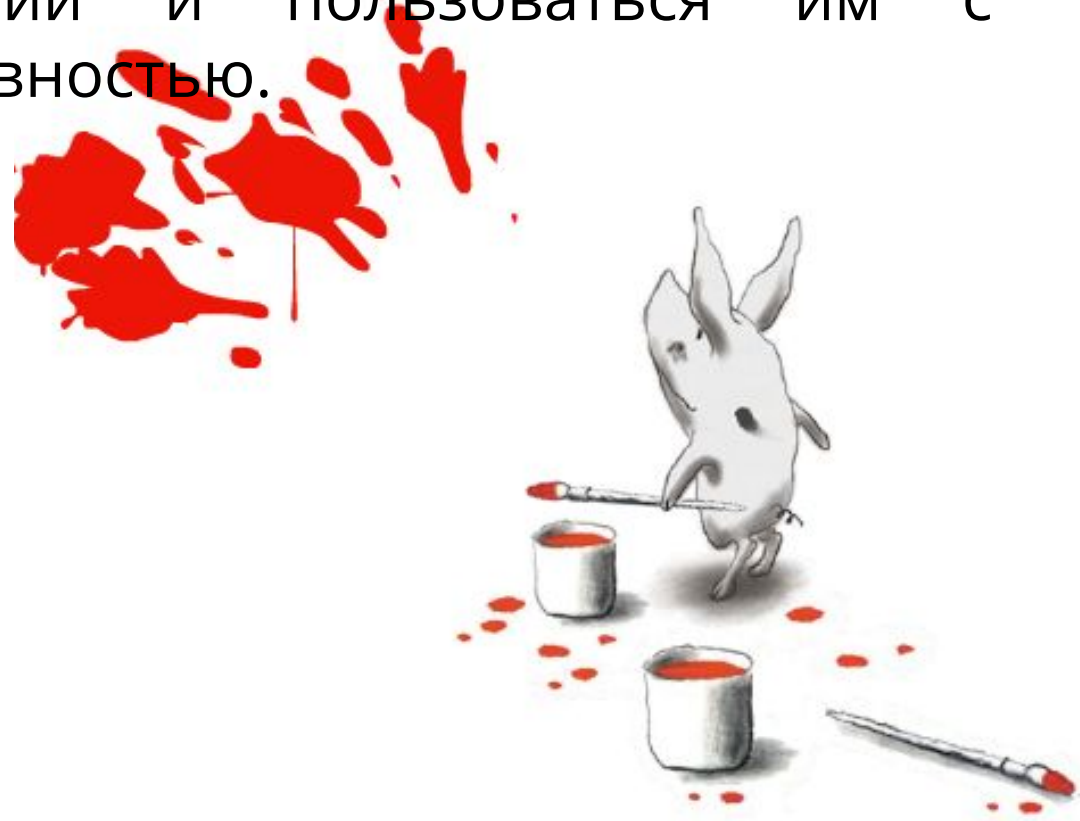
В детстве этот источник бьет ключом.

Однако с годами он засоряется побочными шлаками нашей социализации. Среди шлаков замечены – желание соответствовать стандартам, страх провала, расстановка приоритетов в пользу «взрослых» жизненных целей и т.д.



# И ПРИЧЕМ ТУТ ТРЕНИНГ?

Задача тренинга – очистить путь к этому источнику от завалов из внутренней и внешней критики, физической и эмоциональной усталости и неверия в себя. А потом – научить поддерживать этот источник в полноводном состоянии и пользоваться им с максимальной эффективностью.



# КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ БАЗЫ ТРЕНИНГА

- экзистенциальная философия (С. Кьеркегор, Ф.М. Достоевский, П. Сартр, П. Тиллих и др.)
- экзистенциально-гуманистическая психотерапия (И. Ялом, А. Маслоу, Р. Мэй и др.)
- клиент-центрированный подход (К. Роджерс и др.)
- логотерапия (В. Франкл и др.)
- коучинг (Т. Голви и др.)
- арт-терапия (Н. Роджерс и др.)
- психосинтез (Р. Ассаджиоли и др.)
- гештальт-терапия (Ф. Перлз и др.)
- интегральная психология (К. Уилбер)
- даосизм
- психодрама
- медитация
- телесно-ориентированная терапия (А. Лоуэн и др.)

# СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПЕРИОД ТРЕНИНГОВОГО ЦИКЛА

Важная особенность творческого процесса – наличие питательной среды для вдохновения. Важный принцип экологичности любого тренинга – наличие пост-тренингового сопровождения. Поэтому мы предлагаем:

**ежедневную/еженедельную рассылку по e-mail вдохновляющих и поддерживающих цитат, видеофрагментов, текстов, заданий и т.д.**

Формирование такого контекста, «жизненного фона», в котором есть место теплу, поддержке, встрече с вершинами человеческого духа и творчества, вдохновению значительно повышает как эффективность рабочих задач тренинга, так и делает процесс личностного роста гораздо более безопасным, приятным, вдохновляющим.



# СОПРОВОЖДЕНИЕ В ПЕРИОД ТРЕНИНГОВОГО ЦИКЛА

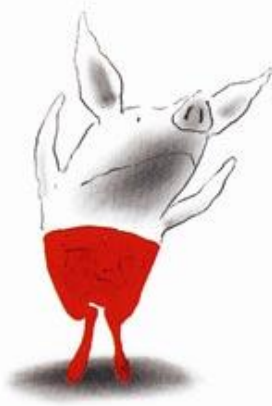
Любой заказчик и участник любого тренинга, направленного на повышение креативности, должен отдавать себе отчет в том, что погружение в эту тему актуализирует базовые экзистенциальные вопросы в человеке – вопросы смысла жизни, самореализации, самоактуализации, миссии (верхние ступени пирамиды Маслоу). В связи с этим участникам тренинга должна быть предложена возможность индивидуального консультирования в тренинговый и пост-тренинговый период.



# ЗАЧЕМ НУЖЕН ТАКОЙ ТРЕНИНГ?

в профессиональном измерении креативность помогает:

- решать нестандартные задачи,
- легче адаптироваться к изменениям;
- больше принимать особенности коллег – соответственно, делает более открытой систему и более позитивным взаимодействием с коллегами;
- лучше осознать собственные ресурсы и эффективнее использовать свои сильные стороны;
- в общем и целом – делает профессиональную жизнь более приятной, интересной и эффективной.



# ЗАЧЕМ НУЖЕН ТАКОЙ ТРЕНИНГ?

в личном измерении креативность помогает:

- решать нестандартные задачи,
- легче адаптироваться к изменениям;
- самостоятельно заниматься профилактикой эмоционального выгорания;
- ощущать бОльший контакт с самим собой, с уважением и нежностью относиться к собственной личности;
- лучше понимать свои потребности и более эффективно претворять задуманное в жизнь;
- сделать более открытыми, наполненными и осознанными отношения с близкими;
- в общем и целом – приближает нас к счастью.



# КОМУ НУЖЕН ТАКОЙ ТРЕНИНГ?

Представителям творческих, околотворческих и совсем не творческих профессий 😊

Рекламистам, чтобы держать в тонусе свой креативный источник, молодым и не очень молодым мамам, чтобы чувствовать своего ребенка и выработать осознанную линию его воспитания; студентам, чтобы быть уверенными в выборе своей специальности; мужьям, чтобы выстраивать более глубокие и искренние отношения в семье; директорам, чтобы эффективнее руководить коллективам и нежнее относиться к себе; всем тем, кто прекрасно рисовал в детстве и удивлен, «куда оно подевалось»; всем тем, кому хочется более творчески и самостоятельно строить свою жизнь; всем тем, кто задумал что-то очень очень важное, но пока не решается сказать об этом миру – потому что это вроде как слишком смелая идея; врачам, чтобы лучше понять себя и пациентов; менеджерам, чтобы не взорвать свой внутренний мир и не озвереть окончательно на клиентов, и еще очень, очень, очень много кому.



# модули тренинга



# ЭТАПЫ, СРОКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИНГОВОГО ЦИКЛА

В данном цикле тренингов участникам предлагается три основных измерения:

- встреча с тем, что мешает творческому процессу: для того чтобы узнавать эти препятствия в себе и в окружающей реальности, и либо устранять их, либо минимизировать;
- встреча с тем, что способствует творческому процессу: для того чтобы принимать и ценить эти особенности в себе и в окружающей реальности, и сохранять их, либо выращивать;
- погружение в собственный творческий процесс и в творческий процесс других людей с тем, чтобы в ходе тренинга обретать опыт успеха – и тем самым, обретать уверенность в собственном творческом начале и развивать его.

По динамике личностного и группового процесса данный цикл оптимальнее всего рассчитывать на 12 занятий, проводя встречи либо один раз в неделю в течение трех месяцев, либо два раза в месяц в течение полугода. Каждое занятие проходит в течение

# 1. ЧТО ТАКОЕ ТВОРЧЕСТВО?

В ходе вводного занятия мы погружаемся в категорию творчества как таковую и обращаемся к истории взаимоотношения человечества и творческого начала, проследив динамику контекста от первобытнообщинного племени до Древней Греции, Возрождения и наших дней. Особое внимание будет уделено экзистенциальной парадигме понимания творческого акта как особого способа бытия человека с космосом и вечностью. Кроме того, будет дана информация о психофизиологии творческого процесса. Данное занятие предполагает групповые обсуждения с выработкой разделенного представления о том, что есть творчество, просмотр видео, психодраматические упражнения (в частности, возможность разыграть миф о Прометее или процесс создания наскальной живописи перед охотой).

## 2. КТО ТАКОЙ КРИТИК И ГДЕ ЖИВЕТ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО?

В течение второй встречи участникам тренинга предлагается погрузиться в те препятствия, которые мешают осуществлению творческого процесса – субличности Критика, Родителя, и т.д. Кроме того, будет предоставлена возможность принять эти субличности в себе – ведь они возникли не просто так, а как часть адаптивного процесса бесконечной мудрости детской психики. Во второй половине дня участникам будет предложено обратиться к противоположному полюсу своей личности – а именно, к субличности Творца и к той области психики, где «проживает» творческое начало. Данная цель достигается такими методами как медитация, а также арт-терапевтическая техника коллажа.

# 3. ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

После второго занятия, где довелось испытать как фрустрацию от встречи с объективными препятствиями к творчеству, так и опыт успеха от встречи с собственным творческим началом, участники уже готовы погрузиться в еще более сильный опыт встречи с собственным внутренним ребенком.

Субличность внутреннего ребенка является как очень уязвимой и обычно травмированной, так и очень ресурсной и вдохновляющей, порождающей и субличность Творца, и способность к спонтанным радостям и возможности отдаться потоку жизни. Поэтому в ходе цикла тренингов, направленных на развитие творческого начала, очень важно обратиться к внутреннему ребенку.

Задача этого занятия – увидеть своего внутреннего ребенка, принять его со всеми его страхами и обидами, оценить его за всю его спонтанность и творческую. А затем наладить с внутренним ребенком отношения уже из точки осознанности своей новой роли – роли взрослого человека, который способен поддержать своего



## 4. Я – ЛИДЕР. МОИ САМЫЕ СИЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ

Наша личность устроена следующим образом – нам нравится делать то, что у нас лучше всего получается. Верно и обратное – чем больше нам нравится делать что-то, тем больше мы тренируем этот навык, и как следствие, именно это у нас начинает получаться все лучше и лучше. Затем, обретя мастерство, мы можем позволить себе в этой области деятельности все больше и больше спонтанности – то есть творчества. Так мы создаем базу для возможности стать лидером в зоне своего мастерства и творчества.

К сожалению, наши природные склонности зачастую подавляются с самого детства. И спустя годы мы уже и не вполне знаем, где есть зона самой большой нашей силы (а она есть у каждого из нас). Задача этого занятия – обнаружить области природных талантов и наклонностей. Способы – просмотр фильма,

**5. Я – ТВОРЕЦ.**

**6. Я – ТВОРЕЦ.**

**ПРОДОЛЖЕНИЕ.**

В ходе этих двух занятия участникам предлагается тренировка собственных творческих навыков. По сути это наиболее когнитивные (дается множество техник) и наиболее «легкие» по степени погружения занятия. С другой стороны, они позволяет участникам отдохнуть от психологического контекста, нарастить творческую мускулатуру, испытать радость собственного творчества. Кроме того, в ходе этих двух занятий первая половина дня выездная – в первый раз участников вывозят на репетицию к известному пианисту, а во второй раз – на съемки к режиссеру. Примечательно, что во время этих выездных занятий у участников есть возможность не только созерцать творческий процесс

# 7. ИНТЕГРАЦИЯ ТВОРЧЕСТВА В «ОБЫЧНУЮ» ЖИЗНЬ

Один из базовых источников стресса при взаимоотношениях со своим творческим началом – невозможность интегрировать творчество в обычную жизнь, а также отсутствие навыков эффективного сочетания «творческой» и «социальной» ипостасей человеческого существования. Поэтому данное занятие цикла и посвящено этим навыкам: разделению личного, творческого и профессионального пространства своей жизни, осознанию собственных приоритетов, профилактике эмоционального выгорания, осознанию собственных личностных и профессиональных потребностей, и т.д. На данном занятии акцент будет делаться в основном на психосинтетические и психодраматические техники. В конце занятия каждый участник получит возможность проиграть основные области своей личности – Душа, Интеллект, Эмоции, и Тело – в психодраматическом упражнении и унести с собой своеобразную карту личности.

## 8. Я И ДРУГИЕ. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Данное занятие непосредственно связано с предыдущим и представляет собой следующий пласт профилактики эмоционального выгорания творческой личности.

Дело в том, что для человека, который решил представлять свой творческий продукт миру, очень важна способность отстаивать свое видение, свою идею перед возможными критиками, или заказчиками, или друзьями. Более того, подчас способность представить и отстаивать идею оказывается важнее, чем содержание самого творчества! И в случае недостаточной убедительности автора (что на самом деле обозначает недостаточную веру автора в самого себя) он рискует не реализовать свой проект, а мир рискует пропустить мимо ушей замечательную идею. Зачастую этот процесс бывает небезболезненным для творческого человека.

Задача этого занятия – обрести способность и навык методично отстаивать свою точку зрения, и не впадать в волнение-панику-комплексы в ходе этого процесса. В ходе занятия мы будем делать упражнения и самостоятельные, и в парах, и в тройках, и в группах, а также исполнять провокационные методики ведения

# 9. ЧЕГО Я ХОЧУ? УНИКАЛЬНЫЙ СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ.

Данное занятие является самым экзистенциально ориентированным из всего смысла. В его ходе участникам будет предложена возможность сформулировать свою миссию – «зачем я появился на свет?», «что я хочу делать больше всего?», «что я скажу себе, если завтра придет пора сделать шаг в иную реальность?».

Мы проследим путь глубинных желаний личности и потребности самореализации начиная от ранних детских переживаний, заканчивая далекими мечтами. Задача этого занятия – не разбередить болезненные переживания о несбыточном, а сверить компас с нынешним этапом

# 10. ИСТОЧНИКИ МОЕГО СЧАСТЬЯ.

Цель данного занятия – составление своеобразного багажа из опыта приятных переживаний. Такой опыт есть у каждого из нас, однако не всегда мы бываем способны использовать этот багаж эффективно в трудные минуты. И это при том, что счастливые секунды подчас становятся для личности пробуждающими. И, вопреки расхожему стереотипу о необходимости страдать для того чтобы творить, именно такие секунды зачастую являются подлинными и долгоиграющими источниками вдохновения.

Задача – определить такие источники счастья и научиться их культивировать и использовать в будущем, а также создать в сознании участников связь между счастьем и творческими способностями, столь необычную для нашей культуры.

# 11. ЗАЗЕМЛЕНИЕ. ТЕЛЕСНОСТЬ

Основной базовый ресурс каждого человека – это тело. С целостного ощущения своего тела начинается любой эмоциональный баланс, а значит, и способность творить. Без заботы о своей физической стороне существования невозможен ни эмоциональный контакт со своей личностью и с реальностью, ни конструктивный творческий процесс. Примечательно, что именно собственное тело подчас планомерно мучили великие художники – поэтому участникам будет, в частности, предложено упражнение побыть в роли психотерапевтов Гогена или Гоголя.

Задача занятия – прояснить для себя взаимоотношения со своей телесностью (как он/а относится к своему телу, за что благодарен, насколько эффективно заботиться о нем, что в нем не принимает). Кроме того, участники погружаются в контекст тела как источника творческого акта и базовой сущности человека, которая способна чувствовать твердую опору на земле, давая тем самым возможность душе улетать в ее экзистенциальные и творческие путешествия. Методики – техники арт-терапии и телесно-ориентированной терапии. В качестве результата занятия участники уносят с собой метафорический образ своего тела (рисунок в полный рост), а также внутренний диалог между собственной душой и телом и варианты

# 12. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

На этом занятии мы интегрируем опыт всех предыдущих встреч цикла. Каждый участник определяет для себя эмоциональную и творческую динамику всего цикла. Кроме того, каждый на выходе занятия уносит с собой своеобразную конституцию своей страны творчества – с перечнем законов и навыков, которые необходимы для достижения намеченных целей. В конце занятия вся группа создает некий творческий продукт (коллаж), на котором отражается личный и групповой опыт, который затем сканируется и рассылается всем участникам. Основная цель данного занятия – заземление и самостоятельное создание конкретных средств для последующего собственного применения.



*«...Мне кажется, что концепция креативности и концепция здоровой, самоактуализирующейся личности, вочеловеченного человека становятся все ближе и ближе друг другу, и однажды может так случиться, что они сольются в одно целое...»*

*«...Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастливы всю жизнь...»*

*Абрахам Маслоу «Дальние пределы человеческой психики»*



# СПАСИБО!



*В презентации использованы иллюстрации невероятно творческого Иана Фолкнера из книг про невероятно творческую свинку Оливию. На первом слайде – фотография тромбониста Римского Национального Симфонического Оркестра.*