



ПРОЕКТ «АЛЬТЕРНАТИВА»

**МОЙ  
ЛИЧНОСТНЫЙ  
ПОТЕНЦИАЛ**

2 апреля



13.00-17.30

**Такт 1.  
Знакомство,  
живой  
эксперимент**

**Такт 2.  
Диагностика  
«Кто Я?»**

**Такт 3.  
Командная  
игра  
«Башня»**

**Такт 4.  
Диагностика  
Рефлексия**

**10:15-11.00**

**11:00-12.30**

**13.30-14:10**

**14.10-16:00**



**Татьяна  
Шинина**

# ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



САМОидентификация - НАЙДИ СЕБЯ

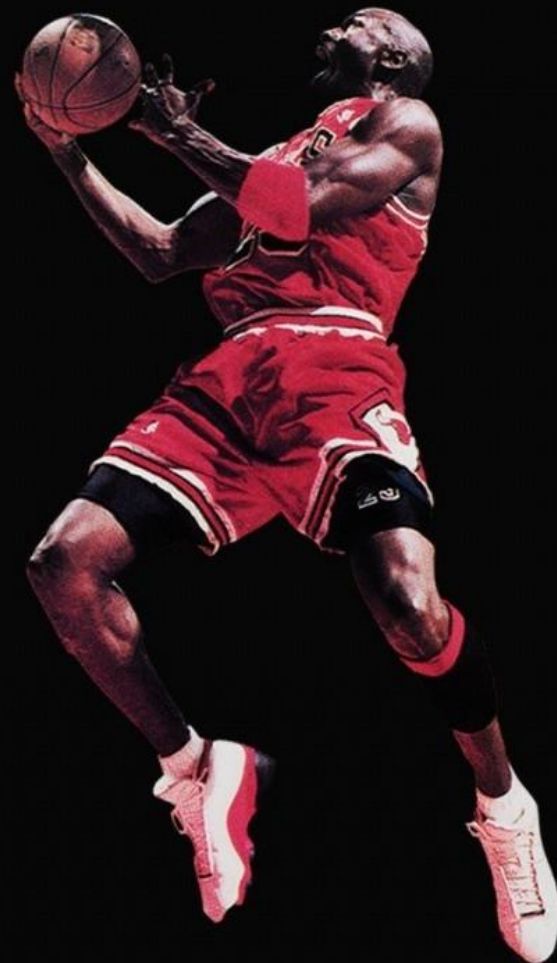
---

**КТО**  
**ТЫ?**

**ЧТО и КАК**  
**ТЫ ДЕЛАЕШЬ?**

**ЗАЧЕМ**  
**ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ?**

**ГЛАВНОЕ - РАЗОБРАТЬСЯ В  
СЕБЕ. ПОНИМАТЬ, ГДЕ  
ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИМЕНИТЬ  
СВОЙ ТАЛАНТ**



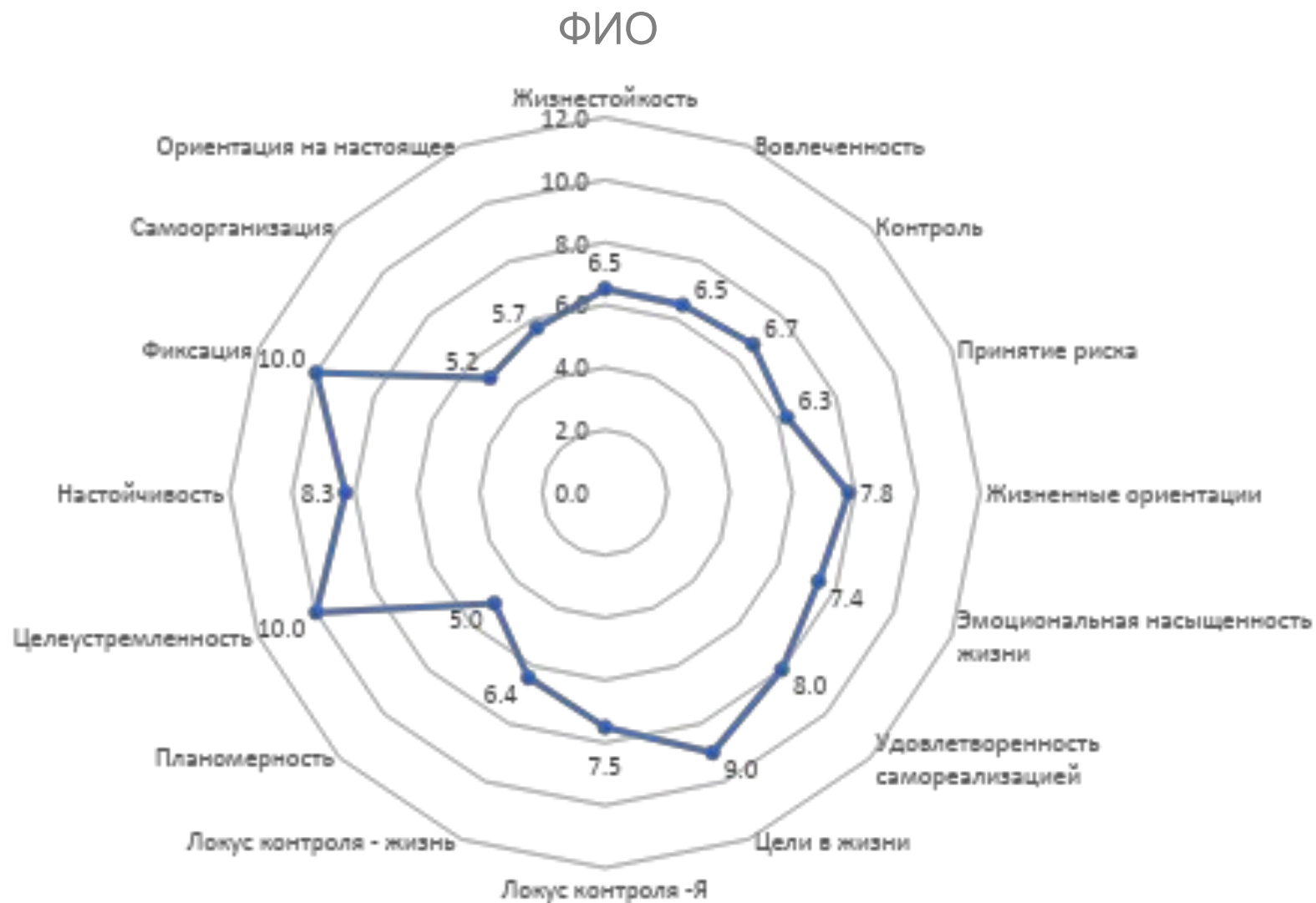
КТО Я ?

# ЖИВОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

# ОБРАЗ РЕЗУЛЬТАТА



# МОЙ ЛИЧНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ



# «ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ»

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Уровень



Уровень жизнестойкости - средний

интер-притаци

Жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых



## ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Уровень



Уровень вовлеченности – средний

интер-притаци

Достаточно развитый компонент вовлеченности. Участник получает удовольствие от собственной деятельности



## КОНТРОЛЬ

Уровень



Уровень контроля – средний

интер-притаци

Развитый компонент контроля. Участник убежден в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован



## ПРИНЯТИЕ РИСКА

Уровень



Уровень принятия риска – средний

интер-притаци

Участник демонстрирует убежденность в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного



## ЦЕЛИ В ЖИЗНИ

Уровень



Уровень – выше среднего

интер-притаци

Участник характеризуется наличием в жизни целей, которые придают жизни осмысленность и направленность на созидание



# «ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ»

## ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

Уровень



интер-  
притаци



Уровень ориентации на настоящее – выше среднего

Участник способен видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящем с ним в настоящий момент времени

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАСЫЩЕННОСТЬ

Уровень



интер-  
притаци



Уровень эмоциональной насыщенности – выше среднего

Участник воспринимает сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИЕЙ

Уровень



интер-  
притаци



Уровень удовлетворенности самореализацией – выше среднего

Участник удовлетворен своей жизнью в прошлом, что придает дополнительный смысл и нацеленность в будущее

## ЛОКУС КОНТРОЛЯ - Я

Уровень



интер-  
притаци



Уровень – выше среднего

(Я — хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле

## ЛОКУС КОНТРОЛЯ - ЖИЗНЬ

Уровень



интер-  
притаци



Уровень – средний

(Управляемость жизни) Участник убежден в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

# «ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ»

## ПЛАНОМЕРНОСТЬ

Уровень



интер-  
притаци

Уровень плановности –  
средний



Участник в умеренной степени  
склонен разрабатывать четкие  
планы и планомерно следовать им  
при достижении поставленных  
целей

## ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

Уровень



интер-  
притаци

Уровень  
целеустремленности – выше  
среднего  
Участник достаточно хорошо видит и  
понимает свои цели, способен  
достигать их, хотя в его жизни могут  
быть периоды, когда не вся  
деятельность направлена на  
достижение каких-либо ясных целей



## САМООРГАНИЗАЦИ Я

Уровень



интер-  
притаци

Уровень самоорганизации –  
средний

При планировании своего  
рабочего и личного времени  
участник может полагаться как на  
вспомогательные средства  
(ежедневники, записные книжки,  
планинги), так и на свою  
природную организованность



## НАСТОЙЧИВОСТЬ

Уровень



интер-  
притаци

Уровень настойчивости – ниже  
среднего

Участник не достаточно  
организован и структурирован,  
способен на волевые усилия, хотя  
склонен оставлять начатое дело,  
переключаясь на более значимые  
виды деятельности



## ОРИЕНТАЦИЯ НА НАСТОЯЩЕЕ

Уровень



интер-  
притаци

Уровень ориентации на настоящее  
– выше среднего

Участник способен видеть и  
ценить свое психологическое  
прошлое и будущее, наряду с  
происходящем с ним в  
настоящий момент времени



## ФИКСАЦИ Я



интер-  
притаци

Достаточно высокий

Участник достаточно гибок в  
планировании своей  
деятельности и в построении  
отношений, тем не менее  
стремится выполнять свои  
обязательства



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИТОГАМ ИССЛЕДОВАНИЯ

- ✓ Обучение навыкам поиска информации, выявления главного, отсеечения лишнего «Жизненный серфинг»
- ✓ Прохождение он-лайн курсов по развитию навыков само ориентации и построение формулы подходящей работы
- ✓ Внедрение в практику «Wish-листов карьеры»



# «Перспекти Ва»

Г. Ноябрьск

# Диагностика 1:0

## «Кто Я?»



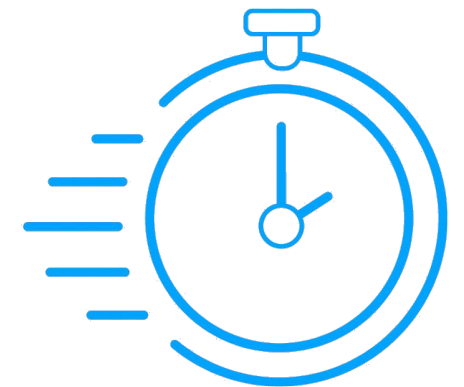
## 5 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ:

1. Используйте **простые, ясные, точные** ответы;
2. Пишите то, что **первое** пришло вам в голову;
3. Темп и способ заполнения следует выбирать с учетом ваших особенностей;
4. Если есть вопрос... **Задавайте! Мы рядом!**
5. Пишите разборчиво 😊



# ~Заполнение МЕТОДИК~

- 1) «Тест определения мотивов» (ОМТ)
- 2) Методика «Жизненные сценарии»
- 3) Методика «Траектория»
- 4) «Тест реализации мотивов» (МУТ)
- 5) Опросник самоорганизации деятельности



90 минут

**Формат:** индивидуально

# Игра «БАШНЯ»



# 3 тематические команды для строительства башни

# Скульптура команды

**ЗАДАЧА:** Вам нужно изобразить фигуру, которая изображает  
**НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ**

**СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:** ВСЕ участники команды

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:** всё, что есть в зале, креатив  
приветствуется

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ СКУЛЬПТУРЫ:** без слов

**СУТЬ ЗАДАНИЯ:** показать так, чтобы **НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ** было  
понятно остальным командам **БЕЗ СЛОВ**

**ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ:** 10 минут

# Задача:

Необходимо построить **самую высокую башню**.  
Для строительства используем только комплект для строительства (100 листов бумаги А4).  
Точка строительства – пол.

## Критерии результата:

- 1) высота;
- 2) идея, концепция башни;
- 3) скорость работы команды;
- 4) устойчивость с наименьшим весом (башня должна простоять 1 минуту без поддержки).

Время на концепцию – 5 минут / время на строительство 15 минут.

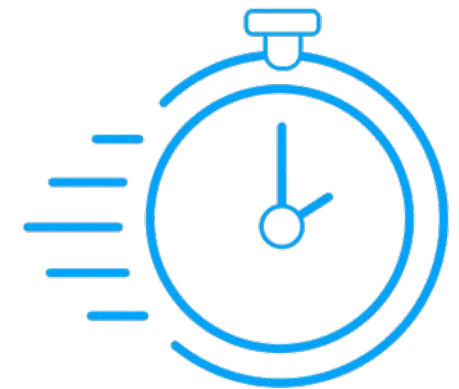
# Разработка концепции **5** минут

# Строительство

башни  
15

# МИНУТ

# Презентация башни



2 минуты



# Рефлексия

**Сила:** что помогало строить,  
**Слабость:** что мешало в групповой работе, упущенные выгоды по 2 карточки от группы.

Собираем на доску. Проводим аналитику

Тайминг: 3 минуты

# ФОТО- СЕТ

3 апреля



13.00-17.30

**Такт 1.  
Сонастройка  
Метафорическ  
ие карты**

**Такт 2.  
Диагностика  
«Кто Я?»**

**Такт 3.  
Командная  
игра  
«Лабиринт»**

**Такт 4.  
Диагностика  
Рефлексия**

**10:00-10.30**

**10:30-12.00**

**13.00-13:30**

**13.30-15:00**



**Татьяна  
Шинина**

**ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ!**

Создавайте атмосферу  
доверия в команде



# Диагностика 2:0 «Жизненные маршруты»



НАПОМИНАЕМ 😊

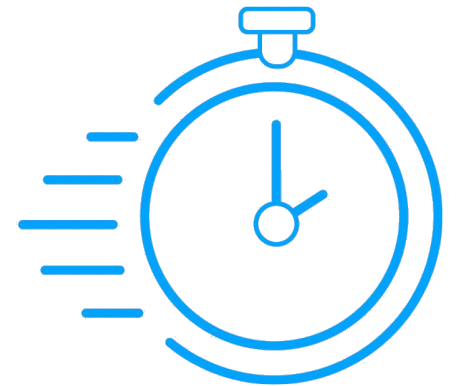
## 5 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ:

1. Используйте **простые, ясные, точные** ответы;
2. Пишите то, что **первое** пришло вам в голову;
3. Темп и способ заполнения следует выбирать с учетом ваших особенностей;
4. Если есть вопрос... **Задавайте! Мы рядом!**

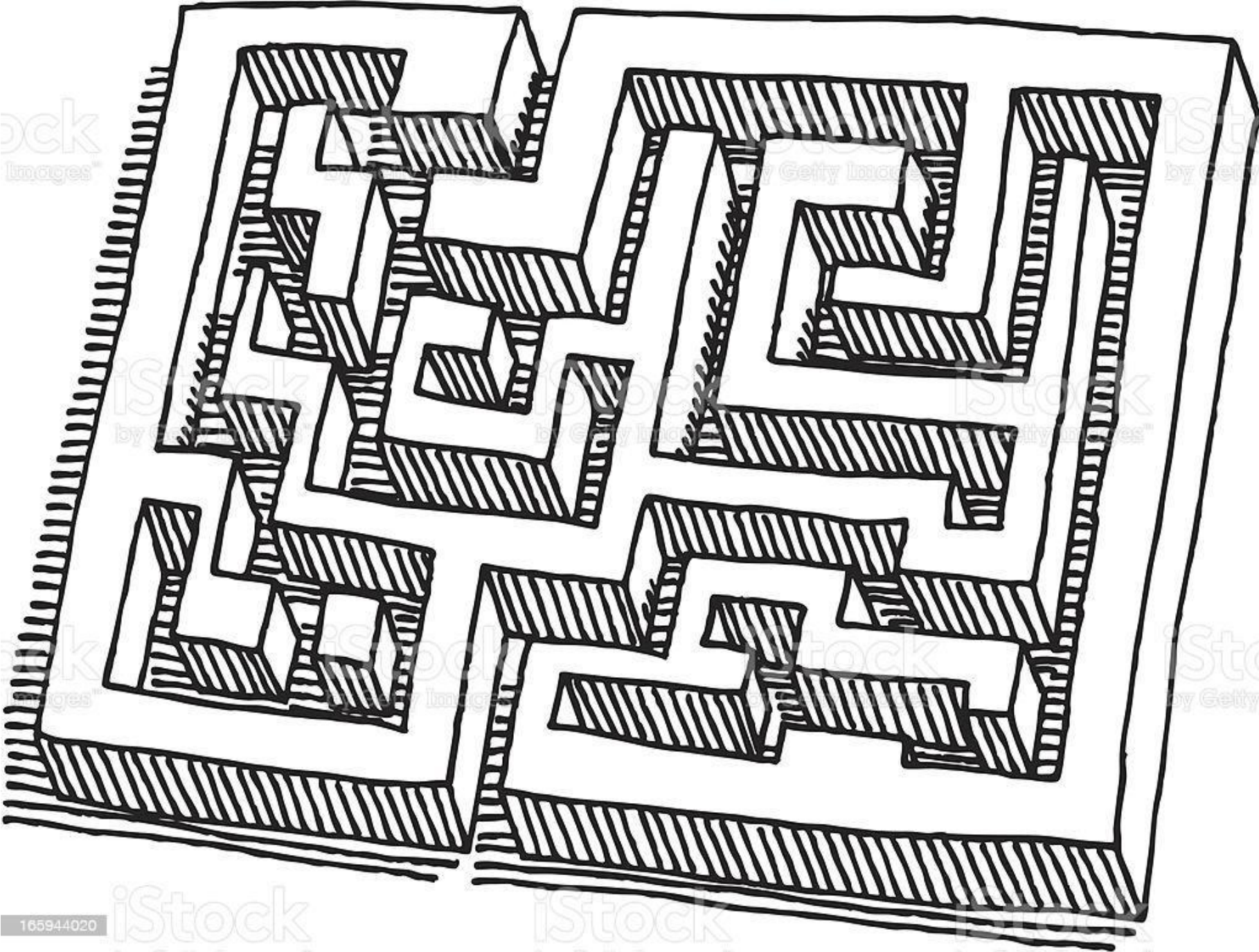
# ~Заполнение МЕТОДИК~

- 6) Тест Жизнестойкость
- 7) Тест «Смысложизненные ориентации»
- 8) Контроль за действием
- 9) Готовность к самостоятельной жизни
- 10) Методика «Жизненные сценарии»

**Формат:** индивидуально



90 минут



• Коммуникативна  
я игра

• **ЛАБИРИНТ**



# Тайминг игры:

**ТАКТ 1:** Обсуждение, пробы, сонастройка команд – 10 минут

**ТАКТ 2:** Игра – 20 минут

**ТАКТ 3:** Внутренний анализ команд – 15 минут

**ТАКТ 4:** Озвучка инсайтов «Оказывается ...» – 15 минут

# Задача:

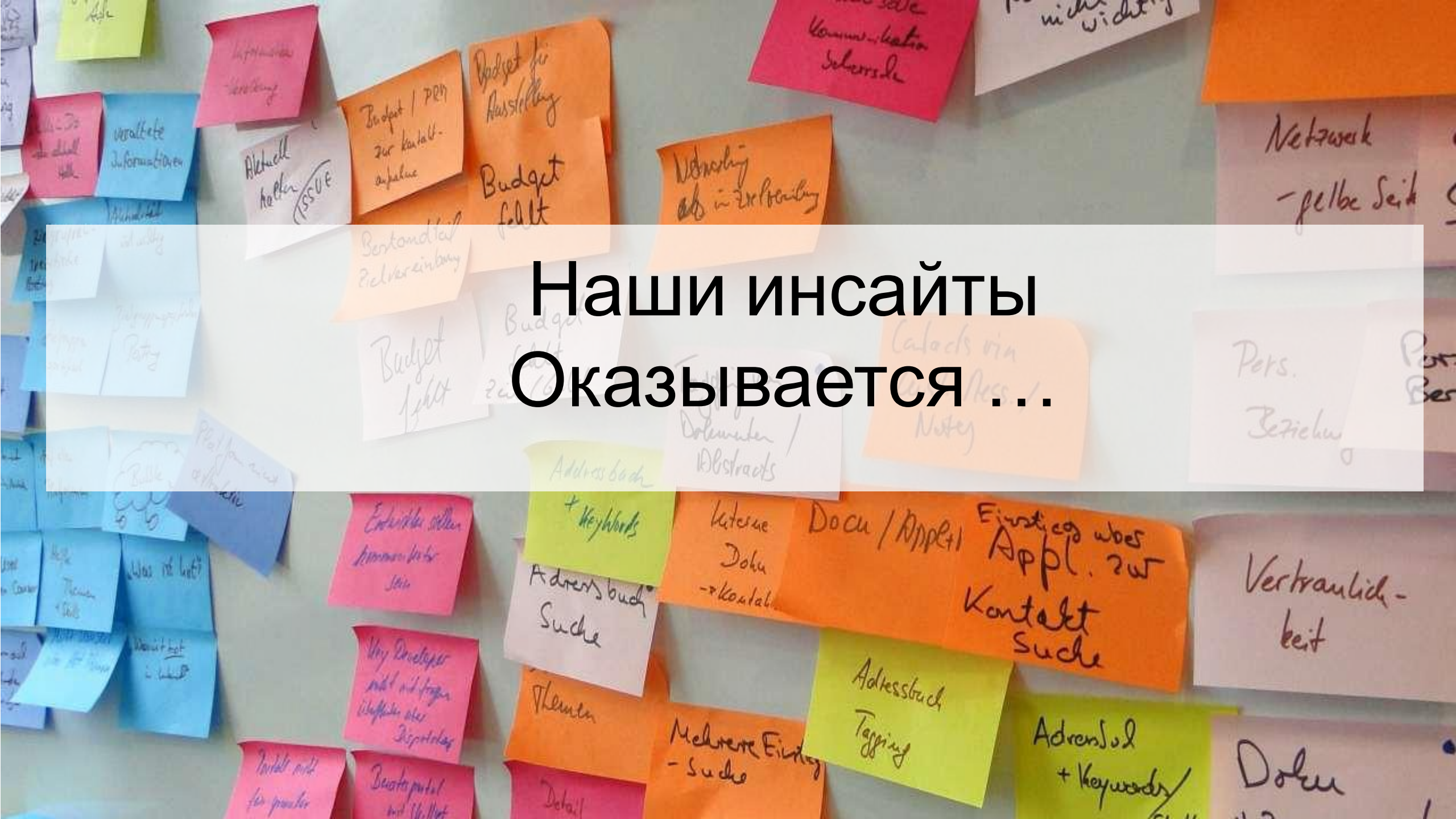
пройти командой по лабиринту, с закрытыми глазами (по очереди) за отведённое время.  
**Победителем будет команда, которая за отведенное время провела по лабиринту максимальное количество участников.**

# ПРАВИЛА ИГРЫ

- Участник идет с закрытыми глазами.
- Идти можно только прямо.
- Команда направляет его СЛОВАМИ - командами
- Команда договаривается о словах - командах идущему. Команды дают по очереди, по кругу. Каждый может сказать за **1 ход 1 слово**.
- Вести участника физически нельзя.
- Минимальный заступ за поле лабиринта (на скотч) - стоп.
- Каждый участник команды проходит 1 раз. Если не прошел – в конец очереди

# Разбор:

- Что помогало выполнить задачу?
  - Что мешало?
- Что важно взять из игры для командного взаимодействия?



# Наши инсайты Оказывается ...

alle Do  
in detail  
alle

verarbeitete  
Informationen

Information  
-locking

Budget / PER  
zur Kontakt-  
aufnahme

Budget für  
Ausstellung  
Budget  
fehlt

Wichtig  
als in Zielvereinbarung

Kommunikation  
Seite

nicht  
wichtig

Netzwerk  
-gelbe Seite

Aktuell  
halten  
ISSUE

Bestandteil  
Zielvereinbarung

Budget  
fehlt

Dokumente /  
Abstracts

Contacts via  
Notes

Pers.  
Zielvereinbarung

Plattform  
aktiv

Entwickler sollen  
kommunizieren  
soll

Adressbuch  
+ Keywords  
Adressbuch  
Suche

Kategorie  
Doku  
-> Kontakt

Docu / Appl  
Einstieg über  
Appl. zur  
Kontakt  
Suche

Vertraulich-  
keit

Was ist wichtig?  
Tema  
+ Ziel

Very Developer  
nicht mit fremden  
Waffen oder  
Disziplin

Themen  
Detail

Mehrere Einträge  
- Suche

Adressbuch  
Tagging

Adressbuch  
+ Keywords

Doku

Wird nicht  
für gesucht

Bestandteil  
mit Wert

# Рефлексия «3-2-1»

- **ШАГ 1.** Напишите индивидуально

**Что я понял** (3 главные идеи) ?

1  
2  
3

**Что я сделаю?** (3 конкретных действия)

1  
2

**Кому расскажу?** (с кем поделюсь)

1

- **ШАГ 2.** Обсудите в группе. Выберите самые значимые от группы «3-2-1»

**Что я понял?**

1  
2  
3

**Что я сделаю?**

1  
2

**Кому расскажу ?**

1



# ШАГ 3. Представьте ваши результаты «3-2-1»

# До встречи

В Ноябрьске



**Татьяна Шинина**



[shininatv78@gmail.com](mailto:shininatv78@gmail.com)



[fb.com/TatianaShinina](https://fb.com/TatianaShinina)