



ПРОЕКТ «АЛЬТЕРНАТИВА»

**МОЙ
ЛИЧНОСТНЫЙ
ПОТЕНЦИАЛ**

29 марта 2022 - ПЛАН РАБОТЫ



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



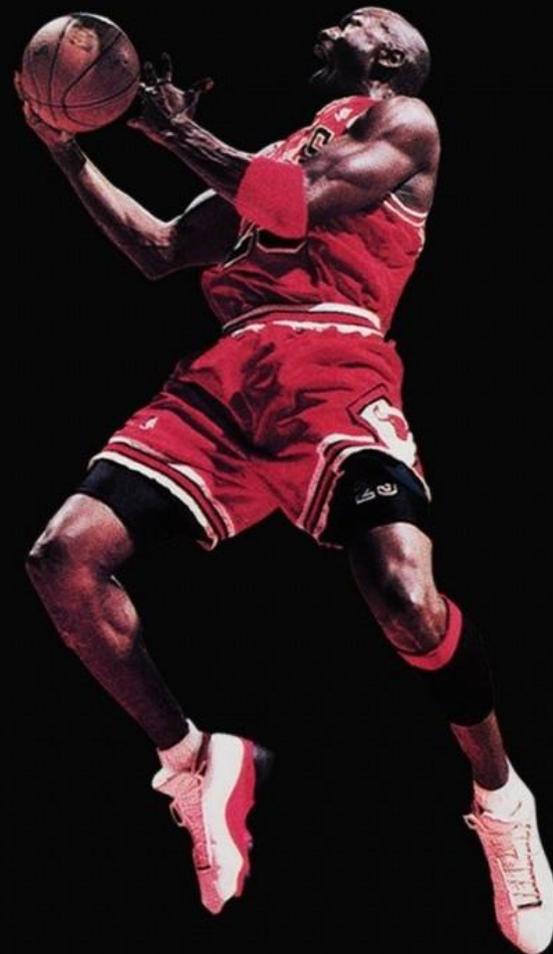
САМОидентификация - НАЙДИ СЕБЯ

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?»



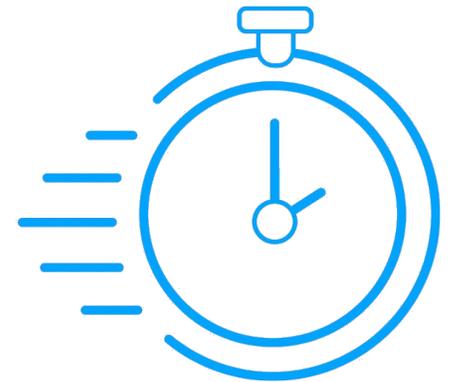
5 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ:

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

Формат: индивидуально



90 минут

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.

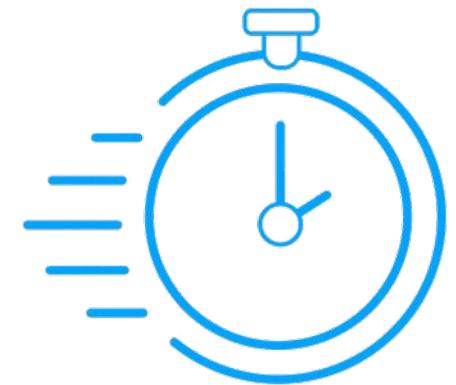
Разработка
концепции
5 минут

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

ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ!

Создавайте атмосферу
доверия в команде



Диагностика 2:0 «Жизненные маршруты»



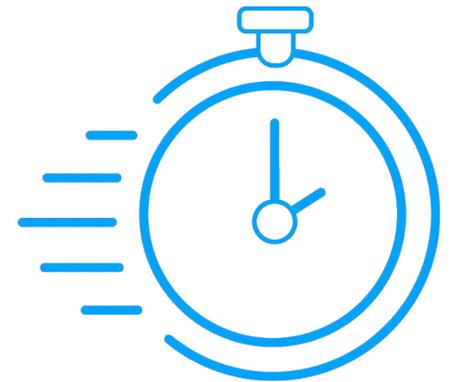
НАПОМИНАЕМ 😊

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»



90 минут

Формат: индивидуально

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



fb.com/TatianaShinina