**Программа тренинга «Успешный человек»**

**Введение.**

Данный тренинг разработан по теме «Успешность». Он определяет понятие «успешности» и некоторые аспекты, которые связаны с этим понятием.

Помогает определить основные качества личности успешного человека, составить некий психологический портрет, постараться определить свои «сильные» и «слабые» стороны, определить свои цели, рассмотреть различные стратегии достижения цели.

**Цели и задачи тренинга.**

Найти своё определение «успешности».

Определить краткосрочные и долгосрочные жизненные цели.

Выбрать приемлемую для себя стратегию достижения целей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание программы** | **Время** | **Примечания** |
| **Первый день** | | |
| **Представление тренера.**  **Обсуждение целей и задач тренинга, режима и организации работы группы.**  1. Доверительный стиль общения. Одно из условий тренинга – высокая степень доверия участников друг другу независимо от жизненного опыта, положения в группе и других обстоятельств. Чтобы приблизиться к этому, предлагаю принять форму обращения друг к другу на «ты».  2. «Здесь и теперь». Многие люди избегают говорить о том, что они думают и чувствуют, чтобы не показаться смешными. Работает механизм «психологической защиты». Но основная наш цель сегодня – увидеть свое отражение в группе как в зеркале. Поэтому во время тренинга все говорят только о том, что волнует каждого здесь и сейчас, что происходит с группой.  3. Персонификация высказываний. Предлагаю на время тренинга отказаться от безличной формы высказываний, которая помогает скрывать собственную позицию. Лучше говорить: «Я думаю…» или «Мария меня не поняла…».  4. Искренность. Во время занятия говорим только то, что думаем и чувствуем по поводу происходящего, то есть правду. Если нет желания говорить искренне, то молчим. Никто не обижается на высказывания других членов группы, даже если захочется. Напомню, что группа должна сыграть роль психологического зеркала.  5. Конфиденциальность. Все, что происходит в группе, не следует выносить за пределы группы.  6. Отказ от непосредственных оценок. Обсуждаем не человека, а его высказывания и поступки.  7. Активность. Стараемся активно участвовать в происходящем.  8. Самоанализ. После некоторых упражнений осмысливаем трудности, с которыми пришлось столкнуться. Каждый имеет право поделиться своими впечатлениями и ощущениями.  Обсуждение. Голосование.  **Ожидания участников группы от тренинга (зачем пришли?). Личные цели на эти два дня.**  **Знакомство.**  ***1. Ты и твое имя***  Цели:  развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга; потренироваться в самооценке и самопрезентации.  Ресурсы: доска/флип-чарт, маркеры, бумага и ручка для каждого игрока.  Ход упражнения:  Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.  Пример:  М - мечтательная  А – активная  Р – радостная  И - интеллектуальная  Я - яркая  После завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске (или просто озвучив).  Рефлексия (если у группы есть желание что-то сказать) | 15-20 минут  40 минут  15-30 минут |  |
| **Перерыв (15-20 минут)** | | |
| **Упражнение «Визитная карточка»**  Цели:  потренировать способности к выявлению Я концепции реальной самоидентификации; тренировать такие качества успешного человека, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;  способствовать тренировке умения излагать материал внятно и ярко.  Ход упражнения  "Визитная карточка" - серьезное задание, представляющее возможность стимулировать самоанализ, самоидентификацию участника тренинга. Такая работа является необходимым предварительным этапом для самоактуализации.  Это упражнение отлично работает на начальной стадии тренинга, так как оно предполагает знакомство участников группы друг с другом. Кроме того, условия работы потребуют от участников многообразных и недирективных контактов с членами команды.  Сначала каждый участник складывает полученный им ватманский лист по вертикали пополам и делает в этом месте разрез (большой настолько, чтобы в образовавшееся отверстие можно было просунуть голову). Если теперь мы наденем на себя лист, то увидим, что превратились в живую рекламную тумбу, у которой есть лицевая и тыльная сторона.  На передней части листа участники тренинга составят индивидуальный коллаж, рассказывающий о личных особенностях игрока. Здесь, на "грудке", нужно подчеркнуть достоинства, но не забыть и о качествах, которые, мягко скажем, не доставляют вам особой радости. На тыльной стороне ватманского листа ("спинке") отразим то, к чему вы стремитесь, о чем мечтаете, чего хотели бы достичь.  Сам коллаж составляется из текстов, рисунков, фотографий, которые можно вырезать из имеющейся печатной продукции и дополнить при необходимости рисунками и надписями, сделанными от руки.  Когда работа по созданию визитной карточки завершена, все надевают на себя получившиеся коллажи и совершают променад по комнате. Все гуляют, знакомятся с визитками друг друга, общаются, задают вопросы. Приятная негромкая музыка - отличный фон для этого парада индивидуальностей.  Завершение: обсуждение упражнения.  **Упражнение «На пути к успеху»**  Работа в микрогруппах.  Представим себе такую 10-балльную шкалу:  (неудачник 0 |––––––––––––––––––––| 10 успешный)    Обозначьте человечком, в каком месте на этой шкале поместили бы вы себя. Теперь разместите своих партнеров, подпишите имена. Теперь я предлагаю показать друг другу, что получилось. Сравните, где вы разместили себя, и где вас поместили партнеры.  Обсуждаем, один человек от группы готовит аналитическое выступление. Выступления. Общие выводы. | 60 – 90 минут  40 минут | Ресурсы: по большому ватманскому листу на каждого участника; для группы — фломастеры, ножницы, клейкая лента, краски, клей, большое количество печатной продукции (рекламные проспекты, брошюры, иллюстрированные журналы и газеты). |
| **Обед (60 минут)** | | |
| Тезис о самооценке (небольшое теоретическое отступление о самооценке, можно задать вопрос группе – как они думают, что такое самооценка, как она влияет на успешность и т.п.)  **Упражнение «Человечек»**  Откройте в блокноте чистую страницу. Нарисуйте человечка.  В какой части листа он нарисован? Внизу, вверху, посередине? Это показатель самооценки. Как он соотносится с результатами последнего задания? Где бы вы сейчас нарисовали человечка?  **Упражнение «Успешный характер»**  В рамках этого упражнения предстоит составить список из десяти важнейших качеств личности успешного человека.  Этап 1. Каждый составляет индивидуальный список таких качеств.  Этап 2. Обсуждение в микрогруппах. Составление общего списка. На первых местах – важнейшие качества.  Этап 3. Составление общего списка. Голосование. Составление рейтинга по итогам голосования.  Обсуждение: есть ли принципиально несогласные?  Этап 4. По этому рейтингу предлагается каждому оценить себя по 5-балльной шкале. Посчитать средний балл.  Этап 5. Сообщаем оценки анонимно на маленьких листочках ведущему. Тот выводит средний балл. Конечно, это «средняя температура по больнице», но дает возможность сравнить свой результат с остальными.  **Упражнение «Портрет успешного человека»**  «Встречают по одежке», - говорят в России. «Сильнейший тот, кто улыбается», - говорят в Японии. Как выглядит преуспевающий человек? Обсуждаем в микрогруппах.  Затем устраиваем показ – изобразить успешного человека (это может быть какая-то сценка, пантомима, что угодно).  Обсуждение: а в жизни есть ли во внешности участников признаки успешных людей?  Рефлексия: что ощущали в процессе выполнения задания модели, «экскурсоводы» и зрители? | 15 минут  30 минут  5-10 минут  15-20 минут  30 минут  5-10 минут  5 минут  5-10 минут  50 минут | Ресурсы: бумага, карандаши, ручки, фломастеры. |
| **Перерыв (15-20 минут)** | | |
| Что для Вас «успешность»? (дискуссия с элементами теоретических выкладок и повторением того, что было получено в течение дня).  Серьезный успех в жизни приходит к тем, кто находит (или выстраивает) себе дело, в котором есть сочетание одновременно нескольких вещей: это дело нравится самому человеку, это дело у человека получается и это дело нужно окружающим людям: они его приветствуют и готовы за него платить деньги. Другие сочетания менее удачны:  - если ты хочешь взяться за дело, которое сделать не можешь, не умеешь - мечта останется мечтой, а ты получишь облом;  - если ты зарабатываешь деньги делом, которое не любишь - ты не счастлив;  - если ты не получаешь за свое любимое дело деньги - ты счастлив, но беден.  Что делать, чтобы повысить свою успешность? Менять себя и менять свое окружение. Случайный успех, как удача, может прийти к любому, но серьезный успех обычно приходят к определенным людям, людям с определенными качествами.  Успешного человека видно издалека: внимательный человек уже по походке, даже в отношении совершенно незнакомого человека, может сказать, успешный это человек или нет. По крайней мере неуспешного - увидеть легко. У успешного человека внимательные, живые и спокойные глаза, четкая и хорошо простроенная речь, успешный человек следит за тем, как он одет - по крайней мере там, где на это обращают внимание. Но глаза, походка, манеры и имидж - все-таки внешние признаки, за которыми есть что-то более внутреннее, более важное, создающее все эти внешние признаки. Что это? Какие это черты личности?  Мы уже обсуждали список качеств и внешних признаков «успешного» человека. Давайте вспомним их ещё раз и сравним со списком качеств и признаков, которые обычно описываются в литературе.  В список качеств успешного человека, как правило, включают такие качества, как:  - Тело здоровое и энергичное. "В здоровом теле - здоровый дух!" Позаботьтесь о здоровом образе жизни и спорте.  - Смелость и уверенность в себе.  - Развитое мышление. Умею мыслить быстро и четко, умею говорить тезисами, развиты позиции восприятия.  - Позитивное восприятие жизни. Сюда же - важное качество успешного человека - устойчивость к поражениям. Те или иные неудачи и поражения сопровождают любого человека, особенно человека с большими задачами, и в долгосрочной песперктиве чаще успешным оказывается не везунчик, а тот, кто мог спокойно переносить неудачи, мог учиться на своих поражениях и продолжать двигаться вперед.  - Чувство другого. Я не пуп земли, а повернут к людям. Всегда вижу, слышу и чувствую людей рядом с собой, стараюсь понимать их так же хорошо, как чувствую себя.  - Заботливость. Я помню и забочусь о людях вокруг меня, помогаю тем, кто в моей заботе нуждается.  - Всегда в осмысленной работе. Веду учет времени, дорожу каждой минутой, не занимаюсь пустыми развлечениями, всегда в деле.  - Нацеленность на результат и последовательность в его реализации. Постановка цели, планирование, ответственное исполнение, точная корректировка. Цель поставлена — цель будет достигнута. Успешный человек не спрашивает «Почему», успешный человек спрашивает «Как?», ставит цели, продумывает план и идет вперед - делает. Просто? Кажется простым, реальность сложнее. Быстрый успех приходит к шустрым, неунывающим и контактным людям, которые умеют «ловить из воздуха» хорошие идеи и, используя связи, воплощать их по подсказкам от других умных людей. Серьезный успех - чаще результат долгой, методичной работы.  - Позиция цивилизованного лидера. Я не жду и отвечаю кому-то, а формирую и делаю сам. Я становлюсь лидером, чтобы больше сделать и помочь людям.  - Установка на сотрудничество. Вместе можно сделать больше, чем одному. Лучший выигрыш, когда выигрывают все. Я рад, когда мы богатеем все вместе.  - Порядочность. Я не подвожу людей, держу слово, выполняю договоренности, с уважением отношусь к коллегам, не мщу, не злословлю за спиной, не решаю свои проблемы за чужой счет. Что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться.  - Всегда в развитии. Верю, что люди могут меняться. Знаю, что могу меняться я. Никогда не стою на месте, меняюсь быстро и с удовольствием. Развитие — мой естественный способ существования.  Список — не догма, а способ себя организовать. Еще раз подумайте над тем, что вы написали до этого, сопоставьте с этим, предложенным вам, списком, и примите решения свои. Подойдите к вопросу творчески, и совершенно не обязательно, чтобы в списке было именно столько-то пунктов… Важно, чтобы в результате вы остановились на том, что вас радует, к чему вам хочется возвращаться, и чтобы уже сейчас поставили себе хотя бы одну конкретную задачу.  - «Я буду работать над…»  - «Начну тогда-то…»  - «Первый мой шаг будет…»  Задание группе – сформулировать какую-то задачу, используя предложенные формулировки.  Обсуждение и анализ итогов первого дня работы группы | 40 минут  30 минут  30 минут |  |
| **Второй день** | | |
| **Утреннее обсуждение.**  Возможно у кого-то появились какие-то мысли по поводу вчерашнего дня.  Вчера мы определили некоторые качества и признаки успешного человека. И оценили себя в сравнении с портретом успешного человека.  Сейчас мы проведём небольшой тест, который может дать вам дополнительную информацию о самих себе.  **Тест «Психогеометрия»**  Рефлексия: есть ли неожиданные результаты, о которых вы не предполагали?  **Упражнение «Я хочу…»**  Каждый человек – вселенная. Фраза, возможно, и затертая, но в ее правильности убеждаешься каждый раз, когда слышишь ответы на простые, казалось бы, вопросы. Чуть приоткройте свою вселенную, продолжите фразы:  Я хотел бы…  Я чувствую себя счастливым, когда…  Я надеюсь, что когда-нибудь…  Я хотел бы достичь…  На обдумывание – 2 минуты. Затем группа рассаживается свободно (лучше кругом), и каждый рассказывает, что у него получилось.  Рефлексия: какую фразу было труднее всего продолжить? Почему? Удалось ли представить картинку того, чего хочется достичь? Часто ли приходится размышлять о своих целях? | 15-20 минут  30-40 минут  60 минут |  |
| **Перерыв (15-20 минут)** | | |
| **Упражнение «Если бы…»**  Одним из серьезных препятствий на пути человека к успеху является выражение «Если бы…» Быть может, мы нечасто произносим его вслух, но в мыслях у многих оно возникает постоянно. Сейчас предлагаю вспомнить и записать, какие «если бы» приходят в голову к вам.  Затем предлагаю разбиться на пары-тройки и обсудить, что получилось. В частности, найдите вместе ответы на вопросы:  - Сколько своих «если бы» вы способны вспомнить?  - Сколько «если бы» у вас совпадают?  - Какие «если бы» преобладают – с внешней или внутренней локализацией?  - Какие «если бы» преобладают – относящиеся к прошлому, настоящему или будущему?  Обсуждение: о чем может говорить тот или иной ответ на эти вопросы?  Рефлексия: что вы испытали при поиске своих «если бы», при обсуждении с партнерами? Какие выводы напрашиваются?  **Упражнение «Визуализация целей»**  Представьте себе цель, вашу цель, которая способна сделать вас абсолютно успешным. Можно даже прикрыть глаза. Какой вы видите ее?  Обсуждение:  Образ подвижный или неподвижный (кино или фотография)?  Картинка цветная или черно-белая?  Слышите ли вы звуки?  Ощущаете ли вы запахи?  Включены ли вы в образ или наблюдаете за картинкой со стороны?  Приверженцы теории НЛП считают, что достижению целей способствует их визуализация в максимально приближенном к жизни виде. То есть это должен быть подвижный цветной образ со звуками и запахами.  Пробуем изменить те модальности, которые не соответствуют этой схеме.  Еще одно упражнение, которое может вам помочь осознать насколько то, что уже сейчас есть в Вашей жизни, соответствует Вашим личным целям и задачам.  **Упражнение «Колесо жизни»**  Круг, который вы видите, олицетворяет Колесо Жизни, и вам предлагается, ответив на вопросы ниже, сделать пометки на каждой из осей этого колеса: насколько то, что вы имеете, соответствует вашим задачам.  **Внимание**, не "насколько это меня устраивает, хочется мне этого больше/лучше или нет", а - "насколько это отвечает моим целям и задачам, достаточно ли для достижения моих целей, для того, что мне важно и дорого". Например, денег и здоровья хочется всегда больше, но под некоторые задачи того, что у вас есть - вам вполне хватит.  Часто думают, что это упражнение поможет вам понять ваши собственные цели и задачи. Это не совсем так, тут все хитрее. В вопросах этого упражнения все время ставится вопрос "Достаточно ли вам того или иного под ваши цели?", втихую подразумевая, что свои цели вы как-то представляете... Или - начинаете о них думать...  Итак, начинаем?  **Что вокруг меня?**  Когда вы сидите за столом, перед вами пространство вашего стола. Насколько вас устраивает то, что перед вами? Стол удобный, не захламлен, хорошо освещен? Ваш стол может быть грязным, заваленным, неудобным — или может быть вашей радостью, куда руки ложатся и за которым работать хочется. Дальше — ваша комната, квартира, ваш рабочий кабинет… Вы живете в этих пространствах: они вам по душе? Дом, в котором вы живете — он вам подходит? Он такой, какой именно он вам нужен, так выглядит, так расположен, в нем есть все, что нужно вам? Вы им любуетесь? Подъезд, через который вы проходите каждый день — вам подходит вполне? Город, в котором живете вы и будут жить ваши дети — это именно тот город, в котором вам нужно жить? Страна — вы уверены, что вам правильно выбрать именно эту страну? Итак, вы просмотрели то, что вокруг вас: насколько это то, что вам нужно, насколько соответствует вашим целям? Свою оценку поставьте на оси колеса черточкой. Например, 10 баллов — устраивает полностью, 0 — не устраивает совершенно.  **Кто вокруг меня**  Какие люди вас окружают? Иногда это люди, которые вас радуют, иногда - которые вас ужасно раздражают. Ваше человеческое окружение - это те люди, которые составляют вашу семью, сюда же сотрудники по работе, иногда это соседи и родственники: главный вопрос в том, они скорее вам радость или неприятность, скорее помощь или препятствие. Насколько наличие именно этих и таких людей помогает или мешает двигаться вам к вашим целям? Хочется ли что-то изменить?  **Здоровье, спорт**  Наше здоровье - источник наших сил и нашей энергии. Полностью здоровых людей, по мнению врачей, в наше время нет, но каждый из нас знает и чувствует, когда он был более здоров: в этом году или в прошлом, этой осенью или прошедшим летом. Кроме сравнения с тем, что было, важно и сопоставление с теми задачами, которые перед вами стоят. Когда-то вы можете сказать уверенно: «Со здоровьем все в полном порядке, на все мои задачи мне здоровья хватит вполне», а когда-то чувствуете: много чего есть, а вот здоровья явно не хватает… А как вы оцениваете свое здоровье, достаточно ли оно в порядке для ваших задач? Ваша оценка?  **Отдых**  Отдых — это дело, которое восстанавливает ваши силы. Отдых у каждого свой: для кого-то отдых полежать с книжкой под яблоней, для другого — убегаться на футбольном поле. Мы — разные, но качество своих развлечений и своего отдыха каждый может оценить вполне объективно. Если ваш коллега радостно ускакал на выходные, а в понедельник приползает, говорит: «Ребята, надо восстанавливаться… Мы так отдохнули конкретно! Денек-другой я не в рабочем состоянии!» — как вы оцените, было ли такое его провождение времени - отдыхом? Он отдыхал? Видимо, это все-таки было не отдыхом. Это, скорее, угар, прожигание жизни, уничтожение здоровья и энергии. Как вы оцениваете свое состояние, насколько вы обычно - отдохнувшие? Насколько внимательно вы следите за своим состоянием, насколько качественно вы себя отдыхаете?  **Деньги**  Деньги - важнейший жизненный и деловой ресурс. Достаточно ли вам денег или нет - вопрос не субъективных ощущений, а разумной деловой оценки. Ощущения субъективны: кто-то и с сотнею долларов в месяц будет счастлив, а для кого-то сто тысяч долларов является критической чертой, ниже которой опускаться тяжело или вообще немыслимо. Здесь стоит вопрос не об ощущениях, а о количестве финансов, необходимых для ваших задач и проектов. Денег много не бывает, но каждый проект требует своего, в принципе ограниченного количества денег. Потребность в деньгах - вопрос не столько ваших личных потребностей, сколько величины обязательств перед другими людьми и размера задач, которые вы перед собой ставите. Кто-то скажет уверенно: с деньгами у меня все в порядке, запас есть, а другой из-за денег готов стреляться или стрелять, настолько вопрос больной и острый. А как обстоят дела у вас?  **Карьера, статус**  Вопрос о карьере - вопрос не столько о субъективной удовлетворенности или нет, а о том, насколько ваша карьера работает на ваши цели. Может быть, она вам и не нужна. А может, она для вас обязательна, и вам непременно нужно поднимать себя по карьерной лестнице. Однако здесь все еще сложнее, чем с деньгами, поскольку встает вопрос: а что считать своей карьерой?  Субъективность восприятия своей карьеры еще большая, чем оценка удовлетворенности в деньгах. Есть карьера вертикальная (восходящая смена должностей), есть карьера горизонтальная как повышение своего личного мастерства, для бизнесменов карьера - его статус и рост объема производства: я уже не мелкий предприниматель, а средний бизнес!! Для женщин интереснейший вопрос - как соотносится ее карьера и карьера человека, в которого она вложилась… Как оценит удовлетворенность своей карьерой домохозяйка, когда ее любящий и любимый муж стал президентом транснациональной корпорации, а сын закончил обучение в Итоне? Она неудачница-домохозяйка на фоне мужчин, которые обогнали ее по всем статьям, или она счастливейшая женщина, жена и мать, которая гордится тем, как сложилась ее жизнь? Итак, как вы оцениваете свой статус и успешность своей карьеры?  **Развиваю себя**  Знания, умения, привычки и ценности, образующие вашу образованность и воспитанность - важнейший капитал вашей личной успешности. При этом в долговременной перспективе ценится не столько объем ваших знаний и умений, а ваша привычка и умение развивать себя, умение развивать себя эффективно. Привычка к саморазвитию - одна из самых дорогих привычек успешных людей, однако саморазвитие бывает разного качества. У кого-то это просто естественная тяга каждый день узнавать что-то новое, у другого - направленная и продуманная стратегия, где каждое новое знание и умение завершает прежние шаги и открывает новые перспективы. Кто создал себе условия, где его саморазвитие идет легко и успешно, создал для этого нужные знакомства, посещает полезные занятия и тренинги, другой пока таких возможностей не нашел. Или не искал. Как вы оцениваете эффективность своего саморазвития, насколько это работает на ваши жизненные цели?  **Себе хозяин**  Возможность распоряжаться своим временем - обязательное условие успешности. Вы можете быть энергичны и умны, но если все ваше время расписано от и до, и распоряжаетесь им не вы, то ваша успешность под большим вопросом. Достаточно ли у вас времени, которым вы можете распоряжаться сами? Можно сказать, что это вопрос о вашем свободном времени, но как понимать, что это такое - свободное время? Если вдруг вам с утра до вечера нечего делать, нечем заняться, вы ходите и скучаете, ищете чем себя занять — это свободное время или пустота вашей жизни? С другой стороны, ваш день может быть как угодно загружен-перегружен, но если вы можете его менять, убирать ненужное и вставлять то, что вам дорого, то вы - хозяин своей жизни. Ваша жизнь плотно занята множеством дел, но вы свободны в своем времени. Итак, как много у вас возможности распоряжаться своим временем, насколько вы хозяин своей жизни?  **Радость жизни**  Мотор самой мощной машины сам не заводится: нужен толкач или стартер. Толкач - это жизненные неприятности, заставляющие нас выйти из состояния спячки, а наш естественный стартер, то, что нас зажигает - это ощущение радости жизни. Действительно, если жизнь не радостна, двигаться вперед трудно. Радость жизни приходит от встречи с хорошими друзьями, вместе со сменой впечатлений и веселыми развлечениями, и тот, кто живет жизнью серой, убивает свою жизненную энергию. Но развлечения - развлечениям рознь. Если развлечения состоят в потреблении водки и ночных гуляниях, от такого стартера скоро начинает сбоить основной мотор. Не долго развлекает то, после чего у вас тоскливо болит голова… Итак, посмотрите на свою жизнь и ответьте на вопрос: как у вас с радостью жизни? Наладили, заботитесь, поддерживаете? Всегда ли вы веселы, бодры, энергичны? Может быть, стоит что-то убрать - или что-то добавить?  **Зачем живу**  Тот, кто знает, зачем он живет, выдержит любое как. Ради чего живете вы, ради каких дел и людей? Иногда это называют Миссией, иногда Любовью или Духовностью... Проект, которым ты живешь, пожилые родители, о которых невозможно не позаботиться, ребенок, в котором смысл твоей жизни... Когда это есть - жизнь имеет стержень и смысл. Когда нет - жизнь может быть легкой, радостной, но смысла в ней нет. Самое главное отличие миссии от простых житейских надобностей в том, что смысл миссии выходит за рамки твоих личных интересов. Ты служишь миссии, а не миссия обслуживает тебя.  Если ты растишь детей, чтобы позже дети заботились о тебе, это самообслуживание, а не миссия. Однако, если ты приучаешь детей заботиться о старших, в том числе о тебе, ты учишь детей тому, что понадобится им в их собственной жизни. Ты учишь их быть заботливыми, а это уже забота о них, и это твоя высокая обязанность, миссия родителя.  Есть миссии традиционные: задача состояться как уважаемый человек, любить своих детей, позаботиться о родителях, есть особые личные миссии, где ценности человека выходят за рамки его личной жизни. Миссии бывают большие и малые, но даже малая миссия делает человека больше, поскольку из человека-организма он превращается в человека-личность. А самое главное, миссия создает направление движения и придает ему смысл: живое и разумное понимание того, что мне нужно делать и ради чего. Миссия - главный жизненный стержень, обеспечивающий настоящее движение вперед и придающий смысл всем остальным осям колеса жизни. Как оцените себя по этой оси? Планируете ли здесь что-то добавить? | 5-10 минут  20 минут  30 минут  15-20 минут  40 минут | Ресурсы: карточки с изображением «Колеса жизни» на каждого участника, ручки или карандаши.  http://www.psychologos.ru/images/snimok_ekrana_2014-01-26_v_20.31.56_1390754112.png |
| **Обед (60 минут)** | | |
| Вернемся к заданию, которое вы делали до обеда.  Заполнили, ответили на вопросы? Теперь обработка результатов. Соедините все ваши пометки плавной линией и посмотрите, какую фигуру вы получили. Представьте: ваша телега с такими колесами. Как она поедет по жизни? Два основных показателя — это насколько полученная вами фигура гармонична, похожа все-таки на колесо, и каков диаметр этого колеса. Если у вас ровное, красивое, но маленькое колесико — вы едете по жизни тихо, спокойно, все ровно плохо, но вы к этому уже привыкли…  Когда плохо все, на душе возникает даже определенное спокойствие: «Значит, судьба моя такая!» Но если вдруг на фоне общего ровного плохо на одной какой-то оси вспыхивает: «Хорошо, здорово, классно!» — пошла Карьера, привалили Деньги, молнией ударила Любовь, то прежний уровень вдруг становится ямой, куда так больно падать после жизненного пика… Вас — трясет. Также, если вы раскрутили свое Колесо Жизни, если по основным осям у вас высокие, сильные показатели, но по какому-то одному пункту — провал, то каждый оборот будет вас больно бить в этом месте…  Все классно: любовь, красота, но — денег нет… Или: все великолепно — деньги, карьера, любовь, а здоровье подводит…  Теперь заштрихуйте ваше сегодняшнее Колесо и нарисуйте, как оно должно выглядеть через 3 месяца. Через 1 год. Через 3-5-10 лет. Подсказка: учтите, что большинство людей переоценивают свои возможности в планах на год и недооценивают, что они могут сделать в своей жизни за 5-10 лет.  Едва ли серьезным будет рисунок, где вы поверх своего маленького уродца нарисуете свое новое Колесо идеальным кругом с максимальным диаметром (10 баллов по всем осям). Так не бывает. Чудес нет, за любое изменение в своей жизни вам придется платить большой работой, и иногда чем-то приходится жертвовать: когда-то заплатить Радостью жизни и Отдыхом за Деньги, ощущением Хозяина жизни за выполнение Миссии или Карьерой за переезд в другой город, где будет другое, более устраивающее вас Пространство жизни.  С другой стороны, ищите удачные — изобретательские — варианты. Не часто, но бывает, что прибавка только по одной оси вдруг поднимает и все остальные оси. Иногда решение сменить место жительства, купить новую квартиру оказывается и способом наладить отношения с родителями, и качественной мотивацией к работе (отсюда Карьера и Деньги), прекращением ненужных дружб, пустых развлечений и — возможностью Миссии…  Дерзайте! Кто, собственно, сможет помешать вам сделать свою жизнь по-настоящему счастливой, если вы действительно этого захотите?  А теперь - пора решений. Закончите предложение: «Глядя на Колесо моей жизни, я думаю, что мне стоит…» Что добавить, что себе подарить, чтобы ваша жизнь стала и бодрее, и гармоничнее? С какого направления, с какой оси сделать самые первые шаги? На чем сконцентрироваться после этого, чтобы поддержать изменения? А чтобы все это начать делать, чем себя конкретно озадачить в ближайшие дни?  Запишите три своих решения, что вы решаете изменить в ближайшее время в своей жизни. И список конкретных действий, каким образом вы собираетесь эти решения реализовывать.  С целями и задачами мы более-менее определились. Рассмотрели различные инструменты формирования и постановки целей и определения конкретных шагов для их достижения.  **Упражнение «Герб успешного себя»**  Индивидуально. Каждый рисует «Герб успешного себя». На работу – до 7-10 минут. Потом – выставка и короткое представление своих гербов.  Составление общего герба группы «Герб группы самых успешных людей» | 15-20 минут  40 минут  60 минут  40 минут  30 минут |  |
| **Перерыв (15-20 минут)** | | |
| В качестве обратной связи –  **Упражнение «Азбука тренинга»**  Каждый из участников тренинга получает лист, на котором в одном или двух столбцах расположены буквы русского алфавита.  Участникам даётся время на осознание итогов тренинга – о том, что смогла произойти, о том, что ожидалось, но не состоялось, о темах, о работе группы и ведущего, об открытиях и т.п.  На каждую букву алфавита необходимо написать по слову или предложению-ассоциации.  Таким образом получается ассоциативная карта итогов тренинга.  Карты можно попросить озвучить в кругу.  Общая рефлексия: как ощущения? что можно пожелать организаторам и ведущему? что показалось особенно ценным?  Аплодисменты друг другу | 60 минут  30 минут |  |