

**Сергей ТЕТЕРСКИЙ**

# **ВРЕМЯ СОЗИДАТЕЛЯ**

**100+ упражнений воспитания кадров современной России**



Москва – Екатеринбург  
2017

**УДК 371; 140.8**  
**ББК 60; 87.77**  
**Т 37**

ТЕТЕРСКИЙ Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, председатель экспертного совета по воспитанию при Комитете Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации по образованию и науке, заместитель председателя совета Ассамблеи народов России, сопредседатель учебно-методического совета по направлению «Организация работы с молодёжью» Федерального учебно-методического объединения по укрупнённой группе специальностей и направлений подготовки «Социология и социальная работа» Минобрнауки России, почётный работник сферы молодёжной политики Российской Федерации.

**Т 37 Тетерский С.В. Время созидателя: 100+ упражнений воспитания кадров современной России: Рабочая тетрадь. – М., Екатеринбург: Банк культурной информации, 2017. – 184 с.**  
**ISBN 978-5-9907691-0-6**

В Рабочей тетради представлены технологии воспитания и самовоспитания всех граней великой созидательной любви.

Данное произведение вместе с Настольной книгой «Воспитание кадров современной России» – обеспечивающие элементы программы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров, способствующих формированию лидера будущего, его новой жизненной позиции, связанной с самоанализом, самопринятием, самообязательствами, саморуководством, самоконтролем и самореализацией.

Предлагаемая программа весьма обширна и может быть использована полностью или по отдельным модулям и темам для решения более конкретных задач региона, муниципального образования и учреждения.

ISBN 978-5-9907691-0-6



ISBN 978-5-9907691-0-6

©Тетерский, 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| МОМЕНТ I. Созидательная любовь к себе .....                                             | 5  |
| Упражнение 001. «Согласие на участие в программе воспитания кадров» .....               | 6  |
| Упражнение 002. «Реликвии любви» .....                                                  | 7  |
| Упражнение 003. «ОбразовАние» .....                                                     | 8  |
| Упражнение 004. «Персональная миссия» (разработано с Романом Морозовым) .....           | 9  |
| Упражнение 005. «Я как кто?» .....                                                      | 9  |
| Упражнение 006. «Опись даров» .....                                                     | 10 |
| Упражнение 007. «Проверка смысла жизни» .....                                           | 12 |
| Упражнение 008. «Автопортрет потребностей» .....                                        | 12 |
| Упражнение 009. «Публичная самопрезентация» .....                                       | 13 |
| Упражнение 010. «Ценности как цена кого-то за что-то» .....                             | 14 |
| Упражнение 011. «Позитивное восприятие» .....                                           | 15 |
| Упражнение 012. «Трансформатор негатива в позитив» .....                                | 16 |
| Упражнение 013. «Нам силу даёт наша верность Отчизне» .....                             | 16 |
| Упражнение 014. «Доверие через делегирование» .....                                     | 18 |
| Упражнение 015. «Мотивы моих публикаций» .....                                          | 19 |
| Упражнение 016. «Моя страничка как усилитель моей веры в себя» .....                    | 19 |
| Упражнение 017. «Только позитивные новости» .....                                       | 22 |
| Упражнение 018. «Самодиагностика идентичности» .....                                    | 23 |
| Упражнение 019. «Симптомы душевного покоя» .....                                        | 23 |
| Упражнение 020. «Люблю себя?» .....                                                     | 24 |
| Упражнение 021. «ПредКачели времени» .....                                              | 25 |
| Упражнение 022. «"Качели времени" счастливого 100-летия» .....                          | 28 |
| Упражнение 023. «Меня выбирает профессия» .....                                         | 29 |
| Упражнение 024. «"Качели времени" карьериста» .....                                     | 30 |
| Упражнение 025. «Неожиданное резюме дарителя» .....                                     | 31 |
| Упражнение 026. «Ищу Мотиватора» .....                                                  | 33 |
| Упражнение 027. «Рисуем Демотиватора» .....                                             | 35 |
| Упражнение 028. «Контроль над соблазнами» .....                                         | 35 |
| Упражнение 029. «Должен – Надо – Хочу» .....                                            | 36 |
| Упражнение 030. «Детель или оценщик?» .....                                             | 36 |
| Упражнение 031. «Счастье как обретение первой части» .....                              | 37 |
| Упражнение 032. «Реагируйте счастьем» .....                                             | 38 |
| Упражнение 033. «Постоянные и временные» .....                                          | 39 |
| Упражнение 034. «Зона ближайшего развития лидера» .....                                 | 40 |
| Упражнение 035. «Полнота жизни» .....                                                   | 41 |
| Упражнение 036. «Зона ближайшего духовного развития» .....                              | 42 |
| Упражнение 037. «Мой фан-клуб» .....                                                    | 42 |
| Упражнение 038. «Благодарное дарю» .....                                                | 43 |
| Упражнение 039. «Перечень позитивных наград» .....                                      | 47 |
| Упражнение 040. «100 миллионов на мечту» .....                                          | 48 |
| Соглашение с собой .....                                                                | 50 |
| МОМЕНТ II. Созидательная любовь к своей семье .....                                     | 54 |
| Упражнение 041. «Семейный индекс счастья» .....                                         | 54 |
| Упражнение 042. «Солнечная семья» .....                                                 | 56 |
| Упражнение 043. «Зависим – не зависим – взаимозависим» .....                            | 56 |
| Упражнение 044. «Свои – чужие» .....                                                    | 59 |
| Упражнение 045. «Знаем ли мы друг друга?» .....                                         | 60 |
| Упражнение 046. «Познание семейного прошлого» .....                                     | 61 |
| Упражнение 047. «Познание семейного настоящего» .....                                   | 62 |
| Упражнение 048. «Познание семейного будущего: "Качели времени" счастливого внука» ..... | 63 |
| Упражнение 049. «Отношение семьи к прошлому» .....                                      | 64 |
| Упражнение 050. «Отношение семьи к настоящему» .....                                    | 64 |
| Упражнение 051. «Ремёсла и костюмы нашей семьи» .....                                   | 65 |
| Упражнение 052. «Идеальная семейная среда» .....                                        | 65 |
| Семейная декларация .....                                                               | 67 |
| МОМЕНТ III. Созидательная любовь к команде .....                                        | 71 |
| Упражнение 053. «Лидер (командир) руководит (командует) группой (командой)» .....       | 72 |
| Упражнение 054. «Анкета группы» .....                                                   | 72 |
| Упражнение 055. «Вместе создаём коллектив» .....                                        | 73 |
| Упражнение 056. «Скульптор образа» .....                                                | 74 |
| Упражнение 057. «Аватарка» .....                                                        | 75 |
| Упражнение 058. «Он такой!» .....                                                       | 76 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Упражнение 059. «Предложения» .....                                              | 76  |
| Упражнение 060. «Когда тебе было 5 лет» .....                                    | 76  |
| Упражнение 061. «Поиск сокровищ» .....                                           | 77  |
| Упражнение 062. «В паре веселее» .....                                           | 79  |
| Упражнение 063. «Мечтатель. Критик. Реалист» .....                               | 80  |
| Упражнение 064. «Оперативная группа реагирования» .....                          | 82  |
| Упражнение 065. «Ожившая книжная история» .....                                  | 82  |
| Упражнение 066. «ВАУ-организация» .....                                          | 83  |
| Упражнение 067. «Циферблат возможностей» .....                                   | 84  |
| Упражнение 068. «Командное осязание» .....                                       | 85  |
| Упражнение 069. «Командное зрение» .....                                         | 86  |
| Упражнение 070. «Командный слух» .....                                           | 86  |
| Упражнение 071. «Командный вкус» .....                                           | 87  |
| Упражнение 072. «Командное обоняние» .....                                       | 87  |
| Упражнение 073. «Командное равновесие» .....                                     | 88  |
| Упражнение 074. «Идеальная общественная организация» .....                       | 88  |
| Упражнение 075. «Знаете ли вы свою организацию?» .....                           | 89  |
| Упражнение 076. «Эффективна ли наша организация?» .....                          | 89  |
| Упражнение 077. «"Качели времени" реализованного проекта» .....                  | 90  |
| Упражнение 078. «Нетворкинг проекта» .....                                       | 90  |
| Упражнение 079. «Ручеёк счастливых проектировщиков» .....                        | 91  |
| Упражнение 080. «Вирусный маркетинг» .....                                       | 92  |
| Упражнение 081. «Вирусное видео» .....                                           | 93  |
| Упражнение 082. «Мобильный маркетинг» .....                                      | 94  |
| Упражнение 083. «Онлайн-игра» .....                                              | 94  |
| Упражнение 084. «"Качели времени" завершённого события» .....                    | 95  |
| Упражнение 085. «"Качели времени" радостных итогов» .....                        | 96  |
| Благодарность от команды .....                                                   | 97  |
| <br>МОМЕНТ IV. Созидательная любовь к Родине .....                               | 98  |
| Упражнение 086. «Электронное резюме для территории» .....                        | 101 |
| Упражнение 087. «Соборная технология» (автор идеи Иван Лугов) .....              | 106 |
| Упражнение 088. «Архетип-двигатель Родины» .....                                 | 107 |
| Упражнение 089. «Полезная история Родины» .....                                  | 108 |
| Упражнение 090. «Историческая привлекательность Родины» .....                    | 109 |
| Упражнение 091. «Кто и что сегодня делает Родину любимой» .....                  | 109 |
| Упражнение 092. «Объединяющая идея Родины» .....                                 | 110 |
| Упражнение 093. «Викторина открытий Родины» .....                                | 112 |
| Упражнение 094. «Официальное будущее Родины» .....                               | 113 |
| Упражнение 095. «Преимущества Родины» .....                                      | 117 |
| Упражнение 096. «Привлекательность Родины» .....                                 | 118 |
| Упражнение 097. «Три прилагательных, характеризующих Родину» .....               | 118 |
| Упражнение 098. «"Качели времени" юбилейной территории» .....                    | 119 |
| Упражнение 099. «Интернет-конкурс» .....                                         | 121 |
| Спасибо письмо от Родины .....                                                   | 130 |
| <br>МОМЕНТ V. Созидательная любовь к миру .....                                  | 130 |
| Упражнение 100. «Любимый Мир» .....                                              | 131 |
| Анкета кандидата в тренеры тренеров будущего .....                               | 134 |
| Предложения для последствий .....                                                | 135 |
| Результативность самовоспитания созидательной любви к себе и своей Отчизне ..... | 136 |
| Корона не жмёт .....                                                             | 137 |
| Благодарность от мира .....                                                      | 138 |
| <br>МОМЕНТ VI. Подсказки тренеру-воспитателю патриота .....                      | 139 |
| 1. Форсайт-анкета руководителя лидерами будущего .....                           | 139 |
| 2. Памятка руководителю временного коллектива .....                              | 139 |
| 3. Портрет идеального воспитанника .....                                         | 141 |
| 4. Новые роли воспитанника .....                                                 | 144 |
| 5. Заповеди Монтессори .....                                                     | 144 |
| 6. В мире и гармонии .....                                                       | 146 |
| 7. Образовательная организация и реальная жизнь .....                            | 147 |
| 8. Идеальная среда для воспитания патриота .....                                 | 147 |
| 9. Августовский педагогический совет .....                                       | 148 |
| КЛЮЧИ к упражнениям .....                                                        | 151 |
| 9 фактов о настольной книге «Воспитание патриота России» .....                   | 177 |
| Приглашение в программу воспитания кадров .....                                  | 178 |

## МОМЕНТ I. СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Созидательная любовь к себе проявляется в познании любви к себе, отношении к себе и к другим с любовью, ответственной заботы о себе и своих ближних.

Я люблю себя, значит, я люблю другого, значит, люблю людей, значит, люблю мир. Полноценная, настоящая, искренняя, честная любовь предполагает, что человек любит и себя. Если человек способен любить только других, отрекаясь от любви к себе, его любовь – неполноценная, ненастоящая, неискренняя, лживая. Опасна и другая крайность – влюблённость только в себя – нарциссизм, неумение видеть в других своё истинное отражение, неспособность раздавать любовь как дар саморазвития.

Как только человек научится любить себя, он в любых обстоятельствах будет находиться в лучшем времени, лучшем месте, с лучшими людьми, всё у него будет происходить в нужный момент, он станет уверенным, верным, доверяющим другим.

Повышение самомотивации и подготовка к эффективному взаимодействию с другими – это ответ на вопрос: «За что я люблю себя?»

Человек с любовью создаёт то, что у него получается лучше всего, наполняя свою жизнь яркими красками. Жизнь со смыслом, с позитивной целью и с любовью намного интереснее и насыщеннее, чем постоянная гонка за успехом, вещами и удовольствиями.

В каждом здоровом теле заложен огромный потенциал, который человек должен обязательно совершенствовать: двигаться, чтобы не заплыли жиром и не атрофировались мышцы; читать, писать, мыслить, чтобы развивать мозг; петь, говорить, кричать, чтобы держать в тонусе связки.

То же самое относится к раскрытию и развитию своих даров. Любовь как важный дар требует такого же внимания и заботы, как движение, чтение и пение.

Влюблённость в какой-то объект (в себя, в другого человека, в группу, территорию, действие и т. п.) проходит определённые этапы. Если их соблюдать, то можно даже нелюбимое дело сделать любимым.

Логика влюблённости предполагает:

- эмоциональный заряд, запускающий механизмы желания, интереса, познания и действий по отношению к объекту любви;

- нахождение СМЫСЛА – выявление полезной исключительности (прикладной значимости, необыкновенности, оригинальности) объекта для меня или тех, кого я люблю;

- ВЕРУ в эту исключительность, отношение к этой исключительности как уникальному дару свыше;

- поддержку в себе желания ПОЗНАВАТЬ, исследовать, размышлять о «любовном» взаимодействии и объекте любви, развитие умения формулировать и задавать вопросы, требующие развёрнутых ответов; нахождение практической пользы от познания и исследования;

– постоянную корректировку своих **ДЕЙСТВИЙ** по совершенствованию объекта любви или (если это человек) помощь в его поисках смыслов, веры, познания, желании проявить заботу о тех, кого он любит;

– активный поиск **ЛЮДЕЙ**, которые поддержат моё желание полюбить, общение и сотрудничество с ними;

– постоянная **БЛАГОДАРНОСТЬ** тем, кто поддерживает моё движение к любви.

Эта логическая цепочка: «эмоции – смысл – вера – познание – действие – поддерживающие люди – благодарность» – стала основанием для классификации упражнений в первом моменте «Созидательная любовь к себе».

### **Упражнение 001. «Согласие на участие в программе воспитания кадров»**

Прежде чем начать обучение по программе воспитания кадров, заполните Согласие, внося в него, по необходимости, коррективы и дополнения.

#### **Согласие на участие в программе воспитания кадров**

Место заключения \_\_\_\_\_ Дата заключения \_\_\_\_\_

Я подтверждаю, что моё участие в программе воспитания кадров мотивировано личной заинтересованностью и является моим сознательным решением.

Я готов к интенсивной работе.

Я физически и психически способен участвовать в программе.

Я обязуюсь:

– пройти программу до победного финала;

– совершать действия, которые несут только пользу мне самому и окружающим;

– постоянно поддерживать достигнутые группой успехи;

– на занятия приходить всегда вовремя;

– соблюдать принятые группой правила взаимодействия.

Организаторы берут на себя ответственность в течение всего срока реализации программы создать условия для развития самых лучших и полезных личностных качеств участника. Обязуются делать это с учётом потребностей, физического, психического и духовного уровня развития.

Участник (Ф.И.О.)

Организатор (Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Подпись

## Упражнение 002. «Реликвии любви»

Если бы вы удивительным образом стали директором самого популярного в мире музея любви, то какие реликвии и в какой логике вы бы в нём разместили?

Ознакомьтесь с предложенной классификацией, основанной на различных подходах к определению понятия «любовь», и поместите имеющиеся в вашем распоряжении «реликвии» в правую колонку.

| ЛЮБОВЬ                                                                                  | «РЕЛИКВИИ» |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Любовь как дар свыше.                                                                   |            |
| Любовь как действия, множащие любовь: забота, ответственность, уважение, познание и др. |            |
| Любовь как чувство.                                                                     |            |
| Любовь как отношения.                                                                   |            |
| Любовь как стимул человеческого развития.                                               |            |
| Любовь как целеполагающая мотивация к взаимодействию с предметом любви.                 |            |
| Любовь как стихийная сила влечения.                                                     |            |
| Любовь как идеальное начало духовного и общественного единения.                         |            |
|                                                                                         |            |
|                                                                                         |            |

В каком разделе остались пробелы и с чем это связано?

Какой раздел заполнили быстрее всего и почему?

### Упражнение 003. «ОбразоВаяние»

Образование в исходном своём понимании – образоВаяние – создание, достижение и распространение образа. У образованного человека сформированы образы, к которым он стремится, наполняя жизнь смыслом, созданием команд для созидательной любви.

Нарисуйте таблицу из пяти одинаковых колонок.

В первой колонке «Учитель» составьте список 5 человек (ушедших или ныне здравствующих), которых вы считаете своими Учителями с большой буквы: известных только вам или великих, с которыми бы вы хотели непременно встретиться лично, у которых вы учились жизни или хотели бы учиться с огромным желанием.

Во второй колонке «Почему он» напротив каждого Учителя напишите: почему именно он? Что такого особенного он имеет, что вас привлекает? Какие у него особенные качества, компетенции?

В третьей колонке «Как мотивирует» напротив каждого Учителя напишите: что особенного он делает или сделает, что мотивирует вас самосовершенствоваться, верить в себя, двигаться вперёд? Поощряет? Вдохновляет? Служит примером? Наказывает? Строго следит? Балует?

В четвёртой колонке «Что спросите» напротив каждого Учителя напишите: какие бы вопросы вы ему задали или чаще всего задаёте?

В пятой колонке «Как отблагодарите» напишите, какую благодарность от вас они заслуживают?

| Учитель | Почему он | Как<br>мотивирует | Что<br>спросите | Как<br>отблагодарите |
|---------|-----------|-------------------|-----------------|----------------------|
| 1.      |           |                   |                 |                      |
| 2.      |           |                   |                 |                      |
| 3.      |           |                   |                 |                      |
| 4.      |           |                   |                 |                      |
| 5.      |           |                   |                 |                      |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

**Упражнение 004. «Персональная миссия»** (разработано с Романом Морозовым)

|                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Напишите ваше отличительное позитивное качество.                                                                                                                                 |  |
| 2. Напишите, как позитивно меняются люди благодаря тому, что вы проявляете своё отличительное качество?                                                                             |  |
| 3. Напишите, как нужно позитивно изменить мир, чтобы большинство людей стало такими, как вы написали во втором ответе?                                                              |  |
| 4. Объедините записанное в первой и третьей колонках в общую формулировку: «Моя жизненная миссия... (использовать качество из ответа № 1), чтобы... (соедините с третьим ответом)». |  |

Теперь есть понимание, **ЗАЧЕМ** природа и воспитатели наградили меня уникальными качествами и **ЧТО** мне нужно делать для реализации своей жизненной миссии.

Этим же 4 шагами можно сформулировать миссию образования, организации, территории, молодёжной политики и т. п.

**Упражнение 005. «Я как кто?»**

Начертите цветик-семицветик, в центре которого находится буква Я, символизирующая вас, а в лепестках – ответы на 7 вопросов для понимания и осознания собственного «Я»:

|                                       |                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Я как друг...                         |  |
| Я как любящий себя человек...         |                                                                                      |
| Я как наставник...                    |                                                                                      |
| Я как настоящий и будущий семьянин... |                                                                                      |
| Я как патриот Родины...               |                                                                                      |
| Я как добрый сосед...                 |                                                                                      |
| Я как прилежный ученик...             |                                                                                      |

Напротив каждого лепесточка напишите количество людей, с которыми вы соприкасаетесь в этой роли. Расставьте ваши роли в ранг, начиная с той, которая получила самый высокий рейтинг.

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 006. «Опись даров»

В колонке «Дары» перечислите дары, которыми вы наделены и которыми готовы поделиться со всем миром. Например: Дар организатора. Дар массажиста. Дар полиглота. Дар педагога. Дар психолога. Дар клоуна. Дар журналиста. Дар тренера. Дар программиста. Дар художника. Дар музыканта. Дар сочинителя. Дар уборщика. Дар спать и высыпаться. Дар любить жизнь. Дар любить мир... Будьте конкретны, представьте, что вам будет предоставлен час для мастер-класса, демонстрирующего всё вами написанное.

В колонке «Продолжительность» напишите, сколько вам нужно времени для дарения написанного: реально или онлайн.

В колонке «Расписание» напишите, в какие дни и в какое время вы можете это делать (например, в понедельник, с 15:00 до 17:00).

В колонке «Ресурсы» напишите, какие ресурсы вам для передачи дара необходимы.

| Способности<br>(классификация<br>Г. Гарднера)                                                                     | Дары | Продолжи-<br>тельность | Расписание | Ресурсы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|------------|---------|
| Лингвистические (языко-<br>вые) – способности, свя-<br>занные с чтением и пись-<br>мом, иностранными язы-<br>ками |      |                        |            |         |

|                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Логико-математические – способности решения цифровых задач, умение разгадывать головоломки, обеспечивающие высокий показатель IQ                               |  |  |  |  |
| Визуально-пространственные – способности образно мыслить, способности в живописи, скульптуре, архитектуре, компьютерном дизайне, ориентировании в пространстве |  |  |  |  |
| Телесно-двигательные – способности в вождении автомобиля, плавании и т. п.                                                                                     |  |  |  |  |
| Музыкально-ритмические – способности, связанные с музыкальным слухом, танцами, красивыми движениями                                                            |  |  |  |  |
| Внутриличностные – способности к самопознанию, пониманию истинных потребностей, самооценки, самоопределения                                                    |  |  |  |  |
| Межличностные – способность к общению и сотрудничеству с другими людьми, способность слышать и чувствовать других людей                                        |  |  |  |  |
| Экзистенциальные – способности человека рассматривать фундаментальные вопросы бытия, вечности, жизни и смерти                                                  |  |  |  |  |

Сила духа человека – это количество времени, которое человек посвящает действиям (поступкам), связанным с развитием собственного духовного здоровья и с безвозмездной передачей своих даров и способностей для развития духовного здоровья близких. Укрепляйте свою силу! Делитесь дарами!

### Упражнение 007. «Проверка смысла жизни»

Из предложенных справа вариантов ответов выберите А или Б.

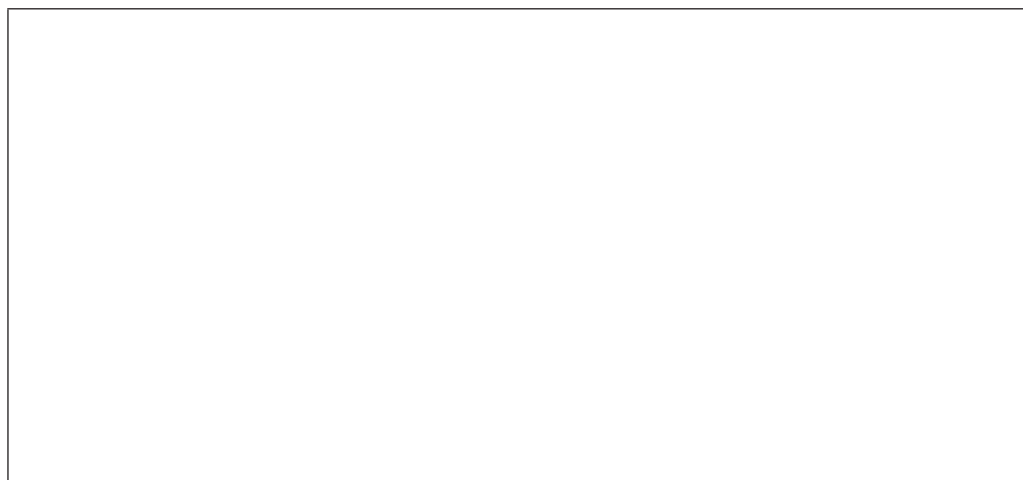
| Вопрос                                                                      | Вариант А                                                           | Вариант Б                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Как чаще всего вас воспринимают другие люди?                             | Человек-праздник.                                                   | Человек «в себе».                                                                       |
| 2) Чем чаще всего заканчивается ваше общение с другими людьми?              | Благодарностью.                                                     | Расстройством.                                                                          |
| 3) Что чаще всего вы делаете с самооценкой собеседника?                     | Повышаю, привожу к адекватной.                                      | Занижаю, привожу к адекватной.                                                          |
| 4) Как часто вы проявляете заботу о тех, кого любят ваши знакомые и родные? | Регулярно.                                                          | Редко или никогда.                                                                      |
| 5) Как чаще всего вы проводите своё свободное время?                        | Общаюсь с теми, кто любит меня, или непрерывно ищу такого человека. | Просматриваю чужие мысли по ТВ и в Интернете, беспокоюсь за любящийся отовсюду негатив. |
| 6) Верите ли вы в любовь с первого взгляда с первым встречным?              | Да, влюбляюсь в первого встречного.                                 | Нет, не знаю, вряд ли.                                                                  |
| 7) Что считаете самым главным в жизни?                                      | Много любви.                                                        | Много денег.                                                                            |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 008. «Автопортрет потребностей»

Нарисуйте свой автопортрет, только на месте:

- рта – ваши любимые еду и напиток;
- носа – любимые запахи;
- ушей – любимые звуки или песни;
- глаз – то, на что вы больше всего любите смотреть;
- волос – свои мечты и желания.



Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 009. «Публичная самопрезентация»

Личная или эго-идентичность – чувство устойчивости и непрерывности своего «Я» – несмотря на те изменения, которые происходят с человеком в процессе его роста и развития.

Познание своего «Я» (по Эриксону) – это ответы на 11 вопросов:

| Вопрос                                                                          | Ответ |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1) В чём моя уникальность?                                                      |       |
| 2) Зачем я существую?                                                           |       |
| 3) Кем, каким я мечтал быть?                                                    |       |
| 4) Кем, каким я являюсь сейчас?                                                 |       |
| 5) Кем, каким я мечтаю стать?                                                   |       |
| 6) Что объединяет мечты прошлого, мечты о будущем и настоящее?                  |       |
| 7) В чём смысл моей жизни для меня?                                             |       |
| 8) Когда, при каких условиях я нахожусь в гармонии?                             |       |
| 9) Как я делаю счастливыми своих близких?                                       |       |
| 10) Что имеет смысл в моей жизни для уважаемых мною людей (референтной группы)? |       |
| 11) Что ожидают от меня мои близкие?                                            |       |

Ответы на эти вопросы позволяют сформировать публичную самопрезентацию уникальности и одинаковости индивида с другим человеком или с группой людей.

### Упражнение 010. «Ценности как цена кого-то за что-то»

Часто говоря о ценностях: общечеловеческих, цивилизационных, семейных, национальных, российских и т. п., человек редко задумывается, что ценность – это его цена за что-то, что он считает очень важным. Чтобы что-то сделать своей реальной ценностью – за это нужно заплатить: своим временем, здоровьем, деньгами, иногда жизнью.

Дополните перечень ценностей тем, за что платите вы, и отметьте плюсом вид цены, которую вы готовы отдать за каждую.

#### Материальные ценности

| Материальные ценности | Отдам жизнь | Отдам часть здоровья | Отдам время | Отдам имущество | Отдам деньгами |
|-----------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| Бытовая техника       |             |                      |             |                 |                |
| Гаджет                |             |                      |             |                 |                |
| Деньги                |             |                      |             |                 |                |
| Жилище                |             |                      |             |                 |                |
| Земельный участок     |             |                      |             |                 |                |
| Компьютер             |             |                      |             |                 |                |
| Косметика             |             |                      |             |                 |                |
| Машина                |             |                      |             |                 |                |
| Одежда                |             |                      |             |                 |                |
| Пища                  |             |                      |             |                 |                |
| Телефон               |             |                      |             |                 |                |
|                       |             |                      |             |                 |                |

#### Духовные ценности

| Духовные ценности | Отдам жизнь | Отдам часть здоровья | Отдам время | Отдам имущество | Отдам деньгами |
|-------------------|-------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| Вера              |             |                      |             |                 |                |
| Деньги            |             |                      |             |                 |                |
| Добро             |             |                      |             |                 |                |
| Доверие           |             |                      |             |                 |                |
| Забота            |             |                      |             |                 |                |
| Искренность       |             |                      |             |                 |                |
| Любовь            |             |                      |             |                 |                |
| Мир               |             |                      |             |                 |                |
| Ответственность   |             |                      |             |                 |                |
| Родина            |             |                      |             |                 |                |
| Самоуважение      |             |                      |             |                 |                |
| Семья             |             |                      |             |                 |                |
| Уверенность       |             |                      |             |                 |                |
|                   |             |                      |             |                 |                |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 011. «Позитивное восприятие»

Каждый человек, взаимодействуя с другими, делает выбор: он созидатель-творец собственной истории и истории своего рода или он безответственный индивид, ищущий, кто виноват в его бездействии и несчастье.

Заполните правую колонку позициями, противоположными страдальческим видениям безответственного человека.

| Страдалец от безответственности                                                                                          | Ответственный патриот |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Живёт в «этой стране».                                                                                                   |                       |
| Видит только ужасное бездорожье.                                                                                         |                       |
| Воспринимает новые стройки как результат распила.                                                                        |                       |
| Впадает в депрессию от «козней подлых чиновников, лживых политиков и вороватых бизнесменов».                             |                       |
| Регулярно устраивает истерики, провоцирует конфликт.                                                                     |                       |
| Считает окружающих чернью и подлецами.                                                                                   |                       |
| Боишься кровожадных садистов-полицейских и мучителей-фээсбэшников.                                                       |                       |
| Боишься ругать оппозицию или хвалить власть.                                                                             |                       |
| Мечтает «свалить».                                                                                                       |                       |
| Унижается, заискивает перед всем иностранным, винит себя и своих соотечественников в преступлениях, которые не совершал. |                       |
| Коллекционирует негативные новости о «рабстве, воровстве, отвратительном российском менталитете и нефтяной игле».        |                       |
| Воспринимает образование и медицину разрушенными, врачей и учителей – взяточниками и мучителями.                         |                       |
| Замечает только повальное пьянство и рост наркомании.                                                                    |                       |
| Фиксирует, что пенсионеры побираются по помойкам, растёт возраст выхода на пенсию.                                       |                       |

### Упражнение 012. «Трансформатор негатива в позитив»

Если где-то обнаружено зло, возникло недовольство, – это должно послужить импульсом для созидания, для борьбы за что-то, а не против. Только начав бороться за что-то, человек начнёт влиять на окружающее как созидатель, как творец.

Когда человек размышляет, как бороться «за», а потом действует, он становится максимально эффективным как для себя, так и для мира. Поэтому первое, что необходимо сделать, увидев зло, заметив, что что-то кого-то не устраивает, – это понять, что тогда «за», найти созидательную цель. Несовершенство мира может казаться злом только до тех пор, пока не появится позитивная цель.

Преобразуйте негативную цель в позитивную.

| Негативная цель                                     | Позитивная цель |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Терроризм                                           |                 |
| Наркомания (включая алкоголизм, курение)            |                 |
| Нищета, бедность                                    |                 |
| Разрушения                                          |                 |
| Ненависть                                           |                 |
| Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм |                 |
| Дискриминация                                       |                 |
| Коррупция                                           |                 |
|                                                     |                 |
|                                                     |                 |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 013. «Нам силу даёт наша верность Отчизне»

Всем известен Закон силы: сила действия равна силе противодействия. В современном звучании: сила всегда есть результат взаимодействия.

Сила нашего взаимодействия тем больше, чем больше мы её проявим.

Все, кто занимается или занимался спортом, знают: сильнее ударишь по мячику – сильнее отдача; тяжелее тягнешь вес – крепче мышцы; больше бегаешь или плаваешь – сильнее лёгкие, крепче сердце и вся кровеносная система.

Это относится и к силе верности.

Верность – чаще всего понятие семейное. Верный муж, верная жена – это тот, кто верен партнёру, не изменяет на стороне. Если в семье муж и жена верны друг другу, это усиливает духовно и физически не только каждого из них, но и семью в целом.

Как верность соотносится с Отчизной?

Точно так же, как и в семье.

В России говорят: «Где родился, там и пригодился». Это связано с тонкой душевной структурой, которая получает огромную подпитку от род-

ных мест и людей. Самый сильный духом человек – это старожил места, уважаемый и почитаемый долгожитель, с которым советуются и чиновники, и общественники.

Даже если человек покинул свою Отчизну, временно или навсегда переехав в другое место, для своего духовного и физического здоровья он должен обязательно оставаться ей верным: гордиться своими корнями, рассказывать о Родине с любовью, поддерживать её в горе и радости, проявлять заботу о своих земляках, стараться чаще возвращаться к истокам.

Заполните таблицу до конца, отметьте плюсом те позиции, которые вы поддерживаете для придания себе силы, даже проживая за пределами малой родины.

| Позиции верности                                                      | + / – |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Создаю, помогаю в создании прибыльных производств товаров и услуг.    |       |
| Занимаюсь изобретательством и рационализаторством.                    |       |
| Делаю научные открытия.                                               |       |
| Проектирую и программирую свою жизнь, помогаю в этом другим.          |       |
| Помогаю Родине в достижении её миссии.                                |       |
| Улучшаю репутацию Родины в мире через свои связи и социальные сети.   |       |
| Помогаю землякам найти своё счастье, укрепить свои семьи.             |       |
| Помогаю землякам принять на себя ответственность за всё происходящее. |       |
| Создаю и поддерживаю устойчивые связи и сети земляков.                |       |
| Помогаю новичкам, переезжающим в новый город.                         |       |
| Пропагандирую Родину через хэштеги.                                   |       |
| Налаживаю дружеские отношения в своём землячестве.                    |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |
|                                                                       |       |

Чтобы укреплять своё духовное здоровье, оставаться сильным духом даже вдали от Отчизны, нужно быть ей верным.

### Упражнение 014. «Доверие через делегирование»

Одним из самых известных инструментов для управления своим временем является матрица Эйзенхауэра (матрица приоритетов). Её изобретение приписывают Дуайту Эйзенхауэру, 34-му президенту США.

Матрица используется для планирования на небольшой срок (один или несколько дней). Это эффективный метод обработки тех списков дел, что человек планирует сделать за этот срок. Как правило, люди составляют столь длинные списки, что все дела из них априори невозможно переделать.

В итоге у них накапливаются недоделанные и незавершённые дела. А это опасно, поскольку не только тормозит движение к цели, но и может навредить дальнейшему развитию жизни. Велика вероятность распыления сил и энергии на то, что совершенно человеку не нужно.

Матрица Эйзенхауэра позволяет быстро и эффективно разобраться со списком дел, распределив эти дела по категориям. В результате человек ясно видит все самые важные дела, а также те дела, что не стоят его внимания.

Матрица Эйзенхауэра состоит из четырёх полей (квадратов) – по одному на каждую категорию дел. Категории определяются по принципу срочности и важности: важно – не важно, срочно – не срочно. Основной критерий для различения срочного и важного – приближает ли данное дело к цели или нет.

Распределите по четырём квадрантам дела и задачи из своего списка дел.

|           | ВАЖНО | НЕ ВАЖНО |
|-----------|-------|----------|
| СРОЧНО    |       |          |
| НЕ СРОЧНО |       |          |

Ключ к упражнению см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 015. «Мотивы моих публикаций»

Просмотрите не менее 10 последних публикаций у себя на страничках в социальных сетях, отметьте причины их появления. Посчитайте количество причин.

| ПРИЧИНЫ                                    | КОЛИЧЕСТВО |
|--------------------------------------------|------------|
| 1. Вот какой (какая) я!                    |            |
| 2. Ну не ужас ли?                          |            |
| 3. Прикольно!                              |            |
| 4. Долой!                                  |            |
| 5. Да здравствует!                         |            |
| 6. Какой клёвый товар (или услуга)!        |            |
| 7. Посмотрите, как креативно!              |            |
| 8. Хочу тёплую компанию!                   |            |
| 9. Хочу партнёра!                          |            |
| 10. Дайте денег (мне или кому-то другому)! |            |

Реальную свою мотивацию узнайте в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 016. «Моя страничка как усилитель моей веры в себя»

Чтобы страничка помогала в достижении миссии, целей и становилась предметом гордости за себя и свою страну, она должна отвечать трём главным задачам:

- 1) усиливать веру (и веру читателей) в вашу исключительность;
- 2) позволять просить друзей о помощи вам, тем, кого любите вы и ваши читатели;
- 3) предлагать читателям помощь от вас или от ваших близких.

В связи с этими задачами возможно преобразить свою страничку в социальных сетях, сделав её обоюдодополнительной вам и друзьям.

Вот 5 подсказок для этого.

Подсказка 1. Придумайте оригинальную концепцию.

Концепция – руководящая идея, определяющая стратегию действий.

Концепция – это ответ на простые три вопроса:

- 1) Чем будет уникальна моя страничка, и как в каждой новости эту её особенность поддерживать?
- 2) Кто мои читатели (целевая группа), и как удовлетворить их потребности в каждой моей публикации?
- 3) Как возбудить и поддерживать внимание к моей страничке больших СМИ?

Нужно максимально креативно подойти к своей специфике, ярко выделяться. Можно проводить конкурс присланных статей, фотографий или комментариев, разыгрывать призы или возможности, создать какой-нибудь клуб или регулярно проводить активности в Интернете и реальности...

Спросите друзей, что бы они хотели видеть на самой полезной для них страничке, – всё-таки вы задумали своё СМИ для них, а не для себя. Можно подсмотреть у своих сегодняшних друзей в ВК (в их разделах «Инфор-

мация» и на их стенах), что они больше всего любят и где проводят своё интернет-время.

Примите два важных совета:

1. Страничка должна нравиться маме и всем другим родным.
2. Каждый пришедший должен обязательно ощущать внимание к себе.

Концепцию можно сфотографировать и поместить в спецраздел фотографий «Важные документы».

Но самое главное, сделайте из своей концепции короткий девиз и поместите его в свой статус. Статус должен кричать всем: «Народ! Я вам полезен!»

Концепция.

Подсказка 2. Наведите порядок на своей страничке.

Перепишите всю свою личную информацию так, чтобы читающий её новый человек подумал: «Это серьёзный и полезный мне компаньон».

Смело удалите фотографии, музыку, картинки, перепосты, не имеющие отношения к придуманной новой концепции.

На аватарке поставьте фотографию с таким своим изображением, на котором будете легко узнаваемы и которое демонстрирует открытость, доброжелательность и гостеприимство.

Старайтесь часто не менять аватарку и уж ни в коем случае не ставить там чужие лица или картинки – это яркая демонстрация неуверенности в себе и страха за своё будущее.

Я – серьёзный и полезный компаньон.

Подсказка 3. Систематически наполняйте страничку новостями.

Не очень скоро, но люди привыкнут, что вы – источник интересной и полезной информации. Возьмите себе девиз: «Ни дня без полезной новости», и доведите его за год до: «Ни часа без полезной новости».

На первых порах можно чередовать свои репортажи с профессиональными публикациями. Но постепенно нужно уходить от заимствований к только собственным статьям. Важно стать источником для перепостов других людей.

Следите за грамотностью. Можно попросить продвинутого в русском языке одноклассника перепроверять орфографию и пунктуацию, чтоб уж наверняка всё было отлично.

План и периодичность новостей обо мне и моих компаньонах.

Подсказка 4. Плановмерно увеличивайте количество своих друзей.

Приятно видеть несколько тысяч своих почитателей, набранных честным путём, без всяких накруток и других интернет-чудес.

Не поддавайтесь соблазну быстрого набора случайных людей. Пусть каждый новый подписчик будет известным и приятным другом.

Придумайте какое-нибудь приветствие каждому новому другу: «Рад!» или «Здорово! Новый друг!» Смотрите, чтобы человек не испугался или не принял вас за робота.

Чаще всего новые подписчики появляются после очного, реального знакомства, поэтому возьмите за правило с каждым новым человеком обмениваться визитками, а ещё лучше прямо на месте подписываться друг к другу.

Важно не подписчиков себе набирать, а взаимных друзей. Каждого человека греет уважение.

Приветствие новому другу, план по развитию странички.

Подсказка 5. Взаимно полюбите свою страничку.

Каждому всегда видно: хозяин любит свою страничку и своих друзей в ней или содержит её просто потому, что «как у всех», иногда заходит и быстро уходит.

Если же человек тщательно следит за своим СМИ, уважителен к своим посетителям, а тем более к комментаторам, – эта страничка согревает и вдохновляет на подвиги.

Идеи взаимной любви.

### Упражнение 017. «Только позитивные новости»

Одна из главных особенностей СМИ – в заданной периодичности размещения материалов, что предполагает обязательное планирование: на день, неделю, месяц, год.

Составьте график позитивных новостей, которые будут появляться на вашей страничке:

| Новости                                     | Содержание и дата размещения |
|---------------------------------------------|------------------------------|
| Укрепление физического и духовного здоровья |                              |
| Забота о близких                            |                              |
| Семейные достижения                         |                              |
| Командные достижения                        |                              |
| Это будет интересно туристам                |                              |
| Это будет интересно инвесторам              |                              |
| Успехи друзей                               |                              |
| Открытия                                    |                              |
| Рейтинги                                    |                              |
| Мечты                                       |                              |
| Планы                                       |                              |
|                                             |                              |
|                                             |                              |
|                                             |                              |

Какие могут быть оригинальные идеи частого адресного появления позитивных новостей на вашей страничке в социальных сетях?

### Упражнение 018. «Самодиагностика идентичности»

Возможно провести самодиагностику идентичности (по Эриксону), поставив себе плюсы (ответ «да») или минусы (ответ «нет»), отвечая на 10 вопросов:

| Вопрос                                                                                                                                         | Да/<br>Нет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Хотите ли вы как можно дольше оставаться в своём возрасте?                                                                                  |            |
| 2. Испытываете ли вы смутное, но устойчивое состояние тревоги?                                                                                 |            |
| 3. Чувствуете изоляцию и опустошённость?                                                                                                       |            |
| 4. Пребываете ли в состоянии ожидания чего-то такого, что может изменить вашу жизнь?                                                           |            |
| 5. Испытываете ли вы страх перед личным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола?                              |            |
| 6. Испытываете ли враждебность и презрение к кому-то или какой-то группе?                                                                      |            |
| 7. Презираете ли отечественное, предпочитая иностранное (по принципу «хорошо там, где нас нет»)?                                               |            |
| 8. Стремитесь ли вы «стать ничем», чтобы самоутвердиться?                                                                                      |            |
| 9. Озабочены ли вы тем, как выглядите в глазах других и что вы собой представляете?                                                            |            |
| 10. Ищете ли вы до сих пор своё профессиональное призвание, отвечающее приобретённым умениям, индивидуальным способностям и запросам общества? |            |
| ИТОГО                                                                                                                                          |            |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 019. «Симптомы душевного покоя»

| Позиции (Джон Темплтон)                                                                                                | Да/<br>Нет |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Склонность думать и поступать спонтанно, а не опираясь на прошлый опыт.                                             |            |
| 2. Явная способность наслаждаться каждой минутой.                                                                      |            |
| 3. Отсутствие желания судить ближних.                                                                                  |            |
| 4. Отсутствие желания судить себя.                                                                                     |            |
| 5. Отсутствие желания конфликтовать.                                                                                   |            |
| 6. Отсутствие желания толковать чужие поступки.                                                                        |            |
| 7. Потеря способности тревожиться.                                                                                     |            |
| 8. Частые и яркие мгновения восторга.                                                                                  |            |
| 9. Счастливое чувство соединённости с другими людьми и с природой.                                                     |            |
| 10. Частые приступы сердечной улыбки.                                                                                  |            |
| 11. Всё повышающаяся чувствительность к любви, выражаемой другими, в сочетании с неудержимыми позывами к её выражению. |            |
| 12. Всё углубляющееся желание предоставить событиям идти своим чередом вместо того, чтобы управлять ими и торопить их. |            |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 020. «Люблю себя?»

Возьмите секундомер и ответьте на каждое задание в течение 2 минут.

«Зачем мне НАДО любить себя?»

«Почему я МОГУ любить себя?»

«Почему я ХОЧУ любить себя?»

«Почему я ДОСТОИН любить себя?»

|                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|
| Теперь для себя ответьте на вопросы:                                       |  |
| Как отличались и менялись внутренние ощущения при ответе на каждый вопрос? |  |
| Как менялось желание любить себя?                                          |  |

|                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Какие новые выводы о себе сделаны?                                                             |  |
| Что теперь необходимо ежедневно делать для усиления уверенности в себе и доверия другим людям? |  |

(Отметьте рост вдохновения при ответе на 3-й и 4-й вопросы «ХОЧУ» и «ДОСТОИН».)

В завершение упражнения – отметьте свой вариант ответа на каждый вопрос кружочком и посчитайте итоговую сумму в каждой колонке.

| Вопросы                                                    | Недостаточно | Достаточно | Избыточно |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------|-----------|
| Живу со смыслом: знаю, зачем                               | 1            | 1          | 1         |
| Выгляжу отлично                                            | 1            | 1          | 1         |
| Преобладают позитивные эмоции                              | 1            | 1          | 1         |
| Есть чёткая цель жизни                                     | 1            | 1          | 1         |
| Отличаюсь от других                                        | 1            | 1          | 1         |
| Прекрасные перспективы                                     | 1            | 1          | 1         |
| Провожу больше всего времени с любимыми людьми             | 1            | 1          | 1         |
| Интересен власти                                           | 1            | 1          | 1         |
| Интересен бизнесу                                          | 1            | 1          | 1         |
| Интересен СМИ / социальным сетям                           | 1            | 1          | 1         |
| Держу под контролем ресурсы: время, деньги, чувства, связи | 1            | 1          | 1         |
| СУММА                                                      |              |            |           |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 021. «ПредКачели времени»

Прикладной форсайт-метод «Качели времени» – инновационная технология моделирования будущего в настоящем, позволяющая здесь и сейчас: – познать смыслы своей жизни, веру в себя и светлое будущее независимо от того, что происходит в настоящем, расширить границы восприятия своих возможностей, управлять собственными эмоциями, защититься от деструктивных воздействий извне, нейтрализовать негативные воспоминания, мгновенно «переключать» свой настрой с апатии на энтузиазм и желание действовать;

– относиться с позитивом к происходящему, выработать устойчивый поведенческий навык отслеживать свои мысли, запуская в голове «генератор решений», приводящих прямо или косвенно к позитивному решению любой ситуации и автоматическому отторжению негативных сценариев;

– преобразовать к лучшему действительность, совершая действия, сориентированные на надлежащий эффект при видении идеального будущего; выработать рекомендации для целедостижения, планирования, программирования, проектирования, вообще управления на основе сопоставления данных из будущего и нормативов здесь и сейчас.

Технология «Качели времени» включает в себя четыре обязательных этапа:

1. Участнику (участникам) предлагается (мысленно) переместиться в желаемое позитивное будущее и принять его как уже состоявшееся. «Перемещение» подкрепляется задействованием различных органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, равновесия (положение в пространстве, ускорение, ощущение веса). Например, через специальные короткие видеоролики, медитативную музыку, коллективный отсчёт часов, дней или лет, совместное употребление витаминок, кусочка сахара или простой воды, пересаживание с одного места на другое, смены поз и т. п. Переместиться возможно в любое будущее – на час, сутки, месяц, год, столетия вперёд.

2. Участники (письменно, устно, под аудио- или видеозапись) отвечают на специальные вопросы, закрепляющие увиденное в лично или коллективно созданном будущем. Приветствуются любые идеи. Критика запрещена. Возможна работа по группам.

3. Участники возвращаются в настоящее, обычно теми же психологическими приёмами, с помощью которых отправились в будущее. Важно зафиксировать возвращение в настоящее время, чтобы понять, что сейчас – это и есть главный мотиватор выбранного лучшего будущего.

4. Участники анализируют ответы из будущего (письменно и устно), определяя приоритетные шаги к его созданию прямо сейчас. План конкретных действий достижения увиденного будущего включает в себя ключевые позиции познания, отношений, преобразования, события, ресурсы, решения, лоббистские меры развития человека или компании. После этого каждый участник позиционирует себя и свои возможности в совместно созданном плане: «Кто я сейчас (какова моя роль, за что я отвечаю) в этом плане достижения желаемого будущего?», «Что мне нужно, какие ресурсы необходимы для реализации моей зоны ответственности?», «А зачем всё, что я делаю, нужно нашей группе?» В итоге происходит конкретизация увиденного в будущем и появляется чётко очерченная зона ответственности каждого члена команды.

Успех «Качелей времени» зависит от психологической атмосферы и профессионализма ведущего. Позитивный настрой ведущего, уважительное отношение к каждому мнению, жёсткое пресечение негативных высказы-

ваний, умение видеть, слышать, поддерживать смелость каждого присутствующего – всё это позволяет создать атмосферу дружеского праздника.

«Качели времени» – это оригинальный форт, всякий раз вызывающий восторг. Называть их тренингом не совсем корректно, потому что больше это напоминает исследование будущего с непосредственным проникновением в него (включённый эксперимент), после которого человек продолжает наслаждаться своим счастливым статусом в настоящем.

**ПредКачели времени**

Перед путешествием на «Качелях времени» ответьте на 10 простых вопросов. Не нужно тратить время на раздумья, записывайте первое, что приходит в голову.

| Вопрос                                                                                                                                                                                           | Ответ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Для путешествия в будущее на «Качелях времени» вы можете взять с собой ещё одного, хорошо вам знакомого, человека. Кто это?                                                                   |       |
| 2. Чтобы попасть на «Качели времени», вам необходимо преодолеть водную преграду. Что это за водоём?                                                                                              |       |
| 3. Как вы собираетесь пересечь воду, чтобы двигаться дальше?                                                                                                                                     |       |
| 4. Подходя к «Качелям времени», вы неожиданно встретите недалеко от себя животное. Что это за зверь?                                                                                             |       |
| 5. Что произойдёт после того, как вы встретились с этим животным глазами: не отведёте глаза первым, проявите агрессию, проигнорируете встречу, постараетесь избежать контакта, заберёте с собой? |       |
| 6. Перед вами – знаменитые «Качели времени». Какого они размера: большие, средние, маленькие?                                                                                                    |       |
| 7. Свободен ли доступ к «Качелям времени» или есть ограждения и пропускной пункт?                                                                                                                |       |
| 8. По традиции «Качелей времени», перед интересным путешествием в будущее, для вас подготовлен обеденный стол. Что вы видите на нем и вокруг него?                                               |       |
| 9. Подойдя к «Качелям времени», вы видите прямо на них чашку. Из какого материала она сделана?                                                                                                   |       |

Важно: вы можете проходить это упражнение с разницей в несколько дней. Дело в том, что оно отражает не какие-то базовые характеристики вашей личности, а ваше психоэмоциональное состояние в данный момент.

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### **Упражнение 022. «"Качели времени" счастливого 100-летия»**

Для перемещения в будущее – на свой знаменательный 100-летний юбилей нарисуйте праздничный торт. Каким будет этот торт: круглым, овальным, квадратным, прямоугольным, треугольным или непонятно какой формы? Одноярусным или многоярусным? Из какого теста (бисквитного, слоёного, песочного или вафельного) он будет сделан? Или без теста? Что будет на этом тортике: 100 свечей? Свечи из цифр «100»? Какая-то надпись? Или специальный рисунок? Скульптура? Фрукты? Шоколад?

Нарисовали? Покажите соседу справа и слева, пригласив на свой 100-летний юбилей, – восхититесь.

Добро пожаловать на ваш 100-летний юбилей!

Вы успешны, прекрасно выглядите, у вас отличное здоровье, вы любите и любимы. Счастливы!

Ответьте (обязательно письменно) на 11 вопросов:

| <b>Вопрос</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Ответ</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Где будет организован ваш праздник: в домашних условиях, в столовой-ресторане (например, на вашем прежнем месте работы) или в каком-то необычном месте (на природе, в бане, на воздушном шаре и т. п.)?                                                                                                         |              |
| 2. Кого вы пригласите на свой 100-летний юбилей: только хорошо знакомых между собой людей или разрешите знакомым брать своих близких, вам пока не известных?                                                                                                                                                       |              |
| 3. Ваш 100-летний день рождения будет трогательно-лирическим праздником или шутивно-игровым?                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 4. Кому-то поручите организацию своего 100-летнего юбилея или будете контролировать всё сами?                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 5. Станете ли вы приглашать на свой 100-летний юбилей профессиональных организаторов праздника (например, ведущего, художника-шаржиста, фотографа для стильной или костюмированной фотосессии, певцов, танцоров или мастеров оригинального жанра и т. п.) или обойдётесь собственными силами участников торжества? |              |

|                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6. Что вам будет наиболее приятно: видео-фильм, отражающий историю вашей жизни, или видеопоздравление, записанное от дорогих вам людей (которых вы давно не видели или тех, кто не смог присутствовать на празднике)? |  |
| 7. Станете ли вы устанавливать на празднике специальные требования к одежде (костюмированный праздник или элемент костюма) или каждый придёт как ему заблагорассудится?                                               |  |
| 8. Во что вы будете одеты на своём 100-летнем юбилее?                                                                                                                                                                 |  |
| 9. Составьте список из первых пяти выступающих после вашего приветственного слова.                                                                                                                                    |  |
| 10. Навскидку, сколько человек будет на празднике?                                                                                                                                                                    |  |
| 11. Навскидку, в какой бюджет вы планируете уложиться – какая сумма будет выделена вами и вашими родственниками на юбилей (исходя из сегодняшних цен и курса рубля)?                                                  |  |

Ответили?

Чтобы вернуться обратно в настоящее, загадайте желание, задуйте свечи на нарисованном вами тортике или вдохните его аромат. Желание обязательно сбудется!

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 023. «Меня выбирает профессия»

Самая лучшая профессия – это та, что я люблю, благодаря которой я делаю счастливыми своих близких и сделаю счастливыми своих детей, внуков, учеников, последователей, находящаяся на пересечении трёх плоскостей:

– прошлых любимых достижений, наград, даров и опыта, которыми с радостью, без принуждения делюсь с другими;

– настоящих любимых увлечений (хобби), исследований других людей, времён, территорий, книг, фильмов, Интернета, журналов, ТВ-передач, вызывающих восторг и восхищение не только у меня самого, но и у окружающих;

– будущих ожиданий от самого себя и ожиданий моих близких от меня.

|                                                          |                              |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Мои любимые дары, которыми я готов делиться с другими | 2) Мои самые любимые награды | 3) Мой любимый опыт, который я имею благодаря родственникам, друзьям, знакомым, школе, команде |
|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                   |                                                                                                       |                                      |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 4) Мои любимые увлечения (хобби)  | 5) Мои любимые произведения (книги, фильмы, сайты, журналы, передачи, объекты, времён, территорий...) | 6) Любимые темы разговоров           |
| 7) Обязательно мечтаю это сделать | 8) Мои близкие мечтают, чтобы я стал                                                                  | 9) Больше всего люблю в других людях |

Упражнение выполняется в 4 этапа:

1-й этап. Впишите в таблицу свои ответы.

2-й этап (выполняется, если работаете с группой). Найдите в группе людей со схожими с вашими ответами, впишите их имена. Нельзя вписывать одного и того же человека в таблицу дважды.

3-й этап. Теперь впишите в каждую ячейку профессии, которые подходят к вашим ответам.

4-й этап. Попробуйте объединить все профессии в одну – универсальную, воспользовавшись советом тренера и Общероссийским классификатором профессий, содержащим перечни из 5 491 профессии и 2 598 должностей (<http://professions.org.ru>).

Вывод: Чтобы понять, какая профессия – моя, нужно больше любить ближних, отдавать из того, что уже приобретено, больше общаться с другими людьми, делиться с ними своими планами, искать поддержки и дружеского участия.

#### Упражнение 024. «"Качели времени" карьериста»

Представьте, что вы достигли вершины своей профессиональной карьеры. Помимо того, что вы счастливый, успешный, полезный и нужный близким человек, вы ещё и в своей профессии стали тем, кем мечтали стать. Запишите, что это за вершина карьеры?

|                                        |
|----------------------------------------|
| Вершина моей профессиональной карьеры. |
|----------------------------------------|

Теперь, находясь на этой вершине, ответьте на 8 вопросов, после чего получите рекомендации из будущего от себя успешного – себе в настоящем.

| Вопрос                                                                               | Ответ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Какие вы испытываете ощущения, заняв эту перспективную и ответственную должность? |       |



Мой имидж.

3) Резюме – это демонстрация моих даров (я буду полезен).

Ключевые компетенции, навыки.

Опыт работы.

Образование.

Статьи и темы проектов, курсовых, дипломных.

Мои дары.

4) Резюме – это доказательство моей репутации: что обо мне говорят, количество подписчиков, друзей, читателей, количество упоминаний в СМИ, отзывы обо мне, тираж книг или буклетов, количество проданных товаров. План по развитию сети.

Моя репутация.

5) Резюме – это компас по поиску меня в прошлом и сейчас: где я наследил и где меня найти.

Телефон +7...

Адрес.

Где я представлен в соцсетях.

Проверьте резюме с ответом на вопрос «А это зачем?»

Телефон (Какой? Кто оператор?).

Дата рождения.

Место рождения.

Моё наследие.

Вывод: Резюме – это приглашение партнёров к реализации моей миссии.

### **Упражнение 026. «Ищу Мотиватора»**

В объявлении «Ищу себе Мотиватора<sup>24</sup>» отметьте нужный ответ из предложенных вариантов или впишите свой. Обязательное условие – все ответы должны быть позитивными.

**1. Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете?**

1.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего возраста.

1.2. Мотиватор, которого я ищу, намного старше меня.

1.3. Мотиватор, которого я ищу, намного младше меня.

1.4. Для Мотиватора, которого я ищу, возраст не имеет значения.

**2. Какого пола должен быть Мотиватор, которого вы ищете?**

2.1. Мотиватор, которого я ищу, моего пола.

2.2. Мотиватор, которого я ищу, противоположного пола.

2.3. Для Мотиватора, которого я ищу, пол не имеет значения.

**3. На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете?**

3.1. Мотиватор, которого я ищу, похож на меня.

3.2. Мотиватор, которого я ищу, похож на кого-то из реальных людей моей жизни.

3.3. Мотиватор, которого я ищу, – исторический герой.

3.4. Мотиватор, которого я ищу, – вымышленный (придуманный в литературе, в кино, в мультфильмах) герой.

3.5. Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора.

**4. Какими положительными качествами должен обладать Мотиватор, которого вы ищете?**

4.1. \_\_\_\_\_

4.2. \_\_\_\_\_

4.3. \_\_\_\_\_

4.4. \_\_\_\_\_

**5. Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?**

5.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего уровня образования.

5.2. Уровень образование Мотиватора, которого я ищу, ниже моего.

5.3. Уровень образование Мотиватора, которого я ищу, выше моего.

5.4. Уровень образование Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

**6. В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?**

6.1. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в моей настоящей или будущей профессиональной области.

6.2. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в отличной от моей профессиональной области.

6.3. Профессионализм Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.

**7.** В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого вы ищете?

7.1. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать рядом со мной.

7.2. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать там, где комфортно ему.

7.3. Не имеет значения, где будет проживать Мотиватор, которого я ищу.

**8.** В каком самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?

8.1. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем рядом с моим настоящим местом проживания.

8.2. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем за границей.

8.3. Не имеет значения, где мы будем отдыхать с Мотиватором, которого я ищу.

**9.** На какие темы вы будете вести приятные душевные разговоры с Мотиватором, которого ищете?

9.1. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я охотно разговариваю со своими близкими.

9.2. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я ни с кем не разговариваю.

9.3. С Мотиватором, которого я ищу, мы не будем вести приятные душевные разговоры.

**10.** Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором, которого ищете?

10.1. \_\_\_\_\_

10.2. \_\_\_\_\_

10.3. \_\_\_\_\_

10.4. \_\_\_\_\_

**11.** Сколько вы готовы ежемесячно платить Мотиватору, которого ищете?

11.1. Мотиватору, которого я ищу, буду платить примерно столько же, сколько зарабатываю сейчас сам.

11.2. Мотиватору, которого я ищу, буду платить намного больше, чем зарабатываю сейчас.

11.3. Мотиватор, которого я ищу, обойдётся скромной зарплатой.

11.4. Мотиватору, которого я ищу, не буду платить, потому что у нас с ним не денежные расчёты.

**12.** Напишите, какие ещё дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору, которого ищете?

12.1.

Поздравляем!

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 027. «Рисуем Демотиватора»

Нарисуйте Демотиватора, который, в противовес Мотиватору, сдерживает ваше развитие. Вот четыре характеристики Демотиватора:

- Страхи
- Разочарования
- Уныние
- Ненависть

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 028. «Контроль над соблазнами»

Для укрепления своего духовного здоровья необходимо регулярно усмирять свои соблазны. Допишите таблицу своими личными соблазнами и способами контроля над ними, связавшись по телефону (найдите эти контакты сами) с теми, кому очень нужна ваша помощь.

| Соблазн                   | Ограничение                                                          | Телефон |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|
| Азартные игры             | Помощь священнослужителям                                            |         |
| Алкогольная зависимость   | Помощь в наркодиспансере                                             |         |
| Чревоугодие               | Помощь бездомным и в доме малютки                                    |         |
| Интернет-зависимость      | Помощь библиотекаря                                                  |         |
| Любование собой в зеркале | Помощь незрячим детям и их родителям и воспитателям                  |         |
| Желание иметь много денег | Пожертвования обездоленным                                           |         |
| Комфортный ночлег         | Помощь организаторам палаточного лагеря для трудных, жизнь в палатке |         |
|                           |                                                                      |         |
|                           |                                                                      |         |
|                           |                                                                      |         |
|                           |                                                                      |         |

Теперь заполните матрицу из четырёх квадратов, указав в них задачи или работы, которые вы выполняете или мечтаете выполнять.

Наверху – «хочу», внизу – «не хочу», слева – «не умею», справа – «умею».

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Хочу, но не умею | Хочу и умею      |
| Не хочу, не умею | Не хочу, но умею |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 029. «Должен – Надо – Хочу»

Становление и развитие личности невозможно без формирования самооценки, основой и постоянным стимулом для которой являются успех и полезность.

Эффективность достижения цели и практических действий зависит от силы желания.

| Позиции развития                 | По принуждению (должен) | По необходимости (надо) | По желанию (хочу) |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|
| Перечислите свои способности     |                         |                         |                   |
| Сформулируйте свои главные цели  |                         |                         |                   |
| Составьте план желаемых действий |                         |                         |                   |
| Проявите заботу о ближнем        |                         |                         |                   |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 030. «Деятель или оценщик?»

Неожиданно для окружающих сделайте что-то своими руками: кораблик, самолётик, картину, скульптуру, снежинку, носки, рукавички, тортик или любое другое произведение. Покажите это своё творение минимум 10 своим близким или знакомым и зафиксируйте, что они сделают: выскажут оценочное суждение (похвалят, посмеются, покритикуют, повоспитывают и тому подобное) или станут просить научить их это сделать самим (возможен вариант, когда похвалят, а потом попросят обучить их этому – это будет относиться ко второму варианту: действия).

Посчитайте: сколько из этих 10 и более человек оценивающих, а сколько – делающих.

| Кому показал своё<br>произведение | А. Оценил или<br>вынес суждение | Б. Попросил<br>научить |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1.                                |                                 |                        |
| 2.                                |                                 |                        |
| 3.                                |                                 |                        |
| 4.                                |                                 |                        |
| 5.                                |                                 |                        |
| 6.                                |                                 |                        |
| 7.                                |                                 |                        |
| 8.                                |                                 |                        |
| 9.                                |                                 |                        |
| 10.                               |                                 |                        |
|                                   |                                 |                        |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

**Упражнение 031. «Счастье как обретение первой части»**

Счастье – абстрактная категория, обобщённое, оцениваемое представление о желаемом образе жизни, способность мозга сопоставлять реальное и проецируемое. Счастье выступает мотивом поступков, действий, деятельности, жизни.

Счастье («с» и «часть» – «обретение другой части») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения в межличностном взаимодействии.

Человек как созидатель собственной жизни счастлив потому, что выстраиваемая им жизнь соответствует его представлению о жизни в обществе счастливых людей, а его способности созидать счастливую жизнь (делать счастливыми себя и близких) максимально развиты.

Счастливый человек – творец собственной жизни, активно влияющий на счастье окружающих, их эмоциональное благополучие, чувство защищённости, позитивное взаимодействие.

Отсутствие счастья, ошибочное восприятие счастья как предметного обладания или временного чувственного удовольствия ведут к ухудшению здоровья и асоциальному поведению. Тогда как желания быть счастливым и делать счастливыми окружающих побуждают человека к совершенствованию себя и общества.

Образ счастливого человека в окружении счастливых близких и желание проживать жизнь в согласии с данным образом составляют основу личностной структуры, вектор жизненной направленности, определяют действия:

- познаю: жизнь, смыслы, свою любовь, силу, красоту, свободу, творчество;
- отношусь: удовлетворён, умиротворён, общаюсь, позитивен;

– преобразую: создаю, творю, усовершенствую, проектирую, конструирую жизнь; помогаю, поддерживаю, вдохновляю других.

Образ счастья влияет на систему ценностей, систему поведения, выбор деятельности, содержание, характер, стиль жизни.

Заполните таблицу, подобрав позиции «способного быть счастливым», а затем опросите всех членов своей семьи, счастливы они или нет, по каждому из придуманных вариантов.

| <b>Не способный быть счастливым</b>    | <b>Способный быть счастливым</b> | <b>В нашей семье, из семи «Я»</b> |
|----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Ищет причины своего несчастья          |                                  |                                   |
| Скупой                                 |                                  |                                   |
| Эксплуатирует эмоции окружающих        |                                  |                                   |
| Не удовлетворён жизнью                 |                                  |                                   |
| Раздражителен, агрессивен              |                                  |                                   |
| Одинок и разрушает межличностные связи |                                  |                                   |
| Безразличен, равнодушен                |                                  |                                   |
| Подвержен деструктивным течениям       |                                  |                                   |
| Несправедлив                           |                                  |                                   |

### **Упражнение 032. «Реагируйте счастьем»**

Если агрессивному или уставшему человеку в ответ на его раздражение или оскорбление желать счастья (вслух или про себя) – ему станет легче.

Ведущий предлагает участникам, разбитым на пары, заданные роли и ситуации для общения. Участники общаются в течение 1 минуты. Задача – установить бесконфликтный контакт, как можно ярче сыграть свою роль.

| <b>Примерные заданные ситуации</b>                                                                                                                   | <b>Решение</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Встретились два одноклассника, которые не виделись долгое время, причём один из них другого явно видеть не желает, зато второй искренне рад встрече. |                |
| Маленький ребёнок потерялся и горько плачет, необходимо его успокоить.                                                                               |                |

|                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Два хороших приятеля встретились после долгой разлуки и искренне рады встрече.                                                           |  |
| Любопытная соседка пытается узнать как можно больше о ваших близких, чтобы рассказать об этом всему миру.                                |  |
| При поездке в час пик в автобусе вы получаете неприятный толчок в спину, – развернувшись, видите очень старенькую, скрюченную бабулечку. |  |
|                                                                                                                                          |  |

### Упражнение 033. «Постоянные и временные»

Составьте список людей, с которыми у вас налажены активные социальные коммуникации, в четырёх позициях (Эрих Фромм «Иметь или быть»):

- близкие (по роду);
- настоящие друзья (по Ожегову: «Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов»);
- текущие друзья (друзья по необходимости: секция, кружок, вуз, школа, двор);
- знакомые (про чью личную жизнь вы хорошо осведомлены).

Отметьте галочкой позицию, которую вы занимаете во взаимодействии с этими людьми.

|                                                                      | Близкие | Настоящие друзья | Текущие друзья | Знакомые |
|----------------------------------------------------------------------|---------|------------------|----------------|----------|
| Я просил у него помощь (эмоциональную, физическую или материальную). |         |                  |                |          |
| Он просил у меня помощь.                                             |         |                  |                |          |
| Разговоры с ним врезались в память, оказались полезны.               |         |                  |                |          |
| С ним пустая трата времени.                                          |         |                  |                |          |
| Связь с ним потерять страшно.                                        |         |                  |                |          |
| Расстаться с ним будет легко.                                        |         |                  |                |          |
| Учусь у него новому.                                                 |         |                  |                |          |
| Он учится у меня новому.                                             |         |                  |                |          |

|                               |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| С ним мы готовы к переменам.  |  |  |  |  |
| С ним жизнь похожа на шаблон. |  |  |  |  |
| Он благодарен мне.            |  |  |  |  |
| Я благодарен ему.             |  |  |  |  |
| ИТОГО                         |  |  |  |  |

Как данное упражнение позволяет по-иному посмотреть на себя и своё окружение?

### Упражнение 034. «Зона ближайшего развития лидера»

Великий психолог Лев Семёнович Выготский в результате своих многолетних исследований доказал, что человек способен понять и усвоить только то, что находится в «зоне ближайшего развития». Ему не интересно уже освоенное, равно как он не поймёт и слишком сложного.

Поступательное развитие любой личности происходит только благодаря наличию другого человека, способного объяснить, поддержать, вдохновить – то есть совместно пройти зону ближайшего развития.

Если что-то превышает способности человека и он не может выполнить это в одиночку, развивается тревожность.

Если он вынужден делать то, что не требует от него ни малейшего напряжения сил, его одолевает скука.

Но когда задачи соответствуют способностям, можно получить великолепные результаты.

Знаете ли вы зону СВОЕГО ближайшего развития?

Начертите таблицу из трёх колонок.

Колонка «Желания»: напишите личные желания, связанные с обозначенной позицией, которые по каким-то причинам невозможно выполнить сейчас.

Колонка «Кто?»: кто конкретно может помочь в реализации этих желаний? Как выйти на этого человека (номер телефона – самое лучшее)? Если вы считаете, что другой человек под эту мечту не нужен, или если не понимаете, кто это может быть, – ставьте прочерк.

| Позиция                                                                 | Желания | Кто |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----|
| 1. Ваш личный транспорт для передвижения по городу и миру               |         |     |
| 2. Ваше более комфортное проживание (дом, общежитие, съёмная квартира)  |         |     |
| 3. Ваша семья (настоящая и будущая)                                     |         |     |
| 4. Ваш отдых                                                            |         |     |
| 5. Ваше желание сделать какое-то очень важное открытие для человечества |         |     |

|                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6. Ваши дополнительные удобства жизни (детский сад, медицинские услуги, организованный отдых, бассейн, тренажёрный зал, спортивные площадки, компенсация проезда, субсидии на питание, парикмахерская, химчистка, массаж и т. п.) |  |  |
| 7. Ваша ближайшая ожидаемая награда (награды) за эффективность труда                                                                                                                                                              |  |  |
| 8. Ваша карьера                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 9. Ваша зарплата или дополнительный заработок                                                                                                                                                                                     |  |  |
| 10. Ваши коллеги, наставники, руководители                                                                                                                                                                                        |  |  |

Теперь посчитайте количество ваших желаний, напротив которых у вас получилось создать зону ближайшего развития (найти конкретного человека).

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 035. «Полнота жизни»

Человек сам лишает себя радостного ощущения полноты жизни, когда ограничивает себя от других людей.

Составьте список людей, у которых вы сегодня же попросите поддержки.

| Помощь:                                                                                             | К кому обращаюсь |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| в пространстве: передвигаться красиво, грациозно танцевать                                          |                  |
| во времени: поверить в позитивное будущее                                                           |                  |
| в здоровье: почувствовать себя физически и духовно здоровым                                         |                  |
| в возрасте: насладиться своим нынешним возрастом                                                    |                  |
| в семье: найти счастье в семье настоящей и будущей                                                  |                  |
| в сутках: помощь в пунктуальности, активности, принятии на себя ответственности за всё происходящее |                  |

Любые ограничения человека – это всегда только его самоограничения. Человек, не умеющий просить, делая благодарные предложения, несчастен. Использовать каждую встречу с человеком как возможность стать

полезным ему и его любимым – вот главное предназначение лидера будущего.

### **Упражнение 036. «Зона ближайшего духовного развития»**

Ответьте на вопросы о вашем счастливом будущем, а затем впишите, кто из вашего окружения может оказать вам поддержку в его скорейшем наступлении.

| <b>Вопрос</b>                                                                                       | <b>Ответ</b> | <b>Кто?</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| Что бы самое главное вы сделали сегодня, если бы узнали, что завтра вам нужно перейти в другой мир? |              |             |
| Что бы вы сделали, если бы у вас были не ограничены время, деньги и ресурсы?                        |              |             |
| Какие страны и места вы бы хотели посетить?                                                         |              |             |
| Какие позитивные чувства вы бы хотели испытать?                                                     |              |             |
| Свидетелями каких моментов вы бы хотели стать?                                                      |              |             |
| Какому ремеслу вы бы хотели обучиться?                                                              |              |             |
| С кем вы бы хотели познакомиться лично?                                                             |              |             |

### **Упражнение 037. «Мой фан-клуб»**

Напишите объявление о наборе в ваш клуб фанатов:

| <b>Вопрос</b>                       | <b>Ответ</b> |
|-------------------------------------|--------------|
| Зачем нужен клуб вам?               |              |
| Зачем нужен клуб вашим поклонникам? |              |
| Что будет делать клуб для вас?      |              |

|                                                         |  |
|---------------------------------------------------------|--|
| Что будете делать для клуба вы?                         |  |
| Кто не может войти в клуб?                              |  |
| Кого пригласите лично вы?                               |  |
| Какие стимулы вы создадите членам своего клуба?         |  |
| Какие стимулы придумают для вас члены вашего фан-клуба? |  |
| Графики сборов.                                         |  |
| Как отблагодарите свой фан-клуб?                        |  |

Разместите объявление у себя на страничке или создайте группу.

### **Упражнение 038. «Благодарное дарю»**

Благодарность – это удивительный, неисчерпаемый ресурс любого человека. Даже если временно не хватает денег, отсутствует возможность говорить, слышать и видеть – человек может оставаться благодарным. Это неиссякаемый дар – бесконечно и безвозмездно дарить блага другим.

Существуют четыре правила эффективной благодарности: индивидуальность, своевременность, неожиданность, публичность.

Благодарность должна быть адресной, опираться на ожидания. Чем точнее и более ожидаемой будет благодарность, тем большая слава пойдёт о вас по всему миру.

Эффект благодарности проявляется в том, что она:

- позволяет получить удовольствия без ориентации на какую-то только материальную пользу;
- убирает в жизни монотонность, сомнительность результата;
- мотивирует человека вкладывать в работу большие личностные ресурсы;
- снижает напряжённость и конфликты, излишний критицизм, самоуничижение и агрессивность;

- поощряет самовыражение, экспериментирование и инновации;
- стимулирует к дальнейшему обучению и профессиональному совершенствованию;

- позволяет полюбить себя и людей, а именно это оказывает влияние на здоровье, соблюдение режима сна, питания и на устойчивость семьи.

Отметьте в таблице: что из предложенного вы больше всего хотите для себя лично, а что любите делать для других.

| <b>Благодарность</b>                                                                              | <b>Мне хочется</b> | <b>Раздаю другим</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|
| Сказать «спасибо»                                                                                 |                    |                      |
| Пожать руку или обнять                                                                            |                    |                      |
| Послать смс-сообщение или просто смайлик                                                          |                    |                      |
| Познакомить со своими родными и друзьями                                                          |                    |                      |
| Дать ответственное, значимое поручение                                                            |                    |                      |
| Дать возможность побыть вами – посидеть в вашем кресле, поносить вашу корону                      |                    |                      |
| Подарить свою любимую футболку, значок, книгу, фотографию и т. п.                                 |                    |                      |
| Дать какую-то эксклюзивную информацию о людях или событиях                                        |                    |                      |
| Нарисовать портрет                                                                                |                    |                      |
| Сфотографироваться                                                                                |                    |                      |
| Написать красивое письмо, открытку, грамоту                                                       |                    |                      |
| Написать в своём блоге, на сайте, статье для газеты, репортаж для радио или ТВ-передачи           |                    |                      |
| Наградить перед группой специально приглашённых людей или индивидуально                           |                    |                      |
| Добиться заслуженной награды от официальных лиц                                                   |                    |                      |
| Сфотографировать с официальными лицами или известными людьми                                      |                    |                      |
| Сделать официальную запись в личное дело учащегося, трудовую книжку работающего, книжку волонтёра |                    |                      |
| Содействовать в трудоустройстве, учёбе или повышении квалификации                                 |                    |                      |
| Объявить номинацию «Герои нашего времени»                                                         |                    |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Устроить торжественный приём или обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| Направить на интересное мероприятие<br>(в том числе за рубежом)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| Подарить значимую должность или звание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| Провести мастер-класс или тренинг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| Подарить билеты в кино, театр, музей, парк                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| Учредить именную стипендию, премию, приз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Сделать приятный сюрприз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Раздавать именные карточки или медали: «Спасибо!», «Молодец!», «Умница!», «Отлично!», «Радуюсь!», «Любо!», «Славно!», «Чудно!», «Благодарю!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| Составить список из 100 комплиментов, постоянно повышая свой словарный запас и удивляя близких:<br>1. аккуратная<br>2. ангельская<br>3. ароматная<br>4. безупречная<br>5. бесподобная<br>6. благодарная<br>7. божественная<br>8. блестящая<br>9. вежливая<br>10. верная<br>11. взрывная<br>12. всемогущая<br>13. гармоничная<br>14. гениальная<br>15. горячая<br>16. грациозная<br>17. деликатная<br>18. добрая<br>19. дорогая<br>20. дружная<br>21. душевная<br>22. единственная<br>23. жаркая<br>24. желанная<br>25. забавная<br>26. загадочная |  |  |

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| 27. заманчивая       |  |  |
| 28. золотая          |  |  |
| 29. идеальная        |  |  |
| 30. изумительная     |  |  |
| 31. искренняя        |  |  |
| 32. капризная        |  |  |
| 33. классная         |  |  |
| 34. кокетливая       |  |  |
| 35. креативная       |  |  |
| 36. красивая         |  |  |
| 37. коммуникабельная |  |  |
| 38. ласковая         |  |  |
| 39. лиричная         |  |  |
| 40. любимая          |  |  |
| 41. лучшая           |  |  |
| 42. магическая       |  |  |
| 43. манящая          |  |  |
| 44. милая            |  |  |
| 45. модная           |  |  |
| 46. нежная           |  |  |
| 47. неземная         |  |  |
| 48. ненаглядная      |  |  |
| 49. необычайная      |  |  |
| 50. непредсказуемая  |  |  |
| 51. неопиcуемая      |  |  |
| 52. неповторимая     |  |  |
| 53. непокорная       |  |  |
| 54. непревзойдённая  |  |  |
| 55. отзывчивая       |  |  |
| 56. обалденная       |  |  |
| 57. обаятельная      |  |  |
| 58. обожаемая        |  |  |
| 59. огненная         |  |  |
| 60. окрыляющая       |  |  |
| 61. ослепительная    |  |  |
| 62. осторожная       |  |  |
| 63. отважная         |  |  |
| 64. отпадная         |  |  |
| 65. очаровательная   |  |  |
| 66. пригожая         |  |  |
| 67. привлекательная  |  |  |
| 68. примерная        |  |  |
| 69. приятная         |  |  |
| 70. пушистая         |  |  |

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| 71. потрясная      |  |  |
| 72. радушная       |  |  |
| 73. ранимая        |  |  |
| 74. решительная    |  |  |
| 75. романтическая  |  |  |
| 76. сверкающая     |  |  |
| 77. сексапильная   |  |  |
| 78. сенсационная   |  |  |
| 79. сияющая        |  |  |
| 80. сказочная      |  |  |
| 81. славная        |  |  |
| 82. сладкая        |  |  |
| 83. совершенная    |  |  |
| 84. солнечная      |  |  |
| 85. способная      |  |  |
| 86. стильная       |  |  |
| 87. таинственная   |  |  |
| 88. тактичная      |  |  |
| 89. темпераментная |  |  |
| 90. уверенная      |  |  |
| 91. улыбчивая      |  |  |
| 92. уникальная     |  |  |
| 93. фееричная      |  |  |
| 94. феноменальная  |  |  |
| 95. хорошая        |  |  |
| 96. цветущая       |  |  |
| 97. чарующая       |  |  |
| 98. шикарная       |  |  |
| 99. щедрая         |  |  |
| 100. яркая         |  |  |
| ИТОГО              |  |  |

Посчитайте количество позиций «себе» и «другим».  
Ключ см. в конце Рабочей тетради.

**Упражнение 039. «Перечень позитивных наград»**

Секрет закрепления необходимых изменений в другом человеке и получения им конкретных (не абстрактных) компетенций – в чередовании позитивных наград. Чем больше во взаимодействии будет позитивных наград, подкрепляющих нужное поведение, тем быстрее будут достигнуты желаемые результаты.

Продолжите заполнение таблицы, указав, какие ещё награды могут быть использованы во взаимодействии с другими людьми. Затем впишите в правую колонку тех, кто и за что заслуживает эти награды.

| Награды                                           | Кому и за что вручается |
|---------------------------------------------------|-------------------------|
| Улыбка                                            |                         |
| Сертификат, свидетельство, грамота, благодарность |                         |
| Публичная похвала                                 |                         |
| Приз                                              |                         |
| Поглаживание                                      |                         |
| Комплимент                                        |                         |
| Витаминка                                         |                         |
| Обнимашки                                         |                         |
| Подарки соседям                                   |                         |
| Общие подарки в виде песни, танца, игры           |                         |
| Коллективное упражнение                           |                         |
| Сюрпризный видеоролик                             |                         |
| Неожиданная благодарность                         |                         |
| Удивительный гость                                |                         |
|                                                   |                         |
|                                                   |                         |
|                                                   |                         |

Данные инструменты поощрения приближают всех и каждого к заданному счастливому образу семьи.

В день своего рождения придумайте подарки каждому члену семьи и друзьям, в которых бы они увидели ваш рост за год. Продумайте, как преподнесёте свои дары: реально или онлайн, с помощью Интернета?

| Кто | Что дарю |
|-----|----------|
|     |          |
|     |          |
|     |          |
|     |          |
|     |          |
|     |          |
|     |          |

#### Упражнение 040. «100 миллионов на мечту»

Представьте, что в 2025 году вас, за огромный вклад в развитие общества, наградили премией 100 млн рублей. Ответьте на вопросы:

1. Что вы будете делать весь год, когда не нужно зарабатывать?
2. Благодаря какому слогану, простому для запоминания, вы стали лучшим?
3. В каком ярком образе вы будете получать главную награду?
4. 100 людей, которых вы можете пригласить на церемонию, – кто они?
5. Вышла яркая и большая книга о вас: как она называется и что изображено на обложке?

6. Ваша самая счастливая фотография 2021 года (опишите её детально: кто, где, когда, в чем?)

7. Напишите ваше идеальное расписание счастливого обладателя 100 млн рублей.

8. Напишите пять пожеланий своим потомкам.

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

...

Для развития чувства ответственности перед самим собой, способности самоанализа, осознания личных мотивов жизнедеятельности, повышения самооценки важно взять на себя определённые обязательства.

Посмотрите и при необходимости внесите дополнения или изменения в бланк соглашения.

### СОГЛАШЕНИЕ С СОБОЙ

Дата \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_

Я, \_\_\_\_\_, осознаю, что:

Мне нравится моё имя и следующие созвучные с именем определения моей сущности:

Мне нравится моё настоящее «Я» и особенно следующие черты:

Я очень хочу расти и развиваться. Вот те изменения, которые уже произошли во мне и являются моими достижениями:

Вот самые полезные открытия, к которым я пойду дальше:

Я способен действительно добиться этого. Поэтому я стремлюсь к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и радоваться ей. Продолжая развиваться, я намерен:

Мне радостно понять, что теперь я сам выбираю свой собственный стиль жизни, это позволяет мне двигаться к полному осуществлению своих желаний и занять по праву принадлежащее место в мире. Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми – как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и других людей.

Я уважаю этих людей:

Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать признательность за их существование.

Я люблю следующие дела:

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими.

Всё мною сказанное – о моих способностях, целях, правах и обязанностях – правда.

Я принимаю себя таким, какой есть.

Я принимаю себя таким, каким хочу быть.

Я уважаю своё тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.

Я люблю себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что я человек – единственный в своём роде, другого такого на Земле нет.

Я достоин любви и уважения.

Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить принять эту любовь.

Я могу позволить другим людям уважать меня.

Я уважаю своё время: время – это жизнь.

Я разрешаю себе радоваться и получать удовольствие.

Я позволяю себе быть таким, какой есть, я несу ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.

Я учусь принимать решения и воплощать их в жизнь.

Я не жду, что кто-то вернёт мне моё самоуважение.

Только я сам могу с этим справиться.

**ИМЕННО СЕГОДНЯ:**

– Меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри меня, оно не является результатом внешних обстоятельств. Я счастлив настолько, насколько полон решимости быть счастливым и помогаю стать счастливыми близким.

– Я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить всё к своим желаниям. Я приму мою семью, обстоятельства моей жизни такими, как они есть.

– Я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных привычек.

– Я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-то новое для себя или научусь чему-нибудь полезному.

– Я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

– Я буду доброжелателен. Буду щедрым на похвалы и комплименты.

– Я буду жить только нынешним днём, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу.

– Я намечу программу своих дел, составлю план на день.

– Я проведу полчаса в покое и одиночестве, я полностью расслаблюсь.

– Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Я беру на себя обязательство сделать всё, что в моих силах, чтобы выполнить условия этого соглашения. Я оставляю за собой право пересматривать и изменять формулировки утверждений, совершенствуя их.

Собственноручно подписано мною сегодня.

---

Завершение упражнения:

Какие качества личности вы открыли в себе? Какие моменты в соглашении хотелось бы подкорректировать и почему?

## БЛАГОДАРНОСТЬ

---

(Ф.И.О.)

САМОМУ:

|                |                          |                  |                          |
|----------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| Миротлюбивому  | <input type="checkbox"/> | Аккуратному      | <input type="checkbox"/> |
| Креативному    | <input type="checkbox"/> | Активному        | <input type="checkbox"/> |
| Трудолюбивому  | <input type="checkbox"/> | Верному          | <input type="checkbox"/> |
| Красивому      | <input type="checkbox"/> | Весёлому         | <input type="checkbox"/> |
| Обаятельному   | <input type="checkbox"/> | Воспитанному     | <input type="checkbox"/> |
| Энергичному    | <input type="checkbox"/> | Восхитительному  | <input type="checkbox"/> |
| Радостному     | <input type="checkbox"/> | Всемогущему      | <input type="checkbox"/> |
| Талантливому   | <input type="checkbox"/> | Гениальному      | <input type="checkbox"/> |
| Мудрому        | <input type="checkbox"/> | Грაციозному      | <input type="checkbox"/> |
| Вдохновлённому | <input type="checkbox"/> | Доброму          | <input type="checkbox"/> |
| Скромному      | <input type="checkbox"/> | Душевному        | <input type="checkbox"/> |
| Продвинутому   | <input type="checkbox"/> | Классному        | <input type="checkbox"/> |
| Современному   | <input type="checkbox"/> | Любознательному  | <input type="checkbox"/> |
| Любимому       | <input type="checkbox"/> | Любящему         | <input type="checkbox"/> |
| Сочувствующему | <input type="checkbox"/> | Одарённому       | <input type="checkbox"/> |
| Волшебному     | <input type="checkbox"/> | Оригинальному    | <input type="checkbox"/> |
| Романтичному   | <input type="checkbox"/> | Откровенному     | <input type="checkbox"/> |
| Солнечному     | <input type="checkbox"/> | Позитивному      | <input type="checkbox"/> |
| Уникальному    | <input type="checkbox"/> | Понимающему      | <input type="checkbox"/> |
| Независимому   | <input type="checkbox"/> | Самостоятельному | <input type="checkbox"/> |
| Окрылённому    | <input type="checkbox"/> | Созидающему      | <input type="checkbox"/> |
| Озорному       | <input type="checkbox"/> | Страстному       | <input type="checkbox"/> |
| Мечтающему     | <input type="checkbox"/> | Счастливному     | <input type="checkbox"/> |
| Ответственному | <input type="checkbox"/> | Уверенному       | <input type="checkbox"/> |

Самому-самому человеку на всём белом свете! Лучшему! Полезному!  
Спасибо мне за меня!

Дата

Подпись

## МОМЕНТ II.

### СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К СВОЕЙ СЕМЬЕ

Созидательная любовь к своей семье проявляется в познании ценности семьи и продолжении рода, заботе о семи «Я» (образное толкование слова «семья»): семи близких человеку людях, которых каждый любит не за то, что они любят его, а за то, что ему предоставлена возможность любить в семье самого себя и заботиться не только о себе и каждом члене своей семьи, а о целом сообществе, мини-коллективе – семи-братстве.

Группы от 5 до 9 участников – так называемые «семь плюс минус два» – считаются самыми эффективными для группового взаимодействия, потому что в них:

- возможно без особых затруднений оперативно согласовывать действия, эффективно обмениваться всей необходимой для успешной совместной работы информацией;

- коллективные потребности занижают индивидуальные желания и нормы, что приводит к эффективности достижения заданного результата, большому обмену опытом, высокому творческому потенциалу, возможности реализации социальной инициативы.

Благодаря чувству принадлежности к группе, у каждого члена семьи появляется смелость и тяга к созиданию, изобретательству, творчеству. Созидательность, как и чувство безопасности, напрямую зависит от чувства принадлежности.

Если чувство принадлежности отсутствует, появляется страх. А страх включает инстинкт выживания, который начинает управлять человеком, задвигая созидательность на второй план. Благодаря заботе о семье ребёнку будет проще в новых групповых взаимодействиях.

Главный в семье – всегда коллектив семьи, в котором личные потребности и интересы уступают место коллективным нуждам и заботам. Как только центром семьи становится кто-то один – в мире начинает затухать созидательная любовь и прогрессировать – эгоистическая.

Счастливый ребёнок – это ребёнок, у которого есть мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сёстры, дяди и тётки, находящие время не только для того, чтобы этого ребёнка любить, но и для того, чтобы любить друг друга, выступая для ребёнка образцом созидательной любви.

#### **Упражнение 041. «Семейный индекс счастья»**

Всемирный индекс счастья (The Happy Planet Index) – комбинированный показатель британского исследовательского центра New Economic Foundation, который измеряет уровень счастья в странах мира.

Цель исследования: показать относительную эффективность, с которой страны используют экономический рост и природные ресурсы для того, чтобы обеспечить своим гражданам счастливую жизнь. В этом случае алгоритм уровня счастья определяется отношением данных «ощущаемого бла-

гополучия», «средней продолжительности жизни» и «экологического комфорта», «чувства безопасности», «ощущения перемен к лучшему».

В исследовании Всемирного счастья используется расширенный перечень вопросов:

- Довольны ли вы своим материальным положением?
- Довольны ли вы экологией города?
- Чувствуете себя в безопасности в своём городе?
- Довольны ли вы динамикой развития вашего города?
- Довольны ли вы уровнем городского благоустройства?
- Чувствуете ли вы себя счастливым в вашем городе?
- Желаете ли вы покинуть постоянное место жительства?

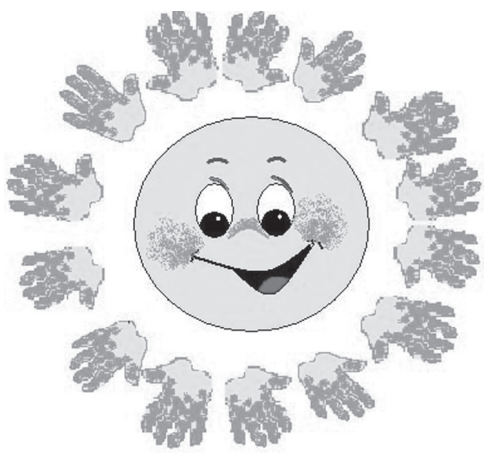
На основании этого международного исследования измерьте уровень счастья своей семьи. Пусть каждый член семьи в своей колонке выставит за каждый ответ «да» – 1 балл, за ответ «нет» или «не знаю» – 0 баллов.

| <b>Показатель счастья</b>                               | <b>Оценка</b> | <b>Оценка</b> | <b>Оценка</b> | <b>Оценка</b> | <b>Оценка</b> | <b>Оценка</b> |
|---------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Довольны ли вы своим материальным положением?           |               |               |               |               |               |               |
| Довольны ли вы экологической обстановкой в вашей семье? |               |               |               |               |               |               |
| Чувствуете ли вы себя в безопасности в своей семье?     |               |               |               |               |               |               |
| Довольны ли вы динамикой развития вашей семьи?          |               |               |               |               |               |               |
| Довольны ли вы уровнем семейного благоустройства?       |               |               |               |               |               |               |
| Чувствуете ли вы себя счастливым в вашей семье?         |               |               |               |               |               |               |
| Желаете ли вы покинуть постоянное место жительства?     |               |               |               |               |               |               |

### Упражнение 042. «Солнечная семья»

Нарисуйте вместе солнышко, лучиками которого станут ладошки семи членов вашей семьи – «семья».

В этих ладошках напишите:

|                                               |                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Наши любимые совместные игры и развлечения... |  |
| Наш любимый семейный цвет...                  |                                                                                    |
| Наше любимое животное...                      |                                                                                    |
| Наши любимые звуки...                         |                                                                                    |
| Наши любимые запахи...                        |                                                                                    |
| Наши любимые блюда...                         |                                                                                    |
| Наши любимые напитки...                       |                                                                                    |
| Наша любимая музыка или песня...              |                                                                                    |
| Наш любимый фильм...                          |                                                                                    |
| Наш любимый отдых...                          |                                                                                    |
| Наша любимая профессия...                     |                                                                                    |
| Наше любимое качество...                      |                                                                                    |
| Наш любимый город...                          |                                                                                    |
| Лучше всего вместе у нас получается...        |                                                                                    |

Поместите полученное «корпоративное» солнышко на видное место.

### Упражнение 043. «Зависим – не зависим – взаимозависим»

Как известно, каждый человек проходит в своей жизни три этапа взросления: когда зависим от другого человека, когда иллюзорно независим, когда осознаёт ценность взаимозависимости.

С рождения мы зависим от кормилицы, потом считаем себя свободными от других, но с годами понимаем, что наше главное предназначение – радость от окружающих нас людей.

Так, молодая жена, желая приготовить вкусный борщ, зависима от книги рецептов и советов близких, а спустя время самостоятельно готовит самое вкусное блюдо в семье. Она уже независима.

Но особый восторг получает мама, у которой в подготовке борща занят каждый член семьи. Становясь взаимозависимым от близких, человек получает полное ощущение счастья.

С этой точки зрения человеческая взаимозависимость – самый надёжный инструмент счастья. Более того, у человека с ограниченными возможностями, часто утверждающего, что что-то невозможно, больше шансов быть полезным для других.

Придумайте общесемейные дела, в которых будет виден вклад каждого члена семьи.

В качестве подсказки – список дел, которые возвращают всю семью в детство:

Вместе скатиться с высокой ледяной горы.

Выдавливает формочками печенье.

Выпустить в небо воздушный шар.  
Вырезать гирлянды бумажных человечков.  
Вырезать челюсти из апельсиновых корок.  
Говорить о мечтах.  
Делать записи молоком.  
Делать извержение вулкана из лимонной кислоты и соды.  
Делать осьминогов из одуванчиков и куколок из шиповника.  
Делать секретики.  
Делать чертиков из намыленных волос.  
Дуть в пустую бутылку.  
Дуть на пушинку.  
Дырявить льдинки под струёй воды.  
Есть заячью капусту, сосать смолу, слизывать берёзовый сок и кленовый сироп, жевать травинки.  
Закопать сокровище в тарелке с кашей.  
Залезть на дерево.  
Запускать воздушного змея.  
Заштриховывать монетки и листья, спрятанные под бумагой.  
Играть в привидений.  
Играть в циклопов.  
Издавать победный крик команчей.  
Кормить птиц.  
Крутить ребёнка за руки.  
Любоваться лунной дорожкой.  
Наблюдать восход и закат.  
Наблюдать, как прорастают семена.  
Надеть на ребёнка свою одежду.  
Нанизывать ягоды на травинку.  
Наряжать ёлку.  
Начать обед с десерта.  
Объясняться знаками.  
Организовать детский праздник.  
Оставить травинку в муравейнике и потом попробовать муравьиную кислоту.  
Оставлять отпечатки тела на снегу.  
Петь хором.  
Писать под копирку.  
Плести венки.  
Повторять одно слово много раз, чтобы оно превратилось в другое.  
Показать фокус с наэлектризованными бумажными фигурками.  
Показывать театр теней.  
Построить замок из песка. Закапываться в песок. Вырыть глубокий колодец, чтобы достать до воды.  
Построить шалаш.

Починить любимую игрушку.  
 Приготовить жжёный сахар в ложке.  
 Придумывать маскарадные костюмы и наряжаться.  
 Принести с мороза и поставить в воду ветку.  
 Прыгать в кучи осенней листвы.  
 Прыгнуть в центр лужи.  
 Пускать блинчики на воде.  
 Пускать мыльные пузыри.  
 Пускать солнечные зайчики.  
 Пускать щепки по течению, рыть каналы и делать запруды.  
 Рисовать мультфильм на полях тетради.  
 Рисовать на запотевшем стекле.  
 Светить в темноте фонариком.  
 Свистеть через стручок акации.  
 Сделать брызгалки из бутылок и устроить сражение.  
 Сделать носики из крылаток клёна, ордена из репейника, серёжки из черешен.  
 Сделать флюгер и ловушку для ветра.  
 Сидеть в темноте, при свечах.  
 Сидеть у костра. Жарить хлеб на прутике.  
 Слушать пение птиц.  
 Смастерить кукольный домик.  
 Смотреть на звезды.  
 Смотреть на мир через цветные стёклышки.  
 Смотреть на облака и придумывать, на что они похожи.  
 Строить дом из мебели.  
 Стучать в самодельный барабан.  
 Сходить на рыбалку.  
 Трясти ветку дерева, когда ребёнок стоит под ней, и устраивать листопад (снегопад, дождик).  
 Трясти карандаш, чтобы казалось, что он стал гибким.  
 Удивляться своей гигантской тени и играть с тенями в догонялки.  
 Устроить бурю в стакане воды.  
 Устроить жилище в коробке от холодильника.

| Событие | Описание | Вклад каждого члена семьи |
|---------|----------|---------------------------|
|         |          |                           |
|         |          |                           |
|         |          |                           |
|         |          |                           |
|         |          |                           |

#### Упражнение 044. «Свой – чужие»

Силу коллективной сплочённости придаёт вычленение позиций «свой» – «чужой».

«Свой» – со мной за одно, знакомый, привычный, само собой разумеющийся. «Свой» может выступать в двух образах взаимодействия:

- реальный («герой нашего времени»),
- идеальный (эталонный).

«Чужой» – противоположный мне и моей группе, может выступать в трёх образах:

- индивидуальный (антропологический, лингвистический) «чужой»,
- коллективный «чужой» («враг»),
- бывший «свой» («предатель»).

Все вместе или каждый член семьи по отдельности – заполните таблицы «Чужие» и «Свой»

| Характеристики «чужого»                                                     | Персоны, статусы, роли |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Мечтаю не видеть и не слышать про него.                                     |                        |
| Вызывает страх.                                                             |                        |
| Препятствует духовному совершенствованию.                                   |                        |
| Вызывает отрицательные эмоции.                                              |                        |
| Противник моих ценностей.                                                   |                        |
| Не такой, как я, незнакомый, неизвестный, необычный, непривычный, странный. |                        |
| Должен быть обязательно наказан.                                            |                        |

Чем ближе и агрессивнее кажутся характеристики «чужих», тем более чётко вырисовывается своеобразная защитная реакция – всплеск иррациональных основ самосознания, эмоциональной консолидации против «других», соответственно, тем сильнее становится объединение «своих».

| Характеристики «своего»                 | Персоны, статусы, роли |
|-----------------------------------------|------------------------|
| Мечтаю быть похожим на него.            |                        |
| Придаёт смелость.                       |                        |
| Духовная опора в настоящем и будущем.   |                        |
| Вызывает положительные эмоции.          |                        |
| Защитник моих ценностей.                |                        |
| Такой же, как я: привычный, комфортный. |                        |
| Должен быть обязательно награждён.      |                        |

Попробуйте объединить то, что все написали слева в таблицах, в один образ. Обсудите результаты.

### Упражнение 045. «Знаем ли мы друг друга?»

Один из участников садится на стул в центре круга. Другой участник встаёт у него за спиной и кладёт ему на плечи свои руки. Остальные участники по кругу задают Сидящему вопросы. Сидящий молчит. За него говорит Стоящий за его спиной, исходя из представления, как бы на этот вопрос ответил Сидящий. По окончании упражнения Сидящий оценивает правильность ответов Стоящего.

| Опросник Марселя Пруста                                | Ответ |
|--------------------------------------------------------|-------|
| В какой стране вам хотелось бы жить?                   |       |
| Ваш любимый цвет и цветок?                             |       |
| Ваша главная черта?                                    |       |
| Ваш девиз?                                             |       |
| Ваша идея о несчастье?                                 |       |
| Ваша идея о счастье?                                   |       |
| Ваша любимая птица?                                    |       |
| Ваша самая характерная черта?                          |       |
| Ваше любимое блюдо, напиток?                           |       |
| Ваше любимое занятие?                                  |       |
| Ваше любимое изречение?                                |       |
| Ваше состояние духа в настоящий момент?                |       |
| Ваши любимые герои в реальной жизни?                   |       |
| Ваши любимые героини в реальной жизни?                 |       |
| Ваши любимые имена?                                    |       |
| Ваши любимые литературные женские персонажи?           |       |
| Ваши любимые писатели?                                 |       |
| Ваши любимые поэты?                                    |       |
| Ваши любимые художники и композиторы?                  |       |
| Где вам хотелось бы жить?                              |       |
| Если не собой, то кем вам хотелось бы быть?            |       |
| Исторические персонажи, которых вы презираете?         |       |
| К каким порокам вы чувствуете наибольшее снисхождение? |       |
| К чему вы испытываете отвращение?                      |       |
| Как вы хотели бы умереть?                              |       |
| Какие добродетели вы цените больше всего?              |       |

|                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|
| Какие исторические личности вызывают вашу наибольшую антипатию? |  |
| Каким вы хотели бы быть?                                        |  |
| Какова ваша мечта о счастье?                                    |  |
| Каковы ваши любимые литературные персонажи?                     |  |
| Какое ваше любимое занятие?                                     |  |
| Какой момент в военной истории вы цените больше всего?          |  |
| Качества, которые вы больше всего цените в женщине?             |  |
| Качества, которые вы больше всего цените в мужчине?             |  |
| Любимая героиня в истории?                                      |  |
| Любимые герои в реальной жизни?                                 |  |
| Любимые имена?                                                  |  |
| Любимые композиторы?                                            |  |
| Любимые литературные героини?                                   |  |
| Любимые художники?                                              |  |
| Любимый литературный герой?                                     |  |
| Реформа, которую вы цените особенно высоко?                     |  |
| Способность, которой вам хотелось бы обладать?                  |  |
| Что вы больше всего ненавидите?                                 |  |
| Что вы больше всего цените в ваших друзьях?                     |  |
| Что вы считаете самым большим несчастьем?                       |  |
| Что является вашим главным недостатком?                         |  |

Завершение упражнения: легко было отвечать за другого человека? Какowo слушать ответы «за тебя»? На какие вопросы были даны «правильные» и «неправильные» ответы?

#### **Упражнение 046. «Познание семейного прошлого»**

Все вместе составьте программу исследования своей семьи, дополнив таблицу своими идеями, затем чётко пропишите роль каждого в общем результате, сроки, ресурсы и награды за достигнутое.

| Что делаем                                                                     | Кто за что отвечает | Когда достигнем результата | Какие необходимы ресурсы | Как отблагодарим себя |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Нарисуем генеалогическое древо                                                 |                     |                            |                          |                       |
| Составим опись семейных реликвий                                               |                     |                            |                          |                       |
| Опишем семейные традиции                                                       |                     |                            |                          |                       |
| Опишем профессии своих предков                                                 |                     |                            |                          |                       |
| Составим песенник семьи и своих предков                                        |                     |                            |                          |                       |
| Сделаем презентацию «Вклад нашей семьи в дело Победы и трудовые успехи Родины» |                     |                            |                          |                       |
|                                                                                |                     |                            |                          |                       |
|                                                                                |                     |                            |                          |                       |
|                                                                                |                     |                            |                          |                       |

#### Упражнение 047. «Познание семейного настоящего»

Напишите на листочках роли-статусы всех членов семьи: мама, папа, сын, дочка, бабушка, дедушка, дядя, тётя, брат, сестра и другие, перемешайте карточки и каждый вытяните новые для себя роли. Побудьте договорённое время (идеально – весь день) в этой роли. По окончании игры обсудите своё состояние и свои открытия.

| Новый статус | Состояние | Открытия |
|--------------|-----------|----------|
|              |           |          |
|              |           |          |
|              |           |          |
|              |           |          |
|              |           |          |

**Упражнение 048. «Познание семейного будущего: ”Качели времени” счастливого внука»**

Всей своей дружной семьёй отправляйтесь в будущее, когда у каждого из вас появятся собственные внуки (или правнуки).

Ответьте на вопросы письменно прямо сейчас. Без «наверное», «возможно», «пусть будет», а в утвердительной форме, ведь всё у вас УЖЕ свершилось.

Итак, внук спрашивает, а вы отвечаете:

| Вопрос внука                                                    | Ответ |
|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Чему интересному и полезному ты меня можешь научить?         |       |
| 2. Что нам с тобой приятнее всего делать вместе?                |       |
| 3. Какое место на планете Земля для тебя самое лучшее?          |       |
| 4. Каким образованием, в каком городе ты дорожишь больше всего? |       |
| 5. Какие самые радостные моменты были в твоей жизни?            |       |
| 6. Какие таланты ты считаешь самыми важными для себя?           |       |
| 7. Когда ты свободен, чем ты больше всего любишь заниматься?    |       |
| 8. Что в тебе больше всего ценят окружающие?                    |       |

|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9. Какая из твоих многочисленных профессий вызывает у тебя самые тёплые воспоминания? |  |
| 10. Какими профессиональными достижениями и наградами ты гордишься больше всего?      |  |

Обнимите своего любимого внука, поцелуйте в лобик и возвращайтесь обратно в настоящее, чтобы проанализировать то, что у вас получилось.  
 Ключ см. в конце Рабочей тетради.

**Упражнение 049. «Отношение семьи к прошлому»**  
 Добавьте в свой семейный календарь дни рождения и дни ухода из этой жизни ваших предков. Если есть возможность, вставьте в этот календарь их фотографии и полезные высказывания. Идеально занести все эти данные в синхронизированные всеми членами семьи приложения в гаджетах и телефонах.

Возьмите за правило каждый раз вспоминать о своих предках.

**Упражнение 050. «Отношение семьи к настоящему»**  
 Сделайте несколько табличек «Забота семьи Такой-то (вставьте фамилию)» и поместите их в те места или рядом с теми объектами, за сохранение и развитие которых вы возьмёте совместную семейную заботу: палисадник, дерево, памятник, качели, дорога, песочница и т. п.  
 Составьте график заботы о выбранном объекте.

Придумайте оригинальный хэштег ваших совместных действий и регулярно размещайте новость об этом в социальных сетях. Видеоотчёты приветствуются!

**Упражнение 051. «Ремёсла и костюмы нашей семьи»**

Все вместе приготовьте презентацию о традициях, ремёслах и костюмах национальностей, к которым относит себя ваша семья. Сделайте весёлый фотомонтаж, чтобы каждый член семьи увидел себя в новом-старом привлекательном образе.

**Упражнение 052. «Идеальная семейная среда»**

Вначале каждый по отдельности или сразу все вместе продумайте до мелочей идеальную среду своего совместного счастливого проживания и отдыха: чего не должно быть ни в коем случае, что должно быть обязательно, что желательно.

| Объекты             | Не должно быть ни в коем случае | Должно быть обязательно | Желательно, чтобы было |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------|
| Двор                |                                 |                         |                        |
| Подъезд             |                                 |                         |                        |
| Лестничная площадка |                                 |                         |                        |
| Коридор             |                                 |                         |                        |
| Кухня               |                                 |                         |                        |
| Ванная/туалет       |                                 |                         |                        |
| Комнаты             |                                 |                         |                        |
| Потолки             |                                 |                         |                        |
| Стены               |                                 |                         |                        |
| Пол                 |                                 |                         |                        |
| Мебель              |                                 |                         |                        |
| Цветовая гамма      |                                 |                         |                        |
| Запахи              |                                 |                         |                        |
| Окна                |                                 |                         |                        |
| Двери               |                                 |                         |                        |
| Шторы               |                                 |                         |                        |
| Картины             |                                 |                         |                        |
| Звуки               |                                 |                         |                        |

|                                   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Подарки гостям                    |  |  |  |
| Мебель                            |  |  |  |
| Семейная одежда                   |  |  |  |
| Семейные украшения                |  |  |  |
| Семейная страничка<br>в Интернете |  |  |  |
|                                   |  |  |  |
|                                   |  |  |  |
|                                   |  |  |  |

Возьмите за правило каждую неделю в среду добавлять что-то из третьей и четвёртой колонок таблицы в реальную жизнь. Даже если место вашего проживания сейчас не идеально, переделайте его в желаемое, устранив нежелательные раздражители и добавив нужные. Используйте все возможности для усиления эффекта своего семейного взаимодействия.

## СЕМЕЙНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ

Дата \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_

Мы, \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

осознаём, что:

Семья – самое дорогое, что было, есть и будет у нас, и вот её основные положительные характеристики:

Нам нравится в нашей семье каждый, потому что у каждого есть уникальные положительные качества:

Мы очень хотим, чтобы наша семья росла и развивалась. Вот те изменения, которые уже произошли в нашей семье и являются нашими совместными достижениями:

Вот самые полезные открытия, к которым мы пойдём дальше:

Мы способны добиться этого. Поэтому мы стремимся к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и радоваться ей. Продолжая развиваться, мы намерены:

Мы уважаем этих людей:

Они помогают нам жить, и мы вместе намерены постоянно выражать признательность им за их существование.

Мы особенно любим такие совместные дела:

И мы намерены более настойчиво и полно заниматься ими.

Наша семья принимает себя такой, какая она есть.

Мы принимаем себя такими, какими хотим быть.

Мы любим друг друга не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что наша семья – единственная в своём роде, другой такой на Земле нет.

Мы достойны любви и уважения.

Мы уважаем своё время: время – это жизнь.

Мы разрешаем себе радоваться и получать удовольствие.

Мы позволяем себе быть такими, какие есть, и несём ответственность за то, чтобы быть счастливыми.

Мы учимся вместе принимать решения и воплощать их в жизнь.

Мы не ждём, что кто-то сделает нас счастливыми.

Только мы сами сможем с этим справиться.

## ИМЕННО СЕГОДНЯ:

– Нас постигнет счастье. Счастье заключено внутри каждого из нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Мы счастливы настолько, насколько полны решимости быть счастливыми и помогать стать счастливыми друг другу и нашим близким.

– Мы примем нашу семью, обстоятельства нашей жизни такими, какие они есть.

– Мы заботимся о здоровье друг друга, занимаясь спортом и избегая вредных привычек.

– Мы уделяем внимание развитию своего ума, изучая что-то новое для нас или обучаясь чему-нибудь полезному.

– Мы занимаемся нравственным самоусовершенствованием. Для этого делаем хорошее и полезное конкретным людям.

– Мы доброжелательны, щедры на похвалы и комплименты.

– Мы любим и верим, что те, кого мы любим, любят нас.

Мы берём на себя обязательство сделать всё, что в наших силах, чтобы выполнить условия этой декларации. Мы оставляем за собой право пересматривать и изменять формулировки утверждений, совершенствуя их.

Собственноручно подписано всеми членами семьи.

---

## **БЛАГОДАРНОСТЬ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ**

**Дорогие родные и любимые**

---

**(Ф.И.О. счастливчика)**

**Какие же вы счастливчики!  
В вашей семье есть такой замечательный**

**Созидатель**

---

**(жена/муж, папа/мама, сын/дочь/брат/сестра)**

**который вас очень любит!**

**Берегите его, любите и лелейте!**

**Он у вас – ТАЛАНТИЩЕ!**

**Похвалите его! Обнимите его!**

**За готовность помогать, доброту, отзывчивость, доброжелательность!**

**Дата \_\_\_\_\_**

**Благодарные организаторы программы  
воспитания кадров**

**Подписи:**

### МОМЕНТ III.

## СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К КОМАНДЕ

Созидательная любовь к своей команде проявляется в познании, интересе к каждому человеку, оказавшемуся на пути, в только позитивном и добром отношении к любому человеку, особенно справедливо осуждённому, временно духовно заблудившемуся; в нахождении в другом человеке себя: со всем своим скрытым позитивом и негативом; в ответственной заботе о ближнем как о самом себе.

Постоянное страдание из-за чужих проблем, привычка лезть в чужие дела заставляют человека чувствовать гнетущее бессилие, осознавать, что где-то что-то плохо, а он не может ничего изменить.

Мир устроен несправедливо, и единственный способ сделать его лучше – начать с самого себя, став созидателем, а не тратить свою энергию на обличение и наказание людей, которые ведут себя неправильно.

Команда – это объединение людей вокруг командира, раздающего команды. Главный образ для команды – идеальный образ командира. Командир, который управляет людьми без объяснения им целей своего командования, – командир-манипулятор.

Формирование коллектива всегда начинается с команд командира – предъявляемых им требований другим участникам. Можно быть неформальным, скрытым лидером, можно быть публичным лидером-командиром, и в первом и во втором случае командир должен овладеть искусством эмпатического слушания и лидерством будущего: индивидуального и коллективного.

Команда проходит пять условных этапов формирования:

1) Адаптация – происходит взаимное информирование и анализ задач. Люди осторожно общаются друг с другом, образуются пары и тройки. Они как будто бы проверяют друг друга и вырабатывают нормы и принципы взаимоприемлемого поведения, следствием чего является некоторая настроёженность в коллективе.

2) Группирование – создаются небольшие подгруппы по симпатиям и интересам. Выявляются несовпадения личной мотивации и целей командной работы. Члены команды могут противодействовать требованиям задачи – таким образом определяется уровень дозволенной эмоциональной экспрессии.

3) Кооперация – члены команды осознают своё желание работать над решением задачи. Это открытое и конструктивное общение впервые возникает вместе с местоимением «мы».

4) Нормирование деятельности – разрабатываются нормы и принципы взаимодействия в команде. Возникает ощущение доверия, межличностное общение находится на высшем уровне.

5) Функционирование – стадия принятия решений для конструктивного решения задач. У каждого появляется своя роль. Команда открыто проявляет

и разрешает конфликты. Теперь уже можно говорить о коллективе, имеющем единые для всех членов цели, совместную деятельность по достижению этих целей, наличие хорошей и адекватной организационной структуры, хороший психологический климат.

Команду усиливает взаимодействие в парах, тройках, тренинг-группах, совместная общественная проектная деятельность. Это и послужило основанием классификации упражнений в третьем моменте.

### **Упражнение 053. «Лидер (командир) руководит (командует) группой (командой)»**

В таблицу впишите всех членов семьи. Для колонки справа вместе придумайте команды, характерные для каждого члена семьи. В какой период, при каких обстоятельствах, кто становится «главой-командиром» семьи?

| <b>Роль</b>       | <b>Типичные команды</b> |
|-------------------|-------------------------|
| Мама              |                         |
| Папа              |                         |
| Сын               |                         |
| Дочь              |                         |
| Бабушка           |                         |
| Дедушка           |                         |
| Дядя              |                         |
| Тётя              |                         |
| Домашнее животное |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |
|                   |                         |

### **Упражнение 054. «Анкета группы»**

Чтобы сформировать сильное и устойчивое групповое взаимодействие, его организаторам нужно ответить на 11 вопросов:

| <b>Вопросы от Эриха Фромма</b>                                                                                     | <b>Ответ</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1) Какие главные результаты от взаимодействия (реальные и идеально-неосуществимые) получит каждый участник группы? |              |
| 2) Чем реальные и идеальные результаты взаимодействия отличаются от подобных в других группах?                     |              |
| 3) Что хорошее, правильное, желательное, полезное (реальное и идеально-неосуществимое) объединяет членов группы?   |              |

|                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4) Против чего плохого, неправильного, нежелательного, бесполезного объединились члены группы?                                            |  |
| 5) Что вызывает у группы положительные или отрицательные эмоции в реальности, в идеальном будущем?                                        |  |
| 6) Кто является реальным и возможным врагом группы?                                                                                       |  |
| 7) Какие характеристики, достижения, какой вклад члена группы будут полезными для группового взаимодействия сейчас и в идеальном будущем? |  |
| 8) Какие характеристики, недостатки, упущения члена группы будут вредить групповому взаимодействию сейчас и в идеальном будущем?          |  |
| 9) Какие символы, ритуалы, будущие традиции объединяют членов группы?                                                                     |  |
| 10) Как защитить пространство группы от посягательств других?                                                                             |  |
| 11) Как группа поступит по отношению к её возможному предателю?                                                                           |  |

### **Упражнение 055. «Вместе создаём коллектив»**

Команда – это временное объединение людей, она необходима для решения конкретных задач. Если же речь идёт о долгосрочном сотрудничестве, особенно о группе, имеющей миссию – предназначение, не ограниченное только земной жизнью её участников, необходимо формирование коллектива.

Коллектив – это объединение людей друг с другом при равной ответственности за совместный результат. Главный образ для коллектива – идеальный коллектив. По сути, коллектив – это объединение командиров.

Коллектив – это группа людей, ориентирующихся на систему разделяемых ими ценностей и целей, обладающих взаимно дополняющими друг друга навыками и использующих их для такого решения общей миссии, которая представляет собой итог взаимодополняющих совместных действий на благо человечества.

Из своей команды начните создавать коллектив, вместе выполнив 9 заданий:

| Задание                                                                                                                                                                             | Отчёт о выполнении |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Сформулируйте общую миссию коллектива.                                                                                                                                              |                    |
| Опишите взаимодополняющие умения и навыки каждого в группе.                                                                                                                         |                    |
| Придумайте ценности и совместные цели.                                                                                                                                              |                    |
| Придумайте единые стандарты – общие подходы.                                                                                                                                        |                    |
| Распределите ответственность за достижение поставленных целей.                                                                                                                      |                    |
| Распределите роли лидера между членами команды.                                                                                                                                     |                    |
| Распределите коллективно роли:<br>– мечтатель,<br>– оценивающий критик,<br>– реалист,<br>– мыслитель,<br>– исследователь ресурсов,<br>– коллективист,<br>– доводящий до конца и др. |                    |
| Составьте график чередования лидерской позиции между всеми участниками группы.                                                                                                      |                    |
| Продумайте коллективный характер результата совместной деятельности и при измерении результативности – оценки коллективного продукта, а не суммарного вклада отдельных членов.      |                    |
| Совместно обсуждайте текущие задачи, решения и реализацию замыслов.                                                                                                                 |                    |

### Упражнение 056. «Скульптор образа»

Парное взаимодействие – основа человеческих отношений. Оно, в сравнении с индивидуальным и групповым взаимодействием, в наибольшей степени способствует гармонизации личности и более успешной социализации.

Группа из двух человек выполняет прежде всего функцию защиты. Она способствует познанию себя в другом человеке, демонстрации собственной силы, уверенности и желания власти человека с проецированием всего этого на другого.

В паре происходит взаимодополнение (психологическая компенсация) внутреннего мира каждой личности. Наличие у человека (особенно

у ребёнка, особенно в новом коллективе, временном) товарища (друга) – необходимый элемент психологической защиты.

Умение воспитателя в короткий срок подобрать каждому ребёнку подходящего (с психолого-педагогической точки зрения) партнёра, наладить парное (диалоговое) взаимодействие – главный элемент профилактики суицидальных и других индивидуальных отклонений, основа успешности функционирования любого коллектива: одновозрастного, разновозрастного, однополого, разнополого, временного, постоянного.

Подобранный воспитателем партнёр должен помочь детям определить и помочь друг другу пройти зоны их ближайшего развития.

Оптимально, если под наблюдением воспитателя создаваемые пары будут разнополыми, потому что это возможность познания и формирования отношений с противоположным полом, которые впоследствии позволят создать счастливую семью.

С точки зрения главных ценностей современной цивилизации – таких как семья, любовь, вера, патриотизм, гражданственность – молодые люди проявляют социальную активность, занимаются волонтерством, предпринимательством, проектированием и исследованиями, чтобы найти любовь своей жизни: жену или мужа, отца или маму своим детям, бабушку или дедушку своим будущим внукам.

### **«Скульптор образа»**

Разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет скульптор, а кто – образ статуи (потом поменяетесь ролями). «Примерьте» на себе образ скульптора и образ статуи (темы: «Образованный человек», «Воспитанный человек», «Счастливый человек» и т. п.), чтобы иметь возможность проявить себя с творческой стороны и одновременно побывать в роли творца и творения. Давно известно, что творческим потенциалом обладает каждый человек в той или иной степени, и чем раньше его выявить и развивать, тем к большим творческим свершениям это приведёт в будущем.

### **Упражнение 057. «Аватарка»**

Участники делятся на пары. Задача: проинтервьюировать друг друга в течение 5 минут, а затем изобразить рисунком на листе формата А4 своего партнёра в виде аватарки. По итогам выполненных работ все аватарки сдаются ведущему, который по очереди демонстрирует всем участникам картинку с изображением, а они угадывают натурщика.

Рисунок партнёра.

### Упражнение 058. «Он такой!»

В паре говорите друг другу: «Ты мне нравишься потому, что...», а другой отвечает: «Спасибо, а я ещё...»

Обсуждение: что вам было приятнее – слушать комплимент или говорить его? Почему? Что вы чувствовали, когда говорили комплимент? Что вы чувствовали, когда принимали комплимент? Что вы узнали нового о себе?

### Упражнение 059. «Предложения»

В паре у каждого 30 секунд, чтобы высказать своё мнение по предлагаемым ведущим утверждениям.

| Примерные предложения<br>для общения          | Ответ |
|-----------------------------------------------|-------|
| Я вижу в тебе...                              |       |
| Я хочу сказать тебе...                        |       |
| По моему мнению, тебе обязательно<br>нужно... |       |
| Я предлагаю тебе...                           |       |
| Ты для меня...                                |       |

### Упражнение 060. «Когда тебе было 5 лет»

Каждому участнику в паре даётся 3 минуты для рассказа своему собеседнику, каким он (собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера (при перемене ролей даётся 1 минута сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так, и наоборот).

Обсудить в парах, какие были сложности, хватало ли времени или его было слишком много, что удалось вам сделать и т. п.

**Упражнение 061. «Поиск сокровищ»**

Раздать участникам формуляры для интервью и предложить по команде ведущего каждые 3 минуты разбиваться на новые пары. Пары рассаживаются или находят место для беседы. Цель каждого игрока – пользуясь текстом интервью как картой, отыскать «сокровище» в своём партнёре, то, что, может быть, человек и сам не знал о себе, помочь другому человеку открыть себя как «сокровище», до этих пор малоизвестное или совсем не известное.

Продолжительность беседы и количество вопросов игроки определяют сами. Последовательность «поиска сокровищ» произвольна. Упор на интуицию и искренний интерес к другому.

Количество взятых интервью не ограничено.

Тема для обсуждений: какие встречи были особенно интересными для тебя? Приходилось ли преодолевать личные предубеждения против кого-либо из членов группы? Было ли так, что подтверждалось моё впечатление об этом человеке?

*Вариант 1.*  
**ЛИСТ-ОПРОСНИК**

| <b>№</b> | <b>Вопрос</b>                                                                                 | <b>Ответ / имя участника</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1.       | Проживаешь в той же стране, где родился?                                                      |                              |
| 2.       | Вырос в семье, где более 3 детей?                                                             |                              |
| 3.       | Назван в честь отца/матери?                                                                   |                              |
| 4.       | Вырос в городе с населением более 3 тысяч жителей?                                            |                              |
| 5.       | С детского возраста должен был взять на себя обязанности по уходу за младшими детьми в семье? |                              |
| 6.       | Любишь борщ?                                                                                  |                              |
| 7.       | Рос в условиях билингвизма (двухязыковая среда)?                                              |                              |
| 8.       | Рос/жил в разных странах?                                                                     |                              |
| 9.       | В жизни как минимум трижды менял свою профессию или род занятий?                              |                              |
| 10.      | Начал трудовую деятельность до 50-летнего возраста?                                           |                              |
| 11.      | Говоришь более чем на 3 языках? (Каких?)                                                      |                              |
| 12.      | Побывал за свою жизнь более чем в 5 странах?                                                  |                              |
| 13.      | «Вырос» на классической музыке?                                                               |                              |
| 14.      | Любишь хумус?                                                                                 |                              |
| 15.      | Умеешь доить корову?                                                                          |                              |

|     |                                                                                      |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 16. | Помнишь / знаешь наизусть хотя бы 3 стихотворения А.С. Пушкина?                      |  |
| 17. | Знаешь, как готовятся хинкали?                                                       |  |
| 18. | Любишь танцевать народные танцы?                                                     |  |
| 19. | Ежедневно просматриваешь новости в Интернете?                                        |  |
| 20. | Не менее одного раза в месяц бываешь в концертном зале / театре?                     |  |
| 21. | Выбрал ту же профессию, что и отец?                                                  |  |
| 22. | Веришь в то, что «старый друг лучше новых двух»?                                     |  |
| 23. | Любит петь, моясь в душе?                                                            |  |
| 24. | Считаешь себя консервативным человеком?                                              |  |
| 25. | С детства мечтал завести собаку и до сих пор не исполнил давнюю мечту?               |  |
| 26. | Любишь танцевать?                                                                    |  |
| 27. | Физкультура была самым любимым школьным предметом?                                   |  |
| 28. | Детство прошло в деревне?                                                            |  |
| 29. | Есть высшее образование?                                                             |  |
| 30. | Детство прошло в собственном доме/коттедже/вилле?                                    |  |
| 31. | В детстве много рассказывали народных сказок?                                        |  |
| 32. | Армейская служба осталась не просто приятным воспоминанием, но и предметом гордости? |  |
| 33. | Некомфортно ощущать себя начальником?                                                |  |
| 34. | Передёргивает от отвращения при одном упоминании о рыбьем жире?                      |  |

*Вариант 2.*

| Вопрос                                                                                                                                                                                          | Ответ / имя участника |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Обратись к игроку, одевающемуся примерно так же, как ты сам, и поговори с ним о соответствии стиля одежды личной индивидуальности человека. Всегда ли выбранный стиль нам подходит и почему? |                       |
| 2. Найди игрока, с которым, как ты предполагаешь, у тебя много общего. Поговори с ним и проверь, так ли это на самом деле.                                                                      |                       |
| 3. Обратись к игроку, у которого такой же нос, как у тебя, и побеседуй с ним о носках.                                                                                                          |                       |
| 4. Найди кого-нибудь, кто родился под тем же знаком зодиака, что и ты, поговори с ним о вашем сходстве и различии.                                                                              |                       |

|                                                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5. Поговори с «очкариком». Попробуй посмотреть на мир через очки. Догадайся, что значат очки для этого человека.                                                    |  |
| 6. Найди человека, с которым бы ты охотно застрял в одном лифте. Побеседуй с ним.                                                                                   |  |
| 7. Найди игрока, который, по твоему мнению хранит какую-либо тайну. Попытайся подвести его к тому, чтобы он выдал тебе свой секрет.                                 |  |
| 8. Найди человека, который тебе кажется наименее выдающимся, ярким, талантливым, общительным и пр. Найди и приведи ему примеры из его жизни, доказывающие обратное. |  |

### *Завершение упражнения:*

Работать с полученными материалами можно самыми разными методами.

Предложить участникам рассказать о процессе опроса, о том, кого запомнили по имени и почему?

Предложить участникам объединиться в группы сходных ответов: скажем, кто ответил на вопрос: «С детского возраста должен был взять на себя обязанности по уходу за младшими детьми в семье?» – положительно, собираются вместе и обсуждают проблемы или смешные истории по уходу за малышами.

Попросить тех, кто не успел получить 25 ответов-подписей, проанализировать в группе, в чем была причина затруднений...

### **Упражнение 062. «В паре веселее»**

Приготовьте на маленьких листочках-карточках задания друг для друга, перемешайте, по очереди тяните задание и веселитесь:

– с абсолютно разными интонациями (доброй, печальной, радостной) сказать соседу выражение: «Олололошеньки-лоло!»;

– надуть щёки и в таком положении сказать соседу: «Я хомячок, я ем зерно, его не тронь – оно моё. А если тронешь – тебе счастье!»;

– исполнить для соседа мелодию песни «В лесу родилась ёлочка»;

– щелкая пальцем по щеке или шаркая подошвами по полу, найти в соседе своего «близнеца», объяснить, что между вами общего: цвет глаз, волос, любовь к чему-то;

– поклониться соседу 10 разными способами, не повторяясь;

– эмоционально рассказать, за что вы так любите своих соседей, привести разные аргументы;

– спеть соседу пару строчек песни «Миллион алых роз», произнося только гласные буквы;

– вручить соседу любой, находящийся у вас предмет как памятный подарок со значением;

- изобразить соседям бабочку, произнося: «Я бабочка, я бабочка» (махая крыльями);
- со словами: «Это твоё по праву рождения!» – подарить соседу много воздуха;
- сказать соседу, куда вы больше всего хотите поехать, пригласить и его;
- страстно на ушко прошептать соседу число  $\pi$  (3,1415926535 8979323846...);
- рассказать, кем вы мечтали стать в детстве, узнать, кем мечтал быть сосед;
- сказать соседу комплимент на букву, с которой начинается его имя;
- произнести поздравление соседям от имени бурёнки-рекордсменки;
- крикнуть громко: «Дорогой товарищ! Как же мне тебя не хватает!»;
- произнести соседу 5 раз на разные лады: «Вместе мы – сила!»;
- крикнуть громко: «Как прекрасен этот мииииииииииир»;
- торжественно вручить соседу грант в 1 рубль на счастье;
- как можно убедительнее признаться соседу в любви к миру;
- предсказать позитивное будущее для соседа;
- сделать селфи со счастливым соседом;
- сказать соседу комплимент на английском;
- сказать соседу комплимент на китайском;
- сказать соседу комплимент на немецком;
- рассказать соседу три своих секрета;
- достать для соседа звезду с неба;
- признаться соседу в любви без слов;
- громко крикнуть: «Я вижу Азию!»;
- обнять крепко-крепко.

### **Упражнение 063. «Мечтатель. Критик. Реалист»**

Микрогруппа, состоящая из трех человек, – изначально конфликтная, поскольку в ней существует большее разнообразие мнений, возможно доминирование двух над третьим. Этого не произойдёт, если поочерёдно один из трёх будет выполнять роль наблюдателя за взаимодействием, арбитра или руководителя. Созданные таким образом тройки – основа бесконфликтного поведения в коллективе, фундамент строительства органов самоуправления.

Если перед воспитателем и его воспитанниками стоит определённая задача, справиться с ней всесторонне и оптимально поможет распределение в тройке по ролям Мечтатель – Критик – Реалист, когда участник в определённый период времени (от одной минуты до нескольких дней) побывает в каждой из трёх ролей.

Разбейтесь по тройкам, распределите роли, кто будет Мечтателем, кто Критиком, кто Реалистом. Три раунда – три задания. По команде тренера каждый (по 30 секунд) по очереди выступает по своей роли по темам (после обсуждения каждой темы участники меняются ролями в своих тройках).

*Вариант 1.*

|                                                                                   | <i>Мечтатель</i> | <i>Критик</i> | <i>Реалист</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|
| <i>1) Как освободить молодёжь от гаджетов и телефонов?</i>                        |                  |               |                |
| <i>2) Как сделать каждого молодого человека источником позитивной информации?</i> |                  |               |                |
| <i>3) Как сделать каждого молодого человека полезным своей Родине?</i>            |                  |               |                |

*Вариант 2.*

|                                                  | <i>Мечтатель</i> | <i>Критик</i> | <i>Реалист</i> |
|--------------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|
| <i>1) Учреждение идеального будущего.</i>        |                  |               |                |
| <i>2) Модный специалист идеального будущего.</i> |                  |               |                |
| <i>3) Событие идеального будущего.</i>           |                  |               |                |

*Вариант 3.*

|                                                                                               | <i>Мечтатель</i> | <i>Критик</i> | <i>Реалист</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|
| <i>1) Как необычно вы будете встречать каждый день своих сотрудников?</i>                     |                  |               |                |
| <i>2) Как вам удалось сделать так, что каждый, приходящий к вам, чувствует себя талантом?</i> |                  |               |                |
| <i>3) Как вы набираете и как поощряете своих самых лучших сотрудников?</i>                    |                  |               |                |

*Вариант 4*

|                                                                                                            | <i>Мечтатель</i> | <i>Критик</i> | <i>Реалист</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|----------------|
| <i>1) Как общественная палата позволяет самореализоваться жителям?</i>                                     |                  |               |                |
| <i>2) Какие выгоды (преимущества) получит каждый, кто обратится в общественную палату?</i>                 |                  |               |                |
| <i>3) Как идеальная общественная палата может организовать продуктивный диалог между людьми и властью?</i> |                  |               |                |

### Упражнение 064. «Оперативная группа реагирования»

Выберите командиров, создайте оперативные группы и командируйте их в заранее назначенные места для добывания знаний через беседу с людьми.

Возможные задания:

|                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Отправиться в город и собрать сведения об известном человеке.                                                                                                                                                                   |  |
| Отправиться в близлежащий монастырь и принести все сведения, которые покажутся интересными: история, современная жизнь монастыря, интересные факты. Расспросить можно монахов, не стесняться, именно они должны всё рассказать. |  |
| Отправиться в древний город, который находится недалеко, со всеми его достопримечательностями, тайнами и интересными местами.                                                                                                   |  |

После общего сбора группы друг другу задают разные каверзные вопросы, проверяя, насколько старательно и пристрастно выполнено задание.

Завершение упражнения: торжественное представление отчётов микрогрупп. Обсуждение-анализ о победах в выполнении задания.

### Упражнение 065. «Ожившая книжная история»

Участники делятся на микрогруппы с равным количеством человек. Каждой микрогруппе выдаётся книга, связанная с историей интересного человека. За 1 час необходимо: прочесть или просмотреть эти книги, окунуться в то время, с которым эти книги связаны, почувствовать ту атмосферу. И затем предположить, как воспринимались в то время понятия: образование, благотворительность, патриот, патриотизм, энтузиазм, деньги, политика, власть, искусство, мода... Можно фантазировать. После формулировки ответа подготовить доклад или выступление в виде стенгазеты, мини-спектакля, доклада со схемами и графиками. Но обязательное условие: участвовать в докладе должны все члены микрогруппы.

| Понятие             | Понимание | Представление |
|---------------------|-----------|---------------|
| Благотворительность |           |               |
| Власть              |           |               |
| Деньги              |           |               |
| Искусство           |           |               |
| Мода                |           |               |
| Образование         |           |               |
| Патриот             |           |               |
| Патриотизм          |           |               |
| Политика            |           |               |
| Энтузиазм           |           |               |
|                     |           |               |
|                     |           |               |

### Упражнение 066. «ВАУ-организация»

Важный аспект воспитания – идеальный образ организации, который, с одной стороны, позволяет поддерживать единый корпоративный дух (взаимоподдержка, хороший вкус, индивидуальность, высокая активность); с другой стороны, повышает репутацию (обладание доверием, стабильность, наличие традиций).

Можно выделить четыре составляющие привлекательного образа организации:

- цель (согласованное всеми участниками желаемое позитивное будущее);
- стратегия достижения цели (маркетинговая идентичность),
- деятельность (поведенческая идентичность),
- имидж (визуальная идентичность).

Созданный совместно образ организации позволяет:

- выделять и развивать отличия группы и каждого,
- определять предпочтения внутренней и внешней аудитории,
- задавать влияние контекста,
- порождать сообщения.

Привлекательный образ организации должен создавать ощущение силы, респектабельности, вызывать доверие.

Управлять привлекательным образом организации – это значит отражать события под углом зрения его улучшения, в ряде случаев создавать сами события, его улучшающие.

Для игры «ВАУ-организация» все участники распределяются по 12 группам – в соответствии с месяцами своего рождения. Каждая команда получает задание и за 15 минут придумывает описание своей позиции ВАУ.

| №  | Позиции ВАУ                          | Описание |
|----|--------------------------------------|----------|
| 1  | ВАУ-гость                            |          |
| 2  | ВАУ-встреча гостей                   |          |
| 3  | ВАУ-подарок каждому гостю            |          |
| 4  | ВАУ-меню                             |          |
| 5  | ВАУ-портрет идеального выпускника    |          |
| 6  | ВАУ-кабинет                          |          |
| 7  | ВАУ-арт-объект                       |          |
| 8  | ВАУ-прибыльное предприятие           |          |
| 9  | ВАУ-сувенир                          |          |
| 10 | ВАУ-табличка                         |          |
| 11 | ВАУ-награда лучшему                  |          |
| 12 | ВАУ-документ о посещении организации |          |

Варианты:

ВАУ-идея

ВАУ-результат

ВАУ-момент/кадр

ВАУ-ценность

ВАУ-гость

ВАУ-оформление

ВАУ-благодарность

ВАУ-команда

ВАУ-привлечение ресурсов

ВАУ-статья в СМИ и др.

ВАУ-тайное общество выпускников

ВАУ-креативное бюро

ВАУ-образ идеального студента

ВАУ-образ идеального выпускника

ВАУ-образ идеального директора

ВАУ-образ идеального педагога

ВАУ-сценарий видеоролика

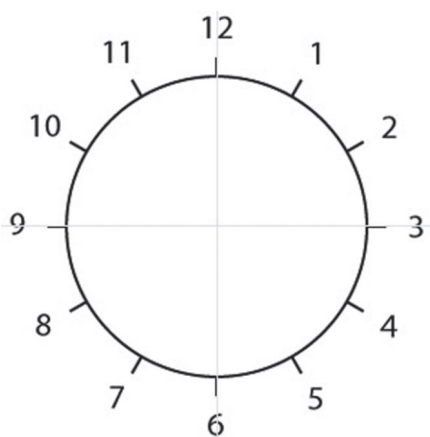
Как вариант для кавказских регионов – ВАХ!

Интерпретация (по возвращении из будущего): что нужно закрепить СЕЙЧАС?

### **Упражнение 067. «Циферблат возможностей»**

Каждому участнику раздаётся циферблат, на котором он напротив каждого часа вписывает одного человека, который в ответ, на этот же час, записывает его на своём циферблате. Таким образом, на циферблате у каждого появятся 12 имён – взаимных встреч.

По команде ведущего, объявляющего каждый час, проходит 3-минутная встреча. Каждый раз тема встречи – новая.



Циферблат возможностей:

- 1) Стань продюсером для моей идеи
- 2) Давай придумаем танец
- 3) Подарок главному организатору
- 4) Фото для журнала «Форбс»
- 5) Где лучше отдохнуть семьей
- 6) Вручи мне долгожданную награду
- 7) Праздник для семьи
- 8) Книга обо мне: название и фото обложки
- 9) Оригинальное блюдо
- 10) Лучшая машина
- 11) Умный помощник
- 12) Compliments (по 30 секунд)

### **Упражнение 068. «Командное осязание»**

Инновационный формат (иной, другой, новый формат) современного воспитания и самовоспитания предполагает новое задействование органов чувств: кожа – осязание, глаза – зрение, уши – слух, язык – вкус, нос – обоняние, вестибулярный аппарат – равновесие.

Эта «игра» на органах чувств, как игра с нотами, важна как для стратегического развития образования, так и для организации и проведения конкретного мероприятия (лекции, семинара, практики, экзамена, сбора, слёта, конференции, тренинга, круглого стола). Важно это и для фиксации образовательных результатов.

Идеи для разогрева друг друга:

- обнимание,
- растирание,
- массаж,
- горячая еда,
- горячие напитки,

– игровая баня-сауна.

Идеи для охлаждения друг друга:

– вентилятор,

– кондиционер,

– брызгалки.

«Чай дружбы»: каждому нужно принести щепотку своего любимого чая или своих любимых трав, чтобы всем вместе в общем заварнике приготовить супернапиток.

«Крылья»: скажите своему соседу (справа и слева): «О, да у тебя выросли крылья!» А теперь скажите то же самое, но потирая человеку его спину на уровне крыльев. Встаньте, не стесняйтесь. Что почувствовали?

«Педагог как ведущий за руку»: слово «педагог», как известно, в переводе с древнегреческого – «детоводитель», «ведущий за руку». В прошлом – вёл к учителям. Сейчас ничего не изменилось. Педагог – это ведущий своего ученика к учителям, к авторитетам, к мастерам – образам. Образованный человек – имеющий, создающий, достигающий, пропагандирующий образы. Возьмите своего соседа за руку и расскажите, к какому Учителю вы можете его привести.

### **Упражнение 069. «Командное зрение»**

Идеи по неожиданному использованию и развитию командного зрения.

«Визитка, радующая глаз»: создайте свою креативную визитку, которая обязательно должны быть читаема другими: имя, регион, номер контактного телефона или e-mail. По окончании упражнения участники презентуют свои визитки в парах, возможны добавления, уточнения. Специалисты выбирают лучшие (объясняют, почему).

«Портрет моего опыта»: создайте лучший опыт команды прямо на листе ватмана.

«Страна, в которой я хочу и буду жить». В вашем распоряжении краски, фломастеры, ножницы, карандаши, журналы и газеты для вырезания... Важное условие: в ваших произведениях все лица должны быть улыбающимися.

«Как пожаловаться начальству на начальство?»: напишите анонимные уважительные вопросы. Уложиться нужно в 7 слов.

«Инновационные награды»: какие могут быть неожиданные дипломы-грамоты участникам: стеклянные, деревянные, газетные, прозрачные, флешковые...

«Объединяющая слепота»: хождение командой с закрытыми глазами или ночные тренинги.

### **Упражнение 070. «Командный слух»**

Идеи по неожиданному использованию и развитию командного слуха.

«Прелести тишины»: послушайте тишину. Расскажите о ней только жестами. А теперь расскажите, что хотел сказать вам ваш сосед. Какой неожиданный звук мы сейчас подарим вам, прислушайтесь.

«Шумовой оркестр»: найдите всё, что издаёт звук. Общий оркестр! А теперь давайте подпоём.

«Колокольчики души»: выберите колокольчик, который отражает вашу суть. Договоритесь с другими колокольчиками, чтобы была музыка, радующая слух.

«Комплимент именем»: самый приятный для человека комплимент: имя, произнесённое ласково, с любовью. Шепните в ушко соседу его ласкающее имя.

«Сломанный телефон»: кто как услышит нашу терминологию (некоммерческие организации, институты гражданского общества, межсекторное взаимодействие)?

«Голос как инструмент»: давайте споём. Горловое пение.

«Барабанщики-горнисты»: для общего сбора.

«День тишины»: общаться можно только жестами.

«Праздник песни и строя»: нужно научиться выполнять общие команды и ходить под барабан (или марш).

### **Упражнение 071. «Командный вкус»**

Неожиданные идеи развития командного вкуса.

«Такой разный вкус»: закройте глаза, откройте рот: на язык вам будет насыпан порошок, отгадайте, что это и как связано с командой (аскорбиновая кислота, насыпанная на разные части языка, даёт совершенно разный вкус).

«Блюда народов мира»: какие традиции питания и блюд у каких народов являются их визитной карточкой? Почему? Традиции гостеприимства.

«Время за еду»: во время перерыва на обед (кофе-брейк) вам предлагается приобрести любое блюдо за время. Ваше время будет вложено в общее дело: строительство мира и согласия.

«Блины дружбы» (или «Огненные лепёшки»): (лекция о зависимости, независимости и взаимозависимости) готовим блинное тесто вместе (горсть муки от каждого). Возьмите сковородки – печём блины дружбы!

«Еда без приборов»: почувствуйте себя хрюшками?

«Еда, власть и НКО»: каждый приносит своё любимое блюдо, презентует его, угощает желающих. Это – мы. Мы – можем!

### **Упражнение 072. «Командное обоняние»**

Неожиданные идеи по развитию командного запаха.

«Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме...»: придумайте себе цветок, объясните почему. Поиграем в детскую игру.

«Как пахнет команда»: отгадайте с закрытыми глазами, какой продукт мы приготовили и почему это связано с командой (сельдерей, гриб, яблоко, чеснок, ваниль, перец).

«Как избавиться от специфического запаха старости, одиночества и смерти?» (позитивнее – «Как вкусно пахнуть?»): умение мыться,

уничтожая запахи; бытовая химия, моющие средства, субботники. Маркетинг НКО. «Ароматы НКО»: ароматные свечи, ароматизаторы, эфирные масла. Апельсин для сердца.

«Чем должны пахнуть люди?»: чистотой, творчеством, цветами, образованием, верой.

«Дым от костра создаёт уют»: многообразие костровых тренингов.

«Чем пахнут руки преподавателя?»

«Какой идеальный запах для нашей эффективной работы?»

«Чем пахнете вы?»

«Чем пахнет в вашей аудитории?»

«Как всем вместе поддерживать приятный запах?»

### **Упражнение 073. «Командное равновесие»**

«Пирамида дружбы»: несите свой предмет в общую пирамиду (вещи складываются друг на друга, последний, кто нарушит равновесие, выбывает).

«Верёвочный курс»: «Стратегия» (распутаться, когда взяли за руки); «Электрическая цепь» (вначале по парам, сидя лицом друг к другу, соединив пятки и руки); «Бревно» (хождение командой по верёвке) и др.

«Найди папоротник» (зелёную палочку): совместные действия, производимые вместе, держась друг за друга (за руки или обнимаясь).

### **Упражнение 074. «Идеальная общественная организация»**

Начните создание общественной организации, выполнив следующие шаги:

| <b>Задание</b>                                                                                                                               | <b>Отчёт</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1) Выясните у соседей общественные потребности, которые ваша организация готова будет вместе с ними удовлетворять.                           |              |
| 2) Определите сильные и слабые стороны создаваемой организации как товара, продвигаемого на рынок.                                           |              |
| 3) Подведите сильные стороны организации под потребности соседей, максимально усилив имеющиеся положительные моменты.                        |              |
| 4) Переведите характеристики организации в миссию (девиз), символы, цель, атрибутику, ритуалы, законы, понятные всем ценности, план событий. |              |

### Упражнение 075. «Знаете ли вы свою организацию?»

Проверьте, все ли члены организации ощущают себя её важными составляющими. Пусть каждый ответит на вопросы:

| Вопрос                                                                        | Ответ |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Осознаёте ли себя значимой частью нашей организации?                          |       |
| Чем наша организация отличается от других коллективов?                        |       |
| Какие ценности и нормы свойственны нашей организации?                         |       |
| Кто в нашей организации за что отвечает?                                      |       |
| Каковы специфические характеристики нашего микроклимата?                      |       |
| Кто может быть членом организации и почему только он?                         |       |
| О каких символах, ритуалах, атрибутах, традициях нашей организации вы знаете? |       |
| Кто и где может предложить, и как мы вместе решаем наши общие интересы?       |       |

### Упражнение 076. «Эффективна ли наша организация?»

Для оценки эффективности деятельности организации важен регулярный (идеально – ежемесячный) опрос (устный или письменный) каждого члена организации:

| Вопрос                                                                                                    | Ответ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Как организация продвинулась к достижению своей миссии, и какая в этом моя роль?                          |       |
| Как вписались в нашу организацию новички, и кто им больше всего помогал?                                  |       |
| Как в нашей организации люди относятся друг к другу, и каков мой вклад в налаживании дружеских отношений? |       |
| Как улучшилась репутация нашей организации в мире, и что я для этого сделал?                              |       |
| Что и кто обеспечивает стабильное, устойчивое развитие нашей организации?                                 |       |

Для внешней оценки эффективности организации все вместе придумайте оригинальные вопросы для своих благополучателей, спонсоров, заказчиков, журналистов, партнёров, коллег и др.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### Упражнение 077. «"Качели времени" реализованного проекта»

Перемещаемся в будущее, когда вы завершили свой проект, получили материальную и нематериальную прибыль, сдали отчёт, наслаждайтесь.

Запишите, как можно более детально, ответы на 11 простых вопросов-заданий:

| Вопрос                                                                                                                  | Ответ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Что было до проекта, что вас не устраивало?                                                                          |       |
| 2. Какие изменения, благодаря проекту, произошли в людях или объектах?                                                  |       |
| 3. Как вы узнали, что результаты проекта интересны кому-то? Кому?                                                       |       |
| 4. Опишите вашего идеального благополучателя, который не сможет обойтись без результата вашего проекта/продукта/услуги. |       |
| 5. Почему результаты проекта (товар/услуга) вызывают восхищение и восторг?                                              |       |
| 6. Самый восторженный отзыв клиента.                                                                                    |       |
| 7. Самый яркий заголовок статьи из положительной прессы.                                                                |       |
| 8. Благодаря кому проект был реализован быстро и экономично?                                                            |       |
| 9. Как вы сделали свой проект популярным на информационном поле?                                                        |       |
| 10. Прибыль от проекта (материальная/нематериальная), оставшаяся по его завершении.                                     |       |
| 11. Кого и как отблагодарили за свой проект?                                                                            |       |

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

### Упражнение 078. «Нетворкинг проекта»

Нетворкинг (англицизм от networking – буквально «плетение сети»: net – «сеть» + work – «работать») – это социальная и профессиональная деятель-

ность, направленная на то, чтобы с помощью круга друзей и знакомых максимально быстро и эффективно решать сложные жизненные задачи.

Разбивка по парам.

Представьте, что ваш проект в этой игре «ожил» и провёл 12 благодарных 30-секундных встреч (первый номер всегда проект, через 30 секунд ребята в паре меняются ролями):

| Вопрос                                                                                                                                              | Ответ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Благодарный родитель/опекун (расскажите своему папе/маме, как вы использовали его возможности в проекте).                                        |       |
| 2. Благодарное государство – В.В. Путин / В.И. Матвиенко (отчитайтесь перед главой государства о полезности своего реализованного проекта).         |       |
| 3. Благодарный член команды (расскажите своему партнёру, как вы его «защитите» по окончании проекта).                                               |       |
| 4. Благодарные связи (расскажите своему партнёру, какие полезные связи остались у вас по завершении проекта).                                       |       |
| 5. Благодарный богатый партнёр (расскажите своему партнёру, почему он очень доволен сотрудничеством с вашим проектом).                              |       |
| 6. Благодарная статистика (перечислите количественно-качественные показатели вашего проекта).                                                       |       |
| 7. Благодарный отзыв (напишите в паре за 1 минуту благодарный отзыв организаторам этого тренинга).                                                  |       |
| 8. Благодарная подвижность (опишите своему партнёру, какая подвижность и неподвижность остались у вас по завершении проекта).                       |       |
| 9. Благодарный позитивный Интернет и СМИ (расскажите своему партнёру-интернету, как вашему проекту удалось сделать Интернет позитивным и полезным). |       |
| 10. Благодарный набор услуг (опишите, что за услуги остались у вас по завершении проекта).                                                          |       |
| 11. Благодарное международное сообщество – президент США/канцлер ФРГ (расскажите, как ваш проект изменил мир).                                      |       |
| 12. Compliment (в течение 30 секунд, глядя в глаза вашему партнёру, непрерывно говорите ему комплименты).                                           |       |

### Упражнение 079. «Ручеёк счастливых проектировщиков»

Разбейтесь по парам. Встаньте друг за другом как в русской народной игре «Ручеёк». Начинайте играть в «Ручеёк»; каждый раз, выбирая себе нового партнёра, нужно успеть привлечь его в свой проект.

Текст короткой презентации.

### **Упражнение 080. «Вирусный маркетинг»**

Вирусный маркетинг – это технология, основанная на поощрении субъекта к передаче маркетингового сообщения другим лицам, создавая потенциал для роста воздействия этой информации. Подобно вирусам, технология использует любую благоприятную возможность для увеличения числа переданных сообщений.

Вирусный маркетинг основан на желании людей делиться интересной информацией с окружающими. В данном случае медийный канал не определён (это может быть и рассылка по e-mail, по SMS, ICQ-рассылки, и распространение информации через размещение её в блогах, в ЖЖ и т. д.), а определена сама технология: вирус предполагает, что человек захочет показать некое сообщение своим друзьям.

Вирусный маркетинг – это стратегия, при которой товар, услуга или их реклама так влияют на человека, что он «заражается» идеей распространения определённого контента и сам становится активным ретранслятором.

В настоящее время вирусный маркетинг получил наибольшее распространение через флеш- и видеоигры.

Совместно придумайте, как можно через вирусный маркетинг распространить идеи и образы вашей организации.

### **Упражнение 081. «Вирусное видео»**

Придумайте уникальный сценарий про вашу команду или организацию.

На основе придуманного сценария создайте короткий видеоролик, который хочется посмотреть самому и показать другим, или найдите фрагмент популярного в прошлом фильма, на который можно наложить элементы ваших идей, чтобы получилось нужное вам значение.

«Вирус» позволит обеспечить большой охват, не оплачивая время вещания. При этом можно вложить значительные средства в производство ролика, а вирусного эффекта не добиться.

Вот возможные интересные людям темы для вируса:

Вещи, которые бы побаловали меня или тех, кого я люблю.

Какие черты моего характера являются лучшими?

Какие качества присущи людям, которыми я восхищаюсь?

Какие полезные привычки украшают меня?

Привычки, которые я бы хотел привить себе.

Чем я действительно хочу заниматься в жизни?

Что я могу сделать сегодня, чтобы изменить чью-то жизнь к лучшему?

Чего я хочу достигнуть до конца этого года?

Какая следующая «великая цель», которой я хочу достигнуть?

За какие вещи я могу быть благодарен своей жизни?

Какие материальные предметы делают меня сейчас счастливым?

Люди, которые больше всего меня вдохновляют.

С какими бы людьми я проводил большую часть своего дня?

Как должен выглядеть мой идеальный день: начиная с момента пробуждения и до момента отхода ко сну?

В какое время работается продуктивнее всего?

Что я могу сделать сегодня для близких, чтобы почувствовать себя счастливым?

Что я могу делать для того, чтобы откладывать каждый день небольшую сумму?

Что я сделаю сегодня для того, чтобы отложить небольшую сумму?

Если бы у меня были деньги, позволяющие платить зарплату людям, помогающим мне, что бы я им от себя делегировал?

Кто из моего сегодняшнего окружения готов работать на меня за зарплату?

Почему мне действительно нравится учиться в вузе (работать)?

Что бы я изменил в вузе (на работе), чтобы народ был счастлив?

### **Упражнение 082. «Мобильный маркетинг»**

С разрешения каждого – соберите в общую базу номера мобильных телефонов, вместе придумайте, какие ограничения будут установлены для инициатора массовой рассылки.

«Мобильный маркетинг (SMS-маркетинг)» предусматривает распространение информации путём отправки её через SMS на мобильные телефоны. SMS-маркетинг считается эффективным способом прямой коммуникации с потребителем или клиентами и является одним из инструментов так называемого прямого маркетинга.

В России использование SMS-маркетинга ограничивается ст. 18 Федерального закона «О рекламе».

Для создания базы для SMS-рассылок на сайте закладывается опция, позволяющая пользователям регистрироваться на сайте посредством SMS, посылать свои SMS-сообщения, голосуя за что-то, высказывать свою точку зрения. Так формируется база номеров мобильных телефонов.

Однако необходимо разрешение абонента на получение новостей от сайта или по теме или просто на получение каких-либо обновлений.

Плюсы использования SMS-рассылок: быстрота информирования значительного числа абонентов, гарантированная доставка сообщения, отсутствие географических ограничений.

Минусы: SMS-сообщение, присланное не от близкого человека, воспринимается как спам, что вызывает раздражение и спровоцирует результат, противоположный тому, которого желал добиться информатор.

### **Упражнение 083. «Онлайн-игра»**

«Онлайн-игра» (англ. online, от англ. on line – «на линии») – это компьютерные игры, использующие постоянное соединение с Интернетом: многопользовательские (в которые одновременно могут играть миллионы людей) и однопользовательские.

Как правило, в игре заключено продвижение некой идеи, которая в случае создания захватывающего сюжета может стать «вирусом», то есть охватить гораздо большую аудиторию.

Но не достаточно хорошо продуманный сюжет, небольшая ошибка могут сформировать у пользователя не те представления, которые нам нужны, а прямо противоположные. Кроме того, разработка качественной игры – достаточно дорогое удовольствие, и сложно предсказать, скольких людей она заинтересует.

Логично, что игра, разработанная всеми вместе, станет желаемой для каждого.

Придумайте идею, которая станет основой игрового сюжета, продумайте сценарий, чтобы каждый смог побыть в разных игровых ролях на разных уровнях. Самые интересные игры – те, в которых реальность дополняется новыми «волшебными» возможностями.

**Упражнение 084. «"Качели времени" завершённого события»**

Все вместе перемещаемся в завершение события, встав в круг, под строчку песни: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», или вручив друг другу желаемые награды.

Отвечаем на 4 вопроса (каждый по кругу; если круг большой – несколько желающих):

| Вопрос                                                                                        | Ответ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Что понравилось больше всего?                                                              |       |
| 2. Что нужно улучшить в следующий раз?                                                        |       |
| 3. Кто стал героем (самым полезным участником)?                                               |       |
| 4. Какую оценку ставлю себе и организаторам за это событие? (Максимум – 5, показать на руке.) |       |

Возвращаемся с оценкой, под строчку песни: «Как здорово, что все мы здесь, сегодня собрались», в прошлое, то есть в сейчас.

Ключ см. в конце Рабочей тетради.

Важно! Всякий раз после выполнения коллективных «Качелей времени» каждому участнику необходимо определить: «Какова моя роль в реа-

лизации придуманных идей?», «Что мне нужно, какие ресурсы необходимы для выполнения своей роли?», «Зачем всё, что я делал, нужно команде или территории?» Благодаря этому произойдёт конкретизация увиденного в будущем и появится очень чётко очерченная зона ответственности каждого члена команды.

### **Упражнение 085. «"Качели времени" радостных итогов»**

Эти «Качели времени» – для членов оргкомитета, которые готовят мероприятие, оформляют заявки на его поддержку или план подготовки к нему.

Перемещаемся в будущее, когда мероприятие уже завершено, все остались довольны и счастливы от счастья ближнего. Каждый заполняет предложенную форму:

| <b>№</b> | <b>Вопрос</b>                                                                                                                                     | <b>Ответ</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.       | Что изменилось в участниках благодаря событию?                                                                                                    |              |
| 2.       | Какие изменения, благодаря событию, произошли в нашей команде?                                                                                    |              |
| 3.       | Какие изменения произошли у вас?                                                                                                                  |              |
| 4.       | Какие изменения, благодаря событию, произошли в городе (регионе, России, Евразии и мире)?                                                         |              |
| 5.       | Опишите идеального участника, оставшегося от мероприятия в восторге (пол, возраст, профессия, образование, место проживания, интересы, качества). |              |
| 6.       | Почему результаты события вызывают восхищение и восторг?                                                                                          |              |
| 7.       | Самый восторженный отзыв участника.                                                                                                               |              |
| 8.       | Самый яркий заголовок статьи из положительной прессы.                                                                                             |              |
| 9.       | Благодаря кому мероприятие было реализовано быстро и экономично?                                                                                  |              |
| 10.      | Каков ваш личный вклад в событие? Каким своим даром удалось поделиться?                                                                           |              |
| 11.      | Почему все центральные каналы показали репортажи про это событие?                                                                                 |              |
| 12.      | Какая прибыль от мероприятия (материальная/нематериальная) осталась по его завершении?                                                            |              |
| 13.      | Кто, кого и как отблагодарил за это мероприятие?                                                                                                  |              |

## БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ КОМАНДЫ

Спасибо всем близким, кто окружает

---

(Ф.И.О.)

Это очень креативный и отзывчивый человек.

С ним очень приятно общаться и иметь дело.

В нашей команде люди с разными знаниями, навыками и опытом, разного возраста и социального статуса.

У каждого из нас есть свой дар, возможность реализовать свои таланты, и именно поэтому мы гармонично дополняем друг друга.

Объединяет нас одно желание, одна общая цель – оставаться счастливыми самим, делая счастливыми своих близких, и учить этому других.

Потому что именно они влияют на атмосферу в своих семьях, на состояние своих близких, а значит, на счастливую Родину в целом.

Мы очень хотим видеть вокруг себя счастливых людей, и наша деятельность, командная работа – наш вклад в это намерение.

Спасибо \_\_\_\_\_.

Благодарим всех твоих родных, друзей, учителей, всех, кто любим тобой, кто заряжается от тебя счастьем.

Спасибо за работу и старание,

За точность, честность и за понимание.

Спасибо за высокий результат,

За свежую волну, за трезвый взгляд.

Спасибо за лояльность и терпение,

За смелость, креатив и вдохновение,

За пунктуальность, рвение, расчёт.

Пусть и в дальнейшем Вам всегда везёт!

Оставайся счастливым, делая счастливыми близких!

Самая главная подпись

Самая главная печать

## МОМЕНТ IV. СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ

Созидательная любовь к своей Родине проявляется в отказе от этнической исключительности и принятии своей интеграции как части государства в более массивные геоструктуры: макроцивилизации, большие геополитические пространства, конфессиональные панидеи и т. д.

Созидатель не рассуждает: «Что даст мне Родина за мою любовь к ней?», а ответственно заявляет: «Я люблю своей Родиной, потому что люблю её!»

Позитивное восприятие завтрашнего дня оказывает оздоровительное, энергетическое воздействие на активную жизнь здесь и сейчас. Будущее носит на руках того, кто в нём уверен и действует всякий раз по-новому, организует своё настоящее так, что счастливым становится не только он сам, но и окружающие его люди. Отдающий сегодня свой дар другим – завтра получает новый. Мегатенденция «Счастье каждого – в счастье ближнего» направляет человека на позитивные действия.

Пассивное ожидание будущего – это также противодействие своему предназначению. Человек – автор желаемого будущего. Очевидно, что «наилучший способ предсказать будущее – это его создать» (Денис Габор).

Будущее оказывает влияние на настоящее намного сильнее, чем прошлое, потому что «подсказывает» верный путь – позитивные полезные действия здесь и сейчас. Дорога в позитивное будущее – одна, тогда как теория хаоса, как и любая другая эволюционно-негативистская теория, предполагает многолинейность будущего, его альтернативность, случайность и непредсказуемость.

Это особенно легко продемонстрировать на прогнозе погоды. Согласно убеждению большинства экспертов, принципиально невозможно давать среднесрочные прогнозы погоды (предсказывать на несколько недель вперёд). Более того, для кого-то дождь – это панацея, для кого-то – катастрофа. Тогда как с точки зрения позитивного прогноза погода всегда будет прекрасной. «У природы нет плохой погоды», но есть неправильно одетый человек. Приняв это, настроив себя на благодарную волну, человек и человечество больше внимания начнут обращать на скрытые духовные возможности, во много раз превосходящие успехи в материальном мире.

Другой пример – деление регионов Российской Федерации на донорские и дотационные. Лучшее будущее для «хороших» регионов – делиться с «плохими», лучшее будущее «плохих» – быть скромнее в своих расходах.

Тогда как с точки зрения позитивного будущего у каждого региона, как и всего человечества, благоприятный сценарий развития, за который ответственен каждый житель территории, находящий своё счастье в счастье ближнего. Значит, любое место, в котором живёт человек, является уникальным центром притяжения счастья для него и его близких, достойно относиться к «донорам», потому что заряжает и вдохновляет на пользу другим.

«Я делаю свою страну молодой и красивой», – вот главный тезис строителя будущего, в котором духовность и информированность становятся базовыми установками движения вперёд.

У муниципального образования должен быть согласованный большинством населения образ, которым гордится каждый житель, о котором вспоминает каждый временно уехавший отсюда, которому завидуют туристы, мигранты и инвесторы, стремящиеся прикоснуться к уникальному образу территории, вложиться в него всеми своими ресурсами.

Образ должен быть у России – образовательной федерации, ожерелья, состоящего из тысяч жемчужин – регионов и муниципальных образований.

Поскольку Россия – это союз экономически и политически самостоятельных регионов и объединение 24 000 муниципальных образований, важно широкое понимание «территории» – как малой родины: не только как страны, но и как региона, муниципального образования и даже двора и многоквартирного дома, в котором активно действует территориальный орган самоуправления (ТОС).

Это позволит каждому ТОСу, муниципалитету и региону предложить широкой общественности свой привлекательный образ, народную стратегию его достижения и технологии воспитания патриота Родины.

Исходной точкой развития любой территории является образ, созданный на стыке:

прошлого и будущего,  
ценностей и чувств,  
традиций и инноваций,  
простоты и гениальности решения базовых противоречий.

Такой образ – основа основ, смысловая идея для движения народа зачем-то, куда-то, к чему-то. Если стратегия развития территории позволяет вывести её жителей, мигрантов, туристов и инвесторов на качественно новый уровень жизни, то образ придаёт всему этому смысл.

Целевые группы создания образа:

- активные жители, лидеры общественного мнения территории;
- деловые люди-инвесторы, заинтересованные в новых идеях, опытах, технологиях;
- туристы и мигранты, заинтересованные в новом жизненном опыте и выработке новой жизненной концепции.

Особенности и специфика территории, заключённые в яркий и запоминающийся образ, помогают профессионалам при народной поддержке придать ему привлекательность.

Грамотно созданный народный образ окажет существенное влияние не только на «внешнее», но и на «внутреннее» восприятие территории – то есть поможет сформировать национальное самосознание и способствовать тому, чтобы Родина всё более приближалась к идеалу, воплощённому в образе.

Визуализированный привлекательный образ, включающий в себя смыслы, ценности, позитивное прошлое, настоящее и будущее территории:

- усиливает патриотическое настроение населения, повышает ответственность каждого за происходящие события;
- снижает отток населения и повышает приток туристов, мигрантов, инвесторов;
- делает территорию открытой, дружелюбной, прозрачной, привлекательной, престижной, социально ориентированной;
- усиливает доверие и коммуникации населения с потенциальными партнёрами, властью и бизнесом.

Создание привлекательного образа территории – это осознание и визуализация её смыслов и ценностей в прошлом (двигатель территории), настоящем (любовь к территории) и будущем (миссия территории).

Перед началом изучения момента и по его завершении ответьте на 4 вопроса, ответы на которые позволят показать относительную эффективность, с которой вы используете свою уверенность в позитивном будущем Родины для того, чтобы обеспечить своим землякам счастливую жизнь:

1. Чувствуете ли вы себя счастливым человеком?

1.1. Да.

1.2. Нет.

1.3. Затрудняюсь ответить.

2. Какое влияние вы оказываете на развитие своего муниципалитета?

2.1. Решающее.

2.2. Значительное.

2.3. Незначительное.

2.4. Слабое.

2.5. Никакое.

2.6. Затрудняюсь ответить.

3. Верите ли вы в позитивное будущее своего муниципалитета?

3.1. Верю.

3.2. Не верю.

3.3. Затрудняюсь ответить.

4. Совпадает ли ваша личная жизненная миссия с миссией вашей общественной палаты?

4.1. Совпадает.

4.2. Не совпадает.

4.3. Затрудняюсь ответить.

4.4. Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_.

### **Упражнение 086. «Электронное резюме для территории»**

Молодые люди, находящиеся в поиске занятости, объединённые в группы по интересам, могут выступать хорошей площадкой не только для изучения чего-то, что пригодится потом, в будущем, но и для получения в руки полезных инструментов взаимодействия с отдельным человеком или сообществом.

Каждый молодой человек мечтает об успешной карьере, заполняя формы резюме на различных интернет-платформах, специализирующихся на создании банков потенциальных работников. Но эти важные данные о человеке можно занести в банк учреждения, организации и территории, и тогда потребность гражданина быть полезным и востребованным обществом, сможет послужить платформой для модернизации Родины. Соединение желаемого будущего с мечтами и потребностями молодёжи должно быть в поле внимания муниципалитета.

Кроме того, обучение в школе и вузе будет объединено с научным исследованием, подработкой во время учебы, волонёрской деятельностью и будущим трудоустройством.

Резюме может быть рассмотрено как зона ближайшего развития человека и его приглашение внешнего мира (прежде всего родной образовательной организации) к взаимодействию по всем направлениям развития: семейное благополучие, открытия мира, путешествия, комфортное проживание, отдых, дополнительные удобства жизни (детский сад, медицинские услуги, организованный отдых, бассейн, тренажёрный зал, спортивные площадки, компенсация проезда, субсидии на питание, парикмахерская, химчистка, массаж и т. п.), ожидаемые награды, карьерные устремления, позиция субъекта в управлении людьми и ресурсами, публикации (статьи, книги, соцсети).

Если составленные по единой форме резюме подвергнуть автоматической электронной обработке, то станет возможно:

- сделать все события территории адресными и ценно-полезными для конкретного гражданина;
- направлять партнёрам только мотивированных людей;
- отслеживать результативность научных исследований и временного трудоустройства молодёжи.

### **ЭЛЕКТРОННОЕ РЕЗЮМЕ**

1. Ф.И.О. (идентификация).
2. Электронный адрес (по желанию).
3. Мобильный телефон (по желанию).
4. Социальные сети (по желанию).
5. Две фотографии: лицо (официальное) и в полный рост (для визуализации человека)
6. Дата рождения полностью (для группирования студентов по дням

рождения – чтобы у них была возможность объединиться и делиться в этот день своими дарами вместе, а у муниципалитета появилось расписание мастер-классов и вебинаров именинников-дарителей).

**ДАЁТСЯ КАЛЕНДАРЬ – ДЛЯ ВЫБОРА ДАТЫ РОЖДЕНИЯ.**

**7.** Регион (страна), который я считаю своей Родиной (для группирования студентов по регионам для взаимодействия с землячествами и земляками).

**ДАЁТСЯ ПЕРЕЧЕНЬ СТРАН И РЕГИОНОВ РФ – для выбора.**

**8.** Регион (страна), в котором я планирую жить и работать (для группирования студентов по регионам-приоритетам и налаживания с ними сотрудничества).

**ДАЁТСЯ ПЕРЕЧЕНЬ СТРАН И РЕГИОНОВ РФ – для выбора.**

**9.** Размеры обуви, одежды, рост (для приобретения формы) – по желанию.

**ДАЁТСЯ ПЕРЕЧЕНЬ**

**10.** История общего образования (обычная или специальная образовательная организация).

Общеобразовательная школа

Лицей

Гимназия

Школа-интернат

Школа (лицей, гимназия) с углублённым изучением иностранного языка

Школа (лицей, гимназия) с физико-математическим уклоном

Школа (лицей, гимназия) с естественно-научным уклоном

Школа (лицей, гимназия) с художественно-эстетическим уклоном

Школа (лицей, гимназия) с гуманитарным уклоном

Школа (лицей, гимназия) с социально-экономическим уклоном

Школа (лицей, гимназия) с этнокультурным компонентом

Школа (лицей, гимназия) с инженерно-техническим уклоном

Кадетский корпус

Женская гимназия

Суворовское училище

Другое

**11.** История дополнительного образования (полный список) + 11.1 сокращённый список (тот, что нужно включить в анкету).

Военно-патриотический клуб

Вокально-хоровое творчество

Волонтёрское движение

Дебаты

Естественные науки

Журналистика

Изобразительное искусство

Иностранные языки

Инструментальная музыка (игра на музыкальном инструменте)

История

КВН, Stand up  
Кино (режиссёрская работа, монтаж, операторская деятельность)  
Компьютерное моделирование  
Кройка, шитье  
Кулинария  
Культурология  
Литература, литературоведение, поэтическое творчество  
Логика  
Математика (математический клуб)  
Мировая художественная культура  
Молодёжная организация (участие в организации мероприятий)  
Музееведение  
Научно-техническое творчество  
Обществоведение  
Политика, молодёжный парламентаризм  
Политология  
Правоведение  
Программирование  
Психология  
Робототехника  
Социология  
Спорт высших достижений  
Спортивная секция  
Театральное творчество  
Туризм  
Филология  
Хореографическое творчество  
Экономика  
Digital, media, блогинг

**12.** Личные достижения, которыми я готов поделиться с другими (другим), – для группирования по возможным мастер-классам, вебинарам, событиям.

1. Лингвистические (языковые) – способности, связанные с чтением и письмом, иностранными языками.

2. Логико-математические – способности решения цифровых задач, умение разгадывать головоломки, обеспечивающие высокий показатель IQ.

3. Визуально-пространственные – способности образно мыслить, способности в живописи, скульптуре, архитектуре, компьютерном дизайне, ориентировании в пространстве.

4. Телесно-двигательные – способности в вождении автомобиля, плавании и т. п.

5. Музыкально-ритмические – способности, связанные с музыкальным слухом, танцами, красивыми движениями.

6. Внутриличные – способности к самопознанию, пониманию истинных потребностей, самооценки, самоопределения.

7. Межличные – способности к общению и сотрудничеству с другими людьми, способность слышать и чувствовать других людей.

8. Экзистенциальные – способности человека рассматривать фундаментальные вопросы бытия, вечности, жизни и смерти.

**13.** Общественная роль в университете, на факультете, кафедре, в студенческой группе и вне вуза.

Являюсь старостой, лидером, профоргом группы.

Состою в студсовете, принимаю непосредственное участие в организации мероприятий факультета, вуза.

Не состою в студсовете, но всегда/часто помогаю в организации мероприятий.

Я могу распространить информацию о мероприятии вуза в соцсетях и собрать людей.

Меня интересует научное направление, принимаю участие в научных конференциях, круглых столах, выездных мероприятиях.

Принимаю участие только в тех мероприятиях, тематика которых мне близка.

Являюсь инициатором мероприятий на базе организации, где я работаю, в которых участвуют студенты вуза.

Я работаю, нет возможности посещать мероприятия.

**14.** Награда, к которой я больше всего стремлюсь в будущем (возможность сгруппировать людей по ожиданиям будущего).

Медаль «Золотая Звезда» Героя Российской Федерации

Пулитцеровская премия (литература, журналистика, музыка, театр)

1-е место в списке Forbes

Мисс (мистер) мира

Global fashion award

Нобелевская премия мира

Покорение Эвереста

Золотая медаль олимпийских/паралимпийских игр

Кинопремия «Оскар»

Награда «За любовь к животным»

Премия «Предприниматель года»

Премия «Мама/папа года»

Премия «Грэмми»

Победа на политических выборах

Награда «Заслуженный агроном РФ»

Цирковая премия «Мастер»

Премия рунета

**15.** С какой группой вам интересней всего работать (целевая группа для волонтерской работы).

Дети

Талантливая молодёжь

Молодёжь в сложной жизненной ситуации

Взрослые

Пожилые люди

Люди с особенностями в развитии

**16.** Научные интересы (по классификации науки).

Философские науки

Математические науки

Естественно-технические науки

Социальные науки

**17.** Виды реализованных проектов (научно-исследовательские, социальные, предпринимательские).

Социальный проект

Научно-исследовательский проект

Образовательный проект

Предпринимательский (+ социальное предпринимательство)

Культурный проект

Экологический проект

**18.** Авторские публикации и изобретения в научной области (создание групп по научным результатам).

Философские науки

Математические науки

Естественно-технические науки

Социальные науки

**19.** Награды (объединение в группы по полезности другим).

Государственные награды (благодарности, грамоты, медали, ордена, звания, премии)

Общественные награды

Награды за достижения в области литературы, журналистики, музыки, театра)

Награда за предпринимательскую деятельность

Награда за красоту: мисс (мистер)

Награда за достижения в области моды, одежды, дизайна

Награда за научное достижение

Награда за эколого-географические достижения

Награда за спортивные достижения

Награда за достижения в области кино, ТВ

Награда за трудовые/профессиональные успехи  
Награда за спасение  
Награда в области семейного воспитания  
Награда за музыкальные достижения  
Награда за политические достижения  
Награда за сельскохозяйственные достижения  
Награда за цирковые достижения  
Награда за интернет-достижения

**Упражнение 087. «Соборная технология»** (автор идеи Иван Лугов)

1) Каждый участник придумывает глагол, с которым у него ассоциируется слово «Образование» (варианты: организация, учреждение, территория, молодёжная политика и т. п.), пишет его маркером на листе А4 и с помощью двустороннего скотча крепит у себя на груди.

2) Тренер просит найти, познакомиться и посчитаться людей с одинаковыми глаголами (группы-победители фиксируются на флипчате).

Как вариант: по кругу представляем свои глаголы, чтобы не было повторов.

3) Затем, тренер просит участников образовать пары, чтобы глаголы не повторялись. Для разминки участники знакомятся и по команде ведущего говорят друг другу комплименты (по 30 секунд). Образуют из своих глаголов словосочетание (можно что-то добавлять и изменять глаголы в другие части речи).

4) Пары объединяются в четвёрки, знакомятся, представляя друг другу своих напарников и образуют предложения, которые записывают на листочке.

5) Четвёрки объединяются в восьмёрки, знакомятся по кругу. Для разминки вместе придумывают и делают фотографию «Фотокадр нашего текста». Объединяют свои предложения в рассказ, фиксируя его на бумаге.



6) Восьмёрки объединяются по 16 человек, знакомятся по кругу. Для разминки хором поют песню про любовь, дружбу, мир (круговая кольцовка песен). Объединяют свои тексты в один. Записывают.



7) Делегата с текстом направляют в Совет мудрейших, готовящих общий соборный текст.



Совет мудрейших зачитывает Соборный текст. Записывается видео, которое с оговорёнными хэштегами выкладывается в социальные сети.

### **Упражнение 088. «Архетип-двигатель Родины»**

Если бы дизайнеры придумывали привлекательный образ для необитаемой территории, они могли бы фантазировать.

Но когда территория имеет историю, её образ должен базироваться на смыслах и ключевых ценностях, подкреплённых любовью местных жителей.

Территория лучше всего осмысливается через архетипические (буквально – «первичные модели») образы, поскольку они присутствуют в сознании каждого человека и, значит, понятны любому.

Определите архетипический двигатель своей территории, опросив об этом её старожилов и специалистов по геобрендингу:

| <b>Позиции архетипичности</b>                                                                                                     | <b>Кто это может быть?</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Создаёт целостное впечатление о территории в контексте её окружения.                                                              |                            |
| Создаёт благоприятное впечатление о территории, учитывая её специфику.                                                            |                            |
| Связывает историю и современную культуру (олицетворяет не только исторические достижения, но и перспективы территории в будущем). |                            |
| Является воспитательным примером для современников и для их потомков.                                                             |                            |
| Выступает идеальным образом достижимого будущего, к которому можно двигаться всему миру.                                          |                            |

### **Упражнение 089. «Полезная история Родины»**

Выпишите позиции исторической полезности своей территории по следующим пунктам:

| <b>Позиции исторической полезности</b> | <b>Варианты</b> |
|----------------------------------------|-----------------|
| Природно-материальное наследие         |                 |
| Культовые персоны                      |                 |
| Обычаи и традиции                      |                 |
| Главные события                        |                 |
| Продукты и услуги                      |                 |
| Туристические объекты                  |                 |

|           |  |
|-----------|--|
| Инновации |  |
|-----------|--|

### Упражнение 090. «Историческая привлекательность Родины»

Пояснение: исследователь (исследователи) анализируют позиции таблицы за последние 5 лет, указывая источник анализа (адрес ссылки в Интернете).

| Позиция                                                           | Позитивно | Негативно | Источник |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|
| 1. Название города и ассоциации с названием                       |           |           |          |
| 2. Впечатления и отзывы о территории в Интернете                  |           |           |          |
| 3. Традиции, праздники города                                     |           |           |          |
| 4. Упоминание города в науке (диссертациях, дипломных и курсовых) |           |           |          |
| 5. Упоминание города в «громких» федеральных публикациях          |           |           |          |

### Упражнение 091. «Кто и что сегодня делает Родину любимой»

Пояснение: исследователь (исследователи) заполняют данные из открытых источников, могут использовать результаты опроса, обязательно указывая источник данных (адрес ссылки в Интернете или фамилию и имя респондента).

| Позиция                                                                     | Описание | Источники информации |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
| 1. Гении места: знаменитые жители-современники и перспективные молодые люди |          |                      |
| 2. Местные здоровые конкурентные товары                                     |          |                      |
| 3. Местные здоровые конкурентные услуги                                     |          |                      |
| 4. Друзья/Партнёры территории                                               |          |                      |
| 5. Первые места в рейтингах региона, страны, мира (самые-самые)             |          |                      |
| 6. Актуальные рабочие места                                                 |          |                      |

## Упражнение 092. «Объединяющая идея Родины»

Объединяющая идея является своего рода внутренним навигатором и позволяет каждому человеку постоянно определять и подтверждать своё место в социокультурном пространстве, свободно ориентироваться в окружающем мире людей.

Национальная идея может иметь научное содержание, одобренное большинством её населения, если будет включать в себя чёткое представление о желаемом образе жизни.

Национальная идея, благодаря архетипическому двигателю, переносит народ из того исторического места, где он существует, в другое историческое место – в будущее. Этот процесс сопровождается трансформацией при постоянном поддержании развития. Поддержка, в первую очередь, новыми взглядами (образами) на будущее и новым востребованным содержанием (смыслами).

Предлагаемое мероприятие проходит в 4 раунда; все раунды – совершенно разные по форме, при этом в каждом обязательны два элемента: совместное создание нового продукта и совместная экспертиза достигнутых результатов (материальных и духовных).

1-й раунд «Ценностные образы»: мастер-классы почётных жителей.

| Образ                                    | Результат |
|------------------------------------------|-----------|
| Желаемый смысл жизни                     |           |
| Желаемый образ жизни                     |           |
| Желаемый образ территории                |           |
| Желаемые семьи                           |           |
| Желаемые профессии                       |           |
| Желаемая социальная реклама              |           |
| Желаемые механизмы контроля              |           |
| Желаемые органы народного самоуправления |           |

2-й раунд «Материальные образы»: коллективные прикладные мастерские.

| Образы                        | Результат |
|-------------------------------|-----------|
| Желаемые здания и помещения   |           |
| Желаемые производства         |           |
| Желаемые услуги               |           |
| Желаемый сайт                 |           |
| Желаемая материальная база    |           |
| Скрытые резервы и возможности |           |

3-й раунд «Субъектные образы»: фестиваль 2-минутных видеороликов и мультфильмов, изготовленных смешанными детско-взрослыми коллективами.

| <b>Образы</b>                      | <b>Результат</b> |
|------------------------------------|------------------|
| Идеальный житель                   |                  |
| Идеальный гость                    |                  |
| Идеальный чиновник                 |                  |
| Идеальный руководитель организации |                  |
| Идеальный общественник             |                  |
| Идеальный инвестор                 |                  |
| Идеальный журналист                |                  |

4-й раунд «Событийные образы»: ярмарка событий с аукционом событий по его завершении.

| <b>Образы</b>                          | <b>Результат</b> |
|----------------------------------------|------------------|
| Желаемые радостные события и праздники |                  |
| Желаемые научные мероприятия           |                  |
| Желаемые объекты общей заботы          |                  |
| Желаемые мастер-классы и тренинги      |                  |
| Желаемые конкурсы и смотры             |                  |
| Желаемые эксперименты                  |                  |
| Желаемый отдых                         |                  |

Объединяющая идея направлена на глобальную цель – на активное и качественное преобразование реальности. Развитие и распространение происходит при фоновой активности – обыденном созидании человеком окружающего мира.

Такой философско-литературный текст, полученный в результате систематизации исторических и литературных источников, может быть упрощён до простого слогана, становясь яркой и привлекательной картиной мира для большинства представителей нации.

В истории и современной России известны такие девизы-идеи:

«За Русскую землю»

«За святые церкви»

«Не в силе Бог, а в правде»

«За веру, царя и Отечество»

«Москва – Третий Рим»

«Православие, Самодержавие, Народность»

«Наше дело правое. Враг будет разбит. Победа будет за нами»

«Народ и партия – едины»

«Пролетарии всех стран, соединяйтесь!»

«С нами Бог»

«На небе Бог, а на земле – Россия!»

«Россия, вперёд!» («Вперёд, Россия!»)

«Слава России!»

«Россия Навсегда!» и др.

Представьте девиз-идею для своей территории:

### **Упражнение 093. «Викторина открытий Родины»**

Команды, численностью не более 15 человек, садятся в круг (по типу брейн-ринга, количество команд не ограничено). Ответы на вопросы участники пишут письменно и сдают ведущему или его ассистенту.

Награждаются баллами команды:

- за самый быстрый ответ,
- за самый фантастический ответ,
- за самый эмоциональный ответ,
- за самый реалистичный ответ.

1-й раунд-разминка: Любимая забава ворон – скатываться на хвостах с куполов церквей, обдирая когтями позолоту. Как эту проблему решили в 1970 году в Московском Кремле?

(На территории Московского Кремля орнитологи выпустили пять молодых соколов-сапсанов).

2-й раунд: Как сделать так, чтобы каждый человек знал о нашей Родине и с восхищением рассказывал о ней своим близким?

(Пока жюри выбирает победителей, весёлый вопрос: «Закончите надпись на мониторе: «Если эта надпись уменьшается – ваш монитор...»

Ответ: «... уносятся».)

3-й раунд: Какая необычная традиция нашей Родины может вдохновлять её жителей к активной общественной работе и поддержке, даже если придётся отсюда уехать?

(Пока жюри выбирает победителей, весёлый вопрос: «Китайский мастер боевых искусств говорил: «Драка – для дураков, для умных – победа». А что для мудрых?»

Ответ: «Мир».)

4-й раунд: Какая необычная традиция муниципального образования больше всего удивит его жителей?

(Пока жюри выбирает победителей, весёлый вопрос: «Что, по мнению Эйнштейна, остаётся после того, как забывается всё, чему нас учили?»

Ответ: «Образование».)

5-й раунд: каждой команде даётся лист ватмана, разделённый на 4 равные части.

Первое задание: на 1/4 листа ватмана нарисуйте (напишите) портрет идеального патриота нашей Родины – 5 минут.

Второе задание: отправьте 1 представителя от команды вместе с полученным листом в соседнюю команду справа (представители с листами переходят). Напишите на 1/4 листа: как можно стимулировать этого патриота на активную поддержку своей Родины?

Третье задание: отправьте 1 представителя от команды (другого!) вместе с полученным листом в соседнюю команду справа (представители с листами переходят). Напишите на 1/4 листа: что нужно обязательно делать патриоту, находясь на своей родной земле.

Четвёртое задание: отправьте 1 представителя от команды (другого!) вместе с полученным листом в соседнюю команду справа (представители с листами переходят). Напишите на 1/4 листа: что нужно обязательно делать патриоту, находящемуся вдали от своей малой родины?

Затем листы можно передавать по кругу, чтобы все участники дописывали в свободной форме, что ещё можно добавить к полученным образам привлекательности.

Полученные плакаты можно по итогам вывесить для всеобщего обозрения.

**Упражнение 094. «Официальное будущее Родины»**

Пояснение: исследователь (исследователи) заполняют данные из открытых источников, данные 4-й колонки (количество) выясняются через устный опрос руководителя организации или его представителя, с указанием его должности, имени и фамилии. Адрес ссылки в Интернете обязателен.

| Позиция                                                                                                        | Наименование документа | Срок действия | Количество участвовавших в разработке, обсуждении и принятии | Адрес в интернете | Главные идеи |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|
| 1. Видение будущего города у власти: муниципальная программа развития города, генплан развития, дорожные карты |                        |               |                                                              |                   |              |

|                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2. Видение будущего города у бизнеса: дорожные карты, программы развития, программы корпоративной социальной ответственности бизнеса |  |  |  |  |  |
| 3. Видение будущего города у НКО: дорожные карты, перспективные программы развития                                                   |  |  |  |  |  |

Одним из результатов данной работы может быть создание экспертной команды лидеров будущего, положение о которой необходимо обсудить коллективно.

Проект Положения об Экспертной команде лидеров будущего.

#### I. Общие положения

1.1. Настоящее положение регулирует вопросы создания и функционирования экспертной команды при главе муниципального образования, которая организует публичное моделирование и контролирование реализации образа известного будущего у города (далее – Команда).

1.2. Единственный способ предсказать будущее города – придумать его самим жителям, сделать эту придумку визуально-публичной и поддающейся контролю общественности. Яркий, запоминающийся, всенародно прочувствованный образ будущего позволит сформировать территориальное самосознание и будет способствовать тому, чтобы жизнь в городе каждый день приближалась к идеалу, «увиденному» в будущем.

1.3. Семья является приоритетом Команды, фундаментом и основой личного и государственного строительства будущего.

1.4. Команда осуществляет свою деятельность в форме общественного союза без образования юридического лица.

1.5. В состав Команды приглашаются представители власти, бизнеса, культурной, научной, общественной элиты города.

1.6. Членство в Команде является персональным (именным). Исполнение обязанностей членов Команды является добровольным и безвозмездным.

## II. Основные задачи Команды

2.1. Главная задача Команды – привлечение как можно большего количества единомышленников, оказывающих морально-материальную поддержку городу: родителей, родственников, друзей, соседей, коллег, партнёров, клиентов, инвесторов... Больше единомышленников – быстрее достигается будущее.

2.2. Команда разнообразна в решениях, методах, формах, средствах, привлечении интеллекта и творческих сил, что придаёт гибкость действиям и устойчивость результатам.

### 2.3. Задачи команды:

- формирование позитивного общественного мнения о прошлом, настоящем и будущем города;
- поддержка и распространение современной методологии, лучших образовательных практик, наиболее эффективных методов и креативных идей нравственного и духовного развития города;
- привлечение целевого финансирования в проекты будущего;
- создание широкого информационного поля для профессионального общения успешных жителей города и талантливой молодёжи;
- осуществление экспертных услуг в области прогнозирования и программирования будущего;
- осуществление связи с общественностью, средствами массовой информации в интересах города;
- организация и проведение выставок, фестивалей, встреч, мастер-классов, семинаров и других мероприятий, создающих разнообразные возможности для насыщенного, обогащающего профессионального общения членов команды, в том числе в интернет-пространстве.

## III. Участники команды

3.1. Команда объединяет людей, создающих позитивный имидж всем, кто честно и результативно рассматривает будущее как маяк для лучшего настоящего. Участники команды пропагандируют пользу знания будущего среди общественности всеми способами, включая центральное телевидение.

### 3.2. Участник команды:

- здоровый, добрый, ответственный, с полезным прошлым, благодарным настоящим и известным будущим;
- детально представляющий и достигающий здесь и сейчас свою мечту: позитивную, собственную, конкретную, оригинальную, социально полезную;
- имеющий детальный отчёт о своём будущем, открыто и честно привлекающий к его достижению близких и инвесторов;
- способный погрузить в своё будущее своих близких и друзей; собирающий вокруг своего будущего единомышленников и создающий из них команду, в которой каждый имеет своё собственное визуализированное будущее;

– постоянно повышающий квалификацию, в том числе и по литературным источникам;

– передаёт опыт молодым и начинающим.

#### IV. Структура Команды

4.1. Высшим руководящим органом Команды является Общий сбор её участников.

4.2. Общий сбор проводится по мере необходимости, но не реже одного раза в месяц. Вопросы на рассмотрение вносятся членами Команды;

4.3. Обязательными вопросами являются утверждение плана мероприятий Команды на текущий календарный год, месяц; оперативный обмен информацией о наиболее важных прошедших и предстоящих событиях города; организация акций солидарности для повышения статуса Команды; решение о распределении инвестиций (грантов) между проектами будущего.

4.4. Решения принимаются на основе консенсуса.

4.5. Для проработки отдельных вопросов Общий сбор создаёт комиссии и рабочие группы.

4.6. Решения Общего сбора являются обязательными для членов Команды.

#### V. Права и обязанности членов Команды

5.1. Члены Команды имеют равные права и обязанности.

5.2. Члены Команды имеют право:

– планировать деятельность Команды;

– участвовать в подготовке и проведении мероприятий;

– вносить на рассмотрение Общего сбора, его рабочих групп и комиссий предложения по вопросам деятельности Команды;

– участвовать в программах, разрабатываемых Командой;

– получать материально-финансовую, организационную, юридическую, научно-методическую, консультационную и иную поддержку для реализации своей идеи;

– указывать принадлежность к Команде с использованием её символики;

– выражать и отстаивать интересы Команды как её представитель;

– получать полную информацию о деятельности Команды и распространять информацию о своей деятельности;

– заявлять о своём участии в программах и проектах Команды;

– пользоваться всеми льготами, предоставляемыми членам Команды, в том числе: правом льготного продолжения образования, повышения профессиональной квалификации; скидками на приобретение продукции Команды; правом льготного получения любых услуг и изданий Команды;

– пользоваться печатными изданиями и сайтами Команды для изложения своей позиции по любому вопросу деятельности Команды.

5.3. Члены Команды обязаны:

– соблюдать настоящее Положение и воздерживаться от действий, наносящих моральный или материальный ущерб Команде;

– предоставлять достоверную информацию при регистрации на интернет-портале Команды;

- нести ответственность за качество материала, размещаемого на интернет-портале Команды;
- участвовать в реализации задач Команды, претворять в жизнь проекты и программы, проявлять инициативу и активно участвовать в проведении мероприятий Команды;
- заботиться об авторитете Команды, поддерживать и пропагандировать её деятельность;
- поддерживать периодические печатные издания Команды путём подписки и распространения.

5.4. Если кто-либо из членов Команды нарушает обязанности, Команда вправе требовать от данного члена воздержаться от нарушения. В зависимости от характера несоблюдения обязанностей возможно лишение членства в Команде.

5.5. Члены Команды могут в любое время выйти из её состава, уведомив об этом – в письменной или устной форме – Команду.

5.6. Члены Команды могут быть исключены из её состава решением Общего сбора за действия, противоречащие цели и задачам деятельности Команды, нанесение морального или материального ущерба Команде.

#### VI. Порядок вступления в Команду

6.1. Вступление в Команду осуществляется на основании результатов обучения во время тренинга «Качели времени».

6.2. Решение о приёме принимается организаторами тренинга и доводится до сведения персонально.

#### VII. Финансовое обеспечение деятельности Команды

7.1. Финансирование деятельности Команды осуществляют учредители и партнёры, заинтересованные в её деятельности.

#### VIII. Порядок изменения Положения

8.1. Решение о внесении изменений в настоящее Положение принимается на Общем сборе.

#### IX. Реорганизация и ликвидация Команды

9.1. Реорганизация или ликвидация Команды осуществляется по решению Общего сбора, принятому на основе консенсуса.

### Упражнение 095. «Преимущества Родины»

Пояснение: задача исследователя (исследователей) – выяснить через открытые источники, как власть, бизнес и НКО, по отдельности или в сотрудничестве, планируют использовать позиции преимущества территории по отношению к другим муниципалитетам (в своих программах, проектах, концепциях, стратегиях и т. п.).

| Позиция          | Власть | Бизнес | НКО | Вместе | Источник |
|------------------|--------|--------|-----|--------|----------|
| 1. Архитектурный |        |        |     |        |          |
| 2. Военный       |        |        |     |        |          |
| 3. Духовный      |        |        |     |        |          |

|                      |  |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| 4. Кадровый          |  |  |  |  |  |
| 5. Научный           |  |  |  |  |  |
| 6. Образовательный   |  |  |  |  |  |
| 7. Оздоровительный   |  |  |  |  |  |
| 8. Политический      |  |  |  |  |  |
| 9. Природный         |  |  |  |  |  |
| 10. Производственный |  |  |  |  |  |
| 11. Спортивный       |  |  |  |  |  |
| 12. Творческий       |  |  |  |  |  |
| 13. Туристический    |  |  |  |  |  |
| 14. Транспортный     |  |  |  |  |  |
| 15. Другой (какой?)  |  |  |  |  |  |

### Упражнение 096. «Привлекательность Родины»

Все вместе или каждый в своей форме – предложите особенности Родины, делающие её привлекательной.

| Час | Тема встречи                 | Ответы |
|-----|------------------------------|--------|
| 1   | Лучший товар                 |        |
| 2   | Лучшая услуга                |        |
| 3   | Спорт Родины                 |        |
| 4   | Слоган Родины                |        |
| 5   | Символ Родины                |        |
| 6   | Гимн Родины                  |        |
| 7   | Отличительный атрибут жителя |        |
| 8   | Блюда и напитки              |        |
| 9   | Праздник Родины              |        |
| 10  | Танец Родины                 |        |
| 11  | Фото мест Родины             |        |
| 12  | Фото героев Родины           |        |

### Упражнение 097. «Три прилагательных, характеризующих Родину»

Цель опроса: выявить наиболее популярные позитивные прилагательные, которыми жители характеризуют свой город.

Рекомендуемое количество опрашиваемых – 1 200 человек.

Опрос проводится в течение нескольких дней 10 совершеннолетними волонтерами в двух видах: заочном и очном.

Очный вид опроса.

Предполагает непосредственный контакт волонтеров с жителем или гостем города в публичных общественных местах: учреждениях образования, культуры, медицины, торговли, отдыха, на вокзалах и в аэропортах.

Желательно работать в месте скопления позитивно настроенных людей.

Не менее трех волонтеров работают одновременно в зоне видимости друг друга, чтобы в любой момент по необходимости поддерживать товарища.

Улыбающийся волонтер, с планшетом, визитками проекта, в футболке «Лучший город (далее – название города)», подходит к первому встречному, здоровается («Здравствуйте!»), представляется («Меня зовут так-то»), объясняет цель опроса («Вы можете сделать наш любимый город лучше?») и задаёт непосредственный вопрос: «Назовите, пожалуйста, три позитивных прилагательных, характеризующих город такой-то». Ответы фиксируются в планшет. По завершении опроса волонтер благодарит участника («Благодарю вас!») и прощается («До свидания»). Если участник опроса захочет узнать подробности проекта, волонтер вручает визитку «Престижный город» с сайтом.

Собранные в ходе опроса прилагательные волонтер расставляет в алфавитном порядке, подсчитывает общее количество, ранжирует от самого популярного до редко встречающегося, обработанные таким образом данные сдаёт региональному руководителю проекта.

Заочный вид опроса.

Опрос по электронной почте или через сообщение в социальных сетях предполагает направление адресного письма:

«Добрый день! Решили узнать, какие позитивные прилагательные наиболее точно характеризуют наш город такой-то. Напиши, пожалуйста, три, на твой взгляд, самых популярных. Спасибо!»

Открытый опрос в социальных сетях предполагает размещение волонтером у себя на стене сообщения: «Добрый день! Решили узнать, какие позитивные прилагательные наиболее точно характеризуют наш город такой-то. Напишите, пожалуйста, три самых популярных. Спасибо!»

Собранные прилагательные волонтер расставляет в алфавитном порядке, подсчитывает общее количество, ранжирует от самого популярного до редко встречающегося, обработанные таким образом данные сдаёт региональному руководителю проекта.

Региональный руководитель создаёт общий рейтинг прилагательных, в том числе с указанием процента от общего количества опрошенных.

### **Упражнение 098. «"Качели времени" юбилейной территории»**

«Качели времени» позволяют патриотам создать преимущества своей Родины. Для этого требуются смелые люди, готовые заразить своим оптимизмом всё население территории.

На «Качелях времени» можно получить полезные знакомства с единомышленниками и будущими партнёрами. Мысленно мы перенесёмся на несколько лет вперёд, чтобы узнать, как подобрать уютное будущее для своих потомков.

Кто ещё говорит, что будущее не предсказуемо?

Итак, удивительный шанс войти в историю создания Родины будущего, открывается!

Специфика «"Качелей времени" юбилейной территории»:

- «Широкий круг разработчиков-экспертов.

Проект предполагает публичное и массовое (свыше 50 % участников от общего количества жителей муниципалитета) моделирование и обсуждение известного будущего большинством жителей, всех возрастов и социальных групп.

- Захватывающее мероприятие.

«Качели времени» проводятся в живой, интересной, ярко-эмоциональной форме, мотивируют на ответственное, хозяйское отношение к своей территории проживания. Они доставят удовольствие и радость каждому их участнику от его полезности и ценности для своей Родины.

- Открытость.

«Качели времени» проводятся открыто, публично, с участием ведущих СМИ территории.

- Яркость.

Главные результаты «Качелей времени» визуализируются в запоминающемся, всенародно прочувствованном видеоклипе «Престижный муниципалитет», вызывающем гордость за свою Родину, способствующем формированию позитивного территориального самосознания и привлечению дополнительных ресурсов.

- Позитивность.

«Качели времени» предполагают создание только позитивного будущего, в котором счастливая многодетная семья является главным героем и мотивом гражданского мира, согласия и процветания.

- На долгую память.

«Качели времени» надолго запомнятся жителям, гостям и инвесторам территории! Экспертно-деятельная команда при главе муниципального образования, созданная по результатам «Качелей времени», станет своего рода Советом мудрецов, контролирующим реализацию известного будущего муниципалитета.

Мозаика престижных муниципалитетов сложится в яркий образ гостеприимной и процветающей привлекательной России.

Давайте удивляться! Предлагаем переместиться в лучшее будущее. Представьте, что сегодня вы стали смелее. Вы совершенно неожиданным образом можете ВСЁ, потому что с каждым годом становились всё лучше и лучше...

Для счастливого настоящего – нужно счастливое прошлое и счастливое будущее. Мы будем с вами путешествовать во времени. В будущее и обратно – на «Качелях времени».

Перемещаемся в юбилейный год для нашей территории.

| Вопрос                                                                  | Ответ |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Почему в городе стало много детей и молодёжи?                        |       |
| 2. Что появилось в нашем городе такого, чего нет в мире?                |       |
| 3. Почему люди остаются в нашем городе и зовут сюда всех своих близких? |       |

|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. Название и про что статья о нашем городе в журнале «Форбс»?                        |  |
| 5. Какие ценности сейчас в наибольшем почёте?                                         |  |
| 6. За что наш город получил награды Родины?                                           |  |
| 7. За что наш мэр получил награду «Лучший мэр России»?                                |  |
| 8. Какая цветовая гамма преобладает теперь в нашем городе?                            |  |
| 9. Какими запахами наслаждаются жители и гости города?                                |  |
| 10. Какая музыка теперь звучит из окон горожан?                                       |  |
| 11. Почему название нашего города вызывает восторг и восхищение у каждого россиянина? |  |

Ключ к упражнению «"Качели времени" юбилейной территории» см. в конце Рабочей тетради.

### **Упражнение 099. «Интернет-конкурс»**

Наибольшую популярность в современном мире приобретают интернет-конкурсы, позволяющие при минимуме затрат охватить максимальное количество участников.

#### **Советы по организации интернет-конкурсов**

##### ***Совет 1. Определение цели и результатов конкурса.***

Зачем, с каким смыслом вы проводите конкурс? Что и от кого вы надеетесь достичь? Повысить узнаваемость? Продвинуть новый продукт или услугу? Усилить вовлеченность пользователей, получить обратную связь или найти последователей? Собрать деньги на благотворительный проект? Повысить продажу? Увеличить количество лайкеров и фолловеров? Повысить осведомлённость целевой аудитории о магазине и предлагаемых им товарах?

Возможные методы отслеживания эффективности конкурса:

- создание отдельного хэштега в «Твиттере» с последующим мониторингом его популярности и количества упоминаний конкурса;
- мониторинг количества лайков в «Фейсбуке», «ВКонтакте», «Инстаграме»;
- настройка оповещений «Гугл» с целью получения уведомлений о количестве упоминаний магазина и конкурса.

Необходимо ставить перед собой конкретные цели и не устраивать конкурс ради конкурса или потому, что все так делают.

##### ***Совет 2. Определение типа конкурса.***

Какой тип конкурса предпочтительнее для достижения цели:

- конкурс рисунков,
- конкурс историй,
- конкурс перепостов,

- конкурс на лучший отзыв,
- фотоконкурс,
- видеоконкурс и др.

Конкурс с жюри, народным голосованием или лотереей, когда победитель определяется случайным образом из всех пользователей, совершивших какое-либо действие (например, перепост)?

Самым эффективным способом считается лотерея, когда право на участие в розыгрыше даётся за минимальную информацию от потребителя или бесплатную рекламу в виде перепоста.

### ***Совет 3. Разработка локального нормативного акта.***

В нём закрепляются права и обязанности организатора и участника конкурса или рекламной акции. Важно отличать стимулирующие лотереи, публичные конкурсы и иные стимулирующие мероприятия.

Нормы, регламентирующие организацию и проведение подобных мероприятий, закреплены в главе 57 Гражданского кодекса РФ.

Организатором конкурса может быть любое лицо, для проведения конкурса не нужна его предварительная регистрация, как в случае с проведением стимулирующей лотереи, а требуются лишь сформированные правила проведения, которые необходимо опубликовать в открытом доступе.

Для проведения интернет-конкурса необходимо:

- 1) придумать правила и опубликовать их;
- 2) приобрести призы, прописанные в правилах;
- 3) определить победителей в соответствии с правилами, опубликовать результаты;
- 4) наградить победителей;
- 5) проинформировать налоговую инспекцию в форме справки 2-НДФЛ, если доход победителя превышает 4 000 рублей.

Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ «О рекламе» содержит следующие позиции, касающиеся проведения интернет-конкурсов:

«Статья 5. Общие требования к рекламе

<...>

3. Недостоверной признается реклама, которая содержит не соответствующие действительности сведения:

<...>

15) о правилах и сроках проведения стимулирующей лотереи, конкурса, игры или иного подобного мероприятия, в том числе о сроках окончания приёма заявок на участие в нем, количестве призов или выигрышей по его результатам, сроках, месте и порядке их получения, а также об источнике информации о таком мероприятии.

<...>

Статья 9. Реклама о проведении стимулирующих мероприятий

В рекламе, сообщающей о проведении стимулирующей лотереи, конкурса, игры или иного подобного мероприятия, условием участия в кото-

рых является приобретение определённого товара (далее – стимулирующее мероприятие), должны быть указаны:

- 1) сроки проведения такого мероприятия;
- 2) источник информации об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения».

**Совет 4. Выбор площадки проведения интернет-конкурса и ознакомление с политикой использования сайта.**

У конкурса обязательно должна быть своя страничка: в социальной сети или отдельная.

Что обязательно должно быть на странице конкурса:

- привлекающий внимание заголовок, название конкурса: что-нибудь оригинальное, заманивающее, смешное, чтобы люди не просто интересовались конкурсом сами, а хотели поделиться им с друзьями. Не забудьте предоставить им такую возможность и «увешайте» страницу конкурса шейринг-кнопками;

- логотип, талисман, картинка, графическое воплощение конкурса: например, логотип тренинга, украшенный радостными звёздочками или другими элементами, подчёркивающими возможность «халявы» для участников;

- краткий, но заметно выделенный текст о том, что требуется для участия в конкурсе, его условия в двух-трех предложениях;

- информация о призах: именно для получения призов большинство согласится принять участие в конкурсе.

Конкурс можно провести в группе (на странице) в соцсети или на сайте (например, на специальной странице конкурса). В обоих случаях задействуются социальные сети: для распространения информации о конкурсе и для голосования. Важно заранее подготовиться к возможным «накруткам».

**Сеть «ВКонтакте»** не накладывает никаких дополнительных правил, регламентирующих проведение конкурсов на страницах, кроме определённых законодательством. Возможно автоматизировать процесс подсчёта результатов через обращение к VK API. Можно провести конкурс в виде отдельного приложения в «ВКонтакте».

Возможные конкурсы:

- усложнённые конкурсы с визуальным контентом: предлагайте искать/создавать не только фото, но и видео, анимации, и пусть победителя конкурса определяют сами пользователи социальной сети;

- блиц-опрос: пользователям предлагается ответить на ряд вопросов (о магазине, об истории товаров); среди правильно ответивших на все вопросы вы выбираете победителя.

**В сети Facebook** существуют правила промоушена (сюда попадают и конкурсы) на страницах:

- нельзя ассоциировать конкурс и Facebook, поэтому конкурс можно проводить только в приложениях (например, на приложениях-вкладках);

- нельзя просить пользователей перепостить информацию о конкурсе на свою страницу или страницу друзей, чтобы стать участником или получить больше шансов на выигрыш;

- нельзя использовать лайк как механизм голосования;

- нельзя сообщать победителям результаты через личные сообщения в Facebook.

Приложения для проведения конкурсов могут использовать все преимущества работы с Facebook API:

- автоматизацию подсчёта результатов,

- распространение информации о конкурсе самими участниками с помощью социальных каналов,

- отправление пользователям приглашения их друзьям с помощью Request Dialog,

- публикацию сообщения об участии в конкурсе с помощью Feed Dialog,

- публикацию достижений участников через Achievements & Scores APIs для геймификации.

**«Инстаграм»** (instagram.com) ставит во главу угла визуальные образы, так что в этой сети имеет смысл проводить конкурсы, связанные с фотографией. Возможные конкурсы:

- публикация на своей страничке: чтобы принять участие в конкурсе, пользователи должны опубликовать изображение с вашего сайта на своей странице;

- поиск: вы предлагаете тему, пользователи ищут тематические изображения в сети, присылают вам ссылки, вы проводите отбор, раздаёте призы;

- лайки и репосты: вы задаёте тему, пользователи делают на эту тему фотографии, та фотография, у которой будет больше всего лайков и репостов к моменту завершения конкурса, получает плюшевого медведя (или другой назначенный вами приз).

**Twitter (twitter.com)** – сеть коротких слов.

Возможные конкурсы:

- конкурс для остроумных: вы предлагаете начало фразы – пословицы, поговорки, а пользователи предлагают свои оригинальные концовки;

- простой розыгрыш призов: чтобы принять в нем участие, пользователь должен твитнуть о вашей информации (со ссылкой) или ретвитнуть ваш твит;

- хэштег: конкурс на самый оригинальный хэштег для вашей информации.

В «Твиттере» запрещены создание нескольких аккаунтов для участия в конкурсе и многократная публикация одного и того же твита.

Можно проводить конкурс сразу в нескольких средах обитания своей целевой аудитории. Важно донести до потенциальных участников информацию о конкурсе и его правила. Остальное – нюансы.

### **Совет 5. Выбор подходящего приза.**

Самые привлекательные призы – техника, но лучше использовать конкурсы, чтобы продемонстрировать собственные товары и услуги. Люди заходят на страницу, потому что хотят узнать больше о том, что предлагается.

В качестве приза можно предлагать новинки или купоны на скидку. Также не исключён вариант партнёрства с кем-то, например с интернет-магазином, продающим смежные товары: если организовывать конкурс вдвоём, можно привлечь вдвое больше участников.

Ценность награды должна соответствовать усилиям, которые совершат участники конкурса.

Из раздачи призов тоже можно сделать отдельное мероприятие, способствующее продвижению услуги, информации, товара:

- собрать победителей в своём офисе/кафе/ресторане и снять процесс раздачи на видео, которое затем опубликовать в Сети и распространить новость об этом знаменательном событии по всем доступным каналам;
- опубликовать заметку о победителях с их фотографиями в своём блоге, на страницах в соцсетях;
- по завершении конкурса собрать лучшие ответы в один пост и опубликовать его везде, где возможно;
- запланировать ещё один конкурс и донести информацию о нём всем, кто уже поучаствовал в состоявшейся раздаче, попросив их принять участие в записи видеорекламы.

### ***Совет 6. Простота.***

Простой доступ к участию. Чем больше информации потребуется от потребителей для участия в розыгрыше, тем меньше наберётся конкурсантов. Люди предпочитают не сообщать свой тип занятости, семейное положение и три разных телефона. Прося минимум информации, получаем то, что нужно, – реальных потребителей. В большинстве случаев достаточно имени пользователя, возраста и адреса электронной почты.

### ***Совет 7. Популяризация и реклама конкурса.***

Конкурс – это общественное достояние, а не просто публикация условий. Продвижение конкурса предполагает маркетинговую стратегию, новости в «Твиттере» и «Инстаграме», email-рассылках, теле- и радиорекламе, перепосты на своей странице. Необходимо регулярно сообщать участникам сообщества, как идёт конкурс, интересные истории, контекстную рекламу.

Рекламное объявление должно быть понятным и бросаться в глаза. Например, по правилам размещения рекламы «ВКонтакте» заголовок должен быть не длиннее 25 символов, а текст – максимум 60.

### ***Совет 8. Последствие.***

После завершения конкурса и вручения призов необходимо обобщить и проанализировать информацию об участниках, плюсах и минусах организации. В обратной связи можно найти важные предложения, советы по улучшению взаимодействия с пользователями.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ЛЮБИМОЙ РОДИНОЙ

Дата \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_

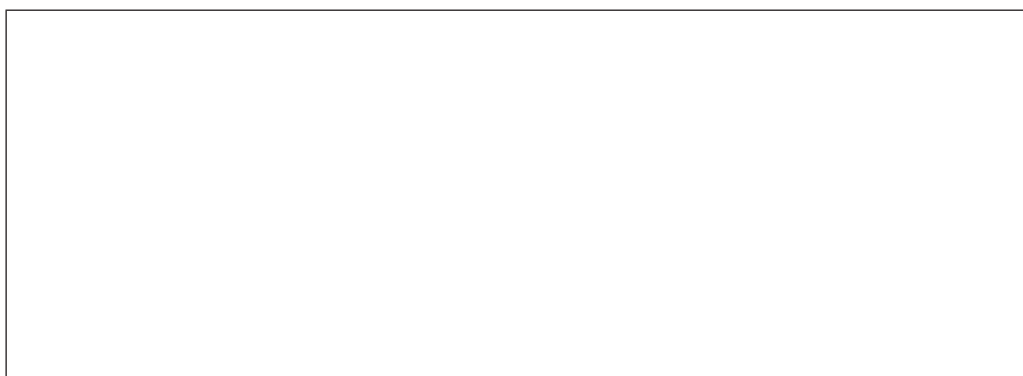
Я, \_\_\_\_\_, осознаю, что:

Мне нравится моя Родина и следующие созвучные с её названием и моей любовью к ней определения:

Мне нравится история моей любимой Родины и особенно следующие факты:

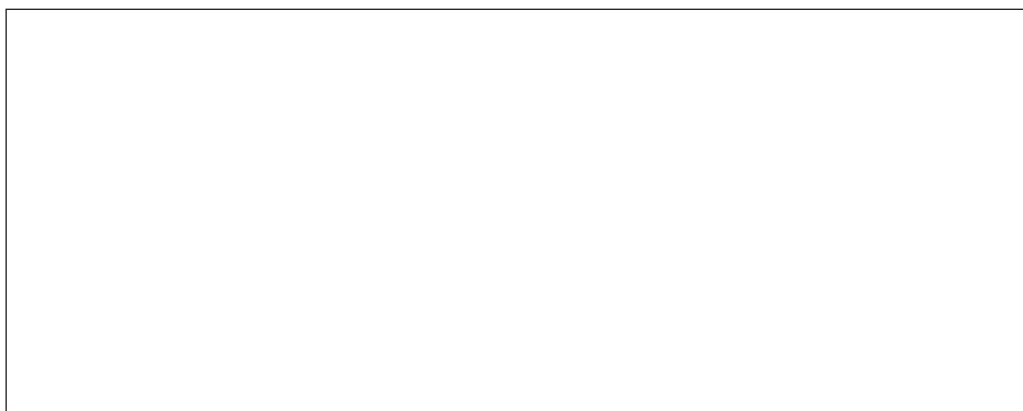
Мне нравится настоящее моей любимой Родины и особенно:

Самыми уважаемыми для меня земляками являются:

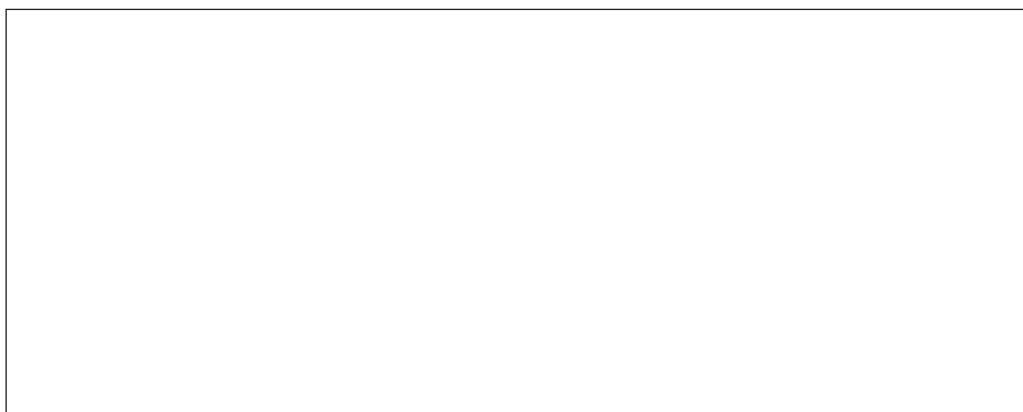


Они помогают мне жить в развитии, и я намерен постоянно выражать признательность за их существование.

Я помогаю Родине быть привлекательнее следующими своими делами:



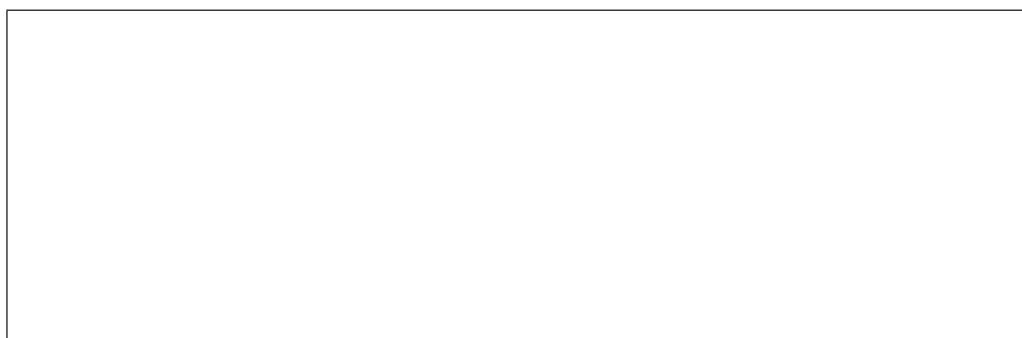
Моя Родина развивается, и вот те изменения, которые уже произошли и являются нашими совместными достижениями с моим непосредственным участием:



Мне нравится будущее моей любимой Родины и особенно:



Вот самые полезные открытия относительно моей Родины, к которым я пойду дальше:



Я способен действительно добиться этого. Поэтому я стремлюсь к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и радоваться ей.

Продолжая развиваться вместе со своей Родиной, я намерен:



Мне радостно осознавать, что я сам выбираю место своего проживания, это позволяет мне двигаться к полному осуществлению своих желаний и занять по праву принадлежащее место в мире. Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми – как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и своей любимой Родины.

Во время отдыха вдали от Родины я обязательно для демонстрации своей любви к Родине буду:

Если жизнь сложится так, что мне придётся переехать в другое место жительства – временно или навсегда, – для того, чтобы поддерживать свои силы от верности Отчизне, я обязательно буду:

Я принимаю свою Родину такой, какая она есть.

Я принимаю свою Родину такой, какой хочу, чтобы она была.

Моя Родина достойна любви и уважения.

Я буду делать всё от меня зависящее, чтобы мою Родину любили и уважали.

Я несу ответственность за то, чтобы сделать себя и свою Родину счастливыми.

Я не жду, что кто-то сделает мою Родину счастливой, я действую.

Я беру на себя ответственность сделать всё, что в моих силах, чтобы выполнить условия этого обязательства. Я оставляю за собой право пересматривать и изменять формулировки утверждений, совершенствуя их.

Собственноручно подписано мною сегодня.

---

Благодарю тебя, Россия,  
За широту твоих полей,  
За то, что ты меня носила  
Под сердцем матери моей!

*Виктор Боков*

**СПАСИБОЧНОЕ ПИСЬМО ОТ РОДИНЫ**

**СПАСИБО ПАТРИОТУ И ГРАЖДАНИНУ**

---

**Ф.И.О.**

**Родина вас любит взаимно!**

**Подпись**

**Печать**

**Дата**

## МОМЕНТ V. СОЗИДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ К МИРУ

Созидательная любовь к миру проявляется в уважении, заботе о мировом сообществе, человеческом роде, судьбах всего мира, Вселенной.

Созидатель, приобщаясь к мировой культуре, всеобщей истории человечества, овладевая космическим мышлением, осознаёт себя «человеком мира», «человеком Вселенной».

### Упражнение 100. «Любимый Мир»

Напишите самые яркие кадры 6 позиций из вашего прошлого, настоящего и будущего. Обязательное условие: вы описываете не идею, а очень конкретный кадр, как будто перед вами – фотография или рисунок. Очень важно, чтобы ваше описание было только позитивным.

Количество сюжетов в мировой литературе ограничено и подсчитано. Существует несколько типологий, которые дают довольно убедительный ответ на вопрос: «Сколько же всего сюжетов есть в наличии?»

Драматург Жорж Польти составил список, который включает в себя 36 пунктов (кстати, первым число 36 было предложено ещё Аристотелем и намного позднее поддержано Виктором Гюго). Несколько позитивных сюжетов из списка Польти могут стать подсказкой для описания кадров Любимого Мира:

**МОЛЬБА.** Элементы ситуации: 1) преследователь, 2) преследуемый и умоляющий о защите, помощи, убежище, прощении и т. д., 3) сила, от которой зависит оказать защиту и т. д., при этом сила, не сразу решающаяся на защиту, колеблющаяся, неуверенная в себе, почему и приходится её умолять (повышая тем самым эмоциональное воздействие ситуации), чем больше она колеблется и не решается оказать помощь.

**СПАСЕНИЕ.** Элементы ситуации: 1) несчастный, 2) угрожающий, преследующий, 3) спаситель. Эта ситуация отличается от предыдущей тем, что там преследуемый прибегал к силе колеблющейся, которую нужно было умолять, а здесь спаситель появляется неожиданно и спасает несчастного не колеблясь.

**ПРЕСЛЕДУЕМЫЙ.** Элементы ситуации: 1) содеянное преступление или роковая ошибка и ожидаемая кара, расплата, 2) укрывающийся от кары, расплаты за преступление или ошибку.

**ВОЗМУЩЕНИЕ, БУНТ, МЯТЕЖ.** Элементы ситуации: 1) тиран, 2) заговорщик.

**ДЕРЗКАЯ ПОПЫТКА.** Элементы ситуации: 1) дерзающий, 2) объект, то есть то, на что дерзающий решается, 3) противник, лицо противодействующее.

**ПОХИЩЕНИЕ.** Элементы ситуации: 1) похититель, 2) похищаемый, 3) охраняющий похищаемого и являющийся препятствием для похищения или противодействующий похищению.

**ЗАГАДКА** (то есть, с одной стороны, задавание загадки, а с другой – выспрашивание, стремление разгадать загадку).

**ДОСТИЖЕНИЕ ЧЕГО-НИБУДЬ.** Элементы ситуации: 1) стремящийся чего-нибудь достигнуть, помогающий чего-нибудь, 2) тот, от чьего согласия или помощи зависит достижение чего-нибудь, отказывающий или помогающий, посредничающий, 3) может быть ещё третья – противодействующая достижению сторона.

**СОПЕРНИЧЕСТВО БЛИЗКИХ.** Элементы ситуации: 1) один из близких – предпочитаемый, 2) другой – пренебрегаемый или брошенный, 3) предмет соперничества (при этом, по-видимому, возможна перипетия: сначала предпочитаемый оказывается потом пренебрегаемым и наоборот).

**САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ ВО ИМЯ ИДЕАЛА.** Элементы ситуации: 1) герой, жертвующий собой, 2) идеал (слово, долг, вера, убеждение и т. д.), 3) приносимая жертва.

**САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ РАДИ БЛИЗКИХ.** Элементы ситуации: 1) герой, жертвующий собой, 2) близкий, ради которого герой жертвует собой, 3) то, что герой приносит в жертву.

**ПОЖЕРТВОВАТЬ ВСЕМ – РАДИ СТРАСТИ.** Элементы ситуации: 1) влюблённый, 2) предмет роковой страсти, 3) то, что приносится в жертву.

**СОПЕРНИЧЕСТВО НЕРАВНЫХ** (а также почти равных или же равных). Элементы ситуации: 1) один соперник (в случае неравного соперничества – низший, более слабый), 2) другой соперник (высший, более сильный), 3) предмет соперничества.

**ЛЮБОВЬ К ВРАГУ.** Элементы ситуации: 1) враг, возбудивший любовь, 2) любящий врага, 3) причина, почему любимый является врагом.

**УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ.** Элементы ситуации: 1) виновный, 2) жертва виновного (или его ошибка), 3) разыскивающий виновного, старающийся его разоблачить.

**ПОТЕРЯННЫЙ И НАЙДЕННЫЙ.** Элементы ситуации: 1) потерянный, 2) находимый (ое), 3) нашедший.

Кристофер Букер в своей книге «The Seven Basic Plots: Why We Tell Stories» («Семь основных сюжетов: почему мы рассказываем истории») описал семь базовых сюжетов, на основе которых, по его мнению, написаны все книги в мире.

1. «Из грязи в князи» – название говорит само за себя, самый яркий пример, знакомый всем с детства, – Золушка. Герои – обыкновенные люди, открывающие в себе что-то необычное, благодаря собственным усилиям или по стечению обстоятельств оказывающиеся «на вершине».

2. «Приключение» – трудное путешествие в поисках труднодостижимой цели. По мнению Букера, сюда попадают и Одиссей, и Ясон; кроме того, в эту категорию попадают и «Копи царя Соломона», и «Вокруг света за восемьдесят дней».

3. «Туда и обратно» – в основе сюжета попытки героя, вырванного из привычного мира, вернуться домой. В интерпретации Букера это и «Робинзон Крузо», и «Алиса в Зазеркалье», и многие другие.

4. «Комедия» – определённый вид сюжета, который развивается по собственным правилам. В эту категорию попадают все романы Д. Остин.

5. «Трагедия» – кульминацией является гибель главного героя, из-за каких либо недостатков характера, обычно любовной страсти или жажды власти. Это прежде всего «Макбет», «Король Лир» и «Фауст».

6. «Воскресение» – герой находится под властью проклятия или темных сил, и из этого состояния его выводит чудо. Яркий пример данного сюжета – Спящая красавица, пробуждённая поцелуем принца.

7. «Победа над чудовищем» – из названия ясно, в чем заключается сюжет: герой сражается с монстром, побеждает его и получает «приз» – сокровища или любовь. Примеры: Дракула, Давид и Голиаф.

|                                                                        | <b>Прошлое</b>                                                       | <b>Настоящее</b>                                                                       | <b>Будущее</b>                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Я</b>                                                               | Что самое интересное случилось со мной?                              | Что самое интересное происходит сейчас со мной?                                        | Что самое интересное случится со мной?                                                                    |
| <b>Семья</b>                                                           | Что самое интересное случилось с моей семьёй?                        | Что самое интересное происходит сейчас с моей семьёй?                                  | Что самое интересное случится с моей семьёй или какой кадр из моей будущей семьи станет самым счастливым? |
| <b>Команда</b><br>(учебная, профессиональная, спортивная, дворовая...) | Что самое интересное случилось с моей командой?                      | Что самое интересное происходит сейчас с моей командой?                                | Что самое интересное случится с моей командой?                                                            |
| <b>Малая родина</b>                                                    | Что самое интересное для меня случилось с моей малой родиной?        | Что самое интересное, затрагивающее мою жизнь, происходит сейчас с моей малой родиной? | Что самое интересное случится с моей малой родиной, что очень повлияет на мою жизнь?                      |
| <b>Россия</b>                                                          | Что самое интересное для меня случилось в России?                    | Что самое интересное, затрагивающее мою жизнь, происходит сейчас с Россией?            | Что самое интересное случится с Россией, что очень повлияет на мою жизнь?                                 |
| <b>Мир</b>                                                             | Что самое интересное для меня случилось за пределами России, в мире? | Что самое интересное, затрагивающее мою жизнь, происходит сейчас в мире?               | Что самое интересное случится с миром, что очень повлияет на мою жизнь?                                   |

Описанные таким образом кадры, могут стать основой для фильма или слайд-презентации «Любимый Мир».

### Анкета кандидата в тренеры тренеров будущего

| ВОПРОС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ОТВЕТ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Место учебы                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| Место работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| Чем знаменита ваша территория?                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
| Какие перспективы у территории на ближайшие 50 лет?                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |
| Что произойдёт с Россией в 2025 году?                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |
| Как связано ваше будущее с вашей территорией?                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| Почему вы хотите стать помощником тренера будущего?<br>А) <i>Мой мотив – участие:</i><br>– Хочу чем-нибудь заняться.<br>– Хочу встретить новых друзей.<br>– Нравится работать в команде.<br>– Нуждаюсь в одобрении друзей.<br>– Хочу сделать людей счастливыми.<br>– Хочу быть популярным.                                |       |
| Б) <i>Мой мотив – достижение конкретных результатов:</i><br>– Хочу иметь конкретное задание, поручение.<br>– Желаю быть ответственным.<br>– Люблю доводить начатое до конца.<br>– Нуждаюсь в осознанном поощрении (моральном и материальном).<br>– Люблю решать проблемы других людей.<br>– Хочу бороться за правое дело. |       |
| В) <i>Мой мотив – власть:</i><br>– Нравится оказывать влияния на других людей.<br>– Могу эффективно работать как один, так и в команде.<br>– Люблю обучать других людей.<br>– Хочу быть начальником.                                                                                                                      |       |
| Г) <i>Другое (укажите что).</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| Что вам больше всего нравится в работе тренера?                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |
| Что вам больше всего не нравится в работе тренера?                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |
| Работали ли вы в качестве тренера в других организациях? Опишите ваш опыт.                                                                                                                                                                                                                                                |       |

|                                                                                                                        |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Что вы ожидаете получить для себя лично в работе тренером?                                                             |                                                                                                         |
| Что вы можете дать организации?                                                                                        |                                                                                                         |
| Какую работу вы бы хотели выполнять в качестве тренера:                                                                | – С одним человеком.<br>– В команде.<br>– В офисе.<br>– На дому.<br>– Всё равно.<br>– Другое (укажите). |
| Какие у вас хобби, увлечения?                                                                                          |                                                                                                         |
| Сколько часов в неделю вы можете работать в качестве тренера?                                                          | Пн.<br>Вт.<br>Ср.<br>Чт.<br>Пт.<br>Сб.<br>Вс.<br>Любой день                                             |
| Какие есть ограничения в вашей работе в качестве тренера (например, географические, транспортные, физические и т. д.)? |                                                                                                         |
| Ваши пожелания                                                                                                         |                                                                                                         |

### Предложения для последствий

Участник (Ф.И.О.)

Место учебы/работы

Место проведения курса

Дата анкетирования

| Вопрос                                                                                                          | Ответ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Как и где я применю полученные знания?                                                                       |       |
| 2. Какие изменения произойдут в моей жизни благодаря проекту?                                                   |       |
| 3. Какие интересные идеи я предложу для создания привлекательного образа моей организации (учреждения, города)? |       |

|                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. Кого из знакомых полезно пригласить на эти и подобные курсы?                          |  |
| 5. Хотели бы вы продолжить сотрудничество с организаторами, если «да», то в какой форме? |  |
| 6. Ссылка на ваши страницы в Интернете (соцсети, блоги, сайты).                          |  |

**Результативность самовоспитания созидательной любви к себе и своей Отчизне**

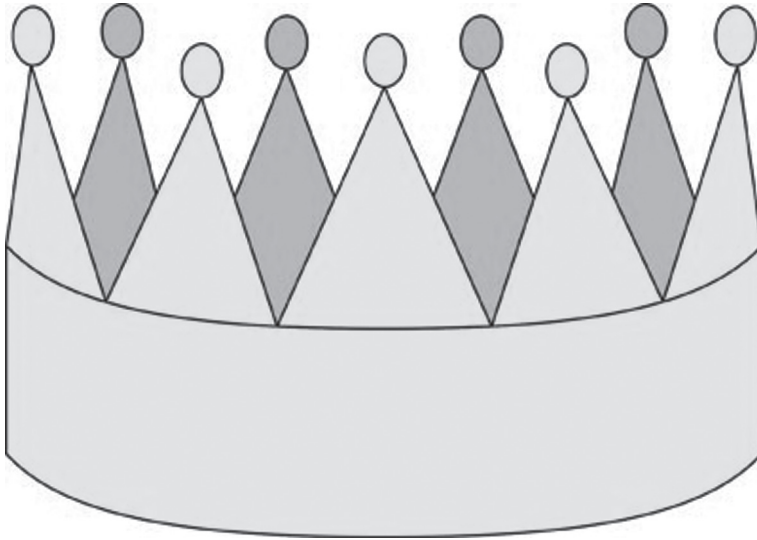
(По 5-балльной шкале, где 5 – «отлично».)

| <b>Показатель оценки</b>                         | <b>Оценка</b> | <b>Комментарии</b> |
|--------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| 1. Соответствие содержания мероприятия ожиданиям |               |                    |
| 2. Новизна полученной информации                 |               |                    |
| 3. Понятность изложенного материала              |               |                    |
| 4. Полезность материала для жизни                |               |                    |
| 5. Профессионализм преподавателя                 |               |                    |
| 6. Моя личная активность                         |               |                    |
| 7. Удовлетворённость полученной информацией      |               |                    |
| Общее количество баллов                          |               |                    |

## Корона не жмёт

Наденьте корону, сядьте спиной к другим участникам и послушайте, что позитивное они про вас думают (полученные прилагательные впишите в Благодарность от мира).

Что думают о вас окружающие, какой вы?



## БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ МИРА

Уважаемый

---

(Ф.И.О.)

Вы дарите миру любовь и добро, а мир видит Вас

---

---

---

---

---

---

---

(прилагательные из упражнения «Корона»)

СПАСИБО!

Подпись

Печать

## МОМЕНТ VI.

### ПОДСКАЗКИ ТРЕНЕРУ-ВОСПИТАТЕЛЮ ПАТРИОТА

#### 1. Форсайт-анкета руководителя лидерами будущего

Представьте, что в течение года вы были руководителем (на уровне региона, муниципалитета, учреждения, организации) программы воспитания кадров.

Отвечая на каждый вопрос, постарайтесь уложиться в 140 знаков.

| ВОПРОС                                                                                                                                                                              | ОТВЕТ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Я доволен своей новой должностью, потому что...                                                                                                                                     |       |
| Благодаря этой должности в моей жизни (личной, профессиональной, общественной) произошли следующие изменения...                                                                     |       |
| Решающим моментом выбора должности стало то, что...                                                                                                                                 |       |
| Когда я рассказываю друзьям и коллегам о своей отличной работе, я рисую им такую яркую картину...                                                                                   |       |
| Для поиска подобных интересных предложений увлекательной работы я советую своим друзьям и коллегам смотреть информацию вот здесь...                                                 |       |
| Я стал эффективным руководителем программы благодаря тому, что смог привлечь к её реализации следующие дополнительные ресурсы (кадры, деньги, время, технологии, инфраструктура)... |       |
| Программа усилила вот такие мои таланты...                                                                                                                                          |       |
| По завершении программы у меня родился следующий план действий...                                                                                                                   |       |
| Ссылка на ваши страницы в Интернете (соцсети, блоги, сайты)                                                                                                                         |       |
| Краткое резюме о себе (образование, самые значимые достижения в жизни)                                                                                                              |       |

#### 2. Памятка руководителю временного коллектива

Изучите предложенную Памятку и добавьте позиции, которые считаете важными. Что изменится в событиях, если работа каждой группы будет сопровождаться такими требованиями?

## ПАМЯТКА

Представьте сами и дайте такую возможность каждому участнику (лучше это сделать по кругу, передавая значок). Помните, что основная задача вашей работы в микрогруппе – предоставить возможность каждому высказаться и получить одобрение.

Проведите письменную регистрацию по следующим примерным параметрам: Ф.И.О., место жительства, место работы, должность, заявленная тема для выступления, ожидания от работы. Используйте в регистрационной форме другие вопросы, которые помогут вам творчески представить итоги работы.

Заранее оговорите регламент выступлений. Решите: будете ли вы делать перерыв; будете вы задавать вопросы сразу после каждого выступления или устроите дискуссию по окончании работы; будет ли каждый выступающий отдавать свой раздаточный материал до, во время или после выступления (что может создать ненужную суету) или вы выделите отдельное место и время для их демонстрации; будете ли вы разрабатывать итоговый документ (резолюцию, обращение, рекомендации и т. п.); кто и в какой форме (индивидуальный доклад или коллективная творческая презентация) будет выступать от вашей группы на пленарном заседании.

Фиксируйте самые главные мысли выступающих письменно. По завершении выступления резюмируйте сказанное, чтобы уточнить главные позиции докладчика. Задавайте вопросы на уточнение. И хвалите: за краткость, содержательность, целеустремленность, преданность делу, юмор, смелость и т. д. Заранее продумайте систему награждения отличившихся (аплодисменты, пожатие руки, вручение медали, сертификата, конфеты, книги и т. п.). Фиксируйте моменты, которые привлекли общее внимание, рассмешили аудиторию, вызвали возмущение и негодование, позволили снять барьеры, конфликтные ситуации, выйти из кризиса и т. п.

Используйте наглядные средства (плакаты, видео, записи на доске и т. п.).

Обязательно оставьте 5–10 минут для подведения общих итогов работы группы. Возможные вопросы: Что не понравилось? Что необходимо пересмотреть, чтобы сделать групповую работу более продуктивной? Что понравилось? Кто заслуживает наибольшей благодарности (за интересное общение, активность, юмор, поддержку, внимание и т. п.)?

В отчёте о работе группы могут прозвучать следующие позиции:

– общая атмосфера в группе (оптимизм, дружелюбие, взаимоподдержка, критичность, серьёзность, конфликтность, сотрудничество и т. п.);

– используемые формы работы (диспут, дискуссия, деловая игра, доклады, тренинг, вопрос-ответ, работа в паре, в микрогруппах, выпуск итогового бюллетеня (настенной газеты, плаката) и др.);

- статистические данные: общее количество участников, количество выступающих; сколько было задано вопросов, сколько получено ответов; сколько человек ушли удовлетворёнными, сколько разочарованными; сколько было улыбок, шуток, вежливых слов, слов-паразитов, новых «терминов»; средний возраст участников, социальное положение, гендерный (половой) состав, стаж работы, профессиональные предпочтения, интересы, увлечения; соотношения: городские-сельские, дети-молодёжь-взрослые, практики-учёные и др.;
- рассматриваемые проблемы (группы проблем), пути их решения;
- краткое резюме всех или самых интересных сообщений (обязательно с именами);
- принятые совместно документы (рекомендации, обращения, пожелания).

Добавьте свои позиции:

### 3. Портрет идеального воспитанника

Ответьте на вопросы, связанные с плюсами и минусами своей самоидентификации, самопознания и самореализации в прошлом, настоящем и будущем:

#### А. Прошлое (кем и каким я мечтал быть?)

Самоидентификация:

|                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Кого или что вы больше всего любили и сильно желали в детстве?                                                                               |  |
| – Кого или чего вы больше всего боялись, что вас беспокоило больше всего в детстве, чего не боитесь и о чём совершенно не беспокоитесь теперь? |  |

Самопознание:

|                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Какие у вас в детстве были самые глубокие желания, о которых вы могли рассказать только своему самому близкому другу? |  |
| – Какое самое большое разочарование вы испытали в детстве?                                                              |  |

### Самореализация:

|                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|
| + За каким самым важным советом в детстве вы обращались к другим людям? |  |
| – Если бы у вас в детстве была волшебная палочка, что бы вы улучшили?   |  |

### Б. Настоящее (кем и каким я являюсь сейчас?)

Самоидентификация: Сейчас вам комфортнее всего было бы взаимодействовать с человеком (если всё равно – поставьте прочерк):

|                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| – какого возраста?                                                                         |  |
| – какого пола?                                                                             |  |
| – какого дохода?                                                                           |  |
| – какой профессии, работы?                                                                 |  |
| – где проживающим?                                                                         |  |
| – состоящим в отношениях (семейным или одиноким)?                                          |  |
| – какого образования?                                                                      |  |
| – каких политических взглядов?                                                             |  |
| – каких религиозных взглядов?                                                              |  |
| – имеющим своё собственное жилье или съёмное?                                              |  |
| – имеющим свою собственную машину, арендованную или пользующимся общественным транспортом? |  |
| – живущим в кредит или свободным от долгов?                                                |  |
| – думающим о деньгах или не думающим о них?                                                |  |
| – как относящимся к абортам?                                                               |  |
| – как относящимся к смерти?                                                                |  |
| – как относящимся к зависимости от наркотиков, включая алкоголь и курение?                 |  |
| – читающим какие газеты и журналы?                                                         |  |
| – смотрящим какие передачи?                                                                |  |
| – посещающим какие сайты?                                                                  |  |
| – имеющим какое хобби?                                                                     |  |
| – имеющим какие основные жизненные ценности?                                               |  |

### Самопознание:

|                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Когда, при каких условиях я нахожусь в гармонии и делаю счастливыми своих близких?                                                         |  |
| – Ищете ли вы до сих пор своё профессиональное призвание, отвечающее приобретённым умениям, индивидуальным способностям и запросам общества? |  |

### Самореализация:

|                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Как вы можете стать причиной того, что человек, взаимодействующий с вами, достигнет всего самого лучшего для себя и для своего окружения?                   |  |
| – Какое негативное взаимодействие с другим человеком станет идеальной успешной историей для вас, будет вызывать гордость и восхищение за пережитое испытание? |  |

## В. Будущее (кем, каким я мечтаю стать?)

### Самоидентификация:

|                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Какая ваша миссия будет продолжаться и после ухода вас из этой жизни?                        |  |
| – Против чего плохого, неправильного, нежелательного, бесполезного вы готовы объединить людей? |  |

### Самопознание:

|                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Кто или что является для вас образцом для подражания, у кого и почему вы учитесь с большим желанием, что такого особенного они имеют, что вас привлекает, что особенного они делают, что мотивирует вас самосовершенствоваться? |  |
| – Из-за чего или из-за кого вы испытываете смутное, но устойчивое состояние тревоги за будущее, ожидаете чего-то такого, что может изменить вашу жизнь?                                                                           |  |

### Самореализация:

|                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| + Что объединяет ваши мечты из прошлого с мечтами о лучшем настоящем и будущем, что нужно обязательно изучить и сделать? |  |
| – Какие ваши дары до сих пор остаются не востребованными близкими?                                                       |  |

Ответы на данные вопросы позволяют каждому человеку, независимо от возраста, создать свой субъективный образ идеального воспитанника, а по сути – себя.

### 4. Новые роли воспитанника

Если бы каждый учащийся в школе, сузе или вузе смог выполнять три новые роли, что бы изменилось в образовании?

| Роль                                                                                                                                                                          | Что изменится |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Помощник преподавателя (ассистент), помогающий ему выполнять свою работу наилучшим образом, устраняющий все отвлекающие факторы и препятствия, снижающие эффективность работы |               |
| Помощник своим однокурсникам, берущий ответственность за стимулирование креативности без применения методов принуждения, поддерживающий их интеллектуальную вовлечённость     |               |
| Помощник образовательной организации в привлечении новых студентов, преподавателей, креативных и финансовых партнёров                                                         |               |

### 5. Заповеди Монтессори

Мария Монтессори – выдающийся итальянский врач, педагог, учёный, философ, гуманистка. Одним из свидетельств международного признания Марии Монтессори стало известное решение ЮНЕСКО, касающееся всего четырёх педагогов, определивших способ педагогического мышления

в XX веке: американца Джона Дьюи (проектное мышление), немца Георга Кершенштейнера (трудовая школа), советского педагога Антона Макаренко (коллективное воспитание) и итальянки Марии Монтессори.

Сегодня по методикам Монтессори учат и воспитывают детей во всем мире, отчего становится больше понимания и любви к детям. Как советы великого педагога могут повлиять на ваше поведение как воспитателя (настоящего или будущего)?

| <b>Заповеди Марии Монтессори</b>                                                                                | <b>Как стать примером?</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1. Детей учит то, что их окружает.                                                                              |                            |
| 2. Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.                                                           |                            |
| 3. Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать.                                                             |                            |
| 4. Если ребёнку демонстрируют враждебность – он учится драться.                                                 |                            |
| 5. Если с ребёнком честны – он учится справедливости.                                                           |                            |
| 6. Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.                                                       |                            |
| 7. Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.                                               |                            |
| 8. Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.                                           |                            |
| 9. Если ребёнка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.                                            |                            |
| 10. Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.                                     |                            |
| 11. Если ребёнка часто подбадривают – он приобретает уверенность в себе.                                        |                            |
| 12. Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым – он учится находить в этом мире любовь. |                            |
| 13. Не говорите плохо о ребёнке – ни при нем, ни без него.                                                      |                            |
| 14. Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребёнке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.         |                            |

|                                                                                                                                    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 15. Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребёнку, который обращается к вам.                                                          |  |
| 16. Уважайте ребёнка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить её.                                           |  |
| 17. Будьте готовы помочь ребёнку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребёнка, который уже всё нашёл.           |  |
| 18. Помогайте ребёнку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью. |  |
| 19. В обращении с ребёнком всегда придерживайтесь лучших манер – предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.                     |  |

## 6. В мире и гармонии

Старайтесь жёсткие высказывания в адрес воспитанников заменять на игривые, шуточные.

| <b>Грубо</b>                            | <b>Ласково-игриво</b>                                                                 |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| «Пошли скорее, сколько тебя ждать!»     | «На старт, внимание... марш! Побежали!»                                               |
| «Убери за собой».                       | «Вот если бы ты был волшебником и смог бы наколдовать порядок на столе...»            |
| «Ешь, иначе не получишь десерт».        | «После того как исчезнет эта еда, к тебе прилетит что-то вкусное».                    |
| «Не мешай!»                             | «Иди подготовься, когда я освобожусь, мы устроим мини-праздник».                      |
| «Не капризничай, надевай то, что есть». | «Смотри-ка, а вот родственница твоей пиратской футболки. Давай ее наденем?»           |
| «Ляжешь ты, наконец, спать!»            | «Показать тебе хитрый способ укрывания одеялом?»                                      |
| «По попе захотел?»                      | «Интересно, кому это я сейчас шею намылю?»                                            |
| «Чтобы я никаких "не хочу" не слышал!»  | «Ой, смотри, капризка прибежала. Лови, лови её, чтобы она нам настроение не портила!» |
| «Сколько раз повторять?»                | «Раз-два-три, передаю секретную информацию... Повторите, как слышали».                |

|               |                                                |
|---------------|------------------------------------------------|
| «Руки помыл?» | «Спорим, что вода с твоих рук потечёт чёрная?» |
|---------------|------------------------------------------------|

### 7. Образовательная организация и реальная жизнь

Ознакомьтесь с расхождениями формального образования с реальной жизнью. Какие бы вы предложили шаги для снятия этих противоречий?

| В школе                                                                                                                                                                                                   | В реальной жизни                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Страх из-за невыполненного домашнего задания, несданного экзамена или проваленного теста – ведёт к неуверенности.                                                                                         | Ошибки и неудачи необходимы для достижения успеха, трудности и сложности позволяют накапливать полезный опыт для себя и близких. Чем больше человек экспериментирует в поисках правильного ответа, тем больше совершает ошибок.                                                    |
| Подсказки другому наказуемы, групповая учебная работа, групповая оценка и критика – редкость.                                                                                                             | Практически всё (семья, работа, проектирование, развлечения) предполагает групповое взаимодействие, командную работу.                                                                                                                                                              |
| Всегда есть правильный ответ.                                                                                                                                                                             | Всегда есть несколько возможных выходов из ситуаций, не существует однозначных ответов.                                                                                                                                                                                            |
| Пассивность учеников приветствуется, поскольку это не мешает активности учителя. Всегда есть кто-то, кто скажет, что нужно делать: какие задания делать дома, как решать тесты и что готовить к экзамену. | Для создания семьи и своего бизнеса, для продвижения по карьерной лестнице и для непрерывного самообразования необходимо брать инициативу на себя, чувствовать себя ответственным за всё, что происходит вокруг, иногда идти против правил и делать больше, чем то, за что платят. |
| Школа – единственное место для полноценного образования, школьная программа – идеальна.                                                                                                                   | Школа лишь часть образования, всегда есть новое и интересное – то, чего человек ещё не знает.                                                                                                                                                                                      |

### 8. Идеальная среда для воспитания патриота

В образовательной организации необходимо создать рабочую среду, подобную той, что существует в мире науки, – среду, где дети-учёные могли бы заниматься интересующими их исследованиями, принимать в лабораториях посетителей и беспрепятственно публиковать результаты своих изысканий в научных журналах.

Идеальное взаимодействие происходит между людьми, функции которых отличаются в достаточной мере, чтобы у них сложились разные точки зрения на происходящее, но у которых достаточно общих знаний и интересов, чтобы выделить полезные для общего дела элементы работы.

По-иному организуйте рабочее пространство своей команды. Для того, чтобы как можно больше увеличить количество контактов между учащимися, необходимо разместить самых ценных в центре помещения: тогда в их орбиту попадёт максимальное количество заинтересованных в общем успехе.

А ещё лучше разместить в центре те зоны, где люди собираются вместе (зоны общего пользования). Неудивительно, что креативные компании часто отдают предпочтение зданиям с большими, не разделёнными на части помещениями, в которых можно правильно использовать центральную зону.

Зафиксируйте, какие ещё идеи по организации пространства по-новому, вы внедрите в свою командную работу:

## **9. Августовский педагогический совет**

Августовский педагогический совет – это уникальная возможность совместно разработать образы привлекательной образовательной организации и составить программу по усилению общей веры в достижение этих образов, включающую необходимую конкретизацию по содержанию, времени, исполнителям, организационным формам и отчётам.

В основе предлагаемого варианта проведения педагогического совета – мониторинг результатов исследования субъектов образовательного процесса (в начале, в середине и в конце предстоящего учебного года) по пяти группам:

- Количество в школе счастливых обучающихся и их родителей.
- Количество в школе счастливых сотрудников.
- Количество у школы счастливых выпускников.
- Количество у школы счастливых партнёров.
- Количество в школе счастливых гостей/посетителей (онлайн и офлайн).

Список вопросов для анкетирования (использованы вопросы из ежегодной оценки Всемирного индекса счастья (The Happy Planet Index) – комбинированный показатель британского исследовательского центра New Economic Foundation):

Чувствуете ли вы себя в школе в безопасности?

Довольны ли вы динамикой развития школы?

Довольны ли вы уровнем школьного благоустройства и оснащения?

Чувствуете ли вы себя счастливым в школе?

Желаете ли вы сменить (покинуть) школу?

Ход мероприятия

Участники педагогического совета распределены по четырём группам:

- учащиеся,
- родители,

- сотрудники школы,
- партнёры школы.

Мероприятие проходит в 4 раунда, все раунды – совершенно разные формы совместной работы. При этом в каждом из них обязательны два элемента: совместное создание нового продукта и совместная экспертиза достигнутых результатов (материальных и духовных).

1-й раунд «Ценностные образы»: мастер-классы звёзд образовательной организации – детей и взрослых.

| Образы                                                            | Результат |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Желаемый смысл жизни детей и взрослых                             |           |
| Желаемый образ жизни детей и взрослых                             |           |
| Желаемые семьи выпускников                                        |           |
| Желаемые профессии выпускников                                    |           |
| Желаемое взаимодействие детей и взрослых                          |           |
| Желаемый образ государства                                        |           |
| Желаемые ЕГЭ и ГИА                                                |           |
| Желаемая реклама                                                  |           |
| Желаемые механизмы контроля                                       |           |
| Желаемые условия обучения детей и труда сотрудников               |           |
| Желаемый школьный совет (родительский комитет, управляющий совет) |           |

2-й раунд «Материальные образы»: коллективные прикладные мастерские.

| Образы                        | Результат |
|-------------------------------|-----------|
| Желаемые вывески и таблички   |           |
| Желаемые стенды               |           |
| Желаемое расписание           |           |
| Желаемый сайт                 |           |
| Желаемый звонок               |           |
| Желаемые помещения            |           |
| Желаемый пришкольный участок  |           |
| Желаемая материальная база    |           |
| Желаемое питание              |           |
| Скрытые резервы и возможности |           |

3-й раунд «Субъектные образы»: фестиваль 2-минутных видеороликов и мультфильмов, изготовленных смешанными детско-взрослыми коллективами.

| Образы                              | Результат |
|-------------------------------------|-----------|
| Желаемые учащиеся                   |           |
| Желаемый обсуживающий персонал      |           |
| Желаемые педагогические кадры       |           |
| Желаемый директор и его заместители |           |
| Желаемые родители                   |           |
| Желаемая власть                     |           |
| Желаемые партнёры                   |           |

4-й раунд «Событийные образы»: ярмарка событий с аукционом событий по его завершении.

| Образы                                     | Результат |
|--------------------------------------------|-----------|
| Желаемые радостные события и праздники     |           |
| Желаемые научные мероприятия               |           |
| Желаемые курсы повышения квалификации      |           |
| Желаемые объекты общей заботы              |           |
| Желаемые мастер-классы и тренинги          |           |
| Желаемые гости                             |           |
| Желаемые педагогические советы             |           |
| Желаемые конкурсы и смотры                 |           |
| Желаемые эксперименты                      |           |
| Желаемые летне-оздоровительные мероприятия |           |

## **КЛЮЧИ К УПРАЖНЕНИЯМ**

### **КЛЮЧ к упражнению 003. «Образование»**

1) Достижения, которые я повторю и превзойду. Лучший ученик – это тот, который превзошёл своего учителя. Зная своих учителей и их достижения, человек задаёт себе планки достижений, к которым стремится всю жизнь. Без учителей мы не видим будущего и не получаем поддержки в движении к нему. Ищите учителей!

2) Мои отличительные качества: если написанный для других перечень совпал с вашим – у вас адекватная самооценка, если нет – вам есть к чему стремиться.

3) Моя скрытая мотивация – важно мотивировать этим себя и других.

4) Направления моих открытий, темы исследований и проектов.

5) Мои награды – то, что я получу в финале своей жизни.

### **КЛЮЧ к упражнению 005. «Я как кто?»**

Идеальный ранг ролей выглядит так:

Я как любящий себя человек...

Я как настоящий и будущий семьянин...

Я как прилежный ученик...

Я как друг...

Я как наставник...

Я как добрый сосед...

Я как патриот Родины...

Стремитесь к этому!

### **КЛЮЧ к упражнению 007. «Проверка смысла жизни»**

1) Радость или ненастье.

Любой человек всегда только одно из звеньев в цепи чужих человеческих взаимодействий.

Но бывают люди-праздники, а бывают люди-несчастья.

Чтобы стать не последствием обрушившегося на человека несчастья, а причиной его начавшейся белой полосы – наградите собеседника тем, что у вас есть в избытке: здоровьем, улыбкой, комплиментом, медалями, цветами, сладостями, деньгами, недвижимостью или движимостью...

Попробуйте начать встречу с любым человеком, а особенно с большой аудиторией фразой «Сегодня я подарю вам...» – и вас все станут воспринимать человеком-праздником.

2) Зависимость или свобода от собеседника.

При каждом взаимодействии с другим человеком наш собеседник (чаще бессознательно) отчаянно хочет, чтобы мы были в долгу перед ним. Это даёт ему власть над нами.

Практически все размолвки близких людей из-за этого: «Ты мне должен больше!»

Это закономерно действует и наоборот: вступая в любое взаимодействие, даже спонтанное, мы непроизвольно оттягиваем человека на себя, злясь, что человек отказывается быть ответно полезным.

Так, на несколько подряд отказов показать нам, «как пройти туда-то», мы виним «глупых» местных жителей.

Если кто-то сердится на вас «без всякого повода», знайте, этот повод – ваша задолженность перед обиженным. Как её погасить? Суперблагодарностью: от написанного от руки доброго письма до именной звезды в небе.

### 3) Занижение или повышение самооценки собеседника.

Любое взаимодействие с человеком, которое приводит к повышению его заниженной самооценки, является причиной предстоящей большой благодарности к собеседнику.

Но чтобы поддерживать адекватную самооценку у вашего собеседника, особенно у нового человека, узнайте о самом главном в его жизни: «Как я могу помочь тем, кого вы любите?»

### 4) Открытость или закрытость новым людям.

Повседневное открытое общение с территориально близкими людьми порождает возможность быть полезным и принести помощь своим родным.

«Ненависть – не противоположность любви. Противоположность любви – равнодушие».

Вспомните, часто вы сегодня вспоминали и полезно «пристраивали» своим новым знакомым тех, кого очень любите?

### 5) Информационная свобода или зависимость.

Ответственность человека за своих близких делает его мало восприимчивым к негативному потоку информации, ему некогда отвлекаться на это.

Тогда как концентрация только на своей личной жизни и игнорирование забот и желаний близких – причина постоянного беспокойства за любящийся отовсюду негатив: «как там террористы, насильники, вороватые политики, изменники, предатели?..»

Проверьте себя: сколько времени сегодня вы посвятили просмотру чужих мыслей (дома, на работе, по телевизору, в Интернете), а сколько – помощи своим самым родным людям?

Освободиться от зависимости от ленты новостей поможет простая беседа с теми, кто любит вас, или непрерывный поиск такого человека.

### 6) Любовь или строгость к близким.

Если вы влюбляетесь в каждого встречного человека с первого взгляда – вы постигли смысл вселенской любви.

Ответственность за всё происходящее порождает любовь к близким. Безответственность ведёт к строгости к близким и снисхождению к себе: «Если я ни за что не отвечаю, значит, во всех моих неудачах виноват кто-то другой».

Спросите себя: те, с кем вы живете сегодня, – они идеальны?

Варианты ответов:

– «Однозначно да!» – вы ответственный человек!

– «Нет или не знаю» – безответственность пока вас победила.

7) Польза или деньги.

Причиной взаимодействия двух людей (спонтанного или длительного) всегда является духовно-физиологическая потребность одного человека быть полезным другому или избавление человека от своего одиночества.

Всем известно, что несчастные люди оскорбляют или вредят другим. Это не потому, что они – плохие, все люди добрые, просто это следствие их одиночества и нелюбви к себе и окружающим.

Спросите себя: в чем смысл вашей жизни – в служении другим или в служении деньгам?

Если ваши личные желания и мечты – следствие вашей любви к себе и потребностей ваших родных – вы нашли смысл жизни: «Счастье каждого – в счастье ближнего».

### **КЛЮЧ к упражнению 008. «Автопортрет потребностей»**

Если на нарисованный автопортрет наложить «Пирамиду Маслоу» – можно узнать, удовлетворены ли ваши потребности:

- первичные (на уровне рта у вас экзотические продукты и напитки?);
- в ощущении своей безопасности (на уровне носа у вас естественные запахи, а не искусственные?);
- в любви к себе и окружающим (на уровне ушей у вас живая музыка);
- в признании другими (на уровне глаз у вас есть любимые люди?);
- в полезности другим (на уровне головы у вас мечты о других, а не только о себе?).

Ответ «да» на каждый из вопросов означает прохождение уровня «Пирамиды Маслоу».



### **КЛЮЧ к упражнению 010. «Ценности как цена кого-то за что-то»**

Если у человека в приоритете материальные ценности – радуется тело, душа вторична. Возникает опасность, что во имя материальной ценности можно пренебречь человеком, его свободой, волей, достоинством и даже

жизнью. В возникшем соперничестве и борьбе за материальные блага возникает действие принципа «всё дозволено, нет запретов, везде беспредел».

Если в приоритете – духовные ценности, богатеет душа от радости жизни и сопричастности с другими людьми. Всё, что человек делает для духовных ценностей, не может нанести вред другому человеку. Духовные ценности, оберегающие жизнь, охраняют человека как высшую ценность.

### **КЛЮЧ к упражнению 011. «Позитивное восприятие»**

| <b>Страдалец от безответственности</b>                                                                                       | <b>Ответственный патриот</b>                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Живёт в «этой стране».                                                                                                       | Живёт в «моей стране».                                                                                           |
| Видит только ужасное бездорожье.                                                                                             | Видит, что дороги могут быть лучше, делает их лучше.                                                             |
| Воспринимает новые стройки как результат «распила».                                                                          | Гордится новыми стройками.                                                                                       |
| Впадает в депрессию от «козней подлых чиновников, лживых политиков и вороватых бизнесменов».                                 | Двигаясь вперёд, разбирается с неприятностями, борется за справедливость.                                        |
| Регулярно устраивает истерики, провоцирует конфликт.                                                                         | Сдержан, воспитан, уважителен.                                                                                   |
| Считает окружающих чернью и подлецами.                                                                                       | Взаимодействует с людьми, принимая их как добрых, хороших, нормальных.                                           |
| Боится кроважанных садистов-полицейских и мучителей-фээсбэшников.                                                            | Смело ходит по улицам, не напивается, не нарушает закон и не ведёт себя как хам.                                 |
| Боится ругать оппозицию или хвалить власть.                                                                                  | Высказывает своё мнение и думает самостоятельно.                                                                 |
| Мечтает «свалить».                                                                                                           | Тратит усилия на преобразования.                                                                                 |
| Унижается, заискивает перед иностранным, винит себя и своих соотечественников в преступлениях, которые не совершал.          | Гордится страной: её прошлым, настоящим и будущим.                                                               |
| Коллекционирует негативные новости о «рабстве, воровстве чиновников, отвратительном российском менталитете и нефтяной игле». | Коллекционирует только позитивные новости.                                                                       |
| Воспринимает образование и медицину разрушенными, врачей и учителей – взяточниками и мучителями.                             | Гордится бесплатным, доступным, постоянно обновляющимся образованием и медициной, строительством новых объектов. |
| Замечает повальное пьянство и рост наркомании.                                                                               | Замечает, что всё больше и больше трезвых людей всех поколений занимается спортом.                               |

|                                                                                    |                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Фиксирует, что пенсионеры побираются по помойкам, растёт возраст выхода на пенсию. | Фиксирует регулярное повышение пенсии и рост продолжительности жизни россиян. |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

### КЛЮЧ к упражнению 012. «Трансформатор негатива в позитив»

| Негативная цель                                     | Позитивная цель                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Терроризм                                           | Научение позитивным смыслам жизни                                                                     |
| Наркомания (включая алкоголизм, курение)            | Нахождение счастья («с» и «часть» – «обретение другой части») в духовном межличностном взаимодействии |
| Нищета, бедность                                    | Духовное и физическое здоровье, профориентация и трудоустройство                                      |
| Разрушения                                          | Созидание                                                                                             |
| Ненависть                                           | Созидательная любовь к себе, близким, Родине                                                          |
| Радикальный национализм, фашизм, расовый экстремизм | Дружба народов, поиск объектов для совместной позитивной заботы                                       |
| Дискриминация                                       | Равноправие, коллективная забота о притесняемых                                                       |
| Коррупция                                           | Искусство и культура народовластия                                                                    |

### КЛЮЧ к упражнению 014. «Доверие через делегирование»

|        | ВАЖНО                                                                                                                                                                                                                                                                          | НЕ ВАЖНО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СРОЧНО | Суматоха. Вы не умеете правильно планировать и привыкли откладывать всё до последнего момента, берётесь за дело лишь тогда, когда вот-вот истекают все сроки.<br>Если дела из этого квадранта не нуждаются в вашем непосредственном участии, то их стоит кому-то делегировать. | Отвлекающие дела, съедающие время, мешающие эффективно работать, так как требуют к себе срочного внимания. Сюда входят задачи, никак не связанные с вашей целью.<br>Большинство людей автоматически начинают считать срочные дела важными. В результате в их жизни возникает напряжённость и цейтнот, а их день наполняется суматохой.<br>Суматоха всегда удаляет от цели.<br>«Что произойдёт, если я этого не сделаю?» |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НЕ СРОЧНО | <p>Самые важные дела. Если человек своевременно помещает сюда задачу и последовательно её исполняет, то данному делу он может посвятить столько времени, сколько оно требует.</p> <p>На эти дела нужно сосредотачивать максимальное внимание и именно сюда надо прилагать все свои силы. Целенаправленное и методичное выполнение дел данного квадранта гарантирует большую отдачу в будущем.</p> | <p>Обычно приятные дела, но чаще вредные, вовсе не обязательные «пожиратели времени», снижающие продуктивность дня. Такие дела можно просто не делать, или же делать лишь тогда, когда остаётся свободное время. В общей очереди дел они должны стоять в самом конце. Кстати, многие рутинные дела можно и нужно делегировать. В любой семье можно распределить обязанности, чтобы не перенапрягать себя и всё делать спокойно.</p> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### КЛЮЧ к упражнению 015. «Мотивы моих публикаций»

| ПРИЧИНЫ                             | РЕАЛЬНЫЕ МОТИВЫ                                                              |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Вот какой (какая) я!             | Поиск одобрения, недолюбленность                                             |
| 2. Ну не ужас ли?                   | Поиск таких же безответственных                                              |
| 3. Прикольно!                       | Желание отвлечь себя от себя скучного                                        |
| 4. Долой!                           | Желание заработать на негативе                                               |
| 5. Да здравствует!                  | Желание заработать на позитиве                                               |
| 6. Какой клёвый товар (или услуга)! | Желание заработать хоть на чём-нибудь                                        |
| 7. Посмотрите, как креативно!       | Желание привлечь к себе внимание                                             |
| 8. Хочу тёплую компанию!            | Избавление от одиночества                                                    |
| 9. Хочу партнёра!                   | Желание счастливой семьи                                                     |
| 10. Дайте денег!                    | Разные мотивы: от желания поесть до демонстрации своей значимости и крутости |

### КЛЮЧ к упражнению 018. «Самодиагностика идентичности»

Десять плюсов – диагноз патологии идентичности, приводящей к деперсонализации, маргинализации, асоциальному поведению и т. п.

Десять минусов – показатель здоровой идентичности, адекватной самооценки.

### **КЛЮЧ к упражнению 019. «Симптомы душевного покоя»**

Если 12 «да» – человек в душевном покое. Меньше 6 «да» – в душевном беспокойстве.

### **КЛЮЧ к упражнению 020. «Люблю себя»**

Преобладание ответов в той или иной колонке свидетельствует о:

«Недостаточно» – заниженная самооценка.

«Достаточно» – адекватная самооценка.

«Избыточно» – завышенная самооценка.

### **КЛЮЧ к упражнению 021. «ПредКачели времени»**

Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы. Вот какой ключ к этому тесту:

1. Человек, которого вы взяли с собой на «Качели времени», – это самый важный человек в вашей жизни сейчас и в будущем.

2. Размер водоёма – это размер вашей любви.

3. Чем более «мокрый» способ передвижения вы выберете, тем большее значение в вашей жизни играет любовь.

4. Размер животного – это на самом деле размер ваших забот. Чем животное больше, тем тяжелее вам кажется жизнь.

5. То, как вы реагируете на неожиданную встречу с животным, – наиболее характерный для вас способ решения проблем: агрессивный, любовный, пассивный или убегающий.

6. Размер «Качелей времени» – это размер ваших амбиций. Если «качели» слишком большие, – возможно, у вас завышенные ожидания от жизни.

7. Если доступ к «Качелям времени» открыт, вы внутренне свободный человек. Если он есть, значит, вы цените личное пространство и того же ждёте от других.

8. Если на столе вы не увидите еды, цветов, напитков, а за столом – людей, значит, вы, скорее всего, ещё в поиске своего счастья. Если всего и всех много – вы очень счастливый человек.

9. Прочность и долговечность материала, из которого сделана чашка, – это то, насколько прочными и крепкими вы воспринимаете свои отношения в семье. Одноразовый пластиковый или бумажный стакан? Стекло? Скорее всего, вам тревожно за будущее своей семьи. Если чашка была в вашем сознании металлической или фарфоровой, значит, вам не о чем беспокоиться.

10. Ваш поступок характеризует отношение к человеку из вопроса номер 1.

### **КЛЮЧ к упражнению 022. «"Качели времени" счастливого 100-летия»**

1. Выбрали домашние условия – вам нужно меньше сидеть дома, смотреть в телевизор или монитор, а больше и чаще гулять, путешествовать, знакомиться с новыми людьми.

Выбрали столовую-ресторан – старайтесь больше внимания уделять своим коллегам по работе или учёбе, помогать своим близким в домашних заботах.

Выбрали необычное место – признак усталости от обыденной жизни, на самом деле объясняется потребностью ваших близких видеть вас чаще, проводить с вами больше времени.

2. Приглашение незнакомых людей – это выход из зоны комфорта, новые открытия, возможности. Желание видеть только знакомых – признак закрытости. Срочно найдите новые приключения!

3. Выбор трогательно-лирического формата праздника – необходимость отдыха, яркого приключения, новых знакомств.

Выбор шутивно-игрового формата – необходимость наведения порядка в делах, определения главных смыслов жизни, серьёзности в отношениях с близким человеком.

4. Выбор себя как организатора – признак гиперответственности, неумения делегировать свои обязательства и полномочия. Составьте список дел, которыми вы заняты в течение дня, постарайтесь найти людей, которые будут помогать вам выполнять их или целиком возьмут их на себя.

Выбор другого – умение делегировать свои полномочия.

5. Привлечение профессионалов – яркая демонстрация предпринимательского начала, признак стратегического мышления.

Непривлечение профессионалов – подтверждение умения обходиться имеющимися ресурсами, экономности, расчётливости, смирения.

6. Выбор фильма про себя – признак эгоистичности, необходимо больше внимания уделять своим близким. Подарите им фильм про них!

Выбор поздравлений от других – признак одиночества, замкнутости. Необходимо срочно собрать своих друзей на приятную вечеринку.

7. Желание всех одеть одинаково и установить правила – признак организатора, командира, начальника.

Отсутствие правил и требований – признак или расхлябанности, неряшливости, или большой любви к свободе.

8. Ходите так чаще – окружающие полюбят вас за это.

9. Если со всеми пятью выступающими вы сейчас поддерживаете регулярные контакты – вы счастливый человек.

Ищите срочно своё счастье, если среди выступающих есть выдуманные персонажи.

10. Смотрите следующую интерпретацию.

11. Разделите эту цифру на цифру из предыдущего ответа. Полученный результат – это счастливая сумма вас как человека-праздника. Если вы сейчас ежедневно (ежемесячная зарплата делится на 30 дней) получаете столько – вы материально достаточный человек, если больше – материально полезный для других. Если сумма меньше – поздравляем! Есть к чему стремиться!

Тортик, который вы нарисовали для путешествия в будущее, – это вы сами.

Круглый или овальный торт – вы добрый, отзывчивый, умеющий сопереживать и сочувствовать человек, находящий своё счастье в счастье ближнего.

Квадратный торт – вы терпеливый, упорный, усидчивый, целеустремлённый человек, хмурающийся при словах «импровизация», «экспромт», «сюрприз», находящий счастье в логических построениях, схемах, планах и проектах.

Прямоугольный торт – вы стремящийся к познанию и к изменениям человек, не очень довольный жизнью, но любопытный, смелый, интересующийся новым, находящий счастье в его поиске.

Треугольный торт – вы честолюбивый, амбициозный, прагматичный, расчётливый лидер, уверенный в существовании двух точек зрения – неправильной и вашей собственной, находящий своё счастье в конкуренции и соперничестве с ближними.

Торт необычной формы – вы творческий, креативный, оригинальный, харизматичный, обаятельный человек, отвергающий штампы и стереотипы, находящий своё счастье в изобретении чего-то нового и в ораторском мастерстве.

Многоярусный торт – признак богатства внутреннего мира или многоличия.

Бисквитное тесто – признак капризности, слоёное – сложности, песочное – хрупкости натуры, вафельное – часто растекающегося человека. Торт без теста – показатель боязливости или тяги к экспериментам.

Надпись, рисунок, скульптура или другие украшения на тортике – характеристики человека.

Наличие свечей на торте – признак веры, уверенности, доверия; чем больше свечей – тем сильнее вера человека.

### **КЛЮЧ к упражнению 024. «"Качели времени" карьериста»**

1. Для успеха мне нужно испытывать всегда, особенно на людях, вот такие ощущения: \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 1-го вопроса).

2. В своей жизни сейчас мне нужно изменить \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 2-го вопроса).

3. Реальные соратники, друзья и партнёры, на которых мне сегодня нужно обращать самое пристальное внимание, с которыми нужно проводить больше всего времени: \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 3-го вопроса).

4. Перечень самых важных ресурсов, необходимых для моей скорейшей победы.

5. (Вставьте ответ из 5-го вопроса) \_\_\_\_\_ – вот что я должен сделать своим девизом, вот почему за мной пойдёт народ, вот что должно быть моим главным благодарным предложением каждому встречающемуся на моём пути человеку.

6. Сегодня мне необходимо написать индивидуальные письма – благодарные предложения на тему \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 6-го

вопроса) каждому влиятельному человеку, способному помочь мне достичь должности моей мечты.

7. Вот что мне срочно нужно сделать прямо сейчас обещаниями, приказами, распоряжениями, просьбами: \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 7-го вопроса).

8. Сегодня же я позвоню, напишу своим соратникам и предложу им: \_\_\_\_\_ (вставьте ответ из 8-го вопроса). Это простимулирует всех на общую победу.

### **КЛЮЧ к упражнению-объявлению 026. «Ищу Мотиватора»**

Вы описали себя самого лучшего, самого перспективного, самого счастливого, но чаще всего скрываемого от других и даже от себя. Очевидно ведь, что Мотиватор<sup>24</sup> – это вы сами, потому что только вы знаете своё будущее и сможете его приблизить скорейшим образом, меняя что-то в настоящем. Только вы можете сосредоточиться на позитивном, не обращая внимания на то, что не в силах изменить.

Вот ваша самохарактеристика себя идеального – Мотиватора<sup>24</sup>.

#### **1. Сколько лет должно быть Мотиватору, которого вы ищете?**

##### **1.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего возраста.**

1.1. Я нахожусь в состоянии «нормальности» возраста. Вокруг меня все молодые и старые, а я нормальный, своего паспортного возраста. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом одновременно сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

##### **1.2. Мотиватор, которого я ищу, намного старше меня.**

1.2. Я взрослый, опытный человек, потому что чаще всего нахожусь или мечтаю находиться в окружении мудрых людей старшего возраста (родители, коллеги, начальники, друзья), которым хочу соответствовать. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

##### **1.3. Мотиватор, которого я ищу, намного младше меня.**

1.3. Я молодой душой и сердцем человек, озорной, жизнерадостный. У меня впереди много открытий, приятных встреч. Я мечтаю, чтобы обо мне заботились и обращали на меня больше внимания. У меня прекрасные перспективы!

##### **1.4. Для Мотиватора, которого я ищу, возраст не имеет значения.**

1.4. Я счастливый человек, для которого возраст не имеет значения. Я его не замечаю ни в себе, ни в других. Сейчас я самый взрослый по отношению ко всей своей прошлой жизни. При этом сейчас я самый молодой по отношению ко всей своей будущей жизни. У меня прекрасные перспективы!

#### **2. Какого пола должен быть Мотиватор, которого вы ищете?**

##### **2.1. Мотиватор, которого я ищу, моего пола.**

2.1. Я яркий представитель своего пола, излучаю притягательную уверенность, отвечаю за свои слова и поступки.

**2.2. Мотиватор, которого я ищу, противоположного пола.**

2.2. Я сориентирован на создание и поддержку семьи, ищу или забочусь о своей первой половинке. Я ответственен за всех, кто меня окружает, успешен в семье, на работе, в бизнесе, в развлечениях.

**2.3. Для Мотиватора, которого я ищу, пол не имеет значения.**

Я счастливый человек, который не обращает особого внимания на половые различия, ища что-то полезное и нужное в каждом человеке, которого встречает на своём пути.

**3. На кого из исторических, литературных героев или современников больше всего похож Мотиватор, которого вы ищете?**

**3.1. Мотиватор, которого я ищу, похож на меня.**

Я являюсь тем образом-идеалом, к которому стремлюсь и хочу, чтобы окружающие равнялись на меня, относились ко мне так же, как я отношусь к ним.

**3.2. Мотиватор, которого я ищу, похож на кого-то из реальных людей моей жизни.**

Я счастливый человек, потому что рядом со мной находятся люди, являющиеся образцом для подражания. Я уважителен к окружающим, хочу, чтобы окружающие относились ко мне так же, как я отношусь к ним.

**3.3. Мотиватор, которого я ищу, – исторический герой.**

У меня есть исторический герой, на которого я хочу быть похожим, который будет образцом для моих детей и внуков. Я хотел бы повторить его судьбу, оставив свой след в истории.

**3.4. Мотиватор, которого я ищу, – вымышленный (придуманный в литературе, в кино, в мультфильмах) герой.**

Мой образец для подражания – вымышленный герой, обладающий важными для меня чертами характера, компетенциями, совершающий поступки, о которых я тайно мечтаю, которые сделают меня особенным и неповторимым.

**3.5. Ищу уникального, ни на кого не похожего Мотиватора.**

Я уникальный, особенный, неповторимый человек, второго такого нет на свете. Поэтому нахожусь в поиске идеального образа, позволяющего мне найти умиротворение и согласие с самим собой.

**4. Какими положительными качествами должен обладать Мотиватор, которого вы ищете?**

4.1. \_\_\_\_\_

4.2. \_\_\_\_\_

4.3. \_\_\_\_\_

4.4. \_\_\_\_\_

Интерпретация:

Вот этими отличительными качествами \_\_\_\_\_ я горжусь, потому что ищу в других то, что спрятано глубоко внутри меня. Теперь

эти качества станут моей визитной карточкой. Я буду их лелеять, пестовать и ценить в себе и в окружающих меня людях.

## **5. Какой уровень образования должен быть у Мотиватора, которого вы ищете?**

### **5.1. Мотиватор, которого я ищу, примерно моего уровня образования.**

Я счастливый человек, потому что удовлетворён имеющимся у меня уровнем образования. Умный человек не тот, у кого много дипломов и званий, умный – это тот, кто умеет правильно ставить вопросы и находить ответы.

### **5.2. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, ниже моего.**

Я счастливый человек, потому что уровень моего образования уже превысил тот порог, о котором я мечтал. Теперь я получаю новые знания, наслаждаясь тем, что научился правильно задавать вопросы и находить нужные ответы.

### **5.3. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, выше моего.**

Я счастливый человек, потому что у меня большие ожидания и шикарные перспективы относительно моего уровня образования.

### **5.4. Уровень образования Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.**

Я счастливый человек, для которого уровень образования не имеет особого значения, потому что в жизни есть более важные вещи.

## **6. В какой профессиональной области Мотиватор, которого вы ищете, должен быть асом?**

### **6.1. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в моей настоящей или будущей профессиональной области.**

Выбранная мною сейчас профессия приносит или принесёт мне удовлетворение и гармонию. Я наслаждаюсь тем, что делаю, относясь к своей работе радостно и ответственно.

### **6.2. Мотиватор, которого я ищу, должен быть асом в отличной от моей профессиональной области.**

Выбранная мною сейчас профессия не является той самой главной, о которой я мечтал, а это значит, что у меня есть прекрасная возможность попробовать себя в другой области, получить новые компетенции, сделать новые открытия.

### **6.3. Профессионализм Мотиватора, которого я ищу, не имеет значения.**

Профессия не самое главное в моей жизни. Я получаю удовольствие от других занятий, мечтая, чтобы мои увлечения стали приносить мне и моей семье стабильный доход.

## **7. В каком комфортном месте должен проживать Мотиватор, которого вы ищете?**

### **7.1. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать рядом со мной.**

Я счастливый человек, потому что наслаждаюсь местом, в котором нахожусь. Где я – там и моя Родина, мои близкие, мои мечты и достижения. Я всегда на связи с теми, кому нужен, дорог, ради кого живу.

## **7.2. Мотиватор, которого я ищу, должен проживать там, где комфортно ему.**

Я всё время в поиске самого комфортного для проживания места, осознавая, что ищу-то я самого себя. Я понимаю, что моё позитивное отношение к местам, в которых я родился, учился, работал, дружил, любил, делают меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

## **7.3. Не имеет значения, где будет проживать Мотиватор, которого я ищу.**

Я нахожусь в поиске самого себя, редко обращая внимание на условия своего проживания. Самым важным для меня является гармония между моим внутренним миром и окружающим миром, к которому я стараюсь относиться позитивно. Я понимаю, что моё доброе отношение к местам, где родился, учился, работал, дружил, любил, делают меня сильным, уважаемым, нужным и полезным.

## **8. В каком самом лучшем месте мира вы будете отдыхать семьями со своим Мотиватором?**

### **8.1. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем рядом с моим настоящим местом проживания.**

Я настоящий патриот, который любит и ценит свою Родину, может добродушно принять в своём доме много гостей со всех уголков мира, любит делать подарки и удивлять окружающих сюрпризами. Я долгожданный гость в каждом доме, потому что дарю людям радость и уверенность в себе.

### **8.2. Отдыхать с Мотиватором, которого я ищу, мы будем за границей.**

Мне предстоит много путешествий, открытий, новых полезных встреч. При этом я понимаю, что моё любящее Родину сердце – самое важное, что поднимает мой авторитет в глазах иностранцев, делает меня интересным и привлекательным.

### **8.3. Не имеет значения, где мы будем отдыхать с Мотиватором, которого я ищу.**

Я нахожусь в поиске себя, даже когда настало время отдохнуть от забот и поручений. Моё спокойное отношение к необходимости обязательно отдыха – это только временная попытка сосредоточиться на самых главных вещах моей жизни. Отдых – это просто смена дыхания, поэтому больше внимания я буду уделять движению, действию, другим.

## **9. На какие темы вы будете вести приятные душевные разговоры с Мотиватором?**

### **9.1. С Мотиватором мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я охотно разговариваю со своими близкими.**

У меня гармония внутреннего мира с миром окружающих людей. Я профи в темах, которые мы охотно обсуждаем с друзьями и близкими. Я даю компетентные рекомендации, за это меня ценят окружающие.

### **9.2. С Мотиватором, которого я ищу, мы будем обсуждать темы, на которые сегодня я ни с кем не разговариваю.**

Моё сегодняшнее окружение не совсем соответствует моему внутреннему миру. У меня сильная потребность познакомиться и подружиться

с людьми, имеющими общие со мной интересы, достигшими в жизни успеха. Они смогут подтянуть меня до своих вершин, сделать нужным и полезным себе и другим.

### **9.3. С Мотиватором, которого я ищу, мы не будем вести приятные душевные разговоры.**

Мой внутренний мир находится под моим контролем, при этом я постоянно ищу человека, способного познать меня, раскрыть мой внутренний мир, сделать меня нужным и полезным себе и другим.

### **10. Напишите, о каких самых радостных моментах своей жизни (личностных, семейных, общественных, профессиональных) вы будете вспоминать с Мотиватором?**

10.1.

10.2.

10.3.

10.4.

Радостные моменты моей прошлой, настоящей и будущей жизни: \_\_\_\_\_ – являются моим сегодняшним смыслом жизни. Это то, ради чего я живу. Это маячки моего существования на планете Земля. Моего великого предназначения. Есть возможность задуматься: а действительно ли этого хочет от меня Вселенная?

### **11. Сколько вы готовы ежемесячно платить Мотиватору, которого ищете?**

#### **11.1. Мотиватору я буду платить примерно столько же, сколько зарабатываю сейчас сам.**

11.1. Я финансовый реалист, наслаждаюсь тем, что имею, и точно знаю стоимость всего, что меня окружает.

#### **11.2. Мотиватору я буду платить намного больше, чем зарабатываю сейчас.**

11.2. У меня большие финансовые амбиции, но я очень нуждаюсь в детализации своих доходов и расходов, мечтаю, чтобы мои потребности «обалдели» от моих возможностей, а мои мечты имели чёткий алгоритм своего достижения.

#### **11.3. Мотиватор обойдётся скромной зарплатой.**

11.3. У меня маленькие запросы, поэтому я скромнен в своих доходах и расходах, зато нахожу радость в других вещах. Главные вещи на Земле – это не вещи. Я смогу оценить себя адекватно, когда каждая моя мечта получит чёткий алгоритм своего достижения.

#### **11.4. Мотиватору я не буду платить, потому что у нас с ним не денежные расчёты.**

11.4. Для меня деньги сейчас не главное. Есть более важные в жизни ценности и мне не нужно много и дорого есть, пить, одеваться, кормить близких, покупать машины и дома, отдыхать и оздоравливаться. Я волонтёр, готов трудиться много и с удовольствием, за «спасибо» и доброе отношение.

## **12. Напишите, какие ещё дополнительные бонусы вы предложите Мотиватору?**

12.1. \_\_\_\_\_ – вот то, чего мне недостаёт для полного счастья здесь и сейчас. Получу это – и буду на седьмом небе от счастья!

Итак, Мотиватор найден – это вы!

Важно наслаждаться жизнью в полную силу, находиться здесь и сейчас, ощущать себя в реальном времени и пространстве.

Если мы увязаем в прошлом, мы тормозим свою мысль. Оглядываясь на жизнь, мы всегда больше жалеем о том, чего не сделали, чем о том, что сделали. Если слишком сильно мечтаем о будущем, мы ускоряем ход наших мыслей. И только наслаждаясь СЕЙЧАС – удивительным мигом между прошлым и будущим, – мы не только сохраняем, но и усиливаем в разы свою жизненную энергию, так необходимую нам и нашим близким.

Найти полную гармонию можно только внутри себя. Гармония – это не новая работа, не новый дом, не новая машина и не новый брак... Гармония – это новые возможности, и они начинаются здесь с меня и прямо СЕЙЧАС.

Тремя вещами особенно важно дорожить СЕЙЧАС: временем, словом, возможностью. Поэтому наслаждаемся ЛУЧШИМ временем. Выбираем НУЖНЫЕ слова. Верим во ВСЕ возможности.

Предлагаем для визуализации своего Мотиватора сделать необычное СЕЙЧАС. Возьмите ленту триколор, напишите на ней красиво слово «СЕЙЧАС» и завяжите на руке.

Задайте себе самые главные вопросы, смотря на получившиеся часы:

Когда я стану счастливым?

Когда я постройнею?

Когда я займусь спортом?

Когда я найду себе вторую половину?

Когда я стану отличником?

Когда я полюблю учиться и работать?

### **КЛЮЧ к упражнению 027. «Рисуем Демотиватора»**

Покажите, как выглядит ваш СРУН (аббревиатура от Страхи, Разочарования, Уныние, Ненависть)?

Это – ваш автопортрет, когда вы в страхе, разочаровании, унынии, ненависти.

Реальность страха:

Вы боитесь не темноты, а того, что придумали в ней.

Вы не боитесь высоты, вы боитесь того, что будет после падения.

Вы не боитесь людей вокруг, вы боитесь быть отвергнутыми.

Вы не боитесь любви, вы боитесь, что вас могут не полюбить в ответ.

Вы не боитесь отпускать, вы боитесь одиночества.

Вы не боитесь попробовать ещё раз, вы боитесь боли души.

Вы перестанете бояться монстров под кроватью, когда найдете их внутри себя!

### **КЛЮЧ к упражнению 028. «Контроль над соблазнами»**

«Хочу, но не умею» (левый верхний квадрат) – зона развития, эти способности можно формировать на тренингах, курсах, семинарах. Делать это вы будете с удовольствием.

«Не хочу и не умею» (левый нижний квадрат) – это мёртвая зона, и заниматься развитием этих способностей непродуктивно.

«Хочу и умею» (правый верхний квадрат) – это зона экспертизы, это та деятельность, в которой человек, независимо от возраста и социального статуса, может сам стать воспитателем, мастером, тренером. Передаче другим этих способностей нужно посвятить максимальное количество своего времени.

«Не хочу, но умею» (правый нижний квадрат) – зона демотивации. Если человек записал сюда какие-то способности, значит, он может затормозиться в своём развитии.

Важно помнить, что человеку полезно иногда лениться, так как лень позволяет:

- спокойно поразмыслить о жизни и, не торопясь, осмыслить происходящие в ней события;
- планировать и рассчитывать свои усилия на пути достижения любой цели;
- экономить усилия для достижения того или иного результата;
- оптимизировать свои действия, экономя усилия на пути достижения цели;
- быть спокойным и уравновешенным;
- не совершать необдуманных поступков, которые могут привести к печальному результату.

### **КЛЮЧ к упражнению 029. «Должен – Надо – Хочу»**

Только деятельность, приносящая успех, высокое удовлетворение личности и признание общества, является фактором развития. Взаимодействие с миром в ходе деятельности, совершающейся по принуждению либо по необходимости, не становится полезным и развивающим, не включается в структуру социальных и личностных ценностей.

### **КЛЮЧ к упражнению 030. «Деятель или оценщик?»**

Как известно, существуют два взаимодополняющих способа заинтересовать человека искусством: делать (то есть самим создавать произведения искусства) и оценивать (понимать и выносить суждения о творческой работе других людей).

Оба подхода важны для динамичного и сбалансированного творческого образования: делая, человек обеспечивает поступательное развитие

своего творчества и технических навыков, посредством которых он самовыражается.

Оценивая, он расширяет и углубляет свои контекстные знания о работе других людей (о том, как, когда и почему они это сделали), и тем или иным образом реагируя на результаты их труда, укрепляет навыки критической оценки как с художественной, так и с эстетической точки зрения.

Самый эффективный оценщик – тот тот, кто достиг вершины в экспертируемой деятельности. В противном случае человек становится демагогом, оценивая объект, исходя только из знаний, а не реальной жизни.

Если большинство людей, которые вас окружают, – деятели, это хороший знак для развития и поддержки вас как творца. Если большинство людей – оценщики, необходимо усилить своё ближайшее окружение творцами, записавшись в кружок, творческую мастерскую, на курсы повышения квалификации или просто обратиться к профессионалу за поддержкой.

Можете выяснить про себя: кто вы больше – деятель или оценщик, если все свои дела за день, связанные с другими людьми и объектами, распределите по двум колонкам.

| <b>ЧТО ПРОИСХОДИТ</b> | <b>Делаю</b> | <b>Оцениваю</b> |
|-----------------------|--------------|-----------------|
|                       |              |                 |
|                       |              |                 |

**КЛЮЧ к упражнению 031. «Счастье как обретение первой части»**

| <b>Не способный быть счастливым</b>    | <b>Способный быть счастливым</b>                   |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Ищет причины своего несчастья          | Ищет и создаёт счастье в себе и других             |
| Скупой                                 | Щедрый                                             |
| Эксплуатирует эмоции окружающих        | Дарит позитивные эмоции окружающим                 |
| Не удовлетворён жизнью                 | Удовлетворён жизнью                                |
| Раздражителен, агрессивен              | Спокоен, великодушен                               |
| Одинок и разрушает межличностные связи | Расширяет и укрепляет круг межличностных отношений |
| Безразличен, равнодушен                | Активен, инициативен, энергичен                    |
| Подвержен деструктивным течениям       | Создаёт позитивные объединения                     |
| Несправедлив                           | Справедлив                                         |

**КЛЮЧ к упражнению 034. «Зона ближайшего развития лидера»**

Если желаний, под которые есть помощник, больше 5 – это показатель развития, если меньше 5 – это показатель вашего торможения.

Интересно будет посчитать гармонию личных и профессиональных амбиций и возможности их реализации в ближайшее время: первые шесть по-

зиций этого упражнения – это личные мечты; с 7-й по 10-ю – профессиональные.

Советы для необходимых совместных действий с выбранным наставником:

– С 1-го по 6-е желание – срочно нужно объявление (возможно креативное) в социальных сетях. Добавьте в жизнь новизну: найдите новые впечатления, совершите что-то, чего никогда не делали, пробуйте новые блюда, посетите неизвестные места, совершайте что-нибудь новое, хотя бы раз в неделю.

– Под 6-е желание необходим перечень ваших личных (авторских) проектов, даров, публикаций, возможностей (что я привнёс, привнесу в жизнь?).

– Под 7-е желание – личная (авторская) награда для коллег, студентов и их родителей (награда имени меня).

– Под 8-е желание – график с результатами деятельности, чтобы была видна динамика.

– Под 9-е желание – график привлечения дополнительных ресурсов (откуда, сколько, когда).

– Под 10-е желание – план личного участия в управлении своей организацией (инициирование мероприятий, выполнение поручений руководства, волонтерская деятельность).

Возможно проведение этого упражнения с руководителями организаций и муниципалитетов, которым предлагается ответить на 5 вопросов:

1. Как бы вы хотели изменить своё материальное положение?
2. Как бы вы хотели увеличить бюджет своей организации?
3. Как бы вы хотели улучшить безопасность своего муниципалитета?
4. Как бы вы хотели улучшить экологию и благоустройство своего муниципалитета?
5. Что нужно сделать, чтобы люди чувствовали себя счастливыми в своём муниципалитете?

Если у вас есть все 5 ответов – вы человек с большим потенциалом, верой, уверенностью, доверием. Если меньше 3 – нужно усиливать веру в возможности!

Теперь напишите напротив каждого ответа: кто конкретно может помочь в реализации этих желаний и как на него выйти? (номер телефона – самое лучшее).

Если напротив всех 5 мечтаний у вас есть конкретный человек – поздравляем! Вы – в зоне развития. Вы «всемогущий» человек.

Всемогущество человека – это его умение находить конкретного человека под любую свою мечту, то есть понимание своей зоны ближайшего развития.

Если под свои мечты вы смогли написать меньше 3 человек – вы тормоз-мечтатель.

### **КЛЮЧ к упражнению 038. «Благодарное дарю»**

Благодарность – это ещё и внешняя оценка жизни человека.

Если у вас позиций «для себя» получилось меньше, чем «для других», – следует приступить к положительным сдвигам в своей жизни. Начать благодарить жизнь и окружающих, вспоминая радостные моменты и планируя дружеские встречи.

Лидер будущего благодарит. Себя, близких, далёких. Даря на это своё время, можно повысить чувство собственного достоинства и усилить приращенность своих последователей к командой работе.

### **КЛЮЧ к упражнению 040. «100 миллионов на мечту»**

1. Источник сегодняшнего бизнеса и проектирования.

2. Сделайте этот слоган статусом в социальных сетях.

3. Ходите так чаще.

4. Целевая аудитория для вашего смысла жизни.

5. Начинайте заполнять книгу о себе, сделайте свои публикации в «Инстаграме», «ВКонтакте», «Фейсбуке», «Твиттере», ЖЖ страницами будущей книги.

6. Насколько эта фотография по смыслу похожа на наш сегодняшний тренинг, где собрались самые близкие по духу, самые счастливые, умные и красивые люди региона? 100 %-ное совпадение – вы счастливчик.

7. Посчитайте количество позиций – это 100 %, а теперь только те позиции, которые совпадают с обычным вашим днём, – это показатель вашей ответственности или безответственности.

8. Три раза посчитайте позиции, которые:

1) выполняете сами: это оценка силы вашей веры;

2) требуют взаимодействия с другими людьми: это оценка вашей готовности к синергии, вашего магнетизма;

3) не требуют дополнительных материальных вложений: это оценка вашего всемогущества – видения и использования окружающих вас возможностей.

### **КЛЮЧ к упражнению 048. «"Качели времени" счастливого внука»**

Поздравляем! То, что вы сейчас записали, является своеобразной «памяткой», напоминанием о главном в жизни – о добре, добавлении рода (ДобРо). У вас появилась удивительная возможность сопоставить будущее с сегодняшним днём.

Проанализируем получившиеся ответы. Они – тестовые, расположены по парам взаимодополнения, вот какой к ним ключ:

Первый вопрос связан со вторым.

1. Чему интересному и полезному ты меня можешь научить?

2. Что нам с тобой делать вместе приятнее всего?

Если вы ответили примерно одинаково на эти два вопроса – вы находитесь в полной гармонии между внутренним миром ваших знаний и их

применением на практике. Всё, чему вы учились и учитесь, – воспринимается вами как нужное и идёт вам на пользу.

Третий вопрос связан с четвёртым.

3. Какое место на планете Земля для тебя самое лучшее?

4. Каким своим образованием, в каком городе ты дорожишь больше всего?

Если у вас близкие (похожие) ответы на эти два вопроса – ваше место обучения стало для вас отправной точкой для непрерывного образования на всю жизнь. Вы гордитесь местом, в котором открывали мир, а значит, вы являетесь магнитом для окружающих, вас любят, к вам тянутся (люди, не любящие свою Родину и образование, – «предатели» своих даров).

Пятый вопрос связан с шестым.

5. Какие самые радостные моменты были в твоей жизни?

6. Какие свои таланты ты считаешь самыми важными для себя?

Если ваши таланты связаны с самыми радостными моментами вашей жизни – вы счастливый человек. Наша самооценка – только наша оценка. Считаю себя талантливыми, делимся с другими своими дарами – наполняем жизнь смыслом.

Седьмой вопрос связан с восьмым.

7. Когда сейчас ты свободен, чем ты больше всего любишь заниматься?

8. Что в тебе больше всего ценят окружающие?

Если ваши занятия в свободное время одобряемы окружающими – вы нужный и востребованный другими человек. Вокруг вас всегда счастливые люди. Вы в центре внимания. Это здорово.

Девятый вопрос связан с десятым.

9. Какая из твоих многочисленных профессий вызывает у тебя самые тёплые воспоминания?

10. Какими своими профессиональными достижениями и наградами ты гордишься больше всего?

Одни из самых счастливых людей – те, у кого профессиональные устремления и достижения подкрепляются наградами. Общественная ли награда, государственная, семейная или корпоративная – очень важно в жизни быть понятым и одобряемым. Если ответы на эти два вопроса близки – вы в профессиональной гармонии.

Теперь жить стало легче. Потому что вы создали аргументы и доказательства того, что произойдёт с вами в скором будущем и что необходимо делать в своей жизни, чтобы быть счастливым здесь и сейчас.

Человек никогда не будет жалеть о сделанном выборе, если он счастлив, точно знает свою цель, которая является созидательной по отношению к себе и миру.

Вот так просто, благодаря «Качелям времени», вы помогли себе стать счастливым прямо сейчас.

## **КЛЮЧ к упражнению 077. «”Качели времени“ реализованного проекта»**

1. Актуальность проекта
2. Цель проекта
3. Идеи программы исследования целевой группы
4. Целевая аудитория проекта
5. Планируемые эмоции
6. Добейтесь этого отзыва от самого любимого человека, включив его в свой проект
7. Идеи для продвижения (продажи) проекта через слова
8. Необходимые связи
9. Идеи для медиаплана
10. Последействие по проекту
11. Благодарная команда

### **Подсказки по проектированию**

***Первая подсказка: отделить плановую жизнь от проектной.***

Нам дана жизнь, и мы сами или с помощью кого-то планируем её на конкретный период. Например, для семьянина, человека, у которого есть предки, потомки, муж или жена, в жизни важно поддерживать близких, любя их и регулярно помогая материально. Это – плановая жизнь семьянина.

Или, например, у студента есть две сессии и два раза каникулы. Каждый год. Четыре года или шесть лет. Аспиранты и магистранты готовят диссертации и публикации.

Члены общественных организаций планово реализуют свои миссию и уставную цель.

Бизнесмен кропотливо извлекает прибыль.

Спортсмен улучшает показатели личные или командные, постоянно следя за своим здоровьем, как артист – за своей привлекательностью.

Работник выдаёт плановые показатели или радуется своих начальников рвением и усердием.

Настоящий гражданин, любящий свою Родину, не пропустит ни одно голосование, проявит свою активность в полезных действиях в своём доме, районе, регионе, стране...

Но вдруг вас что-то не устраивает в этих традиционных идентичностях – вам, как поток свежего воздуха, становятся нужны изменения! Вот так появляется проектная идея. А потом определяется: какие под неё уже есть ресурсы, а какие необходимы.

Итак, существует главное, фундаментальное, основополагающее отличие проекта от текущей жизни: проект предполагает преобразования.

***Вторая подсказка: сделать свой проект прогосударственным.***

Проект обязательно должен быть связан с плановой, прежде всего семейной жизнью. Иначе он будет отнимать у вас и ваших близких драгоценное время.

Если вашим близким нужна кровь – занимайтесь донорством.

Если ваш близкий незаконно осуждён – идите в правозащитники.

Если ваша бабушка чувствует себя одинокой – занимайтесь стариками.

Если хотите усыновить ребёнка или стать педагогом – идите в детский дом...

Никогда не занимайтесь тем, что выбивает вас из вашей плановой жизни. Берегите свою любовь для близких – только они её искренняя подзарядка. Дальние – целевые группы проекта – часто будут на вас злиться: «Мало! Ещё!» А близкие должны вдохновлять. Всегда.

Задумали проект, задайте себе два вопроса: какое участие в нем примут мои мама, папа, опекуны, другие родственники? Как проект поможет моим (будущим) первой половинке, детям, внукам?

Всем известно, что именно счастливая семья является фундаментом государства. Через свой проект всегда чувствуйте себя фундаментоукладчиком России!

### ***Третья подсказка: сделать проект прибыльным.***

Большое недоразумение полагать, что отличие коммерческих проектов в том, что они направлены на прибыль, а социальные проекты – нет.

Любой проект – прибыльный, иначе это не проект, а мазохизм какой-то по отношению к самому дорогому, что у нас есть, – ограниченному времени.

Отличие этих проектов – в направлении полученной прибыли. Если она направлена на зарплаты тех, кто проект реализует, – это коммерческий проект. Если на заявленные социальные цели – это некоммерческий проект.

Проверьте бюджет своего проекта двумя простыми вопросами: сколько процентов в нём составляет зарплатный фонд? Какой объём времени эти зарплатники тратят не на свою плановую жизнь, а именно на проектную деятельность – достижение задуманных вами изменений жизни?

Итак! Любой проект создаётся для того, чтобы извлечь прибыль и направить её на необходимое изменение жизни.

Какая может быть незарплатная прибыль проекта?

Дополнительная кровь и список потенциальных доноров для донорского проекта.

Бесплатные юридические услуги для незаконно осуждённых.

Бесплатные дискотеки и познавательно-полезные фуршеты для тех, кому за 70.

Уютные родители для ребёнка-сироты...

Проект – это всегда избыточная прибыльность, которую вам приходится перераспределять. Если вы не видите прибыльность проекта – смело бросайте его и занимайтесь плановой счастливой жизнью.

### ***Четвёртая подсказка: проект должен быть связан с будущим, а не только с прошлым.***

Вам срочно нужна донорская кровь, и вы её нашли – это прекрасный проект по решению текущей проблемы. Но если благодаря проекту вы

создали эффективный банк доноров, реактивную команду доноров, а ещё лучше – придумали, как делать кровь из воды, – вы совершили прорыв в будущее! Поздравляем!

Вопрос для проекта из прошлого звучит так: как мои изменения повлияют на возникшую проблемную ситуацию?

А вопрос для проекта из будущего звучит так: как мои изменения повлияют на наше счастливое будущее?

Проект по синергии людей навсегда решает проблемы одиночества и суицида.

Проект по созданию семейного робота-помощника навсегда решает проблему сиротства.

Проект по обеспечению священнослужителей современным светозвуко-видеооборудованием позволил бы усилить веру талантливой молодёжи...

Важно понять, что, если государство и общество будут оказывать поддержку только проблемным проектам, развития не будет.

Для развития соотношение должно быть хотя бы 60 % на 40 %, где большинство – проекты будущего.

И чем чаще мы будем создавать и поддерживать проекты будущего, тем вероятнее, что «жить в эту пору прекрасную всё же придётся и мне, и тебе».

***Пятая подсказка: не делайте проект из-за плохих начальников.***

Плохо работающие детские дома, школы, приюты, больницы, учреждения культуры, ЖКХ, администрации городов и районов – это повод сместить их руководство, а не писать сотни проектов про то, как мы, такие умные и красивые, станем хорошо работать вместо тех, кто содержится для этого за счёт налогоплательщиков.

***Шестая подсказка: проект должен быть адресным.***

Люди объединяются, чтобы решать возникшие у них проблемы. Не у абстрактных «сирот», «ветеранов», «учреждений», «алкоголиков», «безработных» и т. п. А у конкретно моих родных, соседей, друзей... Я должен знать поимённо тех, кого поддерживаю. Тогда и смогу адресно им помочь. В противном случае – я великий махинатор, прикрывающий умными и жалостливыми словами своё желание вкусно поесть и получить ещё за это общественное признание.

Люди объединяются, чтобы решать свои проблемы. Если они объединяются, чтобы написать проект и выиграть под это грант, – это какое-то передеформирование смысла гражданского общества. «Ну не получается у нас никак быть конкурентными в рынке! Что ж, создадим тогда НКО, которое будет выигрывать гранты».

В этом случае рынок-то вообще станет не нужным. Зачем? Государство объявит грантовый конкурс на поставку одежды населению, на поставку продуктов, на услуги педагогов, врачей, учёных, энергетиков, перевозчиков, строителей... Все создадут под это НКО, выиграют деньги и наступит рай в отдельно взятой грантовой стране!

***Седьмая подсказка: проект должен повышать качество работ.***

Нередко социальное проектирование снижает качество услуги или продукта. Кто и где когда-то решил, что услуги в социальном проекте – это когда неудачники идут к обездоленным людям, пытаясь научить их правильно жить?

«Мои услуги в проекте настолько убогие и бесполезные, что я прошу на это государственные деньги».

Государство заинтересовано в повышении качества услуг, предоставляемых населению. Поэтому очень логична поддержка высококачественных и конкурентных услуг, которые недоступны малоимущим категориям населения. Я хочу эту услугу своей семье, но у меня 5 детей, средств на это не хватает. Государство спешит на помощь! Оно «гасит» стоимость этой услуги для моей многодетной семьи, все остаются счастливы и довольны.

***Восьмая подсказка: социальное проектирование не должно воспитывать неудачника.***

Волонтер – это тот, кто безвозмездно и по доброй воле помогает другим людям. Тот же, кто работает на своём рабочем месте дополнительно и при этом бесплатно – сверхурочник, стахановец, может, просто молодец и хороший человек, но очень важно, чтобы добровольный выбор человеком сверхурочной профессиональной работы не смешивался с добровольным служением близким людям.

Желание работать бесплатно на своём рабочем месте не может быть предметом проекта!

***Девятая подсказка: остерегайтесь аферистов.***

Социальное проектирование плодит огромное количество аферистов, главным заработком которых становится «обучение умению писать грантовые проекты». Так называемые «специалисты социального проектирования» – это обычно ничего в жизни не достигшие и ничего в жизни не создавшие люди, которые с помощью маркера или красивых слайдов учат людей «эффективной проектной жизни». Проект – вот что, говорят они, изменит вашу жизнь раз и навсегда! Научитесь писать проекты и находить под них деньги – и будет вам счастье!

Зачем думать о своей семье, о своей карьере, о своём образовании, о стабильном заработке, о прибыли, о своём здоровье, о поиске смысла жизни или истины? Зачем?! Проект – вот чего вы хотели всю свою жизнь! Вот что сделает вас богатыми и успешными!

Взрослые и ответственные люди улыбнутся такой бредовой идее, но молодые и ещё ничего не видевшие в жизни люди, могут легко поверить в это «волшебное» средство. В эту «проектную пилюлю счастья». Особенно если всё это происходит на массовых молодёжных форумах, при поддержке государства, приобретает системный характер.

Пригодятся ли человеку в жизни полученные новые умения писать проект? Где ещё, кроме участия в грантовых конкурсах и в выкачивании

спонсорских денег, будут нужны знания о рисках, проблемах, противоречиях, преградах и конкурентах?..

Проектозависимость и проектный лохотрон легко устранимы.

Молодому человеку в самом начале необходимо честно и откровенно объявить: наш форум – это демонстрация огромных возможностей получить поддержку своим самым амбициозным мечтаниям:

- через нахождение своей первой половинки и укрепление семьи,
- взаимодействие друг с другом,
- создание устойчивых связей и сетей,
- создание прибыльного производства товаров и услуг,
- изобретательство и рационализаторство,
- научное открытие,
- проектирование и программирование своей жизни.

В этом списке проектирование – малюсенький процент от всего веера возможностей. Поэтому ему на нашем форуме будет уделено скромное десятое место...

А главное сейчас – в окружении своих сверстников и успешных взрослых – зарядиться позитивной энергией на новый год, оздоровиться и вдохновиться на новые подвиги, достижения и открытия, понять и принять ценности здорового образа жизни и приоритета семейного благополучия...

**КЛЮЧ к упражнению 084. «"Качели времени" завершённого события»**

| Вопрос                                                                                        | Интерпретация                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Что понравилось больше всего?                                                              | 1. Что обязательно необходимо поддерживать всем вместе.                                                  |
| 2. Что нужно улучшить в следующий раз?                                                        | 2. Создаём проектные группы или определяем лидеров желаемых достижений.                                  |
| 3. Кто стал героем (самым полезным участником)?                                               | 3. Идеальные образы: выясняем, почему именно они? Теперь есть к чему стремиться.                         |
| 4. Какую оценку ставлю себе и организаторам за это событие? (Максимум – 5, показать на руке.) | 4. Самооценка – как оценка возможности быть полезным для других. Помочь отличнику может только отличник! |

**КЛЮЧ к упражнению 085. «"Качели времени" радостных итогов»**

| №  | Вопрос                                         | Ответ                    |
|----|------------------------------------------------|--------------------------|
| 1. | Что изменилось в участниках благодаря событию? | Актуальность мероприятия |

|     |                                                                                                                                                    |                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.  | Какие изменения благодаря событию произошли в нашей команде?                                                                                       | Цель мероприятия                                                                     |
| 3.  | Какие изменения произошли у вас?                                                                                                                   |                                                                                      |
| 4.  | Какие изменения благодаря событию произошли в городе (регионе, России, Евразии и мире)?                                                            |                                                                                      |
| 5.  | Опишите идеального участника, оставшегося от мероприятия в восторге, (пол, возраст, профессия, образование, место проживания, интересы, качества). | Целевая аудитория мероприятия                                                        |
| 6.  | Почему результаты события вызывают восхищение и восторг?                                                                                           | Планируемые эмоции                                                                   |
| 7.  | Самый восторженный отзыв участника.                                                                                                                | Добейтесь этого отзыва от самого любимого человека, включив его в подготовку события |
| 8.  | Самый яркий заголовок статьи из положительной прессы.                                                                                              | Идеи для продвижения (продажи) мероприятия через слова                               |
| 9.  | Благодаря кому мероприятие было реализовано быстро и экономично?                                                                                   | Необходимые связи                                                                    |
| 10. | Каков ваш личный вклад в событие? Каким своим даром удалось поделиться?                                                                            | Участие – личный проект                                                              |
| 11. | Почему все центральные каналы показали репортажи про это событие?                                                                                  | Идеи для медиаплана                                                                  |
| 12. | Какая прибыль от мероприятия (материальная/нематериальная) осталась по его завершении?                                                             | Последействие для мероприятия                                                        |
| 13. | Кто, кого и как отблагодарил за это мероприятие?                                                                                                   | Идеи налаживания контактов                                                           |

### **КЛЮЧ к упражнению 098. «"Качели времени" юбилейной территории»**

1. Приоритеты социальной политики
2. Заказ бизнесу
3. Заказ НКО
4. Девиз города
5. Ценности ближайших лет
6. Межсекторные оргкомитеты
7. Главные сферы общественного контроля
8. Перекраска города
9. Ароматизация города
10. Музыкальное оформление
11. Способы достижения

## **9 ФАКТОВ О НАСТОЛЬНОЙ КНИГЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕПУТАТОВ, ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С МОЛОДЁЖЬЮ «ВОСПИТАНИЕ КАДРОВ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ» С.В. ТЕТЕРСКОГО**

1. Оглавление книги – необычно: названия параграфов в качестве строчек из Государственного Гимна Российской Федерации – это впервые. Восторженность оглавления задаёт очень позитивную тональность и общий настрой всей книге.

2. Неожиданно, местами рискованно, идеологии славянофилов и западников соединяются благодаря гимнам, образцовому воспитателю, теории коммуникации, технологии геобрендинга (с её созидательной силой любви к малой родине) и технологии «Качели времени» (с её ответственным настоящим за известное светлое будущее). В итоге сложился стройный образный подход к образованию и образовательной политике.

3. Воспитатель направляется к образу патриота. Если такого образа нет, то воспитание становится БЕЗобразным, то есть бессмысленным и даже опасным.

4. Патриотизм таит в себе опасность, потому что имеет трудно различимую грань истинности и пиара на патриотизме. Истинность в том, что любовь к Родине начинается с любви к себе. Любящий себя человек не позволит собой манипулировать. Наученный же любить только других, легко жертвующий своей жизнью, – игрушка в руках того, кто любит только себя.

5. Безопасные модели воспитания кадров создаёт безопасный воспитатель-патриот. Хотите узнать, кого вы на самом деле воспитываете? Смотрите не только в свои планы и образовательные программы, не проверяйте только знания предмета и корочки о прохождении очередных курсов повышения квалификации – просто узнайте, насколько вы счастливы в своей семье и в своём трудовом коллективе, каждый день делая счастливыми своих близких. Самая большая дискредитация патриотического воспитания – это не несовершенная судебная или избирательная система, взятки и коррупция, а несчастный воспитатель-разрушитель. Вектор объединяющей национальной идеи – счастливый воспитатель, своим примером способствующий развитию личности человека, а значит, и спасению цивилизации.

6. Важная расстановка приоритетов: начинать надо с воспитателя, а не с воспитанника или среды. Прежде чем воспитывать других, сначала надо полюбить себя и свою Родину. Главная объединяющая истина: воспитывая патриотосозидателя, общество спасается от разрушителей – людей, не наученных любить ни себя, ни Родину, зато ловко всех осуждающих и критикующих.

7. Россия – это священная держава, потому что движется к святой цели: высшей степени благородства и нравственной чистоты в человеческих действиях и мыслях.

8. «Нам силу даёт наша верность Отчизне». Без верности своей Отчизне человек теряет свои силы. Бессильный человек, презирающий свою Родину, – угроза человеческой цивилизации. Важно системно учиться верности, а не просто удивляться, когда молодёжь, уезжая из своих родных мест в большие города, вычёркивает самые сильные жизненные моменты своего детства и взросления.

9. Отсутствие у автора установки «я сейчас расскажу вам, как надо», построенный диалог с читателем с убедительным представлением собственной точки зрения – всё это позволяет найти в книге свой акцент, читать её можно не с начала до конца, а с любого сегмента. Она – как Земля из Космоса.



**Автономная некоммерческая организация  
содействия воспитанию подрастающих поколений  
«Детские и молодёжные социальные инициативы»  
(АНО ДИМСИ)**

**предлагает семинары-тренинги и вебинары  
в рамках программы  
«ВОСПИТАНИЕ КАДРОВ  
СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ»**

Окончательная формулировка темы и содержание согласовываются с заказчиком.

Цель программы: формирование ответственной жизненной позиции лидера будущего, связанной с самоанализом, самопринятием, самообязательствами, саморуководством, самоконтролем и самореализацией.

Целевая аудитория: депутаты, государственные и муниципальные служащие, руководители учреждений и сотрудники органов управления образованием, культуры, социальной защиты населения, молодёжной политики.

Предлагаемая программа весьма обширна и может быть использована как полностью, так и по отдельным модулям и темам для решения более конкретных задач региона, муниципального образования и учреждения.

**Модуль 1. «Лидер созидания. Созидательная любовь как защитный механизм от негативизма, манипуляций и пиара на патриотизме»**

Тема 1.1. Лидер созидания: инновационные подходы к целевым установкам, ожидаемым результатам, входящему анкетированию участников мероприятий, направленных на принятие ответственной позиции гражданина и патриота за себя, своё окружение, свою Родину.

Тема 1.2. Любовь как осознание своего единства с кем-то или чем-то и ответственная о нём забота. «"Качели времени" счастливого 100-летия» как технология исследования своих ценностных установок на позитивное прошлое, настоящее и будущее.

Тема 1.3. Технологии выявления полезной исключительности: прикладной значимости, необыкновенности, оригинальности. «Соглашение с собой» как технология заинтересованного принятия ответственности на себя всего происходящего с близким окружением.

Тема 1.4. Лидер созидания: инновационные подходы к аттестации, рефлексии, итоговому анкетированию, благодарности и награждению. «"Качели времени" завершённого события» как технология принятия личной ответственности за групповые ожидания.

**Модуль 2. «Лидер семьи, команды, коллектива. Нахождение в другом человеке себя позитивного и негативного, ответственная забота о ближнем как о самом себе»**

Тема 2.1. Лидер семьи, команды, коллектива: инновационные подходы к целевым установкам, ожидаемым результатам, входящему анкетированию участников мероприятий, направленных на популяризацию позитивных российских ценностей. «"Качели времени" счастливого внука» как технология принятия личной ответственности за свою настоящую и будущую семью.

Тема 2.2. Зависимость созидательности и безопасности от чувства принадлежности группе. Создание безопасных моделей воспитания воспитателем-патриотом. Соборная технология в объединении активного населения региона, муниципального образования и учреждения.

Тема 2.3. Занимательная математика воспитания: пары, тройки, семья, тренинг-группы, общественные организации, трудовые коллективы. «БАУ-организация» как технология коллективной разработки привлекательного образа региона, муниципального образования, учреждения и стратегии его совместного достижения.

Тема 2.4. Лидер семьи, команды, коллектива: инновационные подходы к аттестации, рефлексии, итоговому анкетированию, благодарности и награждению. «Семейная декларация» как технология ответственной заботы о семье и семейной политике региона, муниципального образования и учреждения.

### **Модуль 3. «Лидер территории. Создание привлекательного будущего как наилучший способ его предсказания»**

Тема 3.1. Лидер территории: инновационные подходы к целевым установкам, ожидаемым результатам, входящему анкетированию участников мероприятий, направленных на принятие ответственности за свою Родину. «"Качели времени" юбилейной территории» как технология объединения жителей вокруг совместно придуманного позитивного будущего для своих детей и внуков.

Тема 3.2. «Россия – священная наша держава». Движение общества к святой цели: высшей степени благородства и нравственной чистоты в человеческих действиях и мыслях. Визуализация привлекательного образа малой родины в тренинге «Объединяющая идея Родины».

Тема 3.3. «Нам силу даёт наша верность Отчизне». Технологии воспитания верности и благодарности своей малой родине. «Банк электронных резюме для территории» как технология управления ресурсами мобильной молодёжи.

Тема 3.4. Лидер территории: инновационные подходы к аттестации, рефлексии, итоговому анкетированию, благодарности и награждению. «Обязательство перед любимой Родиной» как технология воспитания верности своей Отчизне.

### **Модуль 4. «Лидер событий. Новое задействование органов чувств: осязания, зрения, слуха, вкуса, обоняния и равновесия – в региональных, муниципальных и учрежденческих мероприятиях»**

Тема 4.1. Лидер событий: инновационные подходы к целевым установкам, ожидаемым результатам, входящему анкетированию организаторов массовых, серийных и эксклюзивных событий. «"Качели времени" радостных итогов» как технология корректировки мероприятия задолго до его проведения.

Тема 4.2. Управление позитивными образами. «Образовая» в образовательном подходе к событиям разного масштаба.

Тема 4.3. Воспитание событием: проектом, тренингом, массовым мероприятием, конкурсом, Интернетом. «"Качели времени" реализованного проекта» как технология создания и самооценки авторской разработки.

Тема 4.4. Лидер событий: инновационные подходы к аттестации, рефлексии, итоговому анкетированию, благодарности и награждению. Сюжетная игра «Любимый Мир» как визуализация позитивных ожиданий жителей региона, муниципального образования, сотрудников учреждений и организаций.

Программа «Воспитание кадров современной России» может быть реализована в рамках повышения квалификации и включать в себя:

- свидетельство о повышении квалификации установленного образца (до 72 часов);
- настольную книгу для родителей, депутатов, педагогов и специалистов по работе с молодёжью «Воспитание кадров современной России», 200 с. (автор С.В. Тетерский);
- рабочую тетрадь «Время созидателя: 100+ упражнений воспитания кадров современной России», 184 с. (автор С.В. Тетерский).

Заявки и вопросы по данному предложению – в группе <https://vk.com/steterski>



steterski

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

*Методическое издание*

**ТЕТЕРСКИЙ**  
**Сергей Владимирович**

# **ВРЕМЯ СОЗИДАТЕЛЯ**

**100+ упражнений воспитания кадров современной России**

Корректор

*Ирина Хмелева*

Художник-оформитель, автор обложки

*Анжелика Стринкевич*

Подписано в печать 09.03.2016. Формат 70х100/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная. Гарнитура Times New Roman.

Уч.-изд. л. 13,42. Тираж 100 000 экз. (Первый завод 5 000 экз.).

Банк культурной информации.

620100, Екатеринбург, а/я № 855.

<http://www.ukbki.ru> e-mail: [ukbkin@gmail.com](mailto:ukbkin@gmail.com)

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета  
в ОАО «ИПП «Уральский рабочий». 620990, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.

<http://www.uralprint.ru> e-mail: [sales@uralprint.ru](mailto:sales@uralprint.ru)