

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

А.А. Саидов

**ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ СКЛОННОСТИ К НАСИЛЬСТВЕННОМУ
ЭКСТРЕМИЗМУ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ
ВУЗА**

Учебно-методическое пособие

Грозный – 2025

Пояснительная записка

В современном мире проблема насильственного экстремизма приобретает все большую актуальность, оказывая значительное влияние на социальную стабильность и безопасность общества. ВУЗы, как центры образования и социализации молодежи, играют ключевую роль в профилактике экстремистских проявлений, формировании у студентов устойчивых ценностей, толерантности и критического мышления. Реализация программ социально-психологического тренинга по профилактике насильственного экстремизма в условиях вуза становится одним из эффективных инструментов в этом направлении.

Настоящая программа направлена на снижение уровня агрессивности, развитие позитивной этнической идентичности, навыков толерантности, компетентности в общении, повышение удовлетворенности жизнью, формирование убеждений о доброжелательности и справедливости окружающего мира, а также на развитие эффективных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях и включает в себя разнообразные упражнения, игры, дискуссии.

Программа социально-психологической профилактики среди студентов склонности к насильственному экстремизму, радикализации и вовлеченности в экстремистские организации основывается на комплексном подходе к развитию личности и формированию устойчивости к экстремистским идеологиям и реализуется на основе социально-психологического подхода, включая принципы системности, детерминизма, единства диагностики и коррекции, интерактивности, социально-психологического развития, единства социально-психологических явлений, среды и активности, социально-психологической причинности, активности, доверительного общения и конфиденциальности.

Ведущим в процессе реализации программы является социально-психологический подход, который обеспечивает комплексное влияние на

личность студента, направленное на повышение уровня его психологической устойчивости и социальной адаптированности.

Данная программа предназначена для преподавателей и психологов высших учебных заведений, специалистов в области социальной работы и всех тех, кто заинтересован в проведении социально-психологических тренингов по профилактике насильственного экстремизма. Программа может быть адаптирована и модифицирована в соответствии с конкретными условиями и потребностями учебного заведения, а также индивидуальными особенностями участников тренинга.

Предлагаемая программа рассчитана на студентов высших учебных заведений и образовательных организаций среднего профессионального образования.

Цель программы: профилактика среди студенческой молодежи склонности к насильственному экстремизму, радикализации и вовлеченности в экстремистские организации через формирование у них устойчивости к экстремистским идеологиям и снижение уровня выраженности комплекса социально-психологических факторов радикализации.

Задачи программы:

- снижение уровня агрессивности и конфликтности, развитие навыков конструктивного решения конфликтов, умения сдерживать агрессивные импульсы и применять альтернативные, мирные способы взаимодействия;
- развитие позитивной этнической идентичности, формирование уважения и гордости за свою культурную и этническую принадлежность при одновременном развитии открытости и толерантности к другим культурам;
- повышение уровня толерантности, обучение студентов приемам и методам уважительного и непредвзятого взаимодействия с людьми, имеющими другие взгляды, верования и культурные ценности;
- развитие коммуникативной компетентности, улучшение навыков эффективного общения, включая слушание, аргументацию, выражение собственной точки зрения и умение вести диалог;

- повышение удовлетворенности жизнью и формирование позитивных базисных убеждений, стимулирование позитивного восприятия собственной жизни, веры в доброжелательность и справедливость мира, укрепление ценности собственного «Я»;

- развитие навыков эффективного копинга в стрессовых ситуациях, обучение методам адаптивного преодоления стрессов и негативных эмоций, включая техники релаксации, временного отстранения и поиска конструктивных решений;

- стимулирование способности анализировать информацию, выявлять предвзятость и манипуляции, формировать собственные обоснованные суждения и решения на основе логического анализа и доказательств, а не стереотипов или эмоциональных реакций.

Временная организация: 36 часов (3 раза в неделю по 4 часа в течение 3 недель).

Техническое оснащение: отдельная аудитория, не загроможденная большим количеством мебели, позволяющая рассаживать участников тренинга в круг.

Методология реализации

Программа реализуется через три основных блока, каждый из которых нацелен на развитие определенного набора навыков и качеств:

1) тренинг по повышению удовлетворенности жизнью и развитию навыков использования эффективных копинг-стратегий – включает упражнения на осознанность, размышления о жизненных целях и ценностях, техники релаксации и стрессоустойчивости;

2) тренинг по развитию коммуникативных навыков, толерантности, формированию позитивной этнической идентичности и снижению агрессивности – основан на интерактивных упражнениях, ролевых играх, обсуждениях и анализе кейсов, направленных на улучшение межличностного общения и межкультурного взаимопонимания;

3) тренинг по формированию базисных убеждений – включает методы позитивной психологии, работы с установками и ценностями, направленные на укрепление внутреннего мира участника и формирование устойчивых позитивных убеждений.

Критерии оценки эффективности

Эффективность программы оценивается на основе предварительного и итогового анкетирования, направленного на измерение изменений в социально-психологических показателях участников, а также через наблюдение за динамикой их поведения и взаимодействия в течение тренинга. Особое внимание уделяется снижению уровня агрессивности, повышению уровня коммуникативной компетентности, толерантности, удовлетворенности жизнью, базисных убеждений личности, критического мышления и развитию копинг-стратегий.

Занятия по программе проходят трижды в неделю по 4 часа в течение трех недель, обеспечивая тем самым интенсивное и плотное взаимодействие между участниками и достижение поставленных целей и задач программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы тренингов и упражнений	Время
Блок 1. Повышение удовлетворенности жизнью и развитие навыков использования эффективных копинг-стратегий	12 часов
Занятие 1	4 часа
Вводная беседа, Рассказ тренера о целях и задачах программы, Обсуждение правил взаимодействия в группе	30 минут
Упражнение «Интервью»	20 минут
Упражнение «Все мы чем-то похожи»	20 минут
Упражнение «Я потерялся»	20 минут
Упражнение «Пазл-знакомство»	20 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Упражнение «Сплошные плюсы»	20 минут
Упражнение «Мечты и реальность»	30 минут
Упражнение «Осознание жизни»	30 минут
Упражнение «Волшебное дерево»	30 минут
Рефлексия и обсуждение	20 минут
Занятие 2	4 часа
Лекция «Биология стресса»	20 минут
Упражнение «Анализ стрессовых ситуаций»	40 минут
Упражнение «Место личной силы»	30 минут
Мастер-класс «Техники релаксации»	30 минут
Работа в парах «Рольевые игры»	30 минут
Групповое обсуждение «Поделиться и поддержать»	30 минут
Упражнение «План действий»	30 минут
Рефлексия и обсуждение	30 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Занятие 3	4 часа
Лекция «Эмоциональный интеллект»	20 минут
Упражнение «Эмоциональная карта»	40 минут
Мастер-класс «Решение проблем»	30 минут
Упражнение «Переосмысление трудностей»	30 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Упражнение «Моя сеть поддержки»	30 минут
Групповая дискуссия «Устойчивость в действии»	30 минут
Разработка «Личного манифеста устойчивости»	30 минут
Рефлексия и обсуждение	30 минут
Блок 2. Развитие коммуникативных навыков, толерантности, формированию позитивной этнической идентичности и снижению агрессивности	12 часов
Занятие 4	4 часа
Лекция «Основы эффективной коммуникации»	30 минут

Упражнение «Враг на ладони»	30 минут
Ролевая игра «Диалог культур»	40 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Упражнение «Эмблема»	40 минут
Групповая дискуссия «Мосты толерантности»	40 минут
Упражнение «Три на три»	30 минут
Рефлексия и обсуждение	30 минут
Занятие 5	4 часа
Упражнение «Выколачиваю гнев»	40 минут
Упражнение «Моя история»	50 минут
Мастер-класс «Техники самоконтроля»	40 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Групповая работа «Построение позитивной идентичности»	40 минут
Упражнение «Дерево ценностей»	40 минут
Обсуждение и рефлексия	30 минут
Занятие 6	4 часа
Упражнение «Переосмысление конфликтов»	40 минут
Интерактивная лекция «Стратегии гибкости мышления»	40 минут
Упражнение «Рецепт агрессивности»	30 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Работа в группах «Создание позитивного нарратива»	40 минут
Упражнение «Коллаж будущего»	30 минут
Планирование личных действий для развития толерантности и позитивного мышления	30 минут
Обсуждение и рефлексия	30 минут
Блок 3. Формирование базисных убеждений и развитие критического мышления	12 часов
Занятие 7	4 часа
Лекция «Как базисные убеждения влияют на нашу жизнь»	30 минут
Упражнение «Мир полон добра»	30 минут
Упражнение «Круг моего влияния»	30 минут
Упражнение «Переформулировка негативного в позитивное»	30 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Работа в группах «Мои базисные убеждения» (60 минут)	60 минут
Упражнение «Карта благодарности»	30 минут
Обсуждение и рефлексия	30 минут
Занятие 8	4 часа
Упражнение «Письмо будущему Я»	30 минут
Ролевая игра «В чужой шкуре»	60 минут
Упражнение «Дерево моих ценностей»	30 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Групповое обсуждение «Справедливость и доброжелательность в повседневной жизни»	60 минут

Упражнение «Мои шаги к доброжелательному восприятию мира»	30 минут
Обсуждение и рефлексия	30 минут
Занятие 9	4 часа
Упражнение «Пьедестал и лобное место»	40 минут
Мастер-класс «Сила позитивных affirmаций»	40 минут
Упражнение «Колесо удачи»	40 минут
<i>Перерыв (20 минут)</i>	
Тренинг «Развитие критического мышления»	90 минут
Обсуждение и рефлексия	30 минут

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1. Повышение удовлетворенности жизнью и развитие навыков использования эффективных копинг-стратегий

Цель: знакомство участников тренинга и создание информационно-мотивационной основы для дальнейшей работы, повышение удовлетворенности жизнью и развитие навыков использования эффективных копинг-стратегий

Задачи:

- знакомство участников тренинга;
- создание благоприятного социально-психологического климата;
- развитие мотивации для тренинговой работы;
- повышение удовлетворенности жизнью;
- развитие навыков эффективного копинга в стрессовых ситуациях;
- обучение методам адаптивного преодоления стрессов и негативных эмоций, включая техники релаксации, временного отстранения и поиска конструктивных решений;

Занятие 1

Вводная беседа, рассказ тренера о целях и задачах программы, обсуждение правил взаимодействия в группе

Цель: знакомство участников тренинга и создание информационно-мотивационной основы для дальнейшей работы.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Тренер предлагает участникам группы сесть на стулья, образуя круг. Следует обратить внимание на то, чтобы круг был ровным. Вопрос в группу: для чего мы рассаживаемся в круг? Как правило, члены группы высказывают

разные предположения. После чего тренер должен подвести итоги и уточнить, для чего нужен круг:

- во-первых, чтобы всех было видно;
- во-вторых, для достижения равностатусности участников;
- в-третьих, для обеспечения вовлечения в работу (невозможно «отсидеться» за спинами остальных);
- в-четвертых, в кругу формируется особая энергия, способствующая эффективной работе группы.

Переход к обсуждению темы социально-психологического тренинга. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой и интерактивной форме развить у участников комплексные навыки и умения, необходимые для успешной адаптации и функционирования в современном мире. Через серию тщательно подобранных упражнений и активностей, участники научатся не только эффективно справляться со стрессом и жизненными трудностями, но и улучшат свои коммуникативные навыки, научатся ценить разнообразие и развивать толерантное отношение к окружающим. Кроме того, тренинг поможет участникам осознать и укрепить свои базисные убеждения, что станет основой для формирования позитивного восприятия себя и мира в целом.

В процессе тренинга участники будут работать над:

- повышением осознанности своих внутренних состояний, эмоций и реакций на внешние события;
- размышлениями о своих жизненных целях и ценностях, что поможет им лучше понять себя и свои стремления;
- освоением техник релаксации и стрессоустойчивости, которые могут быть применены в повседневной жизни для снижения уровня стресса и улучшения качества жизни;
- развитием навыков эффективного общения и взаимодействия с другими людьми, включая умение слушать, выражать свою точку зрения и находить общий язык с представителями разных культур;

- формированием и укреплением позитивной этнической идентичности, что способствует развитию уважения к собственной культуре и культурам других народов;
- работой над снижением агрессивности и развитием стратегий конструктивного решения конфликтов;
- укреплением базисных убеждений о доброжелательности и справедливости мира, значимости собственного «Я», что важно для формирования уверенности в себе и оптимистичного взгляда на жизнь.

Таким образом, тренинг предоставит участникам возможность для личностного роста, самопознания и развития важных социальных навыков, которые помогут им стать более счастливыми, уверенными в себе и успешными в различных сферах жизни.

Упражнение «Интервью»

Цель: познакомиться с участниками группы, сократить дистанцию и попрактиковаться в активном слушании.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Инструктаж. Ведущий говорит: «Сейчас мы разобьемся на пары. В течение 10 минут вы будете брать друг у друга интервью. Сначала 5 минут один из вас будет «журналистом», а другой – «звездой». Затем вы поменяетесь ролями. Спрашивать можно все, что поможет вам узнать человека – от любимой музыки до главной мечты. Ваша задача – не просто собрать факты, а постараться понять, что за человек перед вами».

Работа в парах. Участники делятся на пары и начинают диалог. Ведущий следит за временем и дает сигнал о смене ролей.

«Представление героя». Группа снова собирается в круг. Теперь задача каждого — представить своего партнера, а не себя. «Это Анна. Я узнал, что

она обожает горы и больше всего ценит в людях честность...». Такой формат заставляет слушать еще внимательнее.

Завершение. Ведущий благодарит всех за открытость и подчеркивает, как много интересного можно узнать о человеке всего за 5 минут, если проявить к нему искренний интерес.

Примерные вопросы (как пища для размышлений, а не обязательный список):

Какая музыка/фильм/книга тебя недавно впечатлила?

Что ты ценишь в людях больше всего?

Какое твое «место силы», где ты отдыхаешь душой?

Если бы у тебя была суперспособность, какая бы она была?

Что может тебя по-настоящему обрадовать?

Упражнение «Все мы чем-то похожи»

Цель: сплотить группу через поиск общих черт и интересов.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Инструктаж. Ведущий говорит: «Сейчас я попрошу вас разделить на небольшие команды. Ваша задача – за 5-7 минут найти как можно больше общего между всеми участниками вашей группы. Это может быть что угодно: от очевидного, вроде «мы все студенты этого вуза», до самого неожиданного – «мы все боимся пауков» или «мы все любим пиццу с ананасами». Главное правило – каждый пункт в вашем списке должен относиться абсолютно ко всем в вашей команде».

Работа в группах. Ведущий делит участников на группы (например, просит рассчитаться на «первый-второй-третий...»). Начинается активный и шумный процесс обсуждения.

«Парад сходств». Группы по очереди зачитывают свои списки. Часто это вызывает много смеха и удивления. Можно устроить небольшое соревнование, у кого список длиннее или оригинальнее.

Рефлексия. Ведущий завершает упражнение коротким обсуждением: «Что нового вы узнали друг о друге?», «Трудно ли было находить общее?», «Как вы думаете, что важнее – то, в чем мы похожи, или то, в чем мы различаемся?». Главный вывод: несмотря на все наши различия, у нас гораздо больше общего, чем кажется на первый взгляд, и это то, что нас объединяет.

Упражнение «Я потерялся»

Цель: снять барьеры в общении и познакомиться в неформальной, игровой манере.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Инструкция. Участники сидят в кругу. Ведущий объясняет: «Сейчас каждый по очереди обратится к своему соседу справа с выдуманной историей о том, как он потерялся, и попросит о помощи. В ходе этого короткого диалога вам нужно познакомиться».

Выполнение. Первый участник начинает, обращаясь к соседу. Например: «Добрый день! Я так увлекся фотографированием котов, что заблудился. Меня зовут Сергей. Не поможете сориентироваться?».

Движение по кругу. После того как диалог завершен, второй участник поворачивается к третьему и начинает свою историю. Так продолжается до последнего участника.

Итог. Краткое обсуждение впечатлений от упражнения.

Упражнение «Пазл-знакомство»

Цель: знакомство участников в парах для более эффективной дальнейшей работы.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Перед входом в аудиторию участники вытягивают пазлы из корзинки или шляпы и хранят их до конца упражнения. Если участвуют всего 16 человек, то делается 16 пазлов – восемь пар по принципу «ключ к замку». Затем тренер просит сидящих в круге участников попробовать найти свой «ключ»/»замок». Когда все находят свою пару, тренер дает инструкцию в течение пяти минут получить максимальное количество информации о партнере и представить свою пару по очереди всей аудитории.

Упражнение «Сплошные плюсы»

Цель: формирование позитивного, радостного взгляда на мир.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника.

Алгоритм проведения.

Тренер объясняет участникам, что любое событие (за исключением горестных) можно переживать по-разному. Эмоциональная реакция на событие - это выбор каждого человека. Для улучшения качества жизни важно научиться видеть в каждом событии плюсы.

Участники делятся на небольшие группы по 4-5 человек. Каждая группа выбирает одно или несколько событий, которые обычно воспринимаются негативно (например, опоздание на работу, непогода, поломка бытовой техники).

В группах участники обсуждают выбранное событие и стараются найти в нем позитивные моменты. Задача - найти как минимум три плюса для каждого события. Например, в опоздании на работу плюсом может быть дополнительный сон и избежание пробок.

После обсуждения каждая группа делится найденными плюсами с остальными участниками. Это может происходить в форме небольшого представления или рассказа.

После группового обсуждения каждый участник выбирает одно личное негативное событие и пытается самостоятельно найти в нем плюсы, записывая их на бумаге.

В конце упражнения проводится общее обсуждение, в ходе которого участники делятся своими чувствами от поиска позитива в негативных событиях. Обсуждаются сложности и удивления, с которыми столкнулись участники в процессе выполнения задания.

Тренер подводит итоги упражнения, подчеркивая, как важно поддерживать и пестовать позитивный взгляд на мир. Упражнение направлено на то, чтобы внутреннее «ах, хорошо» стало естественной реакцией на различные жизненные ситуации.

Упражнение «Мечты и реальность»

Цель: помочь участникам группы выявить их истинные желания, стремления и потребности, а также начать движение к жизни, о которой они мечтают.

Время: 30 минут.

Материалы: листок бумаги и ручка для каждого участника.

Алгоритм проведения.

Тренер объясняет цель упражнения и подчеркивает важность честности с самим собой в процессе его выполнения.

Затем каждый участник получает задание составить два списка: первый - с занятиями, которые доставляют истинное удовольствие, и второй - со «скучными» занятиями, вызывающими усталость и раздражение.

Далее участники делятся на малые группы (по 3-4 человека) для обсуждения составленных списков. В ходе обсуждения каждый делится

своими наблюдениями о том, каким занятиям уделяется больше времени в их жизни и что можно сделать, чтобы увеличить долю любимых занятий.

Возвращаясь в большую группу, участники делятся выводами из малых групп. Обсуждаются возможные пути изменения жизни в сторону увеличения удовольствия и счастья.

Каждый участник задает себе вопросы о направлении своей жизни, о мечтах, о том, что приносит счастье, и о том, как можно изменить свою жизнь к лучшему. Участники записывают свои мысли и чувства.

Участники по очереди делятся своими размышлениями с группой. Это помогает каждому участнику увидеть разнообразие взглядов и возможных путей развития.

Тренер подводит итоги упражнения, обсуждая важность самопознания и саморазвития. В качестве домашнего задания участникам предлагается в течение следующей недели обратить особое внимание на то, как они распределяют свое время между «любимыми» и «скучными» занятиями, и попытаться сделать шаги к увеличению времени, проведенного в радость.

Упражнение «Осознание жизни»

Цель: чтобы жить в здоровье – нужно жить осознанно. Упражнение работает на то, чтобы научиться внимательнее и осознанней относиться к незначительным, заурядным событиям.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Тренер объясняет значимость осознанности в повседневной жизни и как она может улучшить наше восприятие мира и самочувствие.

Участники закрывают глаза и, следуя инструкции тренера, мысленно прокручивают весь свой день от момента пробуждения до текущего момента. Они стараются вспомнить как можно больше деталей: ощущения, звуки, запахи, свои действия и реакции на события.

Участники делятся на пары и обсуждают свой день с партнером, акцентируя внимание на моментах осознанности и автоматизма в своих действиях.

После обсуждения в парах группа собирается вместе, и участники делятся своими наблюдениями и ощущениями от упражнения. Обсуждаются способы, как увеличить осознанность в повседневной жизни.

Далее тренер просит участников еще раз закрыть глаза и мысленно «пережить» свой день, но на этот раз стараясь сделать каждое действие максимально осознанным. Важно обращать внимание на мелочи, ощущения, эмоции.

В конце упражнения участники обсуждают, как изменится их завтрашний день, если прожить его осознанно. Каждый участник делится планом, как он собирается увеличить свою осознанность в повседневной жизни.

В заключении тренер подводит итоги упражнения, подчеркивая важность осознанного подхода к жизни для улучшения ее качества. Участникам предлагается попробовать применить полученные знания на практике, начиная со следующего дня, и наблюдать за изменениями в своем самочувствии и восприятии окружающего мира.

Упражнение «Волшебное дерево»

Цель: освоить простой прием снятия стресса и восстановления энергии через управляемое воображение.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция ведущего: «Сядьте удобно, закройте глаза... Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Вдох-выдох...

Представьте себя на красивой лесной поляне. Выберите дерево, которое вам нравится больше всего... Подойдите к нему, прикоснитесь, почувствуйте его кору...

Теперь обнимите его ствол. Почувствуйте, как по нему течет энергия, жизненные соки. Представьте, как дерево делится с вами этой силой.

Почувствуйте, как эта энергия входит в вас, наполняет каждую клеточку, унося с собой усталость и напряжение... Вы наполняетесь спокойствием и силой...

Поблагодарите свое дерево. Запомните его. Вы всегда можете к нему вернуться...

А теперь медленно открывайте глаза».

Далее – обсуждение впечатлений и ощущений от упражнения.

Рефлексия и обсуждение

Цель: предоставить участникам возможность для глубокой рефлексии о личном опыте, полученном в ходе тренинга, обменяться впечатлениями и уроками, выявить возможности для дальнейшего личностного роста и развития.

Время: 20 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и ручку и ответить на следующие вопросы:

Какие новые знания и навыки я приобрел в ходе тренинга?

Какие моменты тренинга были для меня наиболее значимыми и почему?

Какие изменения я хочу внести в свою жизнь на основе полученного опыта?

Какие препятствия могут встать на моем пути и как я могу их преодолеть?

Затем каждый участник очереди коротко делится своими впечатлениями и выводами.

Тренер подводит итоги тренинга, предлагает рекомендации по дальнейшему саморазвитию и поддержанию мотивации для реализации планов действий, разработанных участниками. В завершение тренер призывает участников продолжать использовать полученные в ходе тренинга навыки.

Занятие 2

Лекция «Биология стресса»

Цель: дать участникам базовое понимание биологии стресса и практические инструменты для его контроля.

Время: 20 минут.

Материалы: презентационное оборудование: компьютер и проектор; презентации, подготовленные заранее; раздаточные материалы с ключевыми пунктами лекций и дополнительными ресурсами.

Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы поговорим о том, что такое стресс с биологической точки зрения, как он влияет на наше тело и почему важно уметь его контролировать.

Что такое стресс?

Стресс — это реакция организма на любые требования или вызовы, которые на него возлагаются. Это может быть что угодно: от встречи с дедлайном на работе до внезапной встречи с диким животным. Важно понимать, что стресс не всегда плох. В умеренных количествах он может помочь нам сосредоточиться, мотивировать на достижение целей и даже спасти жизнь в экстремальных ситуациях.

Как работает стресс?

Когда мы сталкиваемся с угрозой или вызовом, наш мозг активирует реакцию «бей или беги». Это запускает цепочку биохимических реакций: в кровь выбрасываются адреналин и кортизол, учащается сердцебиение,

усиливается поток крови к мышцам, увеличивается потребление кислорода и высвобождение глюкозы для энергии. Все это готовит наше тело к быстрому и эффективному действию.

Долгосрочные эффекты стресса

Проблемы начинаются, когда стресс становится хроническим. Постоянное нахождение в состоянии повышенной готовности истощает ресурсы организма, приводя к ухудшению иммунитета, повышению артериального давления, увеличению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии и многих других проблем со здоровьем.

Как мы можем контролировать стресс?

Ключ к управлению стрессом — в развитии устойчивости и использовании эффективных стратегий справления. Это может включать в себя техники релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация, йога, регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточный сон, а также развитие социальной поддержки и умение просить о помощи, когда это необходимо.

Заключение

Понимание биологии стресса дает нам инструменты для его контроля. Учимся распознавать сигналы нашего тела, прислушиваемся к ним и применяем стратегии справления, чтобы поддерживать наше здоровье и благополучие. Помните, стресс — это не приговор, и у каждого из нас есть сила его преодолеть.

Спасибо за внимание!

Упражнение «Анализ стрессовых ситуаций»

Цель: развитие навыков коллективного анализа стрессовых ситуаций для выявления общих причин стресса и разработки групповых стратегий эффективного справления со стрессом.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника.

Алгоритм проведения.

Участники собираются в небольшие группы по 4-5 человек. Каждая группа получает задание вспомнить и обсудить стрессовые ситуации, с которыми ее участники сталкивались недавно. Каждый участник делится своим опытом, описывая ситуацию, свои реакции и чувства. Важно, чтобы остальные участники внимательно слушали и поддерживали рассказчика, не перебивая и не оценивая его опыт.

После того как все участники поделятся своими историями, группа переходит к анализу.

Обсуждаются общие темы и причины стресса, выявленные в историях участников.

Группа ищет и обсуждает возможные способы справления со стрессом, которые могли бы быть применены в подобных ситуациях.

Участники обдумывают, как изменение отношения к ситуации или изменение своих реакций могло бы снизить уровень стресса.

Каждая группа затем представляет основные моменты своего обсуждения остальным участникам тренинга. Это позволяет всем участникам тренинга обменяться опытом и идеями относительно справления со стрессом.

В завершение упражнения тренер подводит итоги, акцентируя внимание на важности поддержки и понимания в группе, а также на ценности обмена опытом и стратегиями справления со стрессом. Участникам предлагается задуматься о том, как они могут применить полученные знания и навыки в своей повседневной жизни для более эффективного управления стрессом.

Упражнение «Место личной силы»

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Всем участникам предлагается занять удобное положение, чтобы ничто не отвлекало внимание и каждому было комфортно. Тренер вводит участников в состояние расслабления, акцентируя внимание на глубоком и спокойном дыхании, помогая достичь первоначального состояния релаксации.

Затем начинается процесс визуализации: участникам предлагается представить, как к ним подлетает облако, приглашая их к себе. В этом ментальном путешествии облако превращается в удобное кресло, которое обтекает тело, создавая ощущение безопасности и комфорта. Облако медленно плывет по небу, предоставляя возможность наблюдать за миром с высоты птичьего полета. Участники мысленно спускаются на зеленый остров, где могут почувствовать мягкость и прохладу шелковистой травы под ногами, ощутить связь с природой и наполниться ее силой и энергией.

После визуализации процесса взаимодействия с природой и ощущения наполненности силой, участникам предлагается вернуться в реальность, медленно открыв глаза. Тренер приглашает всех поделиться своими впечатлениями и ощущениями, полученными во время упражнения. Это способствует обсуждению и рефлексии, позволяя участникам осознать, как подобные техники могут быть использованы в повседневной жизни для снятия стресса и достижения внутреннего спокойствия.

Таким образом, упражнение не только обучает участников эффективным методам релаксации, но и способствует укреплению групповой динамики и взаимопонимания, демонстрируя, как совместные медитативные практики могут улучшить общее самочувствие и внутреннее состояние.

Мастер-класс «Техники релаксации»

Цель мастер-класса: Обучение участников различным техникам релаксации для снижения уровня стресса, улучшения общего самочувствия и повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.

Время: 30 минут.

Материалы: удобные коврики или подушки для сидения/лежания, проигрыватель и спокойная, расслабляющая музыка, таймер или часы для контроля времени упражнений.

Алгоритм проведения.

Мастер-класс начинается с краткого введения тренера о важности релаксации и ее влиянии на физическое и психологическое здоровье. Участники распределяются по удобным местам в помещении, где они могут максимально расслабиться (на ковриках, в мягких креслах и т.д.).

Дыхательные упражнения. Тренер демонстрирует и проводит с участниками упражнения на глубокое диафрагмальное дыхание, которое помогает снизить напряжение и успокоить ум.

Прогрессивная мышечная релаксация. Участники последовательно напрягают и расслабляют различные группы мышц, начиная от стоп и заканчивая мускулатурой лица, что способствует глубокому расслаблению всего тела.

Визуализация. Тренер проводит упражнение на визуализацию спокойного и расслабляющего места (например, пляж, лес, сад), позволяя участникам мысленно погрузиться в эту обстановку и достичь состояния глубокого расслабления.

Медитация осознанности (Mindfulness). Введение в практику медитации осознанности, где участники учатся сосредотачиваться на настоящем моменте, наблюдая за своими мыслями и ощущениями без оценки.

Аутогенная тренировка. Тренер знакомит участников с основами аутогенной тренировки — методом саморегуляции, основанном на самовнушении, который помогает достичь глубокого расслабления и психологического баланса.

В конце мастер-класса участники делятся своими впечатлениями и ощущениями от применения различных техник релаксации. Тренер обсуждает, как эти методы можно интегрировать в повседневную жизнь для снижения стресса и улучшения качества жизни. Участникам предлагается выбрать одну

или несколько техник, которые они хотели бы включить в свой регулярный режим для поддержания психоэмоционального здоровья.

Работа в парах «Ролевые игры»

Цель: Развитие навыков эффективного общения и справления со стрессовыми ситуациями через практику ролевых игр, позволяющих участникам столкнуться с различными жизненными сценариями в контролируемой среде.

Время: 30 минут.

Материалы: карточки со сценариями ролевых игр.

Алгоритм проведения.

Тренер разделяет участников на пары и предоставляет каждой паре карточки с описанием ситуации для ролевой игры. Ситуации могут включать в себя конфликтные диалоги на работе, семейные споры, общение с незнакомыми людьми в стрессовых условиях и другие. Тренер дает инструкции о том, как вживаться в роли, подчеркивая важность эмпатии и понимания позиции другого.

Пары по очереди исполняют свои роли в соответствии с полученными сценариями. Один участник играет роль «А», другой - роль «Б». После завершения первой части ролевой игры участники меняются ролями и повторяют сценарий, чтобы каждый мог посмотреть на ситуацию с разных точек зрения.

После выполнения ролевых игр пары возвращаются в общий круг и делятся своими впечатлениями и чувствами, испытанными во время упражнения. Обсуждаются сложности, с которыми участники столкнулись при вживании в роли, и новые перспективы, которые они смогли увидеть, исполняя чужую роль.

Тренер направляет обсуждение к рефлексии о том, как полученный опыт может быть применен в реальной жизни для улучшения коммуникативных навыков и справления со стрессом. Участники обдумывают, какие стратегии и

подходы, испробованные в ролевых играх, они могут использовать для решения реальных конфликтов и стрессовых ситуаций.

Групповое обсуждение «Поделиться и поддержать»

Цель: Создание безопасной и поддерживающей среды, в которой участники могут поделиться своими переживаниями, стрессовыми ситуациями, и получить поддержку и понимание от других членов группы. Упражнение направлено на укрепление социальных связей, развитие эмпатии и взаимопомощи.

Время: 30 минут.

Материалы: классная доска или флипчарт и маркеры для фиксации основных идей.

Алгоритм проведения.

Тренер объясняет цели и правила проведения группового обсуждения. Основное правило — конфиденциальность и уважение к каждому участнику. Все, что будет сказано во время сессии, остается в пределах группы.

Участники собираются в круг. Тренер предлагает тему для обсуждения, например, «Ситуации, вызывающие стресс и способы их преодоления» или «Моменты, когда мне была необходима поддержка». Участники по очереди делятся своими историями, чувствами и опытом. Важно, чтобы во время выступления одного человека остальные слушали его внимательно и не перебивали.

После того как участник поделился своей историей, остальные могут предложить слова поддержки, собственный опыт похожих ситуаций, советы или просто выразить свою эмпатию и понимание. Тренер может направлять процесс, помогая формулировать обратную связь и поддержку, а также обеспечивая, чтобы обсуждение оставалось конструктивным и позитивным.

В конце сессии тренер подводит итоги и акцентирует внимание на важности поддержки и понимания внутри группы. Участникам предлагается поделиться своими ощущениями от упражнения и тем, как они чувствовали

себя в процессе обсуждения. Можно также обсудить, какие стратегии поддержки и взаимопомощи они могут применять в будущем.

Участники покидают упражнение с ощущением единства, понимания и готовности поддерживать друг друга. Это упражнение способствует формированию прочных социальных связей в группе и развитию навыков эмпатического слушания и взаимопомощи.

Упражнение «План действий»

Цель: помочь участникам разработать конкретный, реализуемый план действий для достижения личных целей, улучшения управления стрессом, развития коммуникативных навыков или укрепления базисных убеждений. Упражнение направлено на превращение теоретических знаний и идей, полученных в ходе тренинга, в практические шаги, которые участники могут начать применять в своей жизни.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт или большой лист бумаги для групповой работы.

Алгоритм проведения.

Каждый участник получает лист бумаги и ручку для записи. Первым шагом является определение конкретных целей, которые участники хотели бы достичь в результате применения знаний, полученных на тренинге. Цели могут касаться личностного роста, улучшения отношений, профессионального развития и т.д.

После определения целей участники разрабатывают план действий, который включает конкретные шаги, необходимые для достижения этих целей. Тренер предлагает участникам задуматься о ресурсах, которые им понадобятся, возможных препятствиях и способах их преодоления, а также о сроках выполнения каждого из шагов.

Участники делятся на малые группы для обсуждения своих планов действий. В ходе обсуждения они могут предложить друг другу обратную связь, дополнительные идеи и советы по улучшению планов.

Несколько участников добровольно делятся своими планами действий со всей группой. Это позволяет получить дополнительную обратную связь от тренера и других участников, а также вдохновляет остальных на разработку и уточнение собственных планов.

Тренер проводит заключительную рефлекссию, в ходе которой участники делятся своими ощущениями от процесса планирования и обсуждают, как они планируют внедрять свои планы в жизнь. Обсуждаются стратегии поддержания мотивации и преодоления трудностей на пути к достижению целей.

Рефлексия и обсуждение

Цель: предоставить участникам возможность для глубокой рефлексии о личном опыте, полученном в ходе тренинга, обменяться впечатлениями и уроками, выявить возможности для дальнейшего личностного роста и развития.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и ручку и ответить на следующие вопросы:

Какие новые знания и навыки я приобрел в ходе тренинга?

Какие моменты тренинга были для меня наиболее значимыми и почему?

Какие изменения я хочу внести в свою жизнь на основе полученного опыта?

Какие препятствия могут встать на моем пути и как я могу их преодолеть?

Затем каждый участник очереди коротко делится своими впечатлениями и выводами.

Тренер подводит итоги тренинга, предлагает рекомендации по дальнейшему саморазвитию и поддержанию мотивации для реализации планов действий, разработанных участниками. В завершение тренера призывает участников продолжать использовать в ходе тренинга навыки.

Занятие 3

Лекция «Эмоциональный интеллект»

Цель: повысить осведомленность участников о значении и роли эмоционального интеллекта в личной и профессиональной жизни, а также обучить основам его развития для улучшения межличностного общения, принятия решений и управления эмоциями.

Время: 20 минут.

Материалы: презентационное оборудование: компьютер и проектор; презентации, подготовленные заранее; раздаточные материалы с ключевыми пунктами лекций и дополнительными ресурсами.

Сегодня мы поговорим о том, что такое эмоциональный интеллект (ЭИ), почему он важен для каждого из нас в личной жизни и профессиональной деятельности, и как мы можем развивать этот навык для улучшения качества наших взаимоотношений и общего благополучия.

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать, понимать и управлять своими собственными эмоциями, а также способность распознавать, понимать и влиять на эмоции других людей. ЭИ включает в себя несколько ключевых компонентов: самосознание, саморегуляцию, социальное сознание и навыки управления отношениями.

Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются со стрессом, имеют более крепкие межличностные отношения и успешнее в профессиональной сфере.

ЭИ играет ключевую роль в развитии лидерских качеств, умении работать в команде и достижении личного счастья.

Развитие эмоционального интеллекта.

Самосознание. Начните с развития осознанности своих эмоций. Учитесь распознавать, что вы чувствуете и почему, может помочь вам лучше понять свои реакции и поведение.

Саморегуляция. Развивайте способность контролировать свои эмоциональные реакции. Это включает в себя техники релаксации, глубокого дыхания и позитивного переосмысления ситуаций.

Социальное сознание. Улучшайте свою способность понимать эмоции других людей, развивая эмпатию и активное слушание. Это поможет вам лучше взаимодействовать с окружающими.

Управление отношениями. Работайте над своими коммуникативными навыками и умением устанавливать и поддерживать здоровые отношения. Это включает в себя умение решать конфликты конструктивно и выстраивать сильные социальные связи.

Эмоциональный интеллект — это не врожденный талант, а навык, который можно и нужно развивать. Улучшение вашего ЭИ может значительно повысить вашу эффективность во всех аспектах жизни, от личных отношений до профессиональной деятельности. Начните с малого, практикуйтесь каждый день, и вы увидите, как улучшится ваша способность управлять собственными эмоциями и взаимодействовать с другими людьми.

Спасибо за внимание!

Упражнение «Эмоциональная карта»

Цель: помочь участникам лучше понять свои эмоции и чувства, а также их влияние на поведение и решения. Это упражнение направлено на развитие самосознания и эмоционального интеллекта, позволяя участникам визуализировать свои эмоциональные состояния и их источники.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги большого размера, цветные маркеры, карандаши или краски, стикеры разных цветов.

Алгоритм проведения.

Каждому участнику требуется лист бумаги и набор цветных маркеров или карандашей. Участникам предлагается найти удобное место, где они могут сосредоточиться на задании без отвлечений.

Тренер просит участников вспомнить и записать различные эмоции, которые они испытывали за последнюю неделю. Затем участникам предлагается выбрать несколько ключевых эмоций и отразить их на листе бумаги в виде «эмоциональной карты». Каждая эмоция должна быть представлена определенным цветом, символом или изображением. Участники также отмечают, в каких ситуациях и при каких обстоятельствах они испытывали эти эмоции.

После создания «эмоциональной карты» участники размышляют над следующими вопросами:

Какие эмоции я испытываю чаще всего?

Есть ли эмоции, которые я испытываю, но стараюсь избегать или подавлять?

Какие события или обстоятельства вызывают у меня положительные или отрицательные эмоции?

Как мои эмоции влияют на мои действия и решения?

Далее участники делятся своими «эмоциональными картами» и размышлениями с группой. Это обсуждение позволяет участникам увидеть разнообразие эмоциональных опытов и обсудить, как различные эмоции могут влиять на поведение и взаимоотношения с другими людьми.

В заключении тренер подводит итоги упражнения, подчеркивая важность осознания и признания своих эмоций как ключевого элемента эмоционального интеллекта. Участникам предлагается продолжать практику создания «эмоциональных карт» в повседневной жизни как способ саморефлексии и самопознания.

Мастер-класс «Решение проблем»

Цель мастер-класса: обучить участников эффективным методам и стратегиям решения проблем, развить критическое мышление и способность анализировать сложные ситуации для нахождения оптимальных решений.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Тренер представляет основные концепции и подходы к решению проблем, включая этапы процесса решения проблем: определение проблемы, генерация альтернативных решений, оценка альтернатив и выбор наилучшего решения, реализация и оценка результата.

Участники делятся на малые группы, и каждой группе предоставляется кейс с описанием реальной или гипотетической проблемной ситуации. Задача группы — применить изученные подходы для анализа ситуации и разработки стратегии решения проблемы. Группы обсуждают возможные решения, оценивают их плюсы и минусы, и выбирают наилучший вариант.

Каждая группа представляет свой кейс и выбранное решение остальным участникам мастер-класса. После презентации следует обсуждение, в ходе которого тренер и участники анализируют предложенные решения, обсуждают альтернативные варианты и выделяют ключевые моменты эффективного решения проблем.

Тренер проводит интерактивное упражнение, в ходе которого участники индивидуально или в парах сталкиваются с неожиданными проблемными ситуациями и должны быстро найти решение, опираясь на ранее изученные стратегии.

В завершение мастер-класса проводится общее обсуждение, в ходе которого участники делятся своими впечатлениями от упражнений, обсуждают, какие навыки и знания оказались наиболее полезными, и рассматривают, как применить полученный опыт в реальной жизни.

Упражнение «Переосмысление трудностей»

Цель: помочь участникам научиться видеть положительные стороны и возможности для роста в трудных жизненных ситуациях. Упражнение направлено на развитие устойчивости и адаптивности, а также на формирование более позитивного отношения к жизненным вызовам.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника.

Алгоритм проведения.

Тренер вводит участников в тему упражнения, объясняя значение и важность переосмысления трудностей как способа справления со стрессом и преодоления жизненных препятствий. Участникам предлагается вспомнить и записать на листе бумаги одну или две трудные ситуации из своего опыта, которые оказали значительное влияние на их жизнь.

Участники работают индивидуально, размышляя над своими трудностями. Для каждой ситуации они должны ответить на следующие вопросы:

Какие положительные изменения произошли в моей жизни после этой ситуации?

Какие уроки я извлек из этого опыта?

Какие качества или навыки я развил, столкнувшись с этой трудностью?

Далее участники делятся на малые группы, где каждый делится своими размышлениями и выводами. В ходе обсуждения участники обмениваются мнениями о том, как переосмысление трудностей помогло им увидеть положительные аспекты своих испытаний и как это влияет на их текущее отношение к жизненным вызовам.

Все участники собираются вместе для общего обсуждения. Тренер приглашает добровольцев поделиться своими историями и выводами с большой группой. Обсуждается, как процесс переосмысления трудностей

может быть использован в будущем для укрепления личной устойчивости и оптимизма.

Тренер подводит итоги упражнения, подчеркивая, как важно уметь находить положительные моменты даже в самых сложных ситуациях. Участникам предлагается размышлять о своем отношении к будущим трудностям и о том, как они могут применять стратегию переосмысления для личного роста и развития.

Упражнение «Моя сеть поддержки»

Цель: помочь участникам визуализировать и осознать свою сеть социальной поддержки, а также определить, какие области этой сети могут быть укреплены или расширены. Упражнение направлено на улучшение понимания важности социальной поддержки для эффективного справления со стрессом и преодоления жизненных трудностей.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги большого размера для создания визуализации сети поддержки, цветные маркеры или карандаши, стикеры разных цветов для обозначения различных типов поддержки.

Алгоритм проведения.

Каждому участнику предоставляется лист бумаги и набор цветных маркеров или карандашей. Также можно использовать стикеры разных цветов для визуализации различных типов поддержки.

Участники рисуют в центре листа себя, а вокруг — круги или сектора, представляющие различные источники их социальной поддержки (семья, друзья, коллеги, профессиональные консультанты и т.д.). Каждый источник поддержки может быть обозначен определенным цветом или символом. Участникам предлагается подумать о том, как часто они обращаются за поддержкой к каждому из источников и насколько эффективной она оказывается.

После создания своих сетей поддержки участники делятся ими в малых группах. В ходе обсуждения участники рассказывают о своих ключевых источниках поддержки, о том, как они помогают справляться с трудностями, и о любых потенциальных пробелах в их сетях поддержки. Группа обсуждает возможные способы укрепления и расширения сети поддержки каждого участника.

На основе обсуждения участники разрабатывают индивидуальные планы действий по укреплению и расширению своих сетей поддержки. Это может включать в себя задачи на установление новых контактов, углубление существующих отношений или поиск профессиональной помощи.

В конце упражнения тренер подводит итоги и подчеркивает важность наличия разнообразной и надежной сети поддержки для личного благополучия. Участникам предлагается продолжать работу над своими планами и оставаться открытыми к новым возможностям поддержки в своей жизни.

Групповая дискуссия «Устойчивость в действии»

Цель: поделиться опытом и стратегиями устойчивости, применяемыми участниками в реальных жизненных ситуациях, для преодоления трудностей и стресса. Упражнение направлено на обмен эффективными практиками и укрепление уверенности в своих силах справляться с вызовами.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Тренер вводит тему дискуссии, объясняя значение устойчивости как способности адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам, стрессу и изменениям, сохраняя при этом психологическое и эмоциональное благополучие. Участникам предлагается задуматься о ситуациях из своей жизни, когда им приходилось проявлять устойчивость.

Участники делятся на малые группы по 4-6 человек для более глубокого и комфортного обсуждения.

В каждой группе участники по очереди делятся своими историями проявления устойчивости, описывая конкретные ситуации, свои действия, чувства и результаты. Важно обсудить не только успехи, но и моменты, когда справиться с трудностями было особенно сложно.

После обмена историями группа обсуждает и выделяет общие стратегии и подходы, которые помогли участникам оставаться устойчивыми. Это может включать как конкретные действия (например, поиск поддержки, занятия спортом), так и психологические аспекты (например, позитивное переосмысление, самоутешение).

Группы по очереди делятся своими выводами и обнаруженными стратегиями устойчивости с остальными участниками тренинга. Тренер подводит итоги, акцентируя внимание на важности разнообразия стратегий справления и уникальности каждого опыта.

В заключение тренер предлагает участникам рефлексировать о том, как они могут применить узнанные стратегии в своей жизни для укрепления собственной устойчивости. Участникам предлагается задуматься о плане действий для развития и поддержания устойчивости в будущем.

Разработка «Личного манифеста устойчивости»

Цель: сформулировать и зафиксировать личные принципы и стратегии для укрепления психологической устойчивости.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки, цветные маркеры или карандаши для оформления манифеста, ножницы, журналы, клей для создания коллажа.

Алгоритм проведения.

Тренер объясняет концепцию устойчивости и ее значение для личностного роста и благополучия. Затем вводит идею создания личного

манифеста устойчивости как способа осмыслить и закрепить ключевые аспекты устойчивости каждого участника.

Участникам предоставляется время для индивидуального размышления о своих жизненных принципах, ценностях, убеждениях и стратегиях, которые помогают им оставаться устойчивыми. Тренер предлагает ряд вопросов для размышления, таких как: «Какие убеждения помогают мне справляться с трудностями?», «Какие действия я предпринимаю, чтобы сохранять позитивный настрой?», «Какие люди вдохновляют меня на устойчивость?».

На основе своих размышлений участники составляют свой личный манифест устойчивости. Это может быть текст, стихотворение, список утверждений или даже визуальная схема, отражающая их подход к устойчивости. Важно, чтобы манифест был позитивным, мотивирующим и лично значимым.

Участники делятся своими манифестами в малых группах или со всей группой (в зависимости от размера группы и времени). Обсуждение позволяет участникам получить обратную связь, вдохновиться идеями друг друга и укрепить чувство сообщества и взаимоподдержки.

Тренер подводит итоги упражнения, обсуждая, как личный манифест устойчивости может служить ресурсом в трудные времена. Участникам предлагается рефлексировать о том, как они могут использовать свой манифест в повседневной жизни и какие шаги они могут предпринять, чтобы воплотить свои принципы устойчивости в реальность.

Рефлексия и обсуждение

Цель: предоставить участникам возможность для глубокой рефлексии о личном опыте, полученном в ходе тренинга, обменяться впечатлениями и уроками, выявить возможности для дальнейшего личностного роста и развития.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и ручку и ответить на следующие вопросы:

Какие новые знания и навыки я приобрел в ходе тренинга?

Какие моменты тренинга были для меня наиболее значимыми и почему?

Какие изменения я хочу внести в свою жизнь на основе полученного опыта?

Какие препятствия могут встать на моем пути и как я могу их преодолеть?

Затем каждый участник очереди коротко делится своими впечатлениями и выводами.

Тренер подводит итоги тренинга, предлагает рекомендации по дальнейшему саморазвитию и поддержанию мотивации для реализации планов действий, разработанных участниками. В завершение тренера призывает участников продолжать использовать в ходе тренинга навыки.

Блок 2. Развитие коммуникативных навыков, толерантности, формированию позитивной этнической идентичности и снижение агрессивности

Цель: обеспечить участников знаниями и практическими навыками, необходимыми для эффективного межличностного общения и межкультурного взаимодействия, способствовать формированию устойчивых позитивных убеждений и отношений к разнообразию и различиям, а также содействовать развитию навыков конструктивного решения конфликтов и снижению агрессивности в общении.

Задачи:

- развитие коммуникативной компетентности, улучшение навыков эффективного общения, включая слушание, аргументацию, выражение собственной точки зрения и умение вести диалог;

- повышение уровня толерантности, обучение студентов приемам и методам уважительного и непредвзятого взаимодействия с людьми, имеющими другие взгляды, верования и культурные ценности;
- развитие позитивной этнической идентичности, формирование уважения и гордости за свою культурную и этническую принадлежность при одновременном развитии открытости и толерантности к другим культурам.

Занятие 4

Лекция «Основы эффективной коммуникации»

Цель: предоставить участникам комплексное понимание ключевых аспектов и принципов эффективной коммуникации, включая вербальные и невербальные элементы, а также развить навыки активного слушания и конструктивного диалога. Лекция направлена на улучшение межличностного общения и способствует построению позитивных взаимоотношений в различных социальных и профессиональных контекстах.

Время: 30 минут.

Материалы: презентационное оборудование: компьютер и проектор; презентации, подготовленные заранее; раздаточные материалы с ключевыми пунктами лекций и дополнительными ресурсами.

Сегодня мы поговорим о фундаментальных аспектах эффективной коммуникации, которая является ключом к успешным межличностным отношениям как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

Что такое эффективная коммуникация?

Эффективная коммуникация — это процесс, в ходе которого информация, идеи и чувства передаются от одного человека к другому ясно, точно и без искажений. Она включает в себя не только слова, которые мы произносим, но и наш тон голоса, язык тела и способность активно слушать.

Вербальная коммуникация

Основа любого общения — это слова, которые мы используем. Вербальная коммуникация требует четкости, краткости и конкретики. Важно

уметь строить свои высказывания так, чтобы они были понятны собеседнику, избегая двусмысленности и недопонимания.

Невербальная коммуникация

Невербальные сигналы включают в себя жесты, мимику, позу и зрительный контакт. Они могут подкреплять или противоречить нашим словам, поэтому важно уметь контролировать и правильно интерпретировать невербальные сообщения.

Активное слушание

Эффективная коммуникация невозможна без активного слушания. Это означает полное внимание к собеседнику, отражение и уточнение его слов, чтобы убедиться в правильности понимания. Активное слушание помогает избежать многих недопониманий и конфликтов.

Конструктивный диалог

Важным элементом эффективной коммуникации является умение вести диалог, в котором учитываются интересы обеих сторон. Это включает в себя умение задавать вопросы, выражать свою точку зрения без агрессии и находить компромиссы.

Культурные различия

В мире, где мы постоянно сталкиваемся с культурным разнообразием, важно учитывать культурные различия в стилях коммуникации. Уважение и понимание этих различий помогают строить эффективное взаимодействие с людьми из разных культур.

Заключение

Эффективная коммуникация — это навык, который требует постоянного развития и совершенствования. Она играет решающую роль в построении здоровых и продуктивных отношений. Помните, что успешное общение начинается не с того, что мы говорим, а с того, как мы слушаем и как воспринимаем информацию.

Спасибо за внимание!

Упражнение «Враг на ладони»

Цель: освоить прием эмоциональной саморегуляции в ответ на вербальную агрессию и обесценивание.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет, почему ответная агрессия на унижение часто не работает и предлагает альтернативный способ – технику визуализации.

Инструктаж (5 мин). Ведущий описывает технику: «Представьте, что человек, который вас унижает, стал крошечным и стоит у вас на ладони. Наблюдайте за ним с иронией, не вовлекаясь эмоционально».

Отработка в парах (15 мин). Участники делятся на пары. Один говорит обесценивающие фразы (в рамках игры), другой – практикует технику. Затем меняются ролями. Ведущий акцентирует внимание на том, что это всего лишь игра для тренировки навыка.

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение: «Получилось ли применить технику?», «Какие ощущения она вызвала?». Ведущий подчеркивает, что этот навык требует практики и помогает не вступать в деструктивные конфликты.

Ролевая игра «Диалог культур»

Цель: Развитие навыков межкультурного общения и понимания, улучшение толерантности и уважения к различиям в культурных традициях и ценностях. Помочь участникам научиться находить общий язык и строить конструктивный диалог, несмотря на культурные различия.

Время: 40 минут.

Материалы: карточки с описанием культурных сценариев и ролей, инструкции для участников с описанием их ролей и задач.

Алгоритм проведения.

Участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка с описанием сценария, в котором участники встречаются в межкультурной ситуации (например, деловая встреча между представителями разных стран, обсуждение традиций разных культур, ситуация в международном аэропорту и т.д.). Каждому участнику выдается роль, которая подробно описывает его культурный фон, ценности, ожидания и предпочтения.

Участники вживаются в свои роли и начинают диалог, стараясь придерживаться заданных культурных характеристик. Задача каждого — достичь понимания и согласия с партнером по диалогу, используя навыки межкультурного общения.

После завершения ролевой игры проводится обсуждение, в ходе которого участники делятся своими впечатлениями о трудностях и открытиях, с которыми они столкнулись, исполняя свои роли. Обсуждаются стратегии, которые помогли им наладить коммуникацию и понимание.

Участники рефлектируют над значением толерантности, уважения и открытости в межкультурном общении. Обсуждается, как применять полученные знания и навыки в реальной жизни для улучшения межкультурного взаимодействия.

Упражнение «Эмблема»

Цель: провести «инвентаризацию» своих главных качеств через творческое самовыражение.

Время: 40 минут.

Материалы: ножницы, цветная бумага, клей, фломастеры.

Алгоритм проведения.

Инструктаж (5 мин). Ведущий объясняет: «Ваша задача — за 15 минут создать эмблему, которая символизирует ваши самые важные качества или достижения».

Создание эмблем (15 мин). Участники работают индивидуально.

Обсуждение в группах (15 мин). Ведущий предлагает участникам объединиться в небольшие группы (можно по желанию) и поделиться историями своих эмблем: «Расскажите, что вы изобразили и почему именно это для вас важно».

Подведение итогов (5 мин). Общая рефлексия. Ведущий подчеркивает, как по-разному мы можем выражать себя и как важно видеть не только внешнюю форму, но и внутреннее содержание. Предлагает идею использовать это упражнение для самоанализа в будущем.

Групповая дискуссия «Мосты толерантности»

Цель: научиться вести уважительный диалог о сложном. Исследовать природу стереотипов и найти работающие стратегии для построения более открытого и принимающего сообщества.

Время: 40 минут.

Материалы: записная доска или флипчарт и маркеры.

Алгоритм проведения.

Настройка (5 мин). Ведущий начинает с краткой зарисовки: «Наш мир полон разных людей, и иногда кажется, что между нами пропасть. Сегодня мы попробуем перекинуть через эту пропасть мосты».

Мозговой штурм в мини-группах (15-20 мин). Участники делятся на команды по 4-6 человек. Задача каждой команды — выбрать одну из «болевых точек» (например, межкультурные конфликты, стереотипы о социальных группах, личный опыт дискриминации) и набросать 2-3 практических идеи: «А что с этим можно сделать здесь и сейчас?».

Презентация идей (10 мин). Спикеры от каждой команды коротко презентуют свои предложения. Ведущий фиксирует их на флипчарте, группируя по темам.

Общий итог и рефлексия (5-10 мин). Ведущий организует финальное обсуждение. Вопросы для рефлексии: «Какие из предложенных идей реально

воплотить в жизнь? Что лично я могу сделать уже завтра, чтобы наш маленький мир стал толерантнее?». Итог подводится через акцент на личной ответственности и возможности каждого внести свой вклад.

Упражнение «Три на три»

Цель: проверить, насколько гибко наше мышление. Учимся находить плюсы там, где привыкли видеть только минусы, и наоборот.

Время: 30 минут.

Материалы: несколько наборов по 3 карточки с жизненными ситуациями.

Правила игры.

Делимся на команды (2-5 человек).

Каждая команда получает 3 карточки-ситуации. За 15 минут вам нужно устроить мозговой штурм и для каждой ситуации найти по 3 «хороших» и 3 «плохих» объяснения.

Презентация. Команды по очереди делятся своими самыми оригинальными идеями. Увидим, у кого получилось самое широкое поле версий.

Разбор полетов (дебрифинг). В конце обсуждаем: «Что было сложнее: искать хорошее или плохое?», «Почему мы так часто скатываемся в негатив?», «Помогает ли такой взгляд на вещи быть более терпимым к другим людям?». Главный вывод, к которому мы приходим: почти любое событие – это не точка, а многоточие. Смысл ему придаем мы сами.

Рефлексия и обсуждение

Цель: перевести инсайты и выводы, полученные на тренинге, в конкретный, реалистичный план действий на будущее. Закрепить личные открытия и поддержать мотивацию к изменениям.

Время: 30 минут.

Материалы: бумага и ручки.

Алгоритм проведения.

Личное планирование (15 мин). Ведущий дает четкую инструкцию: «Сейчас у вас есть время, чтобы закрепить все самое важное, что произошло с вами на тренинге. Пожалуйста, ответьте для себя на несколько вопросов, которые помогут вам двигаться дальше».

Главный навык или знание, которое я приобрел(а) здесь?

Самый важный вывод о себе?

Что я начну делать по-другому уже на следующей неделе? (1-2 конкретных действия)

Кто или что может меня поддержать, если я столкнусь с трудностями?

Круг обратной связи (10-15 мин). Каждый участник по желанию озвучивает одну ключевую мысль или одно действие, которое он запланировал. Это помогает создать атмосферу взаимной поддержки и общей ответственности.

Подведение итогов. Ведущий подводит итог, отмечая ценность работы каждого. Он акцентирует внимание на том, что главный результат тренинга проявится не здесь, а в реальной жизни, в тех маленьких шагах, которые участники начнут делать. Завершить можно словами поддержки и призывом обращаться к полученному опыту как к ресурсу в сложных ситуациях.

Занятие 5

Упражнение «Выколачиваю гнев»

Цель: научиться безопасно и экологично сбрасывать накопленное напряжение и гнев.

Время: 40 минут.

Материалы: по одному «снаряду» на человека (груша, мат, пачка газет) и по одной «бите» (скалке).

Алгоритм проведения.

Инструктаж по технике безопасности. Ведущий начинает с главного: «Сегодня мы будем работать с очень сильной энергией – энергией гнева. Наша

задача – направить ее в мирное русло. Правило номер один: дистанция. Видим соседа — останавливаемся. Правило номер два: вся злость – в предмет перед вами».

Разминка и настройка. Ведущий предлагает вспомнить ситуацию, которая вызывает раздражение или гнев. «Не нужно погружаться в нее с головой, просто поймите это ощущение в теле. Где оно живет? В сжатых кулаках? В челюсти?». Это помогает сфокусировать эмоцию.

Действие! (5-10 минут). По команде ведущего участники начинают «выколачивать» свой гнев. Можно и нужно кричать. Ведущий следит за безопасностью.

Заминка и обсуждение. После интенсивной работы – пауза на восстановление дыхания. Затем – круг для обмена впечатлениями. «Что почувствовали? Облегчение? Усталость? Удивление?», «Что было самым сложным: начать бить или остановиться?».

Выводы на будущее. Ведущий помогает участникам перевести полученный опыт в жизнь. «Это упражнение – скорая помощь. А что может быть вашей личной «грушей» в повседневной жизни? Бег? Громкая музыка в машине? Разговор с другом?». Итог: важно не копить гнев, а найти для него свой безопасный выход.

Упражнение «Моя история»

Цель: увидеть ценность в собственном жизненном опыте и научиться с уважением и интересом относиться к опыту других. Укрепляем связи в группе через обмен личными историями.

Время: 50 минут.

Материалы: бумага и ручки для заметок.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Сегодня мы будем не просто общаться, а делиться историями. Истории — это то, что нас

объединяет. Я попрошу вас вспомнить один важный момент из вашего прошлого, который на вас сильно повлиял».

Подготовка (10 мин). Каждый участник в тишине делает для себя короткие пометки о своей истории.

Рассказы в мини-группах (20 мин). Участники делятся на пары или тройки. По очереди каждый рассказывает свою историю (5-7 минут на человека). Правило для слушателей: «Никакой критики, никаких советов, только слушание и вопросы на понимание».

Обсуждение в общем кругу (15 мин). Группа собирается вместе. Ведущий задает вопросы для обсуждения: «Каково это было — поделиться своей историей?», «Удивило ли вас что-нибудь в историях других?», «Как умение слушать истории друг друга может помочь нам в реальной жизни?».

Итог. Ведущий подводит черту, акцентируя внимание на том, что за каждым человеком стоит уникальная история, и знание этих историй делает наше общение более осмысленным и человечным.

Мастер-класс «Техники самоконтроля»

Цель: дать участникам в руки простой и понятный «набор инструментов» для управления своими эмоциями и реакциями в сложных ситуациях.

Время: 40 минут.

Материалы: ручки и бумага, проектор.

План мастер-класса.

Старт (5 мин). Ведущий начинает с интерактива. «Поднимите руку, кто хотя бы раз в жизни жалел о словах, сказанных сгоряча?». Это сразу вовлекает группу. Краткое обсуждение, почему умение «нажать на паузу» так важно.

Арсенал техник (15 мин). Ведущий презентует несколько техник как «специнструменты» для разных задач.

Дыхание: «скорая помощь» при панике.

Релаксация: «глубокая чистка» от накопленного стресса.

Переключение внимания: «аварийный выход», когда эмоции зашкаливают.

Рефрейминг: «смена оптики», чтобы увидеть новые решения.

Каждая техника сразу же пробуется всеми участниками «здесь и сейчас».

«Стресс-тест» (15 мин). Участники объединяются в группы и работают с кейсами – короткими описаниями конфликтных ситуаций. Задача – подобрать и «проиграть» наиболее подходящую технику самоконтроля для каждого случая.

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение в формате «вопрос-ответ». Ведущий помогает участникам выбрать 1-2 наиболее «удобные» для них техники и призывает составить личный план по их внедрению в повседневную жизнь, подчеркивая, что регулярная практика – ключ к успеху.

Групповая работа «Построение позитивной идентичности»

Цель: через исследование собственной уникальности и культурного наследия укрепить позитивное самовосприятие и развить навыки толерантного межкультурного диалога.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт или большой лист бумаги для групповой работы, маркеры разных цветов, наклейки или стикеры для голосования или выражения мнения.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет связь: «Уверенность в своей идентичности — это фундамент для уважения к идентичности других. Когда мы знаем, кто мы, нам не нужно самоутверждаться за счет унижения окружающих».

Индивидуальный «Аудит идентичности» (10 мин). Каждый участник на своем листе кратко отвечает на вопросы: «Мои сильные стороны», «Мои ценности», «Чем я горжусь в своей культуре/семье».

Диалог в малых группах (10 мин). Участники в группах по 3-4 человека делятся своими записями. Цель – найти как точки соприкосновения, так и интересные различия, обсудить их ценность.

Коллективный арт-проект «Дерево идентичности» (10 мин). Все вместе создают общий плакат. Корни – культурное наследие, ценности. Ствол – сильные стороны. Ветви/листья – мечты и цели. Каждый вносит свой вклад, символически объединяя индивидуальности в одно целое.

Подведение итогов (5 мин). Финальное обсуждение: «Что нового мы сегодня узнали друг о друге?», «Как этот опыт может помочь нам строить более уважительные отношения?». Ведущий подводит итог, акцентируя внимание на том, что разнообразие – это сила и ресурс для развития любой группы.

Упражнение «Дерево ценностей»

Цель: определить свои главные жизненные ценности и увидеть, как они влияют на наши повседневные действия и решения.

Время: 40 минут.

Материалы: большие листы бумаги (можно использовать флипчарт), маркеры разных цветов, список примерных ценностей для вдохновения.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Ценности – это то, что для нас действительно важно. Сегодня мы сделаем их видимыми с помощью простого рисунка».

Рисуем «Дерево ценностей» (15 мин). Каждый участник получает лист и инструкцию:

– корни = ваши главные ценности (3-5 слов);

- ствол = ваши жизненные принципы;
- плоды/Листья = ваши конкретные поступки.

Обмен в парах или тройках (10 мин). Участники делятся своими «деревьями» в малых группах, объясняя, почему выбрали те или иные ценности.

Подведение итогов (10 мин). Обсуждение в общем кругу. Ключевые вопросы: «Сложно ли было определить свои ценности?», «Совпадают ли ваши поступки (плоды) с вашими ценностями (корнями)?», «Зачем нужно знать о ценностях других людей?». Ведущий подводит итог, подчеркивая, что уважение к чужим «деревьям» — основа здоровых отношений.

Рефлексия и обсуждение

Цель: перевести инсайты и выводы, полученные на тренинге, в конкретный, реалистичный план действий на будущее. Закрепить личные открытия и поддержать мотивацию к изменениям.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Личное планирование (15 мин). Ведущий дает четкую инструкцию: «Сейчас у вас есть время, чтобы закрепить все самое важное, что произошло с вами на тренинге. Пожалуйста, ответьте для себя на несколько вопросов, которые помогут вам двигаться дальше».

Главный навык или знание, которое я приобрел(а) здесь?

Самый важный вывод о себе?

Что я начну делать по-другому уже на следующей неделе? (1-2 конкретных действия).

Кто или что может меня поддержать, если я столкнусь с трудностями?

Круг обратной связи (10-15 мин). Каждый участник по желанию озвучивает одну ключевую мысль или одно действие, которое он

запланировал. Это помогает создать атмосферу взаимной поддержки и общей ответственности.

Подведение итогов. Ведущий подводит итог, подчеркивая ценность работы каждого. Он акцентирует внимание на том, что главный результат тренинга проявится не здесь, а в реальной жизни, в тех маленьких шагах, которые участники начнут делать. Завершить можно словами поддержки и призывом обращаться к полученному опыту как к ресурсу в сложных ситуациях.

Занятие 6

Упражнение «Переосмысление конфликтов»

Цель: развить навыки эмпатии и креативного мышления для поиска нестандартных решений в конфликтных ситуациях.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, примеры конфликтных ситуаций (на карточках или в электронном виде).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий задает тон: «Конфликт — это энергия. Ее можно направить на разрушение, а можно — на создание чего-то нового. Сегодня учимся второму».

Индивидуальный «мозговой штурм» (10 мин). Участники получают кейс и индивидуально набрасывают несколько вариантов его решения, стараясь отойти от привычного «кто прав, кто виноват».

Командная работа (15 мин). Участники в мини-группах обсуждают свои идеи и вырабатывают общее, наиболее конструктивное решение для своего кейса.

«Ярмарка решений» (10 мин). Представители групп презентуют свои решения. Группа обсуждает, какие подходы кажутся наиболее эффективными и почему.

Итоги. Ведущий подводит итог, акцентируя внимание на том, что ключ к разрешению многих конфликтов лежит в умении услышать другого и готовности к диалогу.

Интерактивная лекция «Стратегии гибкости мышления»

Цель лекции: познакомить участников с концепцией и практическими инструментами развития гибкости мышления для повышения личной и профессиональной эффективности.

Время: 40 минут.

Материалы: презентационное оборудование (проектор, экран, компьютер), листы бумаги и ручки для участников, Карточки или слайды с задачами и упражнениями на гибкость мышления.

Ход лекции.

Теоретический блок (10 мин). Ведущий представляет концепцию гибкости мышления, объясняя ее важность в современном мире. Обсуждаются три основные стратегии:

- рефрейминг (умение переосмыслить проблему);
- работа с неопределенностью (принятие и использование);
- развитие креативности (открытость новому).

Индивидуальный практикум (15 мин). Участники выполняют серию упражнений, направленных на отработку каждой из стратегий (логические задачи, креативные задания, упражнения на смену перспективы).

Групповая работа (10 мин). Участники в малых группах решают более сложный кейс, требующий применения всех изученных стратегий.

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение в общем кругу. Участники делятся выводами о том, какие стратегии оказались для них наиболее полезными. Ведущий дает рекомендации по дальнейшей самостоятельной тренировке гибкости мышления и подчеркивает важность регулярной практики.

Упражнение «Рецепт агрессивности»

Цель: проанализировать причины и проявления агрессивного поведения у себя и окружающих.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для участников.

Алгоритм проведения.

Инструктаж (5 мин). Ведущий объясняет: «Сейчас каждый из вас напишет «рецепт», как «приготовить» агрессивного человека. Подумайте, какие составляющие для этого нужны».

Индивидуальная работа (15 мин). Участники сначала пишут рецепт, а затем письменно отвечают на вопросы для самоанализа:

Что для меня является агрессией?

Когда я сам бываю агрессивен?

Как я могу провоцировать агрессию в свой адрес?

Обсуждение (10 мин). Желаящие зачитывают свои работы и делятся мыслями. Ведущий модерировает обсуждение, помогая участникам увидеть общие закономерности и сделать личные выводы.

Работа в группах «Создание позитивного нарратива»

Цель: научиться переосмысливать свой жизненный опыт, находя в нем источники силы, роста и ценные уроки.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт или большой лист бумаги для групповой работы, маркеры разных цветов.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Наша память – это не видеозапись, а конструктор. Мы можем по-разному собирать факты нашей жизни. Сегодня мы потренируемся собирать их так, чтобы они давали нам силу, а не отнимали ее».

История-«Проблема» (10 мин). Каждый участник индивидуально записывает историю о трудности или вызове, с которым столкнулся.

Групповая работа – «Переписываем историю» (15 мин). Участники в мини-группах делятся своими историями. Задача группы – помочь каждому рассказчику найти в его истории позитивный поворот: извлеченный урок, проявленную силу, полученный опыт. Цель – создать новую версию истории, которая заканчивается не на проблеме, а на ее решении или на личностном росте.

Презентация новых историй (10 мин). Желаящие делятся своими переосмысленными историями. Группа обсуждает, как меняется восприятие в зависимости от того, как рассказана история.

Итоги. Ведущий подводит итог: «Умение видеть силу в своих шрамах – это основа психологической зрелости. Это навык, который помогает нам не только справляться с трудностями, но и строить более счастливое будущее».

Упражнение «Коллаж будущего»

Цель: визуализировать свои мечты и цели, чтобы лучше понять свои желания и определить первые шаги к их достижению.

Время: 30 минут.

Материалы: журналы, газеты, рекламные брошюры с изображениями, листы картона или большие листы бумаги, ножницы, бумажный клей, маркеры, цветные карандаши или фломастеры.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Сегодня мы будем заниматься магией – будем создавать образ будущего, к которому хочется стремиться. Наш мозг любит картинки, давайте дадим ему красивую и вдохновляющую пищу для размышлений».

«Охота за сокровищами» (10 мин). Участники просматривают журналы в поисках образов и слов, которые «цепляют» и отражают их цели и мечты.

Создание коллажа (10 мин). Каждый собирает на своем листе персональную «карту желаний».

Экспресс-презентация (5 мин). Участники в парах или тройках быстро показывают друг другу свои коллажи и рассказывают о 1-2 самых важных элементах.

Итоги. Ведущий завершает упражнение: «Ваш коллаж – это ваш личный источник энергии. Заглядывайте в него, когда вам понадобится порция мотивации, и помните, что любой большой путь начинается с первого шага, который вы, возможно, увидели сегодня на своей карте».

Планирование личных действий для развития толерантности и позитивного мышления

Цель: помочь участникам перевести полученные знания в конкретный план действий для укрепления толерантности и позитивного мышления в повседневной жизни.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Чтобы тренинг принес реальную пользу, важно решить, что конкретно вы будете делать по-другому уже завтра. Этим мы сейчас и займемся».

Самоанализ (5 мин). Участники письменно отвечают на два вопроса: «В чем я уже силен (в плане толерантности/позитивного мышления)?», «Что является моей зоной роста?».

Постановка целей и разработка плана (15 мин). Каждый участник на основе своего анализа ставит себе 1-2 цели и прописывает 3-5 конкретных шагов для их достижения.

Групповое обсуждение (5 мин). Желаящие делятся своими планами, чтобы получить обратную связь и, возможно, найти единомышленников.

Итоги. Ведущий подводит итог, подчеркивая важность маленьких, но регулярных шагов. «Не пытайтесь изменить все и сразу. Выберите одно небольшое действие и начните практиковать его. Именно это приведет к устойчивым изменениям».

Рефлексия и обсуждение

Цель: перевести инсайты и выводы, полученные на тренинге, в конкретный, реалистичный план действий на будущее. Закрепить личные открытия и поддержать мотивацию к изменениям.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Личное планирование (15 мин). Ведущий дает четкую инструкцию: «Сейчас у вас есть время, чтобы закрепить все самое важное, что произошло с вами на тренинге. Пожалуйста, ответьте для себя на несколько вопросов, которые помогут вам двигаться дальше».

Главный навык или знание, которое я приобрел(а) здесь?

Самый важный вывод о себе?

Что я начну делать по-другому уже на следующей неделе? (1-2 конкретных действия)

Кто или что может меня поддержать, если я столкнусь с трудностями?

Круг обратной связи (10-15 мин). Каждый участник по желанию озвучивает одну ключевую мысль или одно действие, которое он запланировал. Это помогает создать атмосферу взаимной поддержки и общей ответственности.

Подведение итогов. Ведущий подводит итог, отмечая ценность работы каждого. Он акцентирует внимание на том, что главный результат тренинга проявится не здесь, а в реальной жизни, в тех маленьких шагах, которые участники начнут делать. Завершить можно словами поддержки и призывом обращаться к полученному опыту как к ресурсу в сложных ситуациях.

Блок 3. Формирование базисных убеждений

Цель: развить у участников позитивные базисные убеждения о себе, окружающем мире и будущем, которые способствуют укреплению внутренней устойчивости, самоэффективности и оптимизма. Этот блок направлен на стимулирование личностного роста, повышение уровня жизненного удовлетворения и формирование конструктивного подхода к преодолению жизненных трудностей и вызовов.

Задачи:

- помочь участникам укрепить самоуважение и самооценку через формирование убеждений в собственной компетентности, достоинстве и уникальности;
- обучить участников методам и техникам, способствующим развитию оптимистичного восприятия жизни, веры в доброжелательность окружающего мира и возможность положительных изменений;
- разработать и предложить стратегии для укрепления внутренней устойчивости и способности преодолевать жизненные вызовы с сохранением позитивного отношения к жизни;
- поддержать участников в формировании убеждений в способности влиять на собственную жизнь, принимать ответственные решения и действовать в соответствии со своими целями и ценностями;
- стимулировать развитие готовности к обучению и открытости к новому опыту как основы для непрерывного личностного роста и адаптации к изменяющимся условиям жизни;
- поощрять создание и укрепление социальных связей, основанных на взаимопонимании, поддержке и сотрудничестве, что способствует формированию положительных убеждений о межличностных отношениях и обществе;

- обучить участников методам саморефлексии и самоанализа для осознания и коррекции собственных убеждений, что способствует более глубокому пониманию себя и своего места в мире.

Занятие 7

Лекция «Как базисные убеждения влияют на нашу жизнь»

Цель лекции: дать участникам понимание роли базисных убеждений в их жизни и предоставить конкретные инструменты для их осознания и коррекции.

Время: 30 минут.

Материалы: презентационное оборудование (проектор, экран, компьютер), раздаточные материалы с ключевыми пунктами лекции и рекомендациями по работе с убеждениями.

Ход лекции.

Введение (5 мин). Определение понятия «базисные убеждения». Обсуждение их влияния на самооценку, эмоции и поведение.

Механизмы влияния (10 мин). Рассмотрение того, как убеждения формируют нашу реальность через фильтры восприятия. Обсуждение феномена «самоисполняющегося пророчества».

Стратегии изменения (10 мин). Обзор техник для работы с ограничивающими убеждениями:

- когнитивное переосмысление;
- позитивные аффирмации;
- визуализация желаемого будущего;
- ведение дневника успехов.

Практические шаги и итоги (5 мин). Ответы на вопросы. Ведущий подчеркивает, что осознанное отношение к своим убеждениям – это ключ к личностному росту. Участникам даются рекомендации по первым шагам в самостоятельной работе над собой.

Упражнение «Мир полон добра»

Цель: развить навык замечать и ценить позитивные события и добрые поступки, мотивировать участников на просоциальное поведение.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт и маркеры для групповой работы.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «В новостях мы постоянно слышим о плохом. Давайте создадим свою собственную «ленту новостей», состоящую только из хороших событий».

Индивидуальный мозговой штурм (10 мин). Каждый участник вспоминает и записывает как можно больше примеров добрых дел, свидетелем или участником которых он был.

Создаем «Стену добра» (10 мин). На флипчарте рисуется контур дерева. Участники по очереди выходят, делятся одной историей и прикрепляют свой стикер на «дерево».

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение: «Как изменилось ваше настроение после этого упражнения?», «Какой вывод можно сделать о мире, глядя на наше дерево?». Ведущий завершает упражнение призывом чаще замечать и совершать добрые поступки, становясь соавторами позитивных новостей.

Упражнение «Круг моего влияния»

Цель: научиться отделять то, на что мы можем влиять, от того, на что мы тратим силы впустую, чтобы повысить свою личную эффективность и снизить уровень стресса.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки или карандаши для записи и рисования, маркеры разных цветов, флипчарт или классная доска.

Алгоритм проведения.

Участникам предлагается нарисовать два круга на листе бумаги: внутренний круг – это их «круг влияния», внешний – «круг заботы». В «круг влияния» вписываются аспекты жизни, над которыми у них есть реальная власть: отношения, работа, личное развитие, здоровье и т.д. В «круг заботы» вносятся глобальные проблемы, действия других людей, погодные условия и прочее, что вызывает у них реакцию, но находится вне их контроля.

После заполнения кругов проводится обсуждение, в ходе которого участники делятся своими размышлениями о том, какие области жизни они чувствуют, что могут контролировать, а над какими аспектами они часто чувствуют бессилие. Обсуждаются стратегии, как увеличить свой «круг влияния» и сократить «круг заботы», сосредотачиваясь на том, что действительно поддается контролю и изменению.

Упражнение «Переформулировка негативного в позитивное»

Цель: освоить технику превращения негативных мыслей и ситуаций в ресурсные. Развиваем оптимизм и навыки решения проблем.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, примеры негативных утверждений или ситуаций (на карточках или в электронном виде).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Наши мысли – это не факты. Это просто мысли. И мы можем научиться выбирать те, которые нам помогают. Сегодня играем в «перевертыши»: берем негативную мысль и ищем в ней скрытый плюс».

Индивидуальный «мозговой штурм» (10 мин). Участники получают карточки и индивидуально ищут позитивные переформулировки.

«Ярмарка идей» в группах (10 мин). Участники в мини-группах делятся своими лучшими находками. Задача — собрать как можно больше конструктивных вариантов для каждой негативной ситуации.

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение в общем кругу: «Какой «перевертыш» вам понравился больше всего?», «Как этот навык может изменить ваше настроение в трудную минуту?». Ведущий завершает упражнение призывом чаще играть в эту игру мысленно в течение дня.

Работа в группах «Мои базисные убеждения»

Цель: провести «инвентаризацию» своих убеждений, выявить поддерживающие и ограничивающие установки и наметить первые шаги по их коррекции.

Время: 1 час.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, флипчарт или большой лист бумаги для записи общих выводов, маркеры разных цветов.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (10 мин). Ведущий объясняет, что такое базисные убеждения и как они влияют на нашу жизнь, используя понятные примеры.

Индивидуальная работа (15 мин). Участники заполняют небольшую анкету или просто отвечают на вопросы:

- мои убеждения о себе (например, «Я способный» / «У меня не получится»);
- мои убеждения о других людях (например, «Людям можно доверять» / «Все думают только о себе»);
- мои убеждения о мире (например, «Мир справедлив» / «Мир опасен»).

Обсуждение в мини-группах (20 мин). Участники в группах делятся своими ответами. Фокус обсуждения – на двух вопросах: «Как укрепить наши поддерживающие убеждения?» и «Как можно было бы по-другому посмотреть на наши ограничивающие убеждения?».

Подведение итогов (15 мин). Представители от групп делятся самыми ценными идеями. Ведущий помогает сформулировать общие выводы и дает рекомендации по дальнейшей самостоятельной работе (например, ведение дневника, техники когнитивной терапии).

Упражнение «Карта благодарности»

Цель: развить навык осознанной благодарности, чтобы улучшить эмоциональное состояние и укрепить позитивное мышление.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги (желательно цветные) и ручки для каждого участника, маркеры, цветные карандаши или фломастеры; наклейки, журналы для вырезания, клей (для тех, кто хочет сделать более креативную карту).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий кратко рассказывает о пользе благодарности для нашего мозга и настроения.

Создание «Карты благодарности» (15 мин). Каждый участник на своем листе создает карту, отмечая все, за что он благодарен в разных сферах жизни:

- люди (семья, друзья, наставники);
- события и опыт (путешествия, преодоленные трудности);
- вещи и возможности (дом, образование, хобби);
- мелочи жизни (солнечный день, любимая песня).

Обсуждение в парах (5 мин). Участники делятся своими картами в парах, рассказывая о 1-2 самых важных пунктах.

Подведение итогов (5 мин). Общий круг. Ведущий задает вопрос: «Как изменилось ваше состояние после этого упражнения?». Он предлагает участникам простые способы практики благодарности на каждый день, например, «вечерний дневник благодарности».

Рефлексия и обсуждение

Цель: перевести инсайты и выводы, полученные на тренинге, в конкретный, реалистичный план действий на будущее. Закрепить личные открытия и поддержать мотивацию к изменениям.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Личное планирование (15 мин). Ведущий дает четкую инструкцию: «Сейчас у вас есть время, чтобы закрепить все самое важное, что произошло с вами на тренинге. Пожалуйста, ответьте для себя на несколько вопросов, которые помогут вам двигаться дальше».

Главный навык или знание, которое я приобрел(а) здесь?

Самый важный вывод о себе?

Что я начну делать по-другому уже на следующей неделе? (1-2 конкретных действия)

Кто или что может меня поддержать, если я столкнусь с трудностями?

Круг обратной связи (10-15 мин). Каждый участник по желанию озвучивает одну ключевую мысль или одно действие, которое он запланировал. Это помогает создать атмосферу взаимной поддержки и общей ответственности.

Подведение итогов. Ведущий подводит итог, подчеркивая ценность работы каждого. Он акцентирует внимание на том, что главный результат тренинга проявится не здесь, а в реальной жизни, в тех маленьких шагах, которые участники начнут делать. Завершить можно словами поддержки и призывом обращаться к полученному опыту как к ресурсу в сложных ситуациях.

Занятие 8

Упражнение «Письмо к будущему Я»

Цель: сформулировать свои долгосрочные цели и мечты, а также определить поддерживающие убеждения, необходимые для их достижения.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и конверты для каждого участника, ручки или карандаши разных цветов, маркеры и стикеры для оформления конвертов.

Алгоритм проведения:

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Это упражнение помогает превратить расплывчатые мечты в четкие намерения. Письмо в будущее – это способ зафиксировать свои цели и дать себе обещание их достичь».

Написание письма (15 мин). Участники пишут письмо, следуя простой структуре:

1. Мечты и цели. (Чего я хочу достичь через X лет в карьере, отношениях и т.д.).

2. Убеждения-помощники. (Какие мои убеждения помогут мне в этом? Например, «Я верю, что способен учиться новому»).

3. Обещания. (Какие 1-2 шага я обязуюсь сделать в ближайшее время?).

Оформление и запечатывание (5 мин). Участники вкладывают письма в конверты, подписывают дату вскрытия.

Подведение итогов (5 мин). Обсуждение в общем кругу (без раскрытия содержания писем): «Каково это было – заглядывать в будущее и писать себе?», «Что было самым важным в этом процессе?». Ведущий подчеркивает, что это упражнение усиливает веру в себя и создает мощную внутреннюю мотивацию.

Ролевая игра «В чужой шкуре»

Цель: развить эмпатию и коммуникативные навыки через проигрывание жизненных ситуаций с разных точек зрения.

Время: 60 минут.

Материалы: карточки с описанием ролей и ситуаций.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Сегодня мы играем в «переселение душ». Попробуем на время забыть о своей точке зрения и пожить в реальности другого человека».

Распределение ролей и подготовка (10 мин). Участники получают карточки и готовятся к своим ролям.

Игровые сцены (30 мин). Группы по очереди выходят в центр и импровизируют, стараясь максимально вжиться в роль.

Обратная связь (15 мин). После всех сцен – общий круг обсуждения. «Каково было оказаться «по ту сторону баррикад»?», «Какие роли было играть легче, а какие – сложнее? Почему?». Ведущий помогает участникам связать игровой опыт с их реальной жизнью, находя параллели и делая практические выводы.

Упражнение «Дерево моих ценностей»

Цель: определить свои главные жизненные ценности и увидеть, как они влияют на наши повседневные действия и решения.

Время: 30 минут.

Материалы: большие листы бумаги или флипчарт для каждого участника, маркеры, цветные карандаши, фломастеры, список примерных ценностей для вдохновения (опционально).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Ценности – это то, что для нас действительно важно. Сегодня мы сделаем их видимыми с помощью простого рисунка».

Рисуем «Дерево ценностей» (15 мин). Каждый участник получает лист и инструкцию:

- корни = ваши главные ценности (3-5 слов);
- ствол = ваши жизненные принципы;
- плоды/Листья = ваши конкретные поступки.

Обсуждение (10 мин). Участники по желанию делятся своими «деревьями» с группой, рассказывая о 1-2 самых важных для них ценностях. Идет общее обсуждение: «Сложно ли было определить свои ценности?», «Совпадают ли ваши поступки (плоды) с вашими ценностями (корнями)?». Ведущий подводит итог, подчеркивая, что уважение к чужим «деревьям» — основа здоровых отношений.

Групповое обсуждение «Справедливость и доброжелательность в повседневной жизни»

Цель: проанализировать, как ценности справедливости и доброжелательности проявляются в нашей жизни, и разработать конкретные идеи по их продвижению в своем окружении.

Время: 60 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (10 мин). Ведущий обозначает тему и ее актуальность, приводит 1-2 ярких примера.

Работа в группах (25 мин). Участники в мини-группах обсуждают три вопроса:

- 1) «Где мы это видим?» (примеры справедливости/доброты в жизни);
- 2) «Что нам мешает?» (трудности и барьеры);
- 3) «Что мы можем сделать?» (Конкретные идеи и предложения).

Презентация идей (15 мин). Каждая группа представляет 2-3 самых интересных предложения из своего обсуждения.

Подведение итогов (10 мин). Общая дискуссия и рефлексия. Ведущий помогает участникам сформулировать личный вывод: «Какой один конкретный шаг я могу сделать на следующей неделе, чтобы в моей жизни стало чуть больше справедливости или доброты?».

Упражнение «Мои шаги к доброжелательному восприятию мира»

Цель: разработать персональный план действий по развитию доброжелательного мышления и поведения.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, примеры позитивных действий и мыслей, способствующих доброжелательному восприятию мира (опционально).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет, как наше собственное отношение к миру влияет на наше счастье и отношения с людьми.

Самоанализ (5 мин). Участники определяют одну сферу или ситуацию, где им хотелось бы проявлять больше доброжелательности.

Мозговой штурм (15 мин). Каждый участник составляет список конкретных и простых действий, которые помогут ему в этом. Например:

- мысли: «Ловить себя на критике и заменять ее на мысль о понимании»;
- слова: «Сказать кому-то комплимент или слова поддержки раз в день»;
- действия: «Придержать дверь, уступить место, улыбнуться незнакомцу».

Подведение итогов (5 мин). Желаящие делятся одним-двумя пунктами из своего плана. Ведущий завершает упражнение, подчеркивая важность осознанных усилий и практики для формирования новых, позитивных привычек.

Рефлексия и обсуждение

Цель: перевести инсайты и выводы, полученные на тренинге, в конкретный, реалистичный план действий на будущее. Закрепить личные открытия и поддержать мотивацию к изменениям.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Алгоритм проведения.

Личное планирование (15 мин). Ведущий дает четкую инструкцию: «Сейчас у вас есть время, чтобы закрепить все самое важное, что произошло с вами на тренинге. Пожалуйста, ответьте для себя на несколько вопросов, которые помогут вам двигаться дальше».

Главный навык или знание, которое я приобрел(а) здесь?

Самый важный вывод о себе?

Что я начну делать по-другому уже на следующей неделе? (1-2 конкретных действия)

Кто или что может меня поддержать, если я столкнусь с трудностями?

Круг обратной связи (10-15 мин). Каждый участник по желанию озвучивает одну ключевую мысль или одно действие, которое он запланировал. Это помогает создать атмосферу взаимной поддержки и общей ответственности.

Подведение итогов. Ведущий подводит итог, обращая внимание на ценность работы каждого. Он акцентирует внимание на том, что главный результат тренинга проявится не здесь, а в реальной жизни, в тех маленьких шагах, которые участники начнут делать. Завершить можно словами поддержки и призывом обращаться к полученному опыту как к ресурсу в сложных ситуациях.

Занятие 9

Упражнение «Пьедестал и лобное место»

Цель: научиться анализировать свои сильные и слабые стороны в разных жизненных контекстах. Развиваем самосознание и принятие себя.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Алгоритм проведения.

Инструктаж (5 мин). Ведущий объясняет правила: «Для каждой ситуации мы будем делать два шага. Шаг 1: «Пьедестал» — вы называете свои качества-помощники. Шаг 2: «Лобное место» — называете качества, которые

мешают. На «лобном месте» группа вас поддерживает, кладя руку на плечо, если узнает в ваших словах себя».

Проработка кейсов (25 мин). Ведущий зачитывает по очереди 2-3 ситуации (скандал в очереди, больной родственник, токсичный друг). После каждой ситуации несколько желающих выходят в центр и проходят через обе стадии — «пьедестал» и «лобное место».

Обсуждение (10 мин). Общая рефлексия: «Какие выводы вы сделали о своих качествах?», «Есть ли «универсально хорошие» или «универсально плохие» качества?».

Итог. Ведущий завершает упражнение идеей об эффективности: «Не бывает плохих качеств, бывают неэффективные в конкретный момент. Наша сила — в умении понимать, какой инструмент из нашего богатого набора лучше всего подходит для решения текущей задачи. Важно, чтобы мы управляли нашими качествами, а не они нами».

Памятка тренеру.

Принимайте все ответы. Цель — самоанализ, а не поиск единственно верного решения.

Поддерживайте безопасную атмосферу. Никакой критики или осуждения.

Используйте открытые вопросы. Если что-то непонятно, спрашивайте с искренним любопытством, а не с сомнением.

Мастер-класс «Сила позитивных аффирмаций»

Цель: освоить аффирмации как простой и мощный инструмент для работы с самооценкой и достижения целей.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для каждого участника, примеры эффективных позитивных аффирмаций, аудио- или видеоматериалы с примерами аффирмаций (по желанию).

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет: «Слова, которые мы говорим себе, имеют огромную силу. Сегодня мы научимся выбирать слова, которые нас строят, а не разрушают».

Создание личных аффирмаций (15 мин). Ведущий дает четкий алгоритм и предлагает участникам написать свои аффирмации для нескольких сфер: «Я и учеба», «Я и другие люди», «Я и мое будущее».

«Активация» аффирмаций (10 мин). Участники практикуются произносить свои утверждения (можно перед зеркалом, если есть возможность, или в парах), стараясь не просто проговорить, а прочувствовать их.

Подведение итогов (10 мин). Обсуждение. Ведущий делится лайфхаками, как сделать практику регулярной (например, стикеры на зеркале, напоминания в телефоне). Завершает мастер-класс мотивирующим призывом: «Начните говорить с собой так, как говорили бы с лучшим другом, которого вы очень хотите поддержать. И наблюдайте за переменами».

Упражнение «Колесо удачи»

Цель: провести быструю диагностику удовлетворенности разными сферами жизни и наметить конкретные шаги для достижения большего баланса.

Время: 40 минут.

Материалы: листы бумаги большого размера для каждого участника, ручки, маркеры, цветные карандаши, линейки или циркули для создания колеса.

Алгоритм проведения.

Вводная часть (5 мин). Ведущий объясняет концепцию «Колеса жизненного баланса».

Создание и оценка «Колеса» (15 мин). Участники рисуют круг, делят его на 8 секторов (карьера, здоровье, отношения и т.д.) и оценивают каждую сферу от 1 до 10.

Планирование действий (10 мин). Каждый участник выбирает 1-2 самые «проблемные» сферы и прописывает для них 2-3 конкретных, небольших шага на ближайший месяц.

Обсуждение и подведение итогов (10 мин). Желающие делятся своими выводами. Ведущий подчеркивает, что ключ к балансу – это не гигантские усилия, а маленькие, но регулярные действия в тех сферах, про которые мы часто забываем.

Тренинг «Развитие критического мышления»

Цель тренинга: обучение учащихся навыкам и технологиям критического мышления в области профилактики экстремизма и противодействия идеологии терроризма среди современной молодежи.

Задачи тренинга:

- знакомство с феноменом критического мышления, теоретическими исследованиями и исторической предпосылкой;
- формирование критического мышления как нового типа мышления XXI века посредством анализа информации, соотношения с личными и общечеловеческими ценностями;
- работа с феноменами «предрассудки» и «предубеждения» с позиции области применения критического мышления;
- оценка актуальных информационных поводов, разжигающих межнациональные и межконфессиональные конфликты с позиции критического мышления;
- выработка индивидуальной позиции, подкрепленной целостной аргументацией в отношении межконфессионального и межкультурного взаимодействия в образовательной среде;

- организация мероприятий для молодежи с целью расширения представлений об особенностях и возможностях применения критического мышления;

Целевая аудитория:

- студенты бакалавриата и магистратуры;
- преподаватели общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования;

Формат проведения: тренинговый формат мероприятия предполагает очное участие.

Необходимые материалы и оборудование: для проведения игры требуется просторная аудитория, учитывающая возможность очистить пространство составляя столы и стулья в круг по количеству участников (от 7 до 30) и стулья для ведущих. Для проведения мероприятия требуется просторная аудитория материалы и оборудование для презентации информации и выполнения упражнений, среди которых: флип-чарт, маркеры, доска или стена для прикрепления шестеренок. Ведущими заранее готовятся: бейджи, фломастеры, раздаточный материал, шестеренки и другое.

Ход тренинга.

Тайминг – 1,5 часа.

Здесь представлен примерный план мероприятия:

Блоки	Упражнения	Материалы	Тайминг
Знакомство Теория	Вводное слово, правила, теория	Флипчарт	5 минут
Наблюдательность	Знакомство	Скотч+Малярка	5 минут
	Критические вопросы		5 минут
	Печатная машинка/Шпион (на выбор)		10 минут
	Теория про наблюдательность	теория для тренера	2 минуты
Навык поиска новой информации	Циферблат	Листочки с циферблатом подготовленные	15 минут

		заранее	
	Доброе утро тем, кто		5 минут
	Теория про поиск новой информации		2 минуты
Оценка достоверности информации	Три факта, один ложь	(Листочки, ручки)	10 минут
	Вопросы Джеффа	Лист вопросов для тренеров, Таблички «Правда» «Ложь»	15 минут
Навык постановки вопросов и проблематизации	Групповая Да/Нетка	Детективная история от тренеров, бумага и ручки на группы	15 минут
Навыки аргументации и поиска вариантов решения	Проблемная ситуация	Проблемная ситуация от тренеров	10 минут
Рефлексия Заключение		Флипчарт	Оставшееся время

Рефлексия и обсуждение

Цель: предоставить участникам возможность для глубокой рефлексии о личном опыте, полученном в ходе тренинга, обменяться впечатлениями и уроками, выявить возможности для дальнейшего личностного роста и развития.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги и ручки для индивидуальной работы.

Инструкция.

Каждому участнику предлагается взять лист бумаги и ручку и ответить на следующие вопросы:

Какие новые знания и навыки я приобрел в ходе тренинга?

Какие моменты тренинга были для меня наиболее значимыми и почему?

Какие изменения я хочу внести в свою жизнь на основе полученного опыта?

Какие препятствия могут встать на моем пути и как я могу их преодолеть?

Затем каждый участник очереди коротко делится своими впечатлениями и выводами.

Тренер подводит итоги тренинга, предлагает рекомендации по дальнейшему саморазвитию и поддержанию мотивации для реализации планов действий, разработанных участниками. В завершение тренера призывает участников продолжать использовать в ходе тренинга навыки.