





Дневник участника проекта «Раскрываем Таланты»





Барнаул 2021

Приветствуем уважаемого участника проекта «Раскрываем таланты»!

Каждый ребенок - художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

От себя хотим добавить: каждый ребёнок – талантлив! И наша миссия - помочь раскрыть и сохранить этот талант.

Сейчас наш мир меняется динамично, с каждым годом появляются инновационные направления для реализации, работы, воплощения талантов людей.

Те, кто делает выбор профессии, оказываются перед непростым решением: нужно определить учебное заведение для поступления, специальность, дело, которому будет посвящено еще несколько лет обучения, а после и дальнейшая карьера.

Как не ошибиться в этом выборе?

У нас есть подсказка: чем бы вы ни решили заниматься, дело должно быть вам по душе! Так же, в абсолютно любой сфере важны две вещи: умение работать в команде и нестандартное мышление, гибкость и креативность.

Когда у вас есть эти два преимущества, вы сможете быть успешными в любом деле!

Именно поэтому наши занятия в проекте «Раскрываем таланты» направлены на развитие таких качеств в участниках.

Этот дневник поможет сохранить то, что вы приобретете в процессе тренинговых занятий с психологами нашего проекта. И это не просто информация, это ваши чувства, мысли, лучшее понимание себя.

В этом дневнике есть разделы:

> Для работы на тренинговых занятиях, в которых вы будете участвовать:

«Тренинг общения»;

«Тренинг познания внутреннего мира»;

«Профориентационная игра Talent Game».

- ▶ Для самостоятельной работы, которая поможет вам лучше узнать себя и своё окружение, ещё больше раскрыть свои таланты и способности.
- > Для важных заметок участника конференции «Мир современных профессий»

Мы рады знакомству! И желаем успехов на вашем пути!

«В каждом человеке есть Солнце
– только дайте ему светить»
Сократ

«Тренинг Общения»

Общение и умение наладить коммуникации, как с незнакомыми людьми, так и в сложившемся коллективе, это важный навык, который поможет быть чувствовать себя комфортно и освобождает внутренний потенциал для любой деятельности.

Упражнение «Интервью»

Это упражнение выполняется в парах. Вам нужно по очереди задавать вопросы своему партнёру для того чтобы составить его портрет-презентацию. Для более динамичного выполнения можно ограничивать время: 2-3 минуты на одно интервью, в таком случае вы можете задать не все вопросы списка, а выбрать наиболее подходящие или придумать свои.

Важно!

В этом задании постарайтесь составить более образный и эмоционально окрашенный портрет, а не просто сухие факты о человеке.

* Вы можете выполнять упражнение «Интервью» с друзьями или близкими людьми, использовать это психологическое упражнение как игру в компании.

Далее вопросы, которые вы можете задавать своему партнёру и форма для ответов и итоговой презентации.

Возможные вопросы для «интервью»:

Ваше имя?
Любимый цвет? Почему?
Любимая время года? Почему?
Любимое имя: мужское, женское?
Что Вы больше всего цените/не цените в других людях?
Чего вы больше всего боитесь?
Чем Вас легко огорчить?
Чем Вас легче всего обрадовать?
Чем Вы любите заниматься, когда остаётесь один (одна)
Как Вы можете охарактеризовать себя в двух словах?
Какое самое классное место отдыха Вы знаете?

Назовите людей, которым вы можете доверять, кто
поддерживает Вас?
О чем Вы мечтаете?
На что бы Вы потратили миллион рублей?
В чем плюсы и минусы учёбы в школе?
Каковы ваши интересы помимо школы?
Опишите свое самое большое достижение и самый впечатляющий провал (или смешную историю)?
Ваши любимые книги (фильмы, занятия, игры)?
Самая вкусная и самая ужасная еда?
Чего бы Вы никогда не сделали в жизни?

А чем готовы заним	аться хоть каждый день?			
Какой совет Вы можете дать первоклассникам? 				
В учёбе или в жизни бывают переломные моменты. Какие были у Вас?				
	ПРЕЗЕНТАЦИЯ			
Я расскажу о (а) о ней (о нём)	За эти несколько минут я узнал			
	· ·			
	·			
	·			

Для самостоятельной работы

В умении слышать партнёра, понимать не только факты, но и создавать психологический портрет, понимать чувства и эмоции, выделять преимущества и особенности поможет **«активное слушание»** этот приём используют журналисты, психологи и все те, кто в своей деятельности взаимодействуют с другими людьми.

Активное слушание помогает лучше понимать другого человека и быстрее находить общий язык.

Активное слушание – это вид слушания партнёра, в котором есть отражение услышанной информации, проявляется участие, есть заинтересованность и включённость.

Научившись активному слушанию, Вам будет во много раз проще налаживать контакты и договариваться о совместных делах с другими.

Приёмы активного слушания:

«Поддержание визуального контакта» вы процессе диалога вы иногда встречаетесь глазами (но не смотрите 100% времени не отрывая взгляд)

«Парафраз» (пересказ) — воспроизведение мысли собеседника своими словами: «как я понимаю…», «другими словами…», «как я понимаю вашу позицию…»

«Уточнение»: повторение последнего слова фразы в вопросительной интонации.

Или наводящие вопросы: «Что Вы имели ввиду?», «Что? Где? Когда?», «Правильно ли я понял(а), что....»

«*Побуждение*» «Да-да и что дальше?...», «Я вас внимательно слушаю

«Суммирование» (обобщение): «Итак, вы считаете...», «Иными словами...»

Ваши заметки о тренинге

«Тренинг Внутренний Мир»

Познание себя, осознанность, принятие своих личных качеств и особенностей, это самый волшебный ключ, который открывает двери гармоничной и счастливой жизни.

Для понимания себя очень большое значение имеют эмоции и чувства.

<u>Эмоции</u> – это врождённая реакция, первое ощущение, они мгновенно появляются, но так же быстро и проходят. (например: страх, радость, интерес)

А <u>чувства</u> – это уже более осознанное поведение, мы можем проживать чувства довольно долгое время (например: любовь, счастье, благодарность)

Когда мы говорим о чувствах и эмоциях, важно понимать разницу между эмоциями и мыслями. Мысли, это какие-то конкретные рассуждения, умозаключения, наши логичные (и не логичные) выводы. Мысли это какие-то фразы, установки убеждения, это впечатление, представление о происходящем.

А чувства и эмоция это состояние человека, его восприятие ситуации, отношение к происходящему.

«Я в восторге от этого человека» - это эмоция.

«Этот человек кажется мне интересным и умным» - а это уже мысль.

Мы приготовили для вас список эмоций и чувств.

К базовым эмоциям относят:

Радость
 Гнев
 Страх

2.Удивление 5. Отвращение

3.Печаль 6. Презрение

Базовые эмоции появляются благодаря нейронным программам, заложенным в человеке с рождения.

Расширенный список эмоций и чувств



Радость Восторг Надежда Гордость Нежность Благодарность Восхишение Любовь Умиротворение Умиление Безмятежность Воодушевление Азарт Ликование Симпатия Предвкушение Уважение



Гнев Раздражение Возмущение Недовольство Отвращение Презрение Бешенство Обида Злость Досада Зависть Негодование Злорадство Неприязнь Ревность Мстительность Сердитость Воинственность Самодовольство



Печаль Грусть Разочарование Тоска Сочувствие Отчаяние Скорбь Сожаление Огорчение Жалость Горе Одиночество Запутанность Потерянность Апатия Опасение Уныние



Страх Беспокойство Тревога Ужас Паника Испуг Волнение Настороже нность Боязнь Опасение Трепет Эйфория



Стыд Вина Смущение Неловкость Неудобство Безобилность Мечтательно сть Очарование Спокойствие Надежда Благоговение Привязаннос Нежность Озадаченность Смятение Ранимость

Подчеркните те эмоции, которые вы часто испытываете.

- Насколько много получилось?
- Каких эмоний больше?
- ▶ Есть ли эмоции «под запретом»?
- Все ли эмоции проявляются без вреда для окружающих?
- **В** Возможно, есть ЕЩЕ какой-то способ проявить эмоцию?

Про эмоции в обиходе говорят: «положительные» и «отрицательные».

Но в психологии есть принцип, что **ВСЕ эмоции нужны**. И «отрицательные», в том числе, они помогают человеку защищаться, если его интересы нарушены (злость, обида, гнев). Помогают двигаться вперёд (агрессия, страх, уязвлённость). Предупреждают о чём-то важном (тревога, беспокойство, подозрение).

Важно научится замечать появление у себя эмоции, не подавлять или скрывать её, а научится выражать так, чтобы это не вредило окружающим, но в то же время не оставалось «внутри» вас.

Упражнение «Я-сообщение»

Есть способ выражения своих эмоции, сообщения окружающим о своём состоянии. Он очень простой, но удивительно действует на людей!

«Я-сообщение» состоит из 4 шагов:

- 1. ФАКТ (когда люди опаздывают...)
- 2. Моё ЧУВСТВО (Меня раздражает...)
- 3. ЖЕЛАНИЕ (Я хочу встречаться вовремя...)
- 4. ПОСЛЕДСТВИЯ (**и тогда Я** буду спокойнее в разговорах с тобой.

Соединяем: «Меня раздражает, когда опаздывают и я жду. Я хочу встречаться вовремя, и тогда я буду спокойнее в разговорах с тобой».

Вместо: «Когда ты опаздываешь с тобой невозможно спокойно разговаривать»

Замечаете разницу?

Ключевой принцип – вы говорите про себя и свои чувства, а не обвиняете или осуждаете за что-то неприятное.

Потренируйтесь в Я-сообщениях в своём окружении и понаблюдайте за результатами.

Для самостоятельной работы

Предлагаем выполнить упражнение, которое помогает в самопознании, лучшем понимании себя.

Упражнение «Кто я?»

Вам понадобятся: лист бумаги, ручка и 15 минут свободного времени. В течение этого времени (ни больше ни меньше, для верности поставьте будильник) вам предстоит письменно дать как можно больше ответов на один вопрос: «**Кто Я?**». Ответы пишите «в столбик»

Ответами на вопрос «Кто Я?» могут быть ваши качества, словосочетания, ассоциации, мечты и цели.

Помните, что в этой работе нет правильных или не правильных ответов.

Список вы пишите в первую очередь ДЛЯ СЕБЯ.

По завершении 15 минут отложите лист, сделайте глубокий вдох, а потом не спеша прочитайте полученный результат.

Проанализируйте: Сколько слов характеризуют вас положительно, а сколько отрицательно? Есть ли характеристики которые вам не очень нравятся? Оцените свое *эмоциональное состояние*, когда вы читаете описание «Кто я»?

Задача этого упражнения — лучше узнать себя, найти точные слова, описывающие вас как личность и как человека.

кто я...

	•	
	•	
	•	<u> </u>
•	•	<u> </u>
•	•	<u> </u>
•		·
	•	
		·
•		
•		•
		<u> </u>
	•'	
		<u> </u>
	•	
•	•	
·	•	
•		<u> </u>
•	•	<u> </u>
		•

Моя «Визитка»

Здесь вы можете вклеить свою визитку, которую создали на тренинге или нарисовать новую.

Ваша визитка отражает интересы, увлечения, цели, возможности.

Подойдите к этой задаче креативно, «зашифруйте» в символах смыслы, но не забывайте и о фактах.

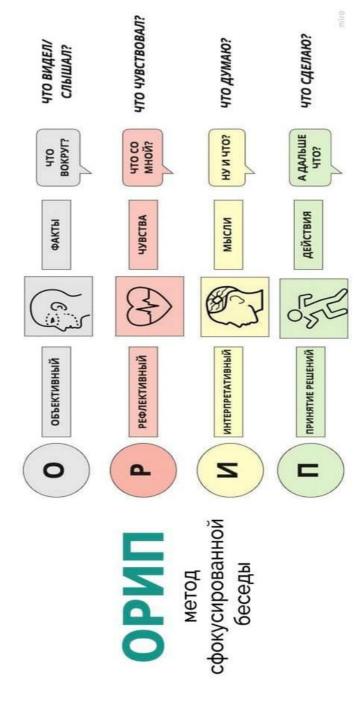
Успехов!

Профориентационная игра «Talent Game»

Имя	Дата	
Контекст		
Роль		
	(1) хочу	
(4) деньги		(2) MOTY
	(3)надо	

я	(роль),
хочу	
умею наилучшим обра	30M
	(2)
закрываю потребность	людей в
	(3)
проявляясь так, что мы	ир платит мне деньги
за то, что я	
	(4)

Итоги сегодняшнего дня

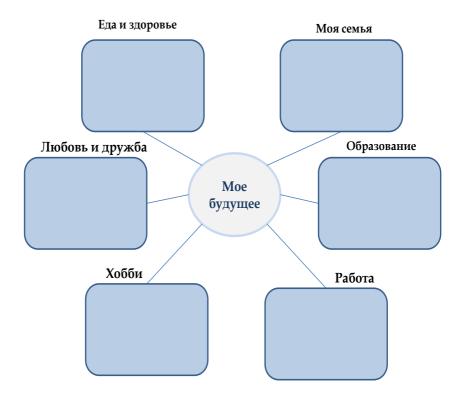


Выводы дня

Конференция «Мир современных профессий»

Упражнение «Карта моего будущего»

Создайте образ своего будущего, дорисовав интеллект-карту (майнд-карту)



Какие чувства вызывает у вас эта карта? Придает ли она уверенности?

Чек-лист подготовки и участия в конференции

До конференции	Срок
1. Объединитесь в группу 5-7 человек, с теми,	
кто выбрал свою будущую работу в той же	
отрасли, что и ты	
2. Сформулируем тему и цель своего проекта,	
связанного с выбором профессии.	
Например, "Современные (интересные,	
перспективные) профессии отрасли".	
Вам может помочь:	
https://proektoria.online/catalog	
https://rosmintrud.ru/docs/mintrud/orders/436	
http://atlaslOO.ru/	
https://lift-bf.ru/?	
3. Изучим и представим интересные профессии	
этой отрасли:	
- названия, суть работы наиболее	
привлекательных для членов проектной группы,	
- функции в каждой из выбранных профессий,	
- где можно работать по этим профессиям,	
- какое образование необходимо для получения	
профессии,	
- что ежедневно делают люди этих профессий,	
- какими качествами важно обладать,	
- где можно строить карьеру людям данных	
профессий,	
- где можно получить образование,	
- что нужно для получения образования.	
- что вам удалось попробовать сделать по	
профессии	

4. Продумаем, как обобщить полученную информацию и подготовить интересное для сверстников выступление - презентацию профессий выбранной отрасли. Обобщите информацию и подготовьте

красочную и краткую презентацию. (Обязательно представьте свою авторскую группу)

5. **Подготовим выступление** и выступающего от нашей группы на конференцию (не более **7-10 минут).**

Выступление может состоять из двух частей:

- 1) презентация интересных вам профессий определенной отрасли
- 2) Ваши мысли и идеи в работе над презентацией: что было интересно, ценно в этой работе, что нового узнали

Во время конференции

- Записывайте по ходу выступления полезные идеи
- Принимайте активное участие в обсуждениях – так информация лучше понимается
- > Подведите итог вебинара:
- У Что стало для Вас ценным содержанием
- > Какие новые идеи родились- ...

УДАЧИ!

Ваши заметки

о конференции «Мир современных профессий»

В завершении

Для закрепления полученного на наших занятиях опыта и знаний о себе, ответьте письменно на следующие вопросы:

Какого человека я считаю успешным в своей	
деятельности? Почему?	
•	
Мои мысли, выводы, итоги, достижения в тренинге «Общение»	

Мои мысли, выводы, итоги, достижения в тренинге «Внутренний Мир»				
Мои мь «ТалентГе		итоги, дост	ижения в игро	e

Записаться на индивидуальную консультацию к психологам по вопросам:

- Эмоциональная нестабильность
- Трудности в отношениях
- Тревожные состояния
- Поддержка в травматичной жизненной ситуации
- Детско-родительские отношения
- Интернет-завистимость

Вы можете по телефону (What's App):

Анна Макеева: 8-961-992-00-22 Вячеслав Макеев: 8-963-535-20-79

Индивидуальная консультация возможна как для участников проекта, так и для родителей.

Продолжительность консультации 60 мин.

Дата и время по согласованию.

Предпочтительно очные встречи (г. Барнаул, пр.Ленина 54), в крайних случаях возможно on-line по предварительной записи.



Уточнить свой выбор профессии — **на профориентационной игре Талент Гейм**: http://talent22.tilda.ws/page11007753.html Онлайн

- в группе или индивидуально
- за 2 часа
- узнать: что ты хочешь, можешь, умеешь, чем принесешь пользу себе и людям



Игра помогает человеку раскрыть в себе таланты, способности, компетенции, возможности, о которых он не подозревал, и осуществить профориентационный выбор.

Игра отличается от стандартного тестирования тем, что игрок не может сфальсифицировать результат, "подогнать" его под то, что хочется.

Сертифицированный Мастер игры Олеся Корчагина Записаться к ней на игру: What'sApp +79130810525 katun24@inbox.ru



Подписывайся на наши соц.сети, будь в курсе новых игр и событий!







Инстаграм

ВКонтакте

YouTube

https://www.instagram.com/alesia_aktau/

https://vk.com/bodylife22

https://www.youtube.com/channel/UCXrvUinckSdrCgiC8fmXEOA

Контакты организаторов проекта

АНКПО «Новые Решения»



сайт: nko-new.ru

эл.почта: <u>nko-new@yandex.ru</u>

телефон: 8-913-084-1271

Калашникова Наталья Григорьевна

(руководитель)

эл.почта:

natgrig038@yandex.ru

Карташова Татьяна Александровна

(контент-менеджер)



эл.почта:

info@klever-ok.ru

телефон: 8-913-084-1271

instagram: @kartashova_photo

Макеев Вячеслав Александрович

(психолог – тренер)

эл.почта:

zdravbud75@mail.ru

телефон: 8-963-535-20-79

Макеева Анна Сергеевна

(психолог-тренер)



эл.почта:

anna.nagaeva@mail.ru

телефон: 8-961-992-00-22 instagram: @mac psychology

Корчагина Олеся Анатольевна

(психолог, ведущая игры Talent-Game)



эл.почта: <u>katun24@inbox.ru</u>

телефон: 8-913-081-05-25 instagram: @alesia_aktau

Проект "Раскрываем таланты" реализуется победителем первого конкурса 2021г Фонда президентских грантов по грантовому направлению "Поддержка проектов в области науки, образования, просвещения" – АНКПО «Новые решения».

#ПрезидентскийГрант #ПрезидентскиеГранты #ФондПрезидентскихГрантов







Барнаул 2021