

Тренинги «Секреты жизненного успеха, достижения высоких целей»

Беседа « Мое и твое время »

На протяжении многого времени психологи считали, что для успешной реализации личности в жизни необходим высокий интеллект, а педагоги, споря, утверждают, что нужны и важны разносторонние знания. Ключ к успеху – умение распределять «золотое время». Ведь можно лежать и ничего не делать, а можно за это же время горы свернуть. Жизнь летит как поезд, а поезд обратно не вернуть. Самое печальное потеря времени не возобновляемы. Поэтому если вы хотите чего- то добиться в жизни, вы должны научиться распределять правильно время, тогда в жизни вы можете сделать очень много добрых и полезных дел не только для себя, но и для окружающих, а самое главное достичь тех высот, о которых мы сильно мечтаем .Ведь в народе говорят 99% пота труда и 1% способности человека.

Если собрать вместе крупицы растрченного времени и из них как бы слепить моменты собранности, мы обнаружим, что времени довольно-таки много. «На что тратиться время и как тратить его более рационально?» Наше время – это одна из важнейших необходимых составляющих Нашей жизни, чтобы достичь высоких целей, чтобы мечты сбылись и мы могли с гордостью осознать «Что я могу. Я сделаю. У меня получится! » Что значит «Я достиг... »?

I. Упражнение «Самопрезентация, или кто Я »

Презентация себя. Продолжим представление себя и дальнейшее знакомство с группой. Можно презентовать друг друга. За 15 минут мы должны ответить на единственный вопрос «Кто Я», используя для этого 20 слов или предложений. Не ищите верных ответов, пишите первое, что приходит в голову. Лучше, если вы это будете делать в одиночестве.

Затем мы обсудим ваши ответы.

2.Упражнение «Я лидер»

Для этого упражнения нам необходимо приготовить чистую бумагу и ручки. Сейчас мы постараемся проанализировать свои действия, которые должны быть присуще лидеру. Начнем анализ с собственных качеств. Возьмите чистый лист бумаги и в течение 5 минут индивидуально дайте не менее 5 ответов на каждый вопрос:

1. Какие качества и умения лидера я знаю в себе?
2. Какие привычки и качества мешают мне быть лидером?

Затем, каждый из нас оценивает свою работу по 5 бальной шкале. И сравнивая глубину и искренность своих ответов других членов группы. Все баллы так же фиксируются в ведомости.

3. Домашнее задание «Еженедельник»

Это постоянное домашнее задание. Лидер. Это человек, постоянно идущий к цели. Но, безусловно, для достижения цели требуется время, и тем больше, чем значительнее цель. Заведите «Еженедельник», где фиксируйте с точностью до 15 минут все свои дела, расходы времени. Ведите этот «Еженедельник» в течение всех занятий и в последующее время. Анализируйте, куда уходит ваше время. Главное – будьте искренне с собой!

Навык управления временем, возможно, станет для вас инструментом управления жизнью, условиями, обстоятельствами. Так что есть всегда выбор : взять управление в свои руки, стать лидером.

Байка « Алиса Чеширский кот».

Мораль: Отсутствие конкретных, ясных целей приводит к тому, что люди идут туда-не знаю куда, их используют в качестве средства, инструмента достижения чьей-либо цели. Поэтому нужно правильно рационально распределять свое время, анализировать и делать соответствующие выводы.

Составление еженедельника консультация. Бланк составления еженедельника прилагается.

4. Упражнение «Мои задачи»

Зная в целом идею и замысел нашего тренинга и уже имея первые результаты собственной работы, каждый из нас должен четко и ясно сформулировать основные задачи, которые он должен решить на предстоящем задании. Запишите их в порядке значимости и важности для вас. На это вам дается 3 минуты. После окончания индивидуального этапа вы садитесь в общий круг, и каждый зачитывает свои записи. Остальные участники вправе задавать вам конструктивные вопросы. В основе системы оценивая, используйте два критерия:

1. четкость сформулированных задач. Всем должно быть понятно, что хочет данный участник;
2. степень трудности и выполнимости поставленных задач, Задачи должны быть достаточно трудными (чтобы было над чем работать) и в то же время выполнимыми (чтобы была реальная возможность их решить) шкала оценок от 0 до 3;
3. На втором этапе этого упражнения вы можете передать свои функции ведущего одному из членов группы, который должен помочь высказаться остальным участникам, стимулировать вопросы со стороны группы, организовывать подведение итогов, оценку каждого выступления. Вы должны дать высказаться все желающим членам группы. Работу ведущего вы оцениваете по 3 бальной шкале.

5. Упражнение «Формула успеха лидера»

Для того, чтоб достичь цели необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Именно этим мы сейчас и займемся. На первом этапе у каждого из вас есть 10 минут для того, чтобы составить собственную формулу успеха лидера. Для этого нужно написать 10-12 основных условий. Эту часть работы вы должны выполнить индивидуально. Затем мы обсудим все ваши предложения и составим обобщенный список.

На втором этапе вы приступите к составлению обобщенной формулы успеха лидера. Я, являюсь только наблюдателем, но в трудных ситуациях я вам помогаю. Для этого члены группы садятся в большой общий круг и решают вопрос о процедуре обсуждения, кто и в каком порядке будет высказываться, каким образом будут приниматься решения о включении того или иного качества и умения обобщить в единую модель. После принятия правил процедуры вы приступаете к обсуждению модели. Причем, задача каждого участника - убедить всех остальных, что именно его предложения наиболее разумны и соответствуют действительности. По количеству предложений каждого участника, включенных группой в обобщенную модель лидера, определяется его место. Итоговый балл подсчитывается по принципу: одно принятое предложение - один балл. Время группового обсуждения модели лидера 50 минут. При анализе результатов, вы должны обратить внимание на

- качество модели лидера
- процедуру обсуждения и убеждения.

6. Упражнение «Мастер»

Все мы, наверное, поняли, что умение убеждать людей это является одним из ключевых качеств лидера. А теперь давайте вместе с вами проанализируем, записывая имена людей, которые, по вашему мнению, являются мастерами в искусстве убеждения. Это могут быть политические лидеры. Ученые, представители мира искусства и просто ваши друзья и знакомые. Кратко напишите напротив каждого имени свое обоснование, т.е. почему вы этого человека считаете мастером убеждения. Такая работа поможет вам сделать шаг в овладении этим искусством. Затем мы обсудим ваши записи, посмотрим кого же с вашей точки зрения. Можно назвать «мастер обсуждения». При обсуждении высказываний обратите внимание на аргументацию.

Система балльных оценок такая же от 0 да 5.

7. Упражнение «Доверенное лицо»

Психолог. А теперь потренируем свое умение убеждать людей. Для этого я вам предлагаю в течении 3-4 минут составить тезисы (план, конспект) своего выступления перед аудиторией. С целью убедить слушателей в том, что человек которого вы представляете в качестве доверенного лица, является самым

достойным претендентом среди присутствующих на занятии членов группы, например, на звании «Лидер года». Вы должны выбрать в качестве такого претендента любого члена группы, составить план своего выступления без всяких консультаций с этим человеком. Кроме того, ни один человек в группе не должен даже догадаться, о ком вы собираетесь говорить.

В ваших тезисах желательно подчеркнуть как деловые качества, так и его чисто человеческие качества. Ваш портрет этого человека должен быть узнаваем, однако при описании не используйте таких штрихов, как настоящее имя, яркие внешние отличия. Для этого задания вы делитесь на микрогруппы, по принципу «Яблоко, груша, апельсин, мандарин».

Регламент для каждого участника 2 минуты.

Система оценок производится по 5 бальной шкале.

8. Упражнение. «Расстановка приоритетов»

А. Важные и срочные В. Важные и несрочные

Б. Неважные и срочные Г. Неважные и несрочные.

8. Анализ занятий

Давайте проанализируем, что у нас получилось, подчитаем итоговое ранжирование общей суммы баллов, какие качества и способности мы для себя выявили. И ответим для себя на вопрос «Я лидер?».

1. Ориентироваться на будущее, а не на прошлое
2. Концентрироваться на возможностях, а не на проблемах
3. Выбирать свое собственное направление
4. Уметь отделять важные дела от неважных
5. Уметь реализовывать поставленные задачи и в то же время уметь учитывать наличие ресурсной базы