

ДОПОЛНЕНИЕ К БАЗИСНОМУ ПОСОБИЮ ПРОЕКТА «АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ А: О СЕМИНАРАХ ПРОЕКТА "АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ"	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БАЗИСНЫМ РУКОВОДСТВОМ	
КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРУ	8
ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА	
ПРОЕКТ АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ - ПРЕЗЕНТАТИВНЫЙ ЛИСТОК К ПРОЕКТУ "АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ"	
СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ	
РАЗДЕЛ Б: ФИЛОСОФИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ "ТРАНСФОРМИРУЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ/ПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ СИЛЫ"	18
РАЗДЕЛ В: СОТРУДНИЧЕСТВО КОМАНДЫ ФАСИЛИТАТОРОВ И ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА (ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ)	23
РАЗДЕЛ Г: ПОВЕСТКИ ДНЯ.....	31
ПОВЕСТКИ ДНЯ БАЗИСНОГО СЕМИНАРА	
ОДНОДНЕВНЫЕ СЕМИНАРЫ. ОБРАЗЦЫ ПОВЕСТКИ ДНЯ	
ОБРАЗЕЦ ТРЕХДНЕВНОГО СЕМИНАРА "МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА"	40
РАЗДЕЛ Д: УПРАЖНЕНИЯ (В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ)	59
АУКЦИОН МОНЕТ	44
РАЗДЕЛ Е: НАСТРОЙКИ, ИГРЫ В ИМЕНА, РАЗВЛЕКАЛКИ, ЗАВЕРШЕНИЯ	
"НАСТРОЙКИ"	54
ИГРЫ В ИМЕНА	
"РАЗВЛЕКАЛКИ"	54
ЗАВЕРШЕНИЕ	
РОЛЕВЫЕ ИГРЫ.....	
РОЛЕВЫЕ ИГРЫ	
ОПРОСНИК ДЛЯ РОЛЕВЫХ ИГР	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Общие положения

1. Проект «Альтернативы насилию» - некоммерческая, самоуправляемая организация.
2. Организация свободна в определении своей внутренней структуры, форм и методов действия.
3. Проект является межрегиональной организацией. Местонахождение постоянно действующего руководящего органа (Совета) – г. Москва.

4. Организация является частью международного сообщества AVR.

Цели

1. Целью Организации является помочь людям научиться жить ненасильственно, используя опыт положительного самоутверждения, уважения ко всем, создавая чувство сообщества, атмосферу сотрудничества и доверия.
2. Для достижения целей Организация:
 - проводит семинары (тренинги);
 - устанавливает, развивает и поддерживает связи по тематике своей деятельности с заинтересованными российскими и зарубежными организациями;
 - осуществляет информационную деятельность через проведение конференций, лекций, презентаций, публикацию материалов в печатном и электронном виде (в т.ч. в Интернете);
 - направляет представителей Организации за границу для участия в совместных мероприятиях и осуществляет прием иностранных граждан.

Членство

1. Членом организации может быть любой человек, достигший 14 лет, прошедший тренинг для тренеров и утвержденный Советом. Профессиональная направленность, раса, национальность, пол и др. значения не имеют.
2. Основанием для рассмотрения вопроса о приеме в члены Организации является письменное заявление вступающего (адресованное Совету) или устное заявление, высказанное в присутствии не менее двух членов Совета.
3. Члены Организации имеют равные права.
4. Членство предполагает следующие права и обязанности:
 - возможность участия в семинарах и их проведение не реже 1 раза в 6 месяцев. Исключения из этого пункта могут приниматься Советом в индивидуальном порядке;
 - помощь в организации семинаров и других мероприятий в рамках проекта;
 - получение полной информации о деятельности Организации;
 - возможность вносит предложения, замечания, заявления в Совет по вопросам, связанным с деятельностью Организации;
 - соблюдать настоящий [Основной документ] и решения Совета;
 - укреплять авторитет Организации и активно участвовать в реализации ее целей.
5. Членство в Организации прекращается в случае:
 - выхода из нее по собственному желанию на основании письменного заявления;
 - по решению Совета на основании неоднократного нарушения настоящего [Основного документа].

Структура

А. Координатор

1. Обязанности координатора:
 - занимается координацией мероприятий и несет ответственность за их осуществление;
 - приглашает новых участников семинаров;
 - находит помещение и договаривается с его владельцами;

- координирует процесс подбора фасилитаторов для проведения семинаров и оказывает им поддержку в подготовке проведения семинаров;
 - отвечает за наличие (предоставление?) всех необходимых материалов для семинара;
 - ведет базу данных семинаров и участников;
 - ищет финансирование;
 - пишет отчеты для грантодателей;
 - аккуратно ведет документацию и финансовые дела;
 - организывает и координирует проведение заседаний Совета;
 - улаживает конфликты между членами Организации.
2. Координатора выбирает Совет из числа членов Организации сроком на 1 год. Конкурс на вакансию объявляется за 1 месяц до выборов. Те, кто высказывают желание стать координатором, приглашаются на собеседование, проводимое Советом. После собеседования со всеми кандидатами Совет большинством голосов выбирает координатора. При выборах координатора необходимо участие не менее 4 членов Совета.

Б. Совет

1. Обязанности:
 - утверждает новые проекты, месячные планы и решает текущие вопросы (отчеты о проведенных мероприятиях, проблемы и др.);
 - 1 раз в год выбирает координатора; для этого назначает одного ответственного за все предвыборные процедуры;
 - утверждает новых членов организации и принимает решение о выводе из числа членов;
 - [помогает координатору в деятельности организации.]
2. Заседания Совета проводятся 1 раз в месяц. Внеочередное проведение Совета может быть инициировано каждым членом Совета.
3. Количество членов Совета – не более 7 человек. [Координатор автоматически становится членом Совета.]
4. Членами Совета могут стать члены Организации. Выборы новых членов Совета и вывод из его состава производится самим Советом большинством голосов. При этом в заседании Совета должно участвовать не менее его 4 членов.
5. В состав Совета входит один представитель Дома Друзей.
6. Совет может приглашать на свои заседания других членов Организации.

В. Общее собрание.

Совет созывает общее собрание членов не реже 1 раза в 4 месяца. Такое общее собрание может проводиться в виде семинара для фасилитаторов. На общем собрании координатор предоставляет письменный отчет о проделанной работе. Решения общего собрания носят рекомендательный характер для Совета.

С. Ответственность за проведение семинаров.

1. У каждого семинара должен быть один ответственный, который должен заранее сформировать команду. Причем это может быть начинающий фасилитатор
2. Каждый фасилитатор имеет право подать заявку на проведение семинара и быть ответственным за него. Заявитель пишет свои условия проведения семинара.
3. Координатор, ответственен за ведение соответствующего графика.

4. Ответственный за семинар предоставляет отчет и в нем обязательно указывает эффективность совместной работы команды. Отчет пишет вся команда.
5. График семинаров (включая дату, тип и при наличии тему) можно узнать у координатора или на сайте.
6. Ответственные могут быть отдельно за целые направления, например, ГУИН, Беслан, Одесса.

Этот выпуск является дополнением Базисного пособия АН, выпущенного в 1985 году. В нем мы хотели отразить эмоциональные, стратегические и структурные изменения, произошедшие за последующие годы адаптации к российским условиям. Мы постараемся расширить возможности фасилитаторов, предлагая новые упражнения и новые варианты привычных приемов и упражнений. Этот выпуск включает коллективный опыт московской группы. На протяжении нескольких лет активисты проекта постоянно ставили цель сделать проект динамичней, увлекательней, глубже и разнообразней, учитывая примеры меняющейся российской действительности и местных традиций. Проведение семинаров АН, прежде всего, творчески насыщенный процесс, опирающийся на личный опыт. Именно удовольствие от работы добровольческой команды делает его интересным для участников. Поэтому мы решили выпустить пособие, включающее более широкий спектр возможностей для проведения Базисного семинара.

Мы еще раз напоминаем, что Проекте АН, ничто не высечено на камне. Поменяйте то, что вам не понравится! Вы в любом случае будете что-то менять. Помните, что в Проекте АН никто не играет роли дипломированного эксперта. Мы работаем в командах. Каждый из членов команды несет полную ответственность за принятый вариант программы тренинга. В Проекте АН неизменным является то, что мы все учимся, все ищем новые пути для улучшения того, что делаем. Если не все члены команды согласны с вашей великолепной новой идеей, они помогут вам найти способы улучшить ее. Если вы не в состоянии от нее отказаться, у вас будет время опробовать свой вариант с другой командой. Новые упражнения сначала проверяются в группе фасилитаторов.

Единственное, что мы должны помнить: проект имеет собственные особенности, наработанные годами ценности, о них надо знать, они достойны уважения, как результат коллективного многолетнего труда. Если базовые ценности проекта, которые делают его уникальным, кажутся вам устаревшими и не важными, мы советуем обсудить это ваше мнение с Советом АН и общим собранием фасилитаторов.

Вы все, конечно помните, о философии Проекта. В последнее время у нас принято вывешивать коротко сформулированные пункты философии при проведении любого из наших семинаров. Для людей, пришедших к нам впервые, мы поясняем значение каждого пункта.

Мы надеемся, что люди, работающие в Проекте Альтернативы Насилию, найдут пособие полезным для себя, и мы будем рады получить предложения по его совершенствованию,

Проект АН, Ноябрь 2006

2. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БАЗИСНЫМ РУКОВОДСТВОМ К ПРОЕКТУ “АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ”

Раздел А Руководства включает в себя практическую информацию для тех, кто планирует и координирует семинары по Проекту АН, информация о проведении базисных семинаров, которая полезна для тех, кто их проводит. Рассказывается о его развитии в настоящем; все это может быть использовано для объяснения программы тем, кто хочет узнать о Проекте.

Раздел Б Руководства посвящен принципу Трансформирующей Энергии - фундаменту, на котором основывается Проект АН. Этот раздел включает простые рассказы, подготовленные фасилитаторами AVR в Москве. Эти рассказы

Базисное пособие к Проекту АН

использовались на семинарах по Проекту АН, каждый из этих рассказов глубоко индивидуален и основывается на авторском опыте и понимании. Они включены как образцы, но фасилитатору будет лучше приготовить свой собственный пример. Рождение собственного рассказа о ТЭ - часть обучения каждого нового фасилитатора Проекта АН. Раздел Б заканчивается примерами упражнений, с помощью которых мы пытались сделать работу над понятием ТЭ более творческой, эмоциональной и увлекательной.

Раздел В представляет собой отобранный опыт, благодаря которому можно укрепить команду Проекта АН, существует материал по динамике создания команды, по исцелению и по тому, как сохранить команду, если она находится под прессом.

Этот опыт касается того, что значит быть членом команды Проекта АН. Раздел особенно полезен в подготовке новых фасилитаторов к реальному проведению семинаров по Проекту АН. По мере того как все это будет восприниматься фасилитаторами, не имеющими еще опыта, они получают уверенность в своих возможностях успешно провести семинар. Все новые фасилитаторы должны изучить этот раздел очень внимательно, перед тем как включиться в свою первую команду для проведения семинара.

Раздел Г дает образцы повестки дня для стандартного Базисного семинара, состоящего из шести занятий, а также для однодневного семинара, проводимого Нами. Проведено множество удачных семинаров и найдены новые, актуальные темы, которыми мы хотели поделиться с участниками проекта. Обычно повестка дня каждого семинара составляется с учетом опыта команды фасилитаторов в данный момент, ее настроения и согласованности сегодня и предполагаемых потребностей группы. Образцы повестки дня почти не используются в точном совпадении с предложенными. На них, однако, можно основываться, когда дается иллюстрация структуры повестки дня, чтобы дать группе четыре основных обучающих элемента программы Проекта АН: философия, построение сообщества и безопасного пространства, навыки общения, с учетом значения умения слушать и слышать, разрешение конфликтов.

Данные повестки дня вводят эти элементы в указанном порядке. В каждом семинаре мы даем людям почувствовать, что они могут быть хорошего мнения о себе, ставим задачу повышения самооценки. Это дает возможность проявлять добрые чувства по отношению друг к другу и построить сообщество. Сообщество становится тем безопасным местом, где можно углубить такие навыки, которые заменят насилие как средство общения с окружающей средой; затем, используя эти навыки общения, группа может двигаться дальше и обучаться более сложным техникам разрешения конфликта.

При составлении повестки дня большое внимание уделяется последовательности упражнений, более углубленное и сложное понятие обычно открывается вводным упражнением, которое является менее интенсивным, но на основе которого может быть построено следующее занятие.

Еще одним фактором планирования хорошей повестки дня является проявление внимания к разнообразию видов деятельности или «дизайну» семинара. Семинар должен учитывать базисный рост группы, потребности в психологической настройке, в объединении группы; потребности сменить малоподвижную деятельность и эмоционально «тяжелые» упражнения физической разгрузкой и весельем; потребности в позитивном завершении эмоционально волнующих упражнений.

Обратная связь - оценка в конце семинара - включена в повестку дня каждого занятия. Эти оценки будут указывать на то, как повестка дня может быть пересмотрена для того, чтобы учесть потребности данной группы. Они могут указать на необходимость усилить опыт в определенной области или на желание группы исследовать тему, которая возникла в ходе семинара. Иногда люди могут выражать неудовлетворенность тем, что происходит (или не происходит) на семинаре, и это тоже может указать на необходимость выбора нового направления. Если команда фасилитаторов правильно чувствует группу, то обратная связь приведет в данном случае к пересмотру повестки дня семинара.

Подробные описания упражнений, предложенных в настоящем пособии для Базисного Семинара и Однодневных тематических семинаров, расположены в алфавитном порядке в **разделе Д**. В описание каждого упражнения включается его цель, характеристика, требуемое время, материалы (если они нужны) и последовательность проведения.

В разделе Е даются типы упражнений (настройки, игры в имена, "развлекалки", упражнения на сотрудничество, и закрытия). Они занимают мало времени, но очень важны для целостности группы и ее роста, и потому включаются в повестки дня с определенной периодичностью. Упражнения группируются вместе по принципу их функции и для удобства выбора при планировании повесток дня.

РАЗДЕЛ А

О СЕМИНАРАХ ПРОЕКТА "АЛЬТЕРНАТИВЫ НАСИЛИЮ"

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРУ

Перед каждым семинаром

1. Договоритесь о встречах для создания команды? (Если будут тренеры-заключенные, см. контрольный список для семинаров в тюрьмах.)

2. Подготовьте ваше собственное представление о целях и содержании семинара, чтобы эти моменты были согласованы с членами команды. Это может значительно уменьшить время подготовки и повысить качество.
3. Обсудите особенности группы, с которой предстоит работать.
4. Постройте команду, сделайте ксерокопию для каждого члена команды предварительной повестки дня.

Соберите материалы:

5. Копии раздаточного материала, на всех участников семинара.
6. Подготовьте варианты «Пунктов трансформирующей энергии» в том виде, в котором собираетесь их использовать.
7. Подготовьте «мандалу» ПС.
8. Можно принести мягкую игрушку, которая будет символизировать помощника фасилитатора и передаваться выступающему, если важно структурировать процесс в слишком активной группе или ненавязчиво предложить высказаться членам «молчащей группы»

Подумайте, все ли нужные приготовления завершены для команды? Проверьте еще раз, какие материалы понадобятся к намеченным упражнениям.

9. Возможно, понадобится гитара или магнитофон.
10. Ватман или рулонная миллиметровка для плакатов
11. Малярный скотч (который не портит стены)
12. Фломастеры (разных цветов, проверьте их заранее, так как со временем они высыхают)
13. Карандаши, один на каждого участника
14. Набор ручек разных цветов, один на каждого участника
15. Бумагу размером А4 (требуется во многих упражнениях для каждого участника)
16. Решены ли у членов семинара проблемы с транспортом?
17. Если ли у главного фасилитатора денежные средства для непредвиденных расходов? (Должно быть достаточно денег, чтобы покрывать расходы на обеды членов команды в ресторанах и оплату транспорта (машиной, автобусом, чем угодно) от дома до семинара и обратно.

(Для семинаров в тюрьмах)

1. Все ли улажено с тюремной администрацией?
2. Все ли члены команды имеют допуск на территорию тюрьмы на время проведения семинара?
3. Если фасилитаторами будут заключенные, убедитесь, что все караульные службы предупреждены и добейтесь особого режима переключки для этой группы заключенных. Это необходимо для того, чтобы они могли бы принимать участие во всех консилиумах команды. Получили ли фасилитаторы-заключенные разрешение тюремной администрации принимать участие в подготовке к семинару в тюрьме? (организация такой встречи может оказаться достаточно трудным делом, но необходимо проявить максимум настойчивости!)

4. Передали ли вы список реквизитов для семинара тюремной администрации и check-in point? (NB: в некоторые тюрьмы не разрешается вносить ручки и фломастеры оранжевого или желтого цвета. Ни в одну тюрьму вам не позволят вносить ножницы.)
5. Установлены ли время начала и окончания каждого занятия?
6. Одобрено ли администрацией объявление о семинаре своевременно, так чтобы участники успели записаться?
7. Передала ли вам администрация список участников семинара?
8. Достигнута ли договоренность о помещении, стульях, столах, доске, меле, вентиляторах (летом), и других реквизитах, которые нужны от тюрьмы? (Не забудьте договориться о подходящем месте и времени для проведения консилиума.)

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

Помните, что вступительная беседа, с которой начинается семинар, никогда *не должна превышать 10 минут и всегда должна проводиться всеми членами команды.*

Один член команды должен взять на себя основную ответственность за начало беседы и освещение большинства её моментов. Но ответственность за всю беседу должна быть разделена с другими членами команды таким образом, чтобы каждый поучаствовал в беседе, представляя команду группе. Например, один член команды может знакомить всех с групповым соглашением, написанным на листе бумаги. Другой может обсудить с группой такие моменты, как курение, число и длительность перерывов, чай. Мы надеемся, каждый член команды будет чувствовать себя свободно и, в случае необходимости сможет прояснять и добавлять что-либо к высказываниям других членов команды.

Основные моменты, которые должны быть освещены в разговоре

История. Как он образовался...

Вступительная беседа не должна утомить слушателей, но должна их заинтересовать. Мы коротко говорим о возникновении Проекта. Рассказ содержит основные моменты истории Проекта АН в мире, а также его историю, географию, особенности и развитие на территории России и ближнего зарубежья.

“Проект Альтернативы Насилию” был начат в 1975 году. Группа заключенных в Грин Хэйвене в штате Нью-Йорк (США) работала с молодежными группировками и с подростками группы риска. Но жизненные уроки о последствиях насилия этих заключенных воспринимались с трудом. Тогда эта группа обратилась к Квакерам (религиозное пацифистское общество) за помощью по созданию и проведению семинара для заключенных.

Семинар прошел так успешно, что сразу же появились заявки на следующие семинары. Таким образом появился AVP (Alternatives to Violence Project), который очень быстро получил широкое распространение. В данный момент семинары по Проекту Альтернативы Насилию проходят в 44 штатах США и в 16 других странах. В России проект существует с 1992 года.

Быстро стало ясно, что программа, которую создали для заключенных, может быть полезна для самых разных слоев общества. Сегодня эти семинары проводятся в школах, вузах, общественных организациях и религиозных общинах.

Проект АН- Проект Альтернативы насилию - некоммерческое, образовательное объединение. Все члены команды - добровольцы. Все участники семинара - также добровольцы.

Все, что происходит на семинарах Проекта АН- конфиденциально. Все отчеты Проекта АН циркулируют за пределами организации только при специальном разрешении участника.

Примечание: Если тренер является уполномоченным лицом, которое призвано сообщать любым властям об определенных событиях или асоциальном поведении, следует известить об этом участников в самом начале семинара (например в воинской части).

3. Эта программа выросла из желания квакеров заботиться обо всех людях. Каждый важен и ценен. Философия Проекта АН будет объяснена позднее во время "Введения в трансформирующую энергию", но в начале семинара мы вывешиваем и объясняем основные пункты нашей философии, которые потом частично отражаются в групповом соглашении.

Вариант пунктов философии семинара АН

1. Чем больше положишь, тем больше возьмешь. Но мы имеем право раскрываться настолько, насколько хотим.
2. Мы опираемся на личность. Каждое мнение ценно и имеет право на существование.
3. Мы ищем ответы внутри себя, а не учителей жизни.
4. Это не психотерапия, но лечит. Мы учимся слушать и слышать.
5. Мы обращаемся к лучшему в человеке, чтобы получить ответ или реакцию именно этой части личности.
6. Здесь все учителя и ученики. Фасилитатор только структурирует пространство и следит за правилами.
7. Мы можем изменить расписание, если группе важно обсудить другие вопросы. Группа тоже несет ответственность за продуктивность работы и групповой процесс.

Содержание семинара

3. Проект АН - практический семинар. Это не лекции. Это не психотерапия. Мы избегаем неформальной говорильни, "бесед на кухне." Мы не стремимся различать и определять какие-либо окончательные истины. И это замечательно!
4. Семинар пытается развить в группе чувство сотрудничества, основанное на *взаимном уважении всех людей внутри группы*. Это важная основа для развития нашей собственной силы и нахождения ненасильственных путей разрешения конфликтов.
5. Мы начинаем с *утверждения и поддержки (аффирмации) друг друга*, продолжаем работать над *искусством общения, сотрудничества и разрешения конфликтов*. Все это важно для ненасильственного образа жизни.
6. Здесь первое требование - быть открытым к разговору о конфликтах и нашему участию в нем. Мы все вместе пытаемся искать решения, исходящие от группы в целом. *Члены команды не дают ответов*. Мы ожидаем, что группа сама найдет творческий подход и хорошие пути для разрешения разногласий, проблем и конфликтов. Чтобы это произошло мы наблюдаем за поведением людей в группе, *стремясь увидеть, что уменьшает, и что увеличивает насилие*.

Групповое соглашение

7. Эта группа - сообщество. И мы пытаемся создать такое доверие друг другу, чтобы вместе чувствовать себя безопасно и спокойно. Мы рассчитываем на вашу помощь в этом, надеясь, что вы будете соблюдать следующие положения *группового соглашения*:
 - а. Мы *ищем и поддерживаем* друг в друге только *хорошее*. Мы *отказываемся принижать себя и других*.
 - б. *Соблюдение конфиденциальности* по отношению к высказываниям других людей. Ничто сказанное здесь не должно выноситься за рамки семинара.
 - в. Мы *не перебиваем друг друга*;

- д. Мы *не говорим слишком долго и слишком часто*. Скромные люди, не бойтесь говорить, мы нуждаемся в вашем вкладе. Разговорчивые люди, говорите то, что хотите сказать, но не монополизируйте разговор.
 - е. Когда нужен волонтер, мы *предлагаем только себя*, и не предлагаем кандидатуры других.
 - ж. Мы рассчитываем на *искренность* высказываний, без которой личностная работа не имеет смысла и, соблюдая безопасность пространства семинара, мы обязательно включаем следующие два пункта соглашения.
 - з. Каждый имеет *право пропустить* высказывание или упражнение. Любое участие добровольно.
 - и. Мы говорим только *от своего имени*, из ситуации «здесь и сейчас»
 - к. Мы *не оцениваем* человека или его высказывание, а только предлагаем свое видение или мнение.
 - л. *Ураган*. По команде Ураган, все члены группы обязаны встать с места и найти себе другое. Каждый член группы имеет право на одну такую команду в день (или другое число раз), если он считает, что упражнение затягивается или по другой причине, не называя ее.
- (Примечание: Это групповое соглашение, написанное на бумаге, должно оставаться на стене в течение всего семинара.)

Между участниками семинара должны быть заключены следующие соглашения:

- а. Курить или не курить. Если кто-то из присутствующих испытывает неудобство от дыма сигарет, соглашение о характере работы должно быть составлено так, чтобы каждый из участников чувствовал себя настолько комфортно, насколько это возможно в условиях ограничений во времени и пространства.
- б. Перерывы следует объявлять. Если можно выбрать время или продолжительность перерыва, обеда и т.д., необходимо посоветоваться с участниками семинара.
- в. Отсутствие. Попросите участников воздержаться от ухода из комнаты во время объяснения упражнений.

Пункты, требующие пояснений о том, как мы работаем

Объясните участникам семинара: "*Это Ваш семинар, и мы постараемся организовать его работу таким образом, чтобы он выражал потребности вашей группы. Именно поэтому в конце каждого семинара мы оцениваем, что было сделано удачно, что недостаточно хорошо, и что в проведении занятий требует улучшения. Мы используем эту информацию при планировании следующих семинаров. Поэтому важно, чтобы вы сказали нам, как вы действительно чувствуете себя на семинаре, включая выражение вашего недовольства и сомнений*".

Каждый семинар также включает в себя игры, называемые "развлекалки," которые могут показаться бесхитростными и даже глупыми. Они, действительно, могут быть бесхитростными, но не бесполезными. Во-первых, будучи бесхитростными, эти игры могут, тем не менее, доставлять радость, а доставляя радость, они делают вас ближе друг другу. Когда приходится длительное время сидеть в кругу, занимаясь серьезными вопросами, эти игры поднимают настроение и уровень энергии в группе.

Присутствие в группе

Ожидается, что каждый участник группы посетит все семинары. Если кто-то не сможет прийти на все семинары, он должен обсудить это с группой. Обычно, после второго семинара новые участники не допускаются к последующей работе, т.к. они многое упустили и их присутствие может мешать коллективной работе группы.

"Летучки"

Члены команды могут взять короткий "тайм аут," чтобы иметь возможность отдельно от группы обсудить различные вопросы, разрешить проблемы и недоразумения, возникшие среди членов команды. Участники группы не должны тревожиться о том, что команда фасилитаторов их критикует, следует понимать, что такие паузы - это нормальная форма работы семинара.

Вопросы, оставшиеся без ответа

(Чистый лист бумаги с таким заглавием должен быть приколот к стене.). Объясните участникам семинара: "На этих семинарах мы предпочитаем, чтобы Вы обучались на своем опыте, а не на лекциях и наших объяснениях. Программа семинаров составлена таким образом, чтобы это условие выполнялось. Иногда случается, что в начале семинара у участников есть вопросы, ответы на которые они получают позже на основе своего опыта работы на семинаре. Но мы хотим быть уверенными в том, что ответы на все вопросы участников будут даны во время семинара. Поэтому мы вывешиваем чистый лист бумаги с заголовком " *Вопросы, оставшиеся без ответа*". Если кто-то задает вопрос, ответ на который может быть получен в процессе семинара, мы не отвечаем тотчас же, но записываем этот вопрос на листе ожидания ответа. В конце работы семинара мы просмотрим содержание листа, чтобы убедиться в том, что на все вопросы даны ясные ответы. Если это не так, то мы будем работать с этими вопросами в дальнейшем."

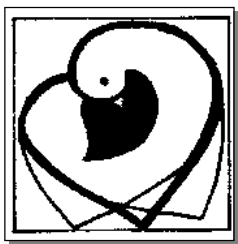
Хозяйственные моменты

Предоставьте информацию о времени и месте проведения занятий, о перерывах и других рабочих моментах.

Сертификаты [Внимание! Не предоставляйте следующую информацию, если вас о ней не спрашивают; наша цель заключается не в том, чтобы заинтересовать участников получить сертификат о прослушивании этого курса, а в том, чтобы они могли улучшить свои взгляды и поведение.]

Сертификаты о прослушивании курса выдаются после проведения тренинга для тренеров, после чего мы принимаем участника в группу фасилитаторов, но только на правах стажера. Каждому человеку требуется различное время, чтобы стать опытным и самостоятельным в работе, уметь легко пользоваться «инструментарием», чувствовать группу, быстро и лабильно реагировать на изменяющиеся условия в течение семинара.

Проект Альтернативы Насилию - презентативный листок



Тренинги «Альтернативы насилию»

Тренинги посвящены развитию Ваших творческих способностей в общении и сотрудничестве, повышению самооценки и направлены на выработку навыков общения без насилия.

На тренинге создаётся безопасное психологическое пространство, способствующее тому, что каждый может раскрыться в той степени, на которую он готов. Участники учатся распознавать неявные формы насилия в повседневной жизни, получают навык такого распознавания и ненасильственного поведения в разрешении конфликтов; получают опыт положительного общения. Вы научитесь лучше понимать себя и своих близких, получите новые «инструменты» эффективного разрешения конфликтов и трудных ситуаций в повседневной жизни.

Тем, кто в первый раз решил прийти к нам на тренинг, лучше начать с базового семинара. После прохождения базового семинара предусмотрен продвинутый семинар (одна сессия 3 дня 3+7+7 часов).

Проводятся также однодневные семинары (7 часов или 4 часа), посвящённые различным темам: обида, страх, вина, смысл жизни, что значит быть собой, мы и время, ответственность, личные границы, стереотипы, власть, техники асертивного поведения (противостояние манипуляциям), семья... и т.д.

Цели семинаров.

Семинары по Проекту Альтернативы Насилию разделены на три ступени. Первая ступень — базисный семинар, вторая продвинутый и третья — тренинг для тренеров.

Цель базисного семинара — развитие навыков общения и разрешения конфликта ненасильственным путём. В процессе семинара участники знакомятся с философией и основными ценностями проекта АН.

На семинарах продвинутого уровня мы сосредотачиваем своё внимание на основных причинах возникновения насилия. На этом этапе участники сами выбирают тему, над которой дальше продолжается работа.

На семинар третьей ступени, Тренинг для Тренеров, мы приглашаем тех, кто участвовал в базисном и продвинутом семинарах, у кого есть возможности и желание проводить семинары по проекту Альтернативы Насилию и кого рекомендуют опытные ведущие (ведущих мы называем *фасилитаторами*).

На семинарах по проекту АН ведущие не учат людей, не дают окончательных ответов. Мы считаем, что ответы спрятаны глубоко, там же, где находятся вопросы и проблемы — внутри каждого. Сама структура семинаров способствует раскрытию у участников их личного опыта.

Для решения поставленных целей используются различные методы, включённые в тренинговые занятия:

1. упражнения на создание сообщества и «безопасного пространства».
2. упражнения, предполагающие обратную связь, обмен чувствами.
3. тактильные упражнения, юмор, подвижные игры (независимо от возраста).
4. ролевые игры.
5. техники ассертивности и активного слушания.
6. техники, фиксирующие состояние «здесь и теперь».

БАЗИСНЫЙ СЕМИНАР

Базисный семинар Проекта "Альтернативы Насилию" сосредотачивается на выработке навыков разрешения конфликтов. Все упражнения и игры направлены на:

*Принятие друг друга: повышение самооценки и создание атмосферы доверия.

* Коммуникацию: навыки слушания и умение стоять на своем, сохраняя любовь и уважение к себе и другим.

* Сотрудничество: установка на сотрудничество и отказ от конкуренции.

* Творческое разрешение конфликтов: почувствовать внутреннюю Трансформирующую Энергию для нейтрализации насилия.

Ролевые игры помогают участникам использовать новые нестандартные решения в конфликтных ситуациях.

Несмотря на то, что семинары Проекта АН стремятся помочь людям в личностном росте, они не являются психотерапией.

Запись участников лучше производить заранее, так как их количество обычно ограничено 20 человеками.

Для наиболее устойчивого и положительного результата необходимо посещать все занятия семинара Проекта АН.

ПРОДВИНУТЫЙ СЕМИНАР

Семинары продвинутого этапа сосредотачиваются на основных причинах насилия. Тему семинара выбирает группа путем консенсуса. Первый день Продвинутого семинара мы работаем над созданием атмосферы АVP. Мы готовим группу к принятию большей ответственности за происходящее. Перед проведением консенсуса по выбору темы, мы проводим упражнение, которое дает возможность участникам на практике почувствовать различные стили взаимодействия в группе – авторитарный, демократический, консенсус.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Если после участия в базисном и продвинутом семинарах, вы решили стать фасилитатором, то мы рекомендуем вам пройти Тренинг для тренеров. На этом семинаре изучают методику развития лидерских качеств и умение работать в команде, а также наблюдение за групповым процессом.



РАЗДЕЛ Б

ФИЛОСОФИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ "ТРАНСФОРМИРУЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ/ПРЕОБРАЗУЮЩЕЙ СИЛЫ"

Трансформирующая Энергия

Трансформирующая Энергия - центральная часть философии Проекта АН и самая трудная для описания. Существует столько же ее интерпретаций, сколько людей, занимающихся АН, и над каждой из них её автор глубоко думал, сжился с ней и прочувствовал ее, иногда даже трансцендентально. Как определенное понятие, ТЭ не поддается описанию; ни одно определение никогда никого не удовлетворяло полностью, а вызывало бесконечные дискуссии в сообществе Проекта. Но опыт нам доказал: чтобы понятие Трансформирующей Энергии было убедительным, человек, дающий его, должен со всей искренностью верить в нее и пропустить ТЭ через свою собственную жизнь. Только благодаря личному принятию можно поверить в нее и только благодаря личному опыту можно понять ее.

Вот почему мы не пытаемся предложить здесь одно обобщенное представление.. Вместо этого мы только наметили несколько моментов, которые могут быть включены в это представление, а за ними последуют несколько личных рассказов, подготовленных и используемых теми людьми, которые работают по программе Проекта. Кроме того, следует еще добавить, что на семинары приходят люди с разным образованием и с разным уровнем восприятия этой философии. Если вы не убеждены в ее действенности, или по какой-то причине вам неудобно говорить о ней, в этом случае не делайте попыток приготовить свой рассказ о ТЭ. Оставляйте это другим до тех пор, пока вы сами лично не почувствуете ее.

Пункты, которые могут быть включены в рассказ о "Трансформирующей Энергии"

1. Это энергия, способная трансформировать насильственные и деструктивные ситуации и поведение в освобождающие и конструктивные переживания и в поведение сотрудничества.
2. Эта энергия всегда присутствует - она находится в вас, в вашем оппоненте и окружает вас обоих. Она способна работать через людей, открытых ей.
3. Но мы не можем пользоваться этой энергией. Скорее, она пользуется нами. Мы не можем ею манипулировать; мы можем только пытаться оставаться открытыми по отношению к ней, чтобы она могла работать через нас.
4. Что значит быть открытым Трансформирующей Энергии?
 - а) С самого начала вы должны быть готовы отказаться от обычных представлений о том, что насильственные деструктивные решения являются единственно возможными, и должны быть готовыми найти что-то другое;
 - б) вы должны поверить, что решение “выигрыш - выигрыш “ является возможным и что есть в вашем оппоненте что-то (как бы хорошо оно ни было спрятано), готовое присоединиться к вам в поиске такого решения;
 - в) вы должны быть готовы без колебания встать на позицию ненасилия и пойти на риск пострадать, чтобы сохранить эту позицию.
5. Ненасилие не является:
 - а) пассивностью. Напротив, оно подразумевает уважение каждого человека и должно активно искать справедливости для всех ;
 - б) подчинением. Ненасилие не означает, что вы позволяете кому-нибудь показать превосходство над вами. Ваши права заслуживают уважения, и вы имеете право отстаивать их;
 - в) мученичеством. Оно не ищет страдания. Ненасилие просто признает, что риск и страдание присущи ненасильственному и насильственному стилю жизни и что выбор - не между страданием и безопасностью, а между деструктивными и жизнеутверждающими действиями и ответами на них.

Однако также верно, что если кто-то чувствует себя приверженным как к ненасилию, так и к идее, в которую он верит, то этот человек может испытывать страдание. Настойчивость и смелость в продолжении борьбы может тронуть ваших оппонентов,

улучшить их отношение к вам и поможет им проявить желание смягчить насилие и перейти к переговорам.

Личные рассказы о ТЭ

Галя Лопотко

Вопросы по Преобразующей силе

Симпатия: Способен ли я поставить себя на место другого?

Привычка: Научился ли я осознавать существование иных подходов и искать решения по принципу "выигрыш-выигрыш"?

Техника: Использую ли я технику ненасилия во всех моих отношениях с людьми?

Вопросы

1. Пытаюсь ли я понять заботу другого человека?
2. Задаю ли я вопросы, чтобы расширить мое видение?
3. Говорю ли я о своих чувствах и пытаюсь ли решать конфликт, когда он возникает?
4. Позволяю ли я собеседнику излить гнев, прежде чем ищу согласия с ним?
5. Смотрю ли я в глаза моему оппоненту и взываю ли к его благоразумию?
6. Признаю ли я свою неправоту?
7. Прощаю ли я себя и других?
8. Даю ли я то, что могу отдать, с легкостью и принимаю ли других такими, как они есть?
9. Тржусь ли я ради конструктивных перемен в несправедливых ситуациях?
10. Принимаю ли я на себя ответственность за собственную жизнь?
11. Следую ли я своим ощущениям, когда надо решать: отступить или отстаивать свою точку зрения ненасильственным методом?

Дополнительные советы

1. Думай, прежде чем действовать.
2. Оставайся спокойным.
3. Представь ряд возможных решений.
4. Будь терпеливым.
5. Скажи другому, что он прав, если видишь это.
6. Чтобы изменить настроение, говори и делай неожиданное.

Хотя мы не радуемся трудностям и страданиям, существуют ли вещи, за которые вы стали бы страдать?

РАЗДЕЛ В

СОТРУДНИЧЕСТВО КОМАНДЫ ФАСИЛИТАТОРОВ И ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА (ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРОВ)

Сообщество фасилитаторов

Проходя трудный путь построения сообщества фасилитаторов мы хотим напомнить некоторые выводы, сделанные «Большим кругом фасилитаторов», Советом AVR и фасилитаторами Липецка, Дзержинска и Одессы.

Надеемся, что эти выводы могут быть полезны для дальнейшего продвижения и улучшения проекта.

1. Полезно время от времени пересматривать список обязанностей координатора и совета.
2. Обсуждайте не менее 1 раза в год ценности Проекта АН, его уникальность и изменения.
3. Полезно проводить совместные сплачивающие мероприятия.
4. В Московской группе вошло в традицию проводить периодические занятия для фасилитаторов, где можно поделиться опытом и опробовать новые упражнения.
5. Полезно включать в такие занятия новое видение ценностей и приоритетов Проекта.
6. Важно активно включать в работу новых фасилитаторов, они должны пройти хотя бы одну стажировку в 2 месяца. При этом новые фасилитаторы должны быть в курсе традиций AVR, чувствовать себя равноправными участниками команды, вносить свой вклад в разработку программы, подключаться к ее проведению и обсудить итоги. Предполагается, что все они прошли специальный отбор по письменным заявлениям на тренинг TFT.
7. Фасилитатор сам должен быть носителем толерантного сознания и ценностей ненасилия.
8. Фасилитатор должен уметь рекламировать Проект.
9. Фасилитатор максимально уважает время членов своей команды и в точности соблюдает границы времени семинара.
10. Фасилитатор обязан показать пример следования групповому соглашению, не быть многоречивым, не проявлять активности в мозговых штурмах и в ответах на вопросы обратной связи к упражнениям, без особой надобности.
11. Фасилитатор отслеживает свои «скрытые повестки дня», но в то же время обязан быть искренним.
12. В одной клиентской группе не должно быть больше, чем одного участника с ограниченными возможностями общения и адекватного взаимодействия с группой. Приоритет - группе, а не участнику.
13. Надо, прежде всего, помнить, что каждый участник имеет право раскрыться настолько, насколько считает нужным.
14. Бережно относитесь к действующему сообществу фасилитаторов. Единство целей и доброжелательность команды – основа процветания и успешности Проекта.
15. Никогда не оставляйте нерешенными межличностные конфликты. Не допускайте их расширения и образования группировок. Используйте специальные техники решения конфликтов АН. Принципиальные проблемные моменты выносите на совет или «Большой круг» и следуйте принятым решениям.

Используйте Комитет ясности при конфликтах, которые неизбежны в любом коллективе.

1. Член команды встречается с тремя или большим количеством людей, которых он сам выбирает. Из этих людей выбирается координатор, который устанавливает время и место встречи. Договариваются об ограничениях по времени.
2. Прежде чем будет собран комитет, каждый его член должен спросить себя, симпатичен ли ему человек, ищущий прояснения вопроса.
3. Встреча начинается с молчания. Координатор объявляет тему встречи.

4. Далее человек, ищущий ясности в своём вопросе, говорит в течение 10 мин.
5. Затем члены комитета задают этому человеку вопросы, требующие прояснения ситуации:
 - дают необходимую информацию, которая могла быть неизвестна человеку, ищущему ясности в данном вопросе;
 - всячески помогают человеку, ищущему ясности в своем вопросе, достичь ее.члены комитета;
 - не дают советов,
 - не пытаются прояснить вопрос для себя.
6. Человек, созвавший комитет, оценивает, как прошел процесс.

В идеале этот процесс приводит к достижению ясности на данном этапе разрешения конфликта. Члены сообщества Проекта АН имеют опыт в таком виде работы.

Как наладить обратную связь

Предоставление и получение помощи

Предоставление информации и налаживание обратной связи являются компонентами всего комплекса мероприятий, проводимых на семинаре. Это должно помочь нам лучше справляться со своим делом. Однако как давать, так и получать обратную связь очень не просто. И то, и другое требует определенного искусства.

Получение обратной связи

1. Помните, что нам предстоит многому научиться и многое усовершенствовать. Возможно, что в чем-то мы не правы. То же самое можно сказать и о людях, которые нас критикуют; однако даже необоснованная критика может принести пользу. Она может свидетельствовать хотя бы о том, что нам не удалось найти эффективного подхода к данному человеку, и что необходимо искать такой подход.
2. Враждебная и необоснованная критика дает информацию не только о мнении оппонента, но и о его отношении к вам сегодня. Кроме того, враждебная критика дает представление о личности говорящего, поэтому не любую критику необходимо принимать близко к сердцу.
3. Каждый человек является окончательным судьей того, что в нём самом ценно, что нельзя изменить, и что не должно изменяться. Критика, направленная на то лучшее, что есть в человеке, должна быть отвергнута.
4. С другой стороны, некоторые вещи слишком сложно изменить. Нам следует смириться с множеством несовершенств как в себе самих, так и в других. Попробуйте привыкнуть мириться с этим.

Установление обратной связи

1. Начните с сильных сторон. Четко опишите позитивные моменты. Никогда не забывайте похвалить. Поддержите друг друга, отметив, что все хорошее не прошло незамеченным.
2. Перейдите к тому, что необходимо исправить. Снова будьте предельно точны в формулировках. Помните о следующих моментах:

Критерии для обратной связи в упражнениях (или ситуациях).

1. На вербальном уровне.

- Были ли утверждения ясными и по существу вопроса?
- Были ли высказывания твердыми, но не враждебными?
- Относились ли к другому человеку доброжелательно, с уважением и вниманием?

- Отражали ли высказывания точно цели говорящего?
- Допускали ли утверждения возможность эскалации конфликта?
- Если утверждения включали в себя объяснение, то было ли оно кратким или было похоже на ряд оправданий?
- Чувствовался ли в высказываниях сарказм, звучали мольбы, жалобы?
- Был ли другой человек назван виновником тех неприятных ощущений, которые испытывал говорящий.

2. На невербальном уровне.

- Был ли визуальный контакт?
- Звучал ли голос достаточно громко, но не крикливо?

Работа с командой после семинара

Следует отметить, что здесь существуют несколько вариантов.

Отдельные члены команды или вся команда могут выбрать тот вид работы, который им кажется наиболее полезным.

Экстренная встреча для прояснения вопросов

1. Каждый член команды имеет время, для рассказа о ситуации (для постановки вопроса), которая его/ее волнует. При рассказе его/ее не перебивают.

Никакие высказывания со стороны других при этом не допускаются.

Если члены команды хотят дать ответ или достичь решения, они должны спланировать следующую встречу.

2. Третий, нейтральный, человек должен присутствовать, чтобы все были уверены в том, что процесс прояснения происходит нормально.

В ходе этого процесса есть риск услышать о себе некоторую новую правду от другого члена команды.

3. Как давать инструкции? Важно, чтобы за это отвечал один из фасилитаторов. Инструкции должны быть ясными, и авторитетными. Не торопитесь. Часто для сложных упражнений предпочтительно проводить инструктаж дважды.

Проверили ли вы, насколько хорошо поняли участники ваши инструкции? Не забудьте спросить их: "Есть ли у вас вопросы?" или "Понятны ли вам инструкции?"

Поинтересовались ли вы реакцией других фасилитаторов? Не забудьте спросить их: "Не хочет ли кто-нибудь из фасилитаторов что-то добавить?"

Пожелания по ведению семинара

1. Объясните смысл каждого упражнения до начала его выполнения (за исключением отдельных случаев), чтобы четко формулировать инструкции стоит продумывать их до начала семинара
2. если упражнение сложное, то фасилитатор отрабатывает его на других ведущих и только после этого вводит в семинар.
3. если упражнение сложное и длительное, то обратную связь может проводить другой фасилитатор.
4. в обратной связи стоит задавать вопросы: на что было направлено упражнение, как оно связано с темой тренинга или задачами проекта АН. Это позволит участникам глубже задуматься над упражнением и потребует от ведущих больше ответственности при работе с ним.

Дискуссия

Одной из целей фасилитаторов является возможность для членов группы получить интуитивные решения с помощью вопросов и дискуссий участников группы, а не лекций.

Процесс проведения упражнения состоит в том, чтобы:

1. Представить упражнение, перечислив цели, дать инструкции.
2. Провести упражнение на практике.
3. Проанализировать упражнение, сконцентрировав внимание на вызванных им чувствах и эмоциях, а затем, обобщив их в концепцию, извлеченные из упражнения уроки, найти ему применение в жизни.

Представление упражнения

Цель: следует ли раскрывать участникам смысл упражнения? Представляя упражнение, считается полезным раскрыть его смысл и то, как оно вписывается в цели семинара, однако иногда это может повредить учебному процессу. Помните, что проводя упражнение, вы сами учитесь у участников семинара. Не говорите им, что они должны испытать. Нельзя программировать поведение участников. Одним из упражнений, смысл которого нежелательно объяснять заранее является упражнение "Сломанные квадраты".

Инструкции - важно давать как можно более ясные и краткие инструкции. Основные положения:

1. Когда следует давать инструкции по выполнению упражнения? Участников следует разбить на группы до того, как они получают инструкции по выполнению упражнения. Участникам свойственно забывать полученные инструкции, если они получены до разделения на группы.
2. Как делить на группы? Разбивая участников на группы, руководствуйтесь тем, сколько групп вам необходимо, а не числом участников в каждой группе.

Обычно желательно привлекать фасилитаторов к выполнению упражнения с тем, чтобы не создавать барьера между фасилитаторами и участниками. Однако в некоторых упражнениях фасилитаторы не должны участвовать, поскольку это может повлиять на результаты, например, в ролевых играх/показах.

В большинстве случаев, когда необходимо произвести деление на маленькие группы, желательно чтобы в каждой группе был свой фасилитатор, который бы контролировал процесс и помогал проведению упражнения.

3. Как давать инструкции? Важно, чтобы за это отвечал один из фасилитаторов. Инструкции должны быть ясными, и авторитетными. Не торопитесь. Часто для сложных упражнений предпочтительно проводить инструктаж дважды.

Проверили ли вы, насколько хорошо поняли участники ваши инструкции? Не забудьте спросить их: "Есть ли у вас вопросы?" или "Понятны ли вам инструкции?"

Поинтересовались ли вы реакцией других фасилитаторов? Не забудьте спросить их: "Не хочет ли кто-нибудь из фасилитаторов что-то добавить?"

Разбор упражнений

1. Почему необходимо разбирать упражнение? Что этим достигается? Анализ помогает соединять опыт с концепциями. Кроме того, получая сведения о том, чему научились члены группы, вы тем самым расширяете свой кругозор.
2. Как подготовиться к разбору упражнения:
 - Рассмотрите задачи данного упражнения, затем сформулируйте вопросы по этим задачам.
 - Обратите внимание на реальный опыт, полученный во время выполнения упражнения, и измените вопросы с учетом полученного опыта.
3. Не путайте разбор с оценкой.
 - Сфокусируйте внимание на чувствах.
 - Спрашивайте не "Как вам понравилось упражнение?", а "Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?" Затем интуитивно следуйте своим чувствам.
 - Используйте риторические вопросы. Начинайте с общих, затем переходите к более специальным вопросам.
4. Свяжите разбор с более глобальными перспективами семинара. Например, "Как данные упражнения соотносятся с проблемой руководства или разрешением конфликтов?"
5. Пути преодоления сценического страха при разборе.
 - Напишите заранее вопросы для разбора на бумажной карточке.
 - Попросите членов команды заранее поделиться с вами своими мыслями.
 - Если вы "забуксуете", попросите членов команды о помощи, сказав: "Не хочет ли кто-нибудь из членов команды задать группе вопросы?"
6. Что следует помнить при разборе упражнения:
 - Не приводите участников в замешательство, концентрируя внимание на их беспомощности (например в упражнении "Сломанные квадраты").
 - Не обращайтесь с вопросом к конкретным лицам, задавайте вопросы группе в целом.
 - Получайте сведения, не запугивая участников. Для того чтобы получить информацию от группы, следует задавать вопросы, а не делать замечания по поводу поведения группы.
7. Способы закончить разбор или дискуссию. Иногда, говоря об упражнении, можно спровоцировать ценную дискуссию. Иногда дискуссии бывают отнюдь не столь плодотворными. Следует ограничивать количество вопросов или комментариев, предупредив: "еще один", "еще два".
8. Если упражнение оказалось слишком сложным или повлекло неприятные ощущения, то задача фасилитатора - попытаться тем не менее извлечь, из этого что-то ценное.
 - Часто наихудшие ощущения приводят к получению наилучших результатов.

Мотивы деструктивного поведения участников	Конструктивная цель, маскируемая пагубными действиями	Болезненные эмоции, переносимые других или руководителя	Предложения рекомендуемые для конструктивного ответа
Борьба за власть	Лидерство	Гнев	Игнорирование деструктивных эффектов поведения; уделить внимание участнику в другое время
Привлечение	Дружба	Раздражение	Игнорирование

внимания

деструктивных
эффектов поведения;
уделить внимание
участнику в другое
время

Мстительность

Справедливость

Обида

Выявить факты и
ознакомить с ними
других

Инвалидность
предлог

как Ответственность

Отверженность

Проявление
аффирмации
«несмотря ни на
что», и в то же время
старайтесь отделить
собственные
потребности
человека от
ситуации

ХОРОШИЙ ФАСИЛИТАТОР

Ответьте на следующие вопросы:

1. Что мне особенно импонирует в фасилитаторах, которых я знал(а)?
2. Что мне не нравится в фасилитаторах, которых я знал(а)?
3. Какими качествами и навыками должен обладать хороший фасилитатор?

Качества, которые вам возможно захочется обсудить:

- Фасилитатор проявляет заботу о всех членах группы, включая и чрезмерно робких, и неохотно посещающих семинары, и, конечно, "звезд".
- Фасилитатор готов взять на себя ответственность и поддержать других членов команды фасилитаторов. Фасилитатор не в праве "устраняться", если дела идут плохо.
- Фасилитатор не должен добиваться утверждения своего личного варианта расписания семинарских занятий.
- Фасилитатор готов пойти на риск разучивая и вводя новые упражнения и новые методы.
- Фасилитатор готов приветствовать установление любой, как позитивной, так и негативной, обратной связи с участниками семинара, поскольку это может помочь ему/ей приобрести дополнительные знания и повысить свой уровень руководителя.
- Фасилитатор должен обладать чувством юмора.

Содержание и процесс

У фасилитатора особый взгляд на вещи. В своей повседневной жизни мы по большей части концентрируем внимание на содержании процесса общения. А фасилитатор должен следить одновременно не только за содержанием, но и за всем процессом в целом.

Например, содержанием происходящего в данный момент процесса является то, что я "сообщаю информацию о том, что необходимо для того, чтобы стать фасилитатором". Процесс в котором мы участвуем, должен проходить в форме лекции, а не мозгового штурма или группового обсуждения. Я должна следить за вашим языком тела, чтобы узнать, интересуется ли вас этот предмет или кажется скучным. При сообщении информации я должна знать, смогла ли я наладить контакт глазами, способна ли следить за языком и стилем.

Установить атмосферу

Важно начать работу семинара с выражения позитивного образа и позитивных переживаний. Например, во вступительной беседе фасилитатор может создать позитивный образ, говоря следующее:

"Мне приятно находиться здесь. Я люблю проводить семинары. Мне кажется, что вам понравится семинар".

Если фасилитатор начал семинар с того, что рассказал о дорожной "пробке", в которую он попал по дороге на семинар, это придаст совершенно иной настрой всему семинару.

Следите за тем, какие чувства вы передаете в начале семинара, как устно, так и другими способами. Отстранитесь от насущных проблем, ощущайте себя только фасилитатором семинара. И тогда вы достигли своей цели - создали атмосферу для семинара.

Моделирование желаемого поведения

Считается, что дела говорят лучше слов. Поэтому очень важно, чтобы фасилитаторы сумели смоделировать желаемое поведение. От вас зависит, какой тип упражнений следует выбрать для семинара. Например, одной из целей семинара является формирование навыков сотрудничества. Следите за тем, справляется ли ваша команда со своей ролью модели сотрудничества для группы. Команда, где один из членов занимает доминирующее положение или где назрел явный конфликт, даст сильный негативный импульс, перечеркивающий смысл любых упражнений, направленных на установление атмосферы сотрудничества.

Концепция лидерства

Все мы различаемся по стилю поведения и являемся индивидуальностями. Важно, чтобы каждый выработал свой собственный стиль, а не копировал стиль другого, каким бы прекрасным этот стиль нам не казался.

Советы руководителю

Рассмотрите простейшие советы руководителю:

- Основная ответственность за каждое упражнение возлагается на определенного человека.
- Передача руководства другому фасилитатору должна проходить спокойно и гладко.
- Не забывайте поинтересоваться: "Не хотят ли другие фасилитаторы что-нибудь добавить?"
- Перед тем, как переходить к выполнению упражнения, не забывайте спросить у участников: "Есть ли у вас вопросы?"

РАЗДЕЛ Г

ПОВЕСТКИ ДНЯ

1. Образец повестки дня трехдневного семинара: «Я - Мужчина и Я - Женщина»

Пять занятий (продолжительность каждого 2,5 часа)

Занятие 1.

Цели: знакомство, создание безопасного пространства, выяснение ожиданий и опасений группы

1. Приветствие. Представление ведущих.
2. Вступительная беседа **10 мин.**
3. **Представление темы:**
Что значит быть мужчиной и что значит быть женщиной?
Какие загадки делают нас привлекательными?
Стоит ли оставаться "загадкой" в близких отношениях или при знакомстве.
Что делает нас ближе: различия или похожесть?
4. Знакомство имени. **10 мин.**
5. По кругу: Мое отношение к теме. Мне не понравится, если мы не коснемся ...
6. Развлекалка «Сильный ветер подул» «или все, кто в шляпе» **10 мин.**
7. Или развлекалка: «Самое верное гадание»
8. Групповое соглашение **10 мин.**
9. Настройка по кругу: Я – женщина и это значит, я - мужчина и это значит.
Групповой рисунок по малым группам на эти темы. **30 мин**
10. Упражнение «Концентрические круги». **50 мин.**
 1. что говорили в детстве о том, какой должна быть женщина и каким должен быть мужчина о поведении мальчика и девочки.
 2. как отличается моя жизнь и мой характер от моих ожиданий детства и от ожиданий моих воспитателей
 3. какая я женщина, в чем моя уникальность, изюминка. чем я отличаюсь как личность
 4. в чем мне нужна поддержка
 5. если б я была/был человеком противоположного пола, то я была/был бы....

Оценка

Закрытие «Спрут». Пожелания группе на завтра.

День второй.

Занятие 2. Цель: 1 блок – настроение и самочувствие, наследие детства, опыт прожитых лет

1. Закрыть глаза, посмотреть на пятна, которые возникли. Как они отражают мое настроение. **10 мин.**
2. Что у меня в сумочке. Или предметы в моем доме, которые меня характеризуют. **20 мин.**
3. Настройка: зачем нужны стереотипы, ограничители и установки. **10 мин.**
4. Упр. «Кольца времени». **50 мин – 1 час.**
5. 5. Развлекалка: «о чем говорит моя походка?» **20 мин.**
6. Аквариум «Как быть любимой» **20 мин.**
7. Развлекалка: свобода тела – свобода духа. **15 мин.**
8. Настройка: бывало ли, что мне кто-то нравился за недостатки.
9. Когда меня любили несмотря на... **10 мин.**
10. Упражнение: «Я – реальный и я идеальный». **40 мин.**
11. Развлекалка: «Массаж рук». **20 мин.**

Занятие 3. Цель: Намечаем свои пути осознания и решения проблем.

1. Настройка: Каким я хочу видеть будущее. **20 мин.**
2. Эхо: «нерешенная проблема» **40 мин.**

- | | |
|---|---------|
| 3. Развлекалка: «Монолог профессионалов» | 20 мин. |
| 4. перерыв | 20 мин. |
| 5. Настройка. Где границы моей жертвенности. Необходимо ли жертвовать и чем. | 20 мин. |
| 6. Упражнение: «Стена моих достоинств» или критика, которая меня не достанет. | 20 мин. |
| 7. Развлекалка «Да и нет». | 20 мин. |
| 8. Закрытие Угадай состояние. | 20 мин. |
| 9. Оценка | 10 мин. |

День третий.

Занятие 4. Цель: практическое применение опыта.

Настройка: какая я сегодня погода

Третий день: ролевые игры или стратегия выбора партнера

Занятие 5.

Завершающий блок

Медитация

Вопросы, оставшиеся без ответа

С чем я ухожу

Что дальше

Закрытие

II Образец повестки дня однодневного семинара: «самооценка»

Приветствие. Представление. Представление темы.

Низкая самооценка – это беда, которая очень распространена. Можно сказать, что это самая длительная и массовая эпидемия. Мы в этом не одиноки и лучше, если мы это осознаем.

Низкая самооценка – это одиночество, депрессии, неожиданные эмоциональные взрывы, завышенные требования к себе и другим, зависимость от мнения других людей.

Низкая самооценка заставляет неожиданно отказываться от выгодных предложений, уходить от интересного общения, вселяет страх, делает нас беззащитными.

Конечно, невозможно полностью избавиться от проблем с негативной самооценкой, но можно научиться жить, используя ее как особенность характера, как трамплин для достижений и личностных и общественных.

Вступительная беседа	10 мин.
----------------------	---------

Знакомство имени.	10 мин.
-------------------	---------

Развлекалка	10 мин.
-------------	---------

Групповое соглашение.

Знакомство в парах. Не забудьте, что каждый может раскрыться настолько, насколько хочет. (2+4). Вопрос О.С.: «Удалось ли сказать о себе только хорошее»
40 мин.

Развлекалка «Сильный ветер подул»	10 мин.
-----------------------------------	---------

Ожидания и опасения. Индивидуальные клейкие листочки вывешиваем на дверь (на большой рисунок дерева, корабля, замка...).	10 мин
--	--------

По кругу: что для меня важно в теме. Что откликается, как я понимаю тему.
20мин.

Упражнение на знакомство «Скрепки» «Вы не знаете обо мне что...»	30мин
--	-------

Настройка. Как я справляюсь с низкой самооценкой. Как я выражаю уважение и заботу к себе.

Концентрические круги

- Поступок, которым я могу гордиться.
- Качества, которые я ценю в людях
- Чем я могу напрягать людей
- Человек, которого я уважаю и почему.
- Чему меня научила жизнь и что было важно для меня.
- Момент в жизни, который я хотел бы пережить еще раз

Ос: Какие чувства вызывает человек, который слушает не перебивая. Какие чувства вызывали люди, которые говорили искренне. Часто ли это бывает в жизни. Как это связано с темой. **50 мин.**

Развлекалка «Да и нет».

Упр. «Я – реальный и я идеальный».

В парах: чем могут помочь мои недостатки.

Автопортрет: рисунок.

Упр. Мои недостатки

Развлекалка «Ты мне нравишься».

Упражнение: Я на сцене

Настройка если б я мог что-то дать миру, то это было бы.

«Мое счастье» пантомима. Малая группа изображает пантомимой счастье каждого ее члена.

Стена моих достоинств. Критика, которая меня не достанет.

Закрытие «дарю тебе аффирмацию»

III Образец повестки дня однодневного семинара: «Чувство вины».

1. Приветствие фасилитатора.
2. Имя, прозвище, жест –самочувствие. **15мин**
3. Есть ли дополнения к групповому соглашению.
4. Как отзывается тема, ожидания. Я расстроюсь, если мы не затронем....
15мин
5. Последствия вины МШ или в тройках. Вина – несовпадение самого себя с нормами, правилами или обязательствами. Чьи это нормы и правила и не завышены ли они.
6. Что хорошего и что плохого в чувстве вины. Похвалите себя за то, что есть правила.
7. Развлекалка шесть кадров о чувстве вины можно по сказкам.
7. С какими чувствами и качествами связано чувство вины. (ВИНА – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ-СТЫД, ОБИДА) **10 мин**
8. Притча
Нет покоя в твоём саду.
Что же ты хочешь.
Чтобы не было дурных дел.
Нет покоя в саду
Вместе с дурными делами пропали хорошие. Верни, но прости меня.
Нет покоя в саду.
Сделай так, чтобы я себя простил.
Этого я не могу. У меня есть только сад, ад и рай устраиваете вы сами. **20мин**
Упражнение. Почему исчезли хорошие дела с плохими.

Описать на одной стороне листа свою жизнь от первого лица, а на другой стороне тоже, но в пассивном залоге.

Какую историю было легче писать. Где я больше вижу своих заслуг и где я больше вижу свою вину. Где ответственность и где обида.

Подчеркните вину другим фломастером.

в парах.

Какие мысли возникают прежде вины. Чьим ожиданиям вы боитесь не соответствовать?

С кем вы можете поделить ответственность за свою вину. **1 час**

9. Развлекалка как выглядит чувство вины со стороны «Пройти как...» **10мин**

10. Как вы вели себя в детстве, когда чувствовали вину. Как теперь.

11. Развлекалка. Если б я был книгой, напитком, муз инструментом

13. В малых группах. Обсудить «**Билль о правах личности**». Что мне легче дается. В чем моя проблема.

14. Развлекалки на выбор. «Слон, пальма», «Привет, привет», «вот сижу я на поляне», «построение», массаж, массаж рук,

медитация

С чем я ухожу.

Оценка

Закрытие

IV Образец повестки дня однодневного семинара «Деньги»

Материалы: газеты, фломастеры, мишка - фасилитатор, медитация, две ленты, философия проекта, бумага для группового соглашения. Листы для упр. «Что мне важно в теме».

Приветствие, о себе, тема.

Философия проекта

Знакомство - имена

Групповое соглашение.

Ожидания и опасения

Что мне важно в теме (см. листы с вариантами, каждая группа доказывает, что ее цель важнее, остальные могут возразить)

ОС. Насколько вы активны в упражнении и связано ли это с предприимчивостью в жизни

Крокодил и лягушки. Обратная связь

Как я отношусь к деньгам и как деньги относятся ко мне

«Где я в системе координат богатый – нищий, успешный – неуспешный»

Упражнение. «Что говорили в семье о деньгах»

Развлекалка «Стулья» с обратной связью.

Настройка. Легко ли мне назначить цену за работу.

Упражнение: Менеджерские курсы

Настр. Что надо сделать чтобы всегда быть бедным

УПР. черты характера успешного человека

По кругу

1. попросить повышения з/пл., сосед отвечает

2. устраиваюсь на высокооплачиваемую работу. Сосед спрашивает: Какую зарплату вы хотите?

3. сосед говорит: «накаких извинений – ты уволен».

Ответ: Но я все могу объяснить. Я тут ни при чем.

медитация
оценка
закрытие

V Образец повестки дня однодневного семинара «Зачем я живу»

VI Образец повестки дня однодневного семинара «Как быть собой»

1. Приветствие фасилитаторов и представление темы.
2. Знакомство

10 мин.

Как мне откликается тема. Выбрать место: написать на листке как откликается тема и найти единомышленников. Разбиться на группы и обсудить тему с аналогами из своей жизни. ОС

30 мин

3. Групповое соглашение 5 мин.
4. «Скрепки»: моменты моей жизни, когда я был самым собой, когда я был доволен собой и жизнью. 20 мин.
5. Ожидания и опасения по кругу. 10 мин.
6. «Приглядки» – задание, жеребьёвка (когда мне казалось, что человек, имя которого я вытянул по жребию, был самым собой). 5 мин.
7. Развлекалка «Привет-привет». 10 мин.
8. Настройка «Моя любимая игрушка». 10 мин.
9. Концентрические круги: 40 мин.
 - Самое яркое воспоминание детства.
 - Как отличается моя жизнь и мой характер от моих ожиданий детства?
 - Как отличается моя жизнь и мой характер от ожиданий моих воспитателей?
 - В чём моя уникальность, моя изюминка как человека? Без какого качества я не был(а) бы собой?
 - Что меня удивляет в откликах других обо мне?
 - В чём мне нужна поддержка?

10. Развлекалка 10 мин.

11. «Ядро личности». 40 мин.

12. Развлекалка 10 мин.

13. Рисунок «Луг, гора, ручей, пещера...» 20 мин.

Об интерпретациях. ОС: Кто что рисовал? Хочется ли поделиться чем-нибудь?

14. «2 истории

Развлекалка

16. Настройка «Запреты» (два круга) 15 мин.

Что мне запрещали в детстве, что мне было не доступно?

Что мне не доступно сейчас, что я сама себе сейчас запрещаю?

Сравнить. Хочется ли чем-то поделиться?

17. Упражнение «6 кадров»: 40 мин.

- ОС: Какой опыт я могу извлечь из этого упражнения?
18. Развлекалка 10 МИН
19. «Приглядки» - когда человек, за которым я наблюдал, был самым собой, по моему мнению; все отгадывают.
- ОС: Что мне откликнулось в том, что сказал обо мне другой? 20 мин
- Как я могу использовать те качества, о которых было сказано? + подсказки круга.
20. Медитация «Я – это я». 10 мин
21. С чем я ухожу? 10
22. Письменная оценка. 10
23. Закрытие «Спасибо мне...» (что я принёс хорошего и полезного на семинар). 15
+ ?«Лотос» (пожелания всем).

IV Образец повестки дня однодневного семинара для подростков «Что такое быть лидером»

Материалы: бумага, мячики, скотч, соглашение

Тренинг «Лидерство и дружба». Кто знает, что такое тренинг? Это обучение через опыт. Я не буду читать вам лекций и давать умные советы, мы будем опираться на опыт каждого из вас. Поэтому мнение каждого человека ценно и даже противоположные мнения могут быть верными оба. Поэтому очень важна активность, чем больше вы будете высказывать своё мнение, тем больше вы получите обратной связи, и опыта и мы будем иметь возможность учиться на вашем опыте. Самый умный и знающий психолог не будет принимать решения за вас, он только знает некоторые закономерности.

Заявленная тема «Навыки общения» войдёт составляющей частью в наш тренинг. Мы будем общаться по определённым правилам и я надеюсь, что эти правила будут применимы к вашему повседневному общению.

У каждой команды, у каждого общества, у каждой деятельности или игры есть правила гласные и негласные. Наши правила мы обозначим на бумаге, потому что наша работа сложная и никого не должна травмировать сверх меры.. Мы примем только правила, которые приняты каждым, чтобы каждый имел ответственность за их соблюдение.

1. конфиденциальность. За, против.
2. говорить по одному, не перебивать, ждать окончания монолога. **Ответственный.**
3. говорить только от своего имени, предлагать только себя.
4. не оценивать. **Ответственный.**
5. говорить по теме, в круг
6. искренность.
7. активность..
8. право пропустить.
9. доброжелательность, опираемся на лучшие качества.

Это закон.

ЗНАКОМСТВО.

Вы хорошо относитесь к себе, дружный ли у вас класс, как вы относитесь друг к другу? Посмотрим.

Имя и прилагательное, определение, только положительное.

Я не успела запомнить, пожалуйста имя и прилагательное соседа.

ОЖИДАНИЯ.

Что вам важно сегодня, что вы считали бы положительным результатом.

ОТНОШЕНИЕ К ТЕМЕ.

Нужны ли лидеры, бывает ли коллектив без лидеров.

Упр. Все встают в шеренгу «от лидеры нужны и чем жёстче, тем лучше» до «лидеры не нужны».

Подойти к каждой группе.

Лидеры бывают формальные и неформальные. Как взаимно влияют лидер и коллектив. Бывает ли очень дружный, хороший, добрый коллектив и злой несправедливый лидер, А наоборот, бандитская группировка и добрый, честный лидер? Правильно ли я поняла, что лидер отвечает перед коллективом и группа ответственна за то, какой у неё лидер.

Притча о блуднице. Я не агитирую за религию, мы рассматриваем притчу. Здесь вероятно были два лидера – плохой и хороший. На что опирался плохой. Женщина нарушила закон. Что сделал Христос. Боролся ли он за лидерство. кто без греха? Плохому лидеру надо, чтобы все были одинаковыми, хорошему, чтобы каждый был личностью.

Т.о. лидеры бывают + и -, авторитарные и харизматические.

Упр. С двух сторон доски по три человека: ОПИСАНИЕ лидер + и лидер – (цели методы личность)

Главное отличие – автор. Держит людей силой, харизм – готов уступить власть, не дорожит ею.

Все ли мнения были учтены? Почему? Мнение участника, мнение лидера.

МШ. Качества хорошего не лидера.

Упр. Напишите качества хорошего лидера и хорошего не лидера от 1 до 10, передайте соседу.

Встаньте от я лидер до я не лидер.

Как вам быть лидером, как вам быть пассивным, как вам быть исполнителем, в середине.

Как вам это было

Встаньте от «у нас в классе благополучна атмосфера», до «очень плохая».

В круг, что делать.

Концентрические круги для подростковой группы.

Человек, которого я уважаю и почему.

Случай, когда все были против меня и были неправы. Может быть это случай с кем-то другим.

Случай, когда я не высказал своё мнение и пожалел об этом.

Случай, когда все слепо пошли за лидером,

Чему меня научила жизнь, какие мои взгляды изменились.

Чего я опасюсь во взрослой жизни.

Что изменилось в моих взглядах сегодня.

В чём я утвердился сегодня.

ОС. Ответьте на два последних вопроса..

оценка

Закрытие «я хочу сказать этому человеку» учитывайте, что это не истина, а только ваше мнение о нем.

Образец повестки дня однодневного семинара «Обида - прощение»

Промежуточные цели: Какие обиды остались с детства, кого мне трудно простить. Что хорошего и что плохого в чувствах обиды и прощения. Что мне трудно простить то, за что я не прощаю себя. Самооценка. Благие намерения. Что такое обида. Всегда ли надо прощать. За что меня надо простить.

И что потом.

- | | |
|---|---------|
| 1. Приветствие фасилитаторов и представление темы. | |
| 2. Знакомство | 10 мин. |
| 3. <u>Как мне откликается тема?</u> | 30 мин |
| 4. <u>Групповое соглашение</u> | 5 мин. |
| 5. «Скрепки»: | 20 мин. |
| 6. <u>Ожидания и опасения по кругу.</u> | 10 мин. |
| 7. « <u>Приглядки</u> » – задание, жеребьёвка (когда мне казалось, что человек, имя которого я вытянул по жребию, был самым собой). | 5 мин. |
| 8. Развлекалка | |
| 9. Мои сильные стороны в общении с людьми. | |

«Важные вопросы», на которые мы хотим ответить в конце занятия. - 20 мин.

10. Упражнение на знакомство «Молекула»:

11. Compliment (с мячиком) соседу слева по кругу;

Что мне нравится в себе;

что не нравится в себе.

ОС: что легче? приятнее? быстрее удавалось?

12. Настройка: «Что мне больше всего хотелось бы извлечь из этой темы»

13. Предметы из сумочки.

14. Представление «Я это ты».

УПР. Этот неприятный тип.

Рисунок, как выглядит мой гнев (страх, чувство вины), угадать чей

Настройка «По каким внешним признакам можно заметить, что я испытываю обиду?» - в круг, второй фасилитатор записывает на лист. Отметить в общем списке: «Что для меня, когда я наблюдаю за другими, является самым верным признаком агрессивных эмоций у другого?» (по 3 выбора каждому, агрессивные действия не рассматриваются).

Упражнение «ОЧМ 2+?»:

В парах по очереди каждый рассказывает ситуацию обиды. Потом для каждой ситуации: автор ситуации рассказывает её только 1) в ощущениях; 2) в чувствах именно в тот момент; 4) в мыслях именно в тот момент; 6) что он думает об этой ситуации теперь; слушающий рассказывает, что он мог бы 3) почувствовать и 5) подумать в тот момент, если бы это он оказался в той ситуации.

ОС.

Рисунок «Луг, гора, ручей, пещера...»

Об интерпретациях. ОС: Кто что рисовал? Хочется ли поделиться чем-нибудь?

«**2 истории**»

«**Размысливание**»:

«Три письма»:

а) обидчику;

б) от обидчика;

в) что бы Вы хотели, чтобы обидчик написал Вам.

ОС: Что бы Вы хотели сказать?

«Якательный перевод»:

Развлекалка

Настройка «Запреты» (два круга):

15 мин.

Что мне запрещали в детстве, что мне было не доступно?

Что мне не доступно сейчас, что я сама себе сейчас запрещаю?

Сравнить. Хочется ли чем-то поделиться?

С чем я ухожу?

Письменная оценка.

Закрытие «Спасибо мне...» (что я принёс хорошего и полезного на семинар).

ПОВЕСТКИ ДНЯ

Здесь представлены примерные повестки дня для семинаров по Проекту АН Базисного уровня.

Подготовка к началу семинара

Перед тем, как придут участники и начнется работа семинара, подготовьте следующие вещи:

1. Напишите на листах газетного формата и прикрепите к стене:

а) повестку дня на первое занятие,

б) групповое соглашение Проекта АН (см. "Вступительная беседа"),

в) чистый лист, на котором помечены слова "Вопросы, оставшиеся без ответа"

г) лист для оценки:

- с колонками, имеющими подзаголовки “хорошо”, “не совсем удачно”, “предложения”, “групповой процесс”
- лист, разделенный на четыре части двумя перпендикулярами. В каждом квадрате можно обозначить подзаголовки обратной связи условными рисунками, например грустной и радостной рожицей, светящейся лампочкой, двумя фигурками.

2. Решите, кто из членов команды будет проводить то или иное упражнение.

3. Проверьте, есть ли у вас все нужные материалы для проведения каждого упражнения.

P. S. Листок бумаги, названный “Вопросы, оставшиеся без ответа”, прикрепленный к стене в начале семинара и оставленный там на все его время, очень полезен для того, чтобы записывать “преждевременные” вопросы. Ответы на такие вопросы лучше всего находить в процессе получения личного опыта на самом семинаре. Эти вопросы не отбрасываются, а просто записываются по мере их возникновения. Обычно получается, что к концу семинара необходимость отвечать на них отпадает.

Шесть занятий (продолжительность каждого - 2,5 - 3 часа)

Занятие 1

Вступительная беседа.

Обзор повестки дня.

Представление команды.

Представление: каждый по кругу называет свое имя и говорит, что он хочет получить от участия в этом семинаре

Упражнение «Имя + прилагательное»

Утверждение (в парах).

“Развлекалка” : «Сильный ветер дует»

Мозговой штурм и обсуждение: «Что такое насилие?»

Слушание.

Оценка.

Закрытие.

Мини-семинар в одно занятие

(2,5 часа на то, что важно для конкретной группы, или на то, чтобы представить Проект АН)

Вступительная беседа “ Кто мы такие, цель этого семинара.”

Введение.

Представление группы: каждый называет свое имя и говорит о том, что он надеется получить от участия в этом семинаре.

Утверждение.

Одно длинное упражнение, подходящее для этой группы (Ролевые игры? Эмпатия?)

Оценка.

Закрытие/

РАЗДЕЛ Д

УПРАЖНЕНИЯ (В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ)

Упражнения на знакомство

«Скрепки» На стуле рассыпаются канцелярские скрепки. Предлагается каждому участнику взять столько скрепок, чтобы всем хватило и ничего не осталось. Выкладывая одну скрепку на стул или обратно в коробку надо дать какое-то сведение о себе, обязательно одно, например: «Вы не знаете обо мне что...»

«Мы похожи». Разбрасываем по полу несколько листов, где написаны возможные причины прихода на семинар или различные аспекты темы. Например в теме «Деньги» это было «Что мне важно в теме»:

Самореализация, творчество. Потребность в труде. Потребность быть нужным или уважаемым. Статус богатого... Коллектив. Привлекательность для противоположного пола. Ожидания родителей. Возможности, связанные с деньгами. Я пришел потусоваться. Что-то еще.

Каждый встает к тому листу, который отражает его мысли. Образуются группы, которые решают почему они так думают. Остальные могут возразить.

Вариант, если мало народу: каждый находит свой лист, говорит почему это так, потом переходит к другому листу, который отражает желание, которое могла быть, если б не первое и т.д. каждый раз объясняя почему такой выбор.

Вариант2. Раскладываются геометрические фигуры: круг, прямоугольник, квадрат, зигзаг, треугольник. Все расходится по группам, в зависимости от комфортного состояния у этого знака. Группы объясняют чем они похожи. (Можно дать психологическую интерпретацию любви к знаку, примерно такую, что круг – более гармоничный и неконфликтный, квадрат и прямоугольник любят порядок, зигзаг более лабилен).

«Я – это ты».

Разбить участников на пары, дать 1-2 мин узнать друг о друге какие-то сведения. Возвращаемся в круг. Каждый в круге принимает роль партнера и будет говорить от его имени от первого лица. Начинаем с желающего. Члены группы задают вопросы (Не забывая о такте). Инна говорит: я Лена, и отвечает на вопросы так, как предполагает, что ответила бы Инна. В конце каждый может дать о себе реальные сведения.

«Нравится и не очень»

Участникам раздаются листы А4, которые они делят вдоль пополам, а поперек на 4 части. Получились два столбца и 4 строки. Сверху таблицы пусть будет написано имя.

В первой строке все отвечают на вопрос «что мне нравится в природе» и «что мне не нравится в природе», заполняя обе клетки строки.

Вторая строка повествует о том, что участнику нравится и не нравится в обществе, третья – в людях, четвертая – в себе.

Эти сведения участники держат перед собой, стараясь подойти к большему числу незнакомых людей в группе. Они могут задавать вопросы, делиться чувствами и впечатлениями.

«Кто я».

В парах или индивидуально, несколько раз отвечаем на вопрос «Кто я». Группируем ответы на несколько частей, выявившихся, как составляющие личности. Записываем каждую часть на липкие листочки.

Каждый член команды работает по очереди. Он раздает другим участникам по листочку, с важным для него качеством или частью личности, которые они будут представлять. Войдя в роль, они встают по отношению к нему так как им кажется правильным. Он расставляет их так, как ему более комфортно. 5 мин. На каждого х 8= 40 мин

Каждый рассказывает о себе, как о главном герое и о своих чувствах в ролях личности других людей. Обратная связь 30 мин.

1. УПР. Этот неприятный тип. МШ – самые неприятные мне качества в людях.

2. мы и другие. МШ Какие качества я отнял бы у других людей, какие бы добавил, какие качества я добавил бы себе какие бы отнял. Смотрим «портрет» других людей и собственный, сравниваем и думаем кто другие.
3. Три качества из списка объединить в личность и назвать эту личность.
В парах проиграть ситуации между полученными неприятными личностями.
По кругу, каждый говорит, почему этот человек так себя вел, что он хотел на самом деле.
Переименовать героя, дать более мягкое название (из жадины в излишне бережливого).
Поменялось ли отношение к герою.
4. Рисунок, как выглядит мой гнев (страх, чувство вины), угадать чей

Настройка «По каким внешним признакам можно заметить, что я испытываю обиду?» - в круг, второй фасилитатор записывает на лист. Отметить в общем списке: «Что для меня, когда я наблюдаю за другими, является самым верным признаком агрессивных эмоций у другого?» (по 3 выбора каждому, агрессивные действия не рассматриваются).

Упражнение «ОЧМ 2»:

В парах по очереди каждый рассказывает ситуацию обиды. Потом для каждой ситуации: автор ситуации рассказывает её только 1) в ощущениях; 2) в чувствах именно в тот момент; 4) в мыслях именно в тот момент; 6) что он думает об этой ситуации теперь; слушающий рассказывает, что он мог бы 3) почувствовать и 5) подумать в тот момент, если бы это он оказался в той ситуации.
ОС.

Этот неприятный тип. МШ – самые неприятные мне качества в людях.

Три качества из списка объединить в личность и назвать эту личность.

В парах проиграть ситуации между полученными неприятными личностями.

По кругу, каждый говорит, почему этот человек так себя вел, что он хотел на самом деле.
Переименовать героя, дать более мягкое название (из жадины в излишне бережливого).
Поменялось ли отношение к герою.

Упражнение «6 кадров»:

Образы

6 ключевых моментов вашей жизни, начиная с детства.

Проговорить в круг образы. Вернуться в малые группы, подумать 5 мин., наводящие вопросы проговорить вслух, написать на плакате на стене; проговорить в малых группах, по 7 минут каждый.

В малых группах:

- Каковы были скрытые мотивы моего поведения в эти моменты (почему я вел себя именно так, а не иначе)?
- Каким я был в каждом из моментов?
- Каким я вышел из каждого из моментов? Что я потерял? Что я приобрёл? Как этот опыт повлиял на меня как на личность? Хочу ли я избавиться от этого опыта?
- Как повлияли установки, приобретённые мною ещё в детстве? Действительно я сделал в жизни именно то, что хотел сделать, вел себя так, как хотел вести себя? Получил те результаты, которые хотел получить? Это был мой сценарий или на него повлияли представления, интересы, воля других людей, быть может, близких

Рисунок «Луг, гора, ручей, пещера...»

Общий

рисунок, ресурсный, объединяющий и корректирующий.

Об интерпретациях. ОС: Кто что рисовал? Хочется ли поделиться чем-нибудь?

Луг интерпретируется как общий психологический тонус благополучный, если яркий с цветами, солнцем и высокой травой, гора – уровень притязаний и страх трудностей подъема, ручей или река – сексуальная и творческая энергия, если без порогов и наполненная водой, пещера и тот, кто в ней живет – страхи или благополучие, если оттуда выходит человек, он похож на рисующего.

Диагностика

Луг Восхождение на гору Ручей Посещение дома Идеальная личность Аффективные отношения с животными Отношение к сексуальности. Заболоченная лужа. Существо из пещеры Извержение вулкана Лев Картинки в старой книге	<p>Общее психическое здоровье – высокая трава, зеленая, солнце, тепло, цветы. Если нет травы, найти, полить.</p> <p>Уровень притязаний. Если гора низкая, увидеть где-то вблизи горы.</p> <p>Количество воды – либидо. Препятствия- конфликты и комплексы. Чистота и прозрачность.</p> <p>-</p> <p>услышать имя человека, представить этого человека. Идеал+клиент Чем он похож и не похож на вас.</p> <p>Символы близких.</p> <p>Для мужчин – розовый куст с шипами или без шипов. Способность сорвать, не уколовшись.</p> <p>Для женщин – домой в сумерках через сельскую местность. Машина с водителем. Пол водителя, цвет автомобиля, признаки сопротивления.</p> <p>Всмотреться в поверхность, кого-то увидеть.</p> <p>Безопасное место. Страшилки- расстройства секс.</p> <p>Родители, друзья, змей, страшилки. Подавленные, неразвитые области личности</p> <p>Сила, легкость, материал. Внутренние напряжения.</p> <p>Способность выразить себя, победить противников.</p>

Рисунок 2. «Кружки»

Можно разбить группу на две и более части, можно оставить неделимой. Все рисуют 3 круга величиной с маленькое блюдце в любом месте общего рисунка. Немного украшают каждый кружок внутри, чтобы он был отличим от других. Потом дополняем украшение чужим кружкам. Рисуем линии - дорожки от круга к кругу, чтобы их соединить. На дорожках пишем пожелания друг другу (кружкам).

Рисунок 3.

Нарисовать проблему. Передать соседу. Сосед дорисовывает рисунок, чтобы проблема решилась, не спрашивая о ней. Раскладываем рисунки и даем интерпретации: сначала авторские, потом помощника.

«2 истории»: написать 2 биографии - в активном и в пассивном залоге.

Подчеркнуть, где вы чувствуете вину и где обиду. С кем можно разделить вину найти свою долю ответственности в обиде.

ОС: Какую писать легче и почему? Где вы можете ответственность, вину поделить?

Где можете взять на себя часть вины, часть ответственности? – выводы.

«Размысливание»: Диаграмма для одного человека: два пересекающихся круга, один – зона ожиданий человека, второй – зона поведения другого. Если событие находится в зоне пересечения или вне зоны ожидания – проблем не возникает; если же оно находится в зоне ожидания, но вне зоны поведения другого – может возникнуть обида. Следует исключить событие из зоны ожиданий (корректировка ожидания) или включить его в зону поведения другого (прояснение позиций). Тут надо ответить на два вопроса: обосновано ли наше ожидание, имеем ли мы право требовать от другого человека именно этого? Имеет ли другой право так поступать?

Если два круга даже не пересекаются = чужие люди; если зона ожиданий поглощает зону поведения другого = суперопека.

«Ядро личности».

Нарисовать, обсудить в парах:

- В чём заключаются сильные и слабые стороны каждой?
- Вступали ли они в конфликты?
- Было ли с ними согласие, шла ли я у них на поводу, боролась ли? Постаралась ли я ими управлять, чтобы воцарилось равновесие?
- Чего хотела бы каждая из субличностей?
- Во что превратилась бы моя жизнь, если бы желания доминирующей субличности исполнились?

ОС: Как это было? Чувства? Открытия?

Домашнее задание: Какая субличность доминировала в течение дня?

«Я на сцене» Группа сидит по кругу. Предлагается каждому участнику в течение одной минуты говорить о себе только хорошее, говорить о своих достоинствах и достижениях. Фасилитатор отмечает точное время. Каждый участник находит свое время выхода «на сцену». Начать должен фасилитатор.

«Якательный перевод»:

- Вспомнить ситуацию, когда кто-то должен был сделать что-то иначе.
- Лист бумаги разделить надвое.
- Описать кульминацию (с прямой речью), как роман (мысли, действия, чувства), не больше 10 предложений. Если человек правша, то написать слева.
- Переписать, заменяя личные местоимения III лица на местоимения I лица «Я» - справа.
- Прочитайте оба варианта и сравните настроения.

«Что говорили в семье о деньгах?»

Табл.

1. что говорили в семье о деньгах о богатстве и богатых, о бедности и бедных, как тратили деньги, написать конкретные фразы.
 2. что происходит сейчас в моей жизни. Тоже конкретные фразы.
- Обратная связь

«Менеджерские курсы». Каждый придумывает товар или услугу, которую, после короткой рекламы, может продать прямо здесь, на семинаре. Можно

изобразить или нарисовать рекламу или товар. У каждого 1000 нарисованных рублей, можно тратить деньги от продажи товара.

У кого получился самый лучший баланс и кто купил только нужные вещи?

Качества успешности

МШ Качества, которыми обычно обладают успешные материально люди.

Выписать 10 качеств в таблицу на индивидуальный листок, предварительно поделенный на 4 графы.

1. качества
 2. для успеха
 3. для счастья
 4. у меня
- следующим заданием будет заполнить графу 2: поставить балл от 1 до 10 каждому выбранному качеству, оценивая его важность для поставленной цели обогащения.
 - В графу 3 проставить оценки этим же качествам, но в зависимости от того, насколько они нужны для вашего счастья, как вы его понимаете.
 - В графе 4 оценить представленность этого же качества в вашем характере.

Найти соответствия. Хотелось бы что-либо изменить?

В парах наметить конкретные шаги

«Я – реальный и я - идеальный». На индивидуальном листе А4, разделенном на 2 части, каждый участник пишет на одной стороне, качества, которые он хотел бы изменить, а на другой стороне – обратные качества. Назвать личности, которые получились с одной и с другой стороны, отражая их характеристики. Какая по душе, живей.

15 мин в парах: чем могут помочь мои недостатки.

Обратная связь.

«Ищу друга». Написать объявление в газету. Можно придумать возраст, рост. Образование. Каждому присвоить номер. Перемешать объявления и разложить. Каждый ставит свой номер на трех объявлениях.

обсудить почему какие-то объявления получили больше откликов, какие-то меньше. Разобрать свои объявления.

Мои недостатки. Каждый участник задумывает качество, от которого хочет избавиться, главный недостаток. По очереди каждый говорит это качество вслух, а остальные стараются найти в этом недостатке хорошую сторону. Смысл: мы не можем полностью избавиться от всех своих недостатков – это и не нужно, потому что это наши особенности. Надо просто уметь их контролировать.

«Где я в системе координат богатый – нищий, успешный – неуспешный»

Наметить малярным скотчем систему координат, занимающую все свободное пространство комнаты. По вертикали: успешный–неуспешный, по горизонтали: богатый – бедный (имеется в виду, что человек может считать себя успешным не обязательно по критерию «деньги»). Каждому члену группы предлагается найти место в этой системе. Объяснить почему, если есть желание. Найти место, которое хотел бы занять.

«Стена моих достоинств» или критика, которая меня не достанет.

На листе А4 пишем все качества, которые нам нравятся в себе, добавляем все лучшее, что мы слышали когда-нибудь от других.

На маленьких листочках пишем (1 а каждом) свои качества, которые кто-нибудь критиковал в разное время, справедливо и нет, по нашему мнению. Добавляем те, которые мы сами считаем недостатками.

Листок достоинств вешаем на стену в любом месте комнаты (чтобы никто не мешал). Это стена, которая защищает нашу самооценку, она состоит из кирпичиков - достоинств. Из маленьких листков – критики делаем ядра. Бросаем «ядра» в стену и убеждаемся в твердости и защищенности нашей самооценки. Оставляем этот образ на времена, когда в нас будут лететь ядра критики.

«Как я выражаю уважение и заботу к другим».

Индивидуально ответить на этот вопрос.

В парах, соединить листочки и подумать, что я смогу сделать для себя из этого набора.

«Кольца времени».

- Нарисовать себя в первом кольце, еще свободного, доверчивого с высокой самооценкой, всем нужного. Сколько вам лет. разрисуйте этот кружок.
- Второй круг: появились запреты, критика. Чьи, какие. Сколько вам лет. Цвет круга.
- Третий круг: появились стереотипы, запреты, установки общества. Цвет круга.
- Четвертый круг: ответственность за кого-то, ограничения времени. Цвет круга.
- Пятый круг: сформировались качества личности, самооценка, жесткие установки можно-нельзя. Цвет круга.
- Я научилась быть собой и любить себя, как в первом круге, хотя бы временами.

Заштриховать ограничения, которые уже не мешают самореализации тонкими линиями. 20 мин

В каких возрастах появлялись круги, последовательность.

В парах помощь, о.с. в каком круге и как менялся мой образ себя, как женщины. Где я чувствовала себя женщиной?). Моменты, когда я чувствую себя собой (написать на доске темы для обсуждения в парах).

Обратная связь

Всего около часа

Упр.Зачем?

«Зачем» Упражнение в парах. Сказать свое желание, даже если оно может казаться невыполнимым. В парах ответить друг другу не менее 5 раз на вопрос «зачем» нам нужно, чтобы желание исполнилось. Например, диалог может быть таким:

- Хочу быть богаче, партнер отвечает: «Зачем».
- чтобы хорошо одеваться
- чтобы хорошо выглядеть
- чтобы быть заметной в престижных компаниях.
- чтобы найти достойных друзей.

Партнер снова и снова задает вопрос: «Зачем», до тех пор, пока начавший диалог не придет к базовым ценностям: дружба, любовь, самореализация...

«Ядро личности»:

В центре листа – ядро личности. Вокруг на разном удалении от центра – субличности. Это могут быть социальные роли, характеристики (я – дочь, психолог, хорошая, взбалмошная, дающая...) Нарисовать, обсудить в парах.

- Отметить, с какой субличностью вы себя чаще идентифицируете.
 - В чём заключаются сильные и слабые стороны каждой?
 - Вступали ли они в конфликты?
 - Было ли с ними согласие, шла ли я у них на поводу, боролась ли?
- Постаралась ли я ими управлять, чтобы воцарилось равновесие?
- Чего хотела бы каждая из субличностей?
 - Во что превратилась бы моя жизнь, если бы желания доминирующей субличности исполнились?
 - Какая субличность доминировала в течение дня?

ОС: Как это было? Чувства? Открытия?

Домашнее задание:

Какая субличность доминировала в течение дня?

РОЯЛИ В КУСТАХ:



В какие моменты я чувствую себя свободным и естественным.

Чьим ожиданиям я боюсь не соответствовать

Что я теряю (случай), стараясь действовать по чужим представлениям обо мне.

Что можно сделать, чтобы быть свободным, естественным. Можно магазин рецептов.

♪ «Я - идеальная»

Лист разделить на 2 колонки.

В левой колонке: «Качества, которые мне не нравятся в себе».

В правой колонке: «Качества, противоположные тем, что написаны в левой колонке».

Дать названия характерам, получившимся в левой и в правой колонках.

ОС: Какой образ вам приятнее? Что мне хочется изменить? Что не хочу менять?

Для чего упражнение?

Протогонист находит свои «смыслы» (субличности) среди членов группы, рассказывает как он их понимает и они начинают ему рассказывать, почему они главные в его жизни. Он слушает и выбирает, дает ОС. ОС субличностей, ОС группы.

♪ «Круги»

3 концентрических круга. Во внутреннем круге – какой я истинный, изначально. Во втором круге – мои обиды, травмы, нанесённые мне на протяжении жизни. В третьем, внешнем круге – мои защиты, защищающие меня от травм внешнего мира. Продумать, заполнить.

⇒ Внешние два круга препятствуют проникновению во внутренний круг. У каждого свои круги. И если мы представим двоих рядом, которые хотя бы пообщаться честно, открыто, истинно, мы увидим, что для этого им обоим придётся выйти из своей скорлупы, преодолев преграду из двух кругов. Можно назначить половину группы или половину малой группы на роли внутреннего круга, и вторую половину на роли внешнего круга. Дать задание внутреннему кругу выйти из оков.



Аквариум «Как оставаться собой. Что значит оставаться собой»

Упражнение: «Притча»

Нет покоя в твоём саду.

Что же ты хочешь.

Чтобы не было дурных дел.

Нет покоя в саду

Вместе с дурными делами пропали хорошие. Верни, но прости меня.

Нет покоя в саду.

Сделай так, чтобы я себя простил.

Этого я не могу. У меня есть только сад, ад и рай устраиваете вы сами.

20мин

Упражнение. Почему исчезли хорошие дела с плохими.

Описать на одной стороне листа свою жизнь от первого лица, а на другой стороне тоже, но в пассивном залоге.

Какую историю было легче писать. Где я больше вижу своих заслуг и где я больше вижу свою вину. Где ответственность и где обида.

Подчеркните вину другим фломастером.

В парах.

Какие мысли возникают прежде вины. Чьим ожиданиям вы боитесь не соответствовать?

С кем вы можете разделить ответственность за свою вину. **1 час**

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЕ КРУГИ

Цель

Поделиться своим опытом и узнать больше друг о друге, создать сообщество установить в нем атмосферу доверия. Участники будут практиковаться в формулировании кратких, сжатых сообщений о самих себе в ситуациях, когда в короткое время необходимо им утвердить "человеческое" в глазах других (навык, способствующий предотвращению жестокого обращения и установлению контакта с "человеческим" в другом). Практика активного слушания.

Время

Изменяется в зависимости от числа участников. Для группы из 20 человек вы задаете 5 вопросов. Учитывая, что на каждое сообщение отводится две с половиной минуты, необходимо будет на 20 человек - 50 минут, плюс около пяти минут на передвижение. .

Последовательность

1. Сгруппируйте участников по парам. Расставьте соответствующее количество стульев так, чтобы они образовали два круга: внутренний и внешний, чтобы пары сидели лицом друг к другу. (Упражнение можно также проводить,

расставив стулья двумя параллельными рядами, тогда человек, сидящий последним в ряду, будет переходить в начало ряда каждый раз, когда говорящий и слушающий будут меняться ролями).

2. Объясните порядок выполнения упражнения: "Через минуту я попрошу человека, сидящего во внутреннем круге, начать говорить на заданную тему, и он будет говорить в течение двух минут. Человек, сидящий во внешнем круге, будет активно слушать. Активное слушание предполагает налаживание контакта глазами с говорящим, концентрацию внимания на рассказе. Возможно также задавать такие вопросы и делать такие замечания, которые смогут помочь говорящему глубже проникнуть в свои ощущения и прояснить его мысли. От слушающего ожидают ответной реакции, но просят не перебивать, воздерживаться от интерпретации и критики сказанного, не давать советов и не ссылаться на свой собственный опыт.

Затем я объявляю, что время истекло, и теперь сидящие во внешнем круге говорят на ту же самую тему с тем же партнером и становятся внимательными слушателями.

3. После того как оба партнера высказались по первой теме, попросите сидящих во внешнем круге передвинуться на один стул вправо и перейти к другой теме. После того как оба партнера высказались по второй теме, попросите сидящих во внутреннем круге передвинуться на один стул вправо и перейти к другой теме. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока участники не выскажутся по всем темам.

Вопросы концентрических кругов (Самоуважение):

1. Поступок, которым я могу гордиться.
2. Качества, которые я ценю в людях
3. Чем я могу напрягать людей
4. Человек, которого я уважаю и почему.
5. Чему меня научила жизнь и что было важно для меня.
6. Момент в жизни, который я хотел бы пережить еще раз
7. Момент в моей жизни, который мне хотелось бы повторить (это может быть поворотный момент).

«2 истории»: написать 2 биографии - в активном и в пассивном залоге (Я родился, я женился, я поступил на работу/ меня родили, женили, устроили на работу). 30 мин.

Подчеркнуть, где вы чувствуете вину и где обиду.

ОС: Какую писать легче и почему? Где вы можете ответственность, вину поделить? Где можете взять на себя часть вины, часть ответственности? – выводы. С кем можно разделить вину найти свою долю ответственности в обиде.

Работа с субличностями

1. мы все в какой-то степени недооцениваем себя. У нас есть модель, образ себя, который *гораздо хуже того, чем мы являемся* на самом деле. Иногда мы считаем, что действительно соответствуем этому образу.
2. Закройте глаза и некоторое время подумайте об этом образе.
3. Запишите его качества или изобразите схематично. Что вы чувствуете?
4. я иногда переоцениваю себя. У меня есть образ себя, *который лучше того, чем я являюсь*.
5. Закройте глаза и некоторое время подумайте об этом образе.
6. Запишите его качества или изобразите схематично. Что вы чувствуете?

7. во мне живет чудесный *сказочный образ того, каким я мечтал быть*. Этот образ практически недостижим.
8. Закройте глаза и некоторое время подумайте об этом образе.
9. Запишите его качества или изобразите схематично. Что вы чувствуете?
10. Найдите сказочного героя.
11. образ себя, каким я хотел бы *казаться окружающим*, в отличие от того, какой я на самом деле.
12. модели того, *как меня видят окружающие*, каким я кажусь им, какие образы они проецируют на меня. Можно назвать героя. Что нравится и что не нравится отметить разным цветом.
13. во мне живет образ того, *каким хотели бы меня видеть другие люди*, чего они ожидают от меня, как они хотели бы изменить меня.

14. СТЯХНИТЕ С СЕБЯ ЭТИ ОБРАЗЫ. ОНИ НАВЯЗАНЫ. ОС.

Каким вы действительно хотели и могли бы быть?.

Закройте глаза и некоторое время подумайте об этом образе. Пусть он возникнет изнутри.

1. *Каким вы хотели и могли быть*. Запишите.
2. Уберите лишнее, то что было в п.1-6. дополняйте этот образ ежедневно.
3. на каких ценностях основана эта модель. Хотите ли вы таким быть. Вы можете ее исправить
4. пока не почувствуете ее своей. **Работа в парах.**

Медитация «Я – ИДЕАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ».

Представьте себе свое лицо, позу, глаза, выражение. Где она будет проявляться?

Ос. будут проявляться качества. Какие чувства возникают? В каких случаях возникали неприятные чувства, вместо удовольствия вы чувствовали злость. Например, вместо любви к этому человеку – раздражение. запишите эти моменты. Вы имеете право на эти чувства.

в парах: что я хочу изменить, а что нет.

В малых группах пишут списки из 10 вопросов, имеющих для всех определённую степень важности. Представление вопросов в большой группе.

Образ себя

Мой портрет в детстве. Закройте глаза. Что меня окружает, кто меня окружает. Как ко мне относятся, как я отношусь. Чувства.

Написать качества Я.

То же сейчас.

Каким меня хотят видеть.

Каким я хочу себя видеть. Собрать все качества, которые мне подходят, чтобы чувствовать себя собой.

РАЗДЕЛ Е

Групповое соглашение.

Варианты группового соглашения.

В тройках: «Что мне будет мешать и что помогать в работе группы». Обобщенный вариант вывешиваем.

Вариант: По кругу: МШ

«Что мне будет мешать и что помогать в работе группы».

Собираем пожелания на один лист, фасилитатор дополняет. Не забывать спрашивать, все ли понятно и голосовать.

1. "Развлекалки"

Свобода тела – свобода духа. С закрытыми глазами танец головы, рук, плеч, бедер, ног.

С открытыми глазами то же

В парах танец – почувствовать партнера

Дополнительные материалы

БИЛЛЬ О ПРАВАХ ЛИЧНОСТИ

Вы имеете право

- 1 Иногда ставить себя на первое место.
- 2 Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
- 3 Протестовать против несправедливого обращения или критики.
- 4 Иметь своё собственное мнение или убеждения.
- 5 Совершать ошибки, пока Вы не найдёте собственный путь.
- 6 Предоставлять людям право самим решать свои проблемы.
- 7 Говорить: «Спасибо, нет», «Извините, нет».
- 8 Не обращать внимание на советы окружающих и следовать своим собственным.
- 9 Побывать одному, даже если другим хочется Вашего общества.
- 10 Иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.
- 11 Менять свои решения или изменять образ действий.
- 12 Добиваться перемены договорённости, которая Вас не устраивает.

1.

Вы никогда не обязаны:

- 1 Быть безупречным на 100%.
- 2 Следовать за всеми.
- 3 Делать приятное неприятным Вам людям.
- 4 Любить людей, приносящих Вам вред.
- 5 Извиняться за то, что Вы были собой.
- 6 Выбиваться из сил, ради других.
- 7 Чувствовать себя виноватым за свои желания.
- 8 Мириться с неприятной для Вас ситуацией.
- 9 Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то не было.
- 10 Сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
- 11 Делать больше, чем Вам позволяет время.
- 12 Делать что-то, что Вы, на самом деле, не можете сделать.
- 13 Выполнять неразумные требования.
- 14 Отдавать что-то, что Вам, на самом деле, отдавать не хочется.
- 15 Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
- 16 Отказываться от своего «Я» ради чего - бы то ни было или ради кого - бы то ни было.

Притча

Нет покоя в твоём саду.
Что же ты хочешь.
Чтобы не было дурных дел.
Нет покоя в саду
Вместе с дурными делами пропали хорошие. Верни, но прости меня.
Нет покоя в саду.
Сделай так, чтобы я себя простил.
Этого я не могу. У меня есть только сад, ад и рай устраиваете вы сами.

К семинару о создании стереотипов или «Мужчина и женщина»...

Мужчина моей мечты

Отметить на шкале желаемую интенсивность качества от 0 до 10

Физические черты, **некрасивый – красивый**

0 _____ 10

Эмоциональные черты, бесчувственный – чуткий

0 _____ 10

Не уверенный в себе – уверенный в себе

0 _____ 10

Сердитый – спокойный

0 _____ 10

Общение, темы разговора, говорит только о бизнесе – говорит о чувствах

0 _____ 10

Интеллект, ниже среднего – блестящий

0 _____ 10

Семейная среда, не престижная – очень престижная

0 _____ 10

Стиль жизни, редко бывает дома – домосед

0 _____ 10

Отношение к деньгам, скупой – щедрый

0 _____ 10

Доход, беден – богат

0 _____ 10

Личность, эгоист – альтруист

0 _____ 10

Сексуальность

0 _____ 10

Верность, полигамен - моногамен

0 _____ 10

Отношение к браку, не заинтересован – заинтересован, в поиске

0 _____ 10

Поведение в обществе, изолированность – масса друзей и занятий

0 _____ 10

Честность

0 _____ 10

Перед игрой можно провести МШ «Какой должна быть женщина, каким должен быть мужчина».

1. Найти пару этому мужчине
2. Найти противоречия: одни качества не могут сочетаться с другими.
3. Вспомнить конкретных людей, можно ли их описать по этой шкале.
4. достаточно ли соответствия этим качествам, чтобы человек стал незаменим?
5. Опишите себя по ней. Насколько можно вас узнать?

Полезно включить воображение и найти еще вопросы О.С. и применение таблице.

Если вертикальная кривая, описанная точками на шкалах приближается к левой стороне (нулевым отметкам), можно задуматься не показатель ли это низкой самооценки. Если кривая приближается к правому краю, не стоит ли задуматься, что скрывается за завышенными требованиями. Может быть страх быть отвергнутой заставляет искать нереальный образ.

СПИСКИ К СЕМИНАРУ ПОДРОСТКОВ О ЛИДЕРСТВЕ.

1. Лидер подавляющий: цели, методы, личность

Цели:

1. власть основана на страхе
2. старается быть на виду
3. сохранить власть
4. подавить окружающих.
5. повысить собственную самооценку
6. самовозвеличивание за счёт других.
7. старается всех сделать одинаковыми

Методы

1. устранение соперников
2. использует секреты и промахи других людей для их для шантажа и подчинения.
3. старается вызвать страх, зависть, чувство вины.
4. привлекает на свою сторону слабых
5. опирается на человеческие недостатки
6. ищет недостатки в других и вызывает чувство вины, чтобы человек стал беспомощным. (бrevно в чужом глазу).
7. использует ложь или полуправду
8. считает своё мнение единственно верным
9. раздаёт оценки, прозвища, всё знает за других.
10. опирается на авторитеты
11. старается войти в доверие
12. предаёт
13. работает на публику

Личность

1. боится более сильного
2. уважает только силу, ненавидит слабых.
3. жестокий
4. ревнивый, не прощает тех, кому не нравится
5. злопамятен
6. компенсирует свои комплексы.
7. страдает гордыней
8. не прощает промахов другим
9. не умеет признавать своих ошибок
10. самовлюблённый
11. эгоист, эгоцентрист
12. честолюбивый
13. мыслит стереотипами.
14. не интересуется чужим мнением
15. не умеет дружить искренне.
16. лживый
17. играет роли, может быть многоликим
18. любит быть в толпе, но на самом деле никого не любит и одинок.
19. любит патетику, любит говорить «все так считают», «это все знают», «как можно так думать», «как можно этого не знать».

2. лидер харизматический.

цели

1. власть, основана на уважении
2. волнует дело, а не своё участие.
3. саморазвитие, самопознание
4. дружба и любовь
5. помощь и поддержка окружающих
6. всегда готов делиться властью и отдать власть.

Методы

1. умеет слушать, старается помочь
2. уважает чужое мнение.
3. старается быть честным с собой и с другими
4. старается быть искренним, не играет ролей
5. спорит ради истины, а не для того, чтобы доказать свою правоту.
6. старается сомневаться в том, что, «все знают».
7. старается видеть и раскрывать личность в любом человеке.
8. защищает слабых
9. не боится высказывать мнение, которое отличается от общего.
10. не любит толпу, одинаковость.
11. не боится не нравиться, не боится чужих оценок.
12. не задаёт лишних вопросов, не выдаёт чужих секретов.
13. не настаивает на своих решениях и своём мнении
14. берёт на себя ответственность.
15. не старается доказать свою исключительность.

Личность

1. уверенный в себе
2. быстро принимающий решения.
3. добрый
4. сильный
5. ответственный
6. честный
7. искренний
8. независимый
9. открытый, дружелюбный