МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

# «Армавирский индустриально-строительный техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА
Программа тренинговых занятий с наставляемыми обучающимися ГБПОУ КК АИСТ по развитию профессиональной мотивации, личностных характеристик.**

 

УДК 159.98
ББК Ю 980.2

Федоренко И.Г., Фастовцева Ю.В., Казанцева Х.В.

 Методическая копилка. Тренинговая работа с обучающимися ГБПОУ КК АИСТ по развитию личностных характеристик/– Армавир, 2021.
Печатается по решению педагогического совета ГБПОУ КК «Армавирский индустриально-строительный техникум», протокол № 5 от 12.01.2021

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет» Твелова И.А.

Сборник содержит тренинговые занятия по личностному росту наставляемых обучающихся, разработанные в рамках мероприятий Краевой инновационной
площадки «НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ И РАЗВИТИЯ УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ «АИСТ-МЕБЕЛЬ» в ГБПОУ КК «АРМАВИРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ» на базе ГБПОУ КК «Армавирский индустриально-строительный техникум» (Свидетельство о присвоении статуса «Краевая инновационная
площадка», серия КИП №145, приказ МОНиМП КК №112от 17.01.2019г.)

**Программа**

**тренинговых занятий по развитию личностных качеств, формированию профессиональной мотивации подростков ГБПОУ КК АИСТ (г. Армавир).**

# *Пояснительная записка.*

**Цель программы** - данная программа тренинговых занятий направлена на развитие личностных качеств, формированию профессиональной мотивации подростков ГБПОУ КК АИСТ, ведение ЗОЖ.

Воздействие на подростков происходит через коррекцию когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы личности.

В ходе реализации программы использованы следующие группы методов:

- **социально-средовые методы (**семейная терапия; группы самопомощи; литература для обучающихся; средства массовой информации);

- **методы психотерапии** (лекционные и презентационные занятия,релаксационный тренинг; обратная связь; когнитивная психотерапия; поведенческая психотерапия, тренинговые групповые занятия, индивидуальное консультирование, групповая терапия, арттерапия, психологические ролевые игры, и т.д.).

**Задачи:**

- научить подростков анализировать жизненные ситуации и рефлексировать (уметь распознавать какие ситуации в жизни вызывают напряжение, тревогу, страх, неуверенность в себе и другие негативные эмоции, а также каким путем можно избежать этих состояний в будущем или изменить свое отношение к ситуации и избавиться от чувства вины); ( это работа с п*ознавательной сферой* (когнитивный и ценностно-смысловой компоненты).

- научить подростков принимать ответственность за нормативные нарушения и предоставить им возможность попытаться изменить свое поведение в лучшую сторону;

- помочь обучающимся осознать собственные мотивы, потребности, стремления, отношения, установки, перспективы, а также степень их адекватности, реалистичности, конструктивности (*поведенческая сфера*);

- помочь подростку в выборе своего жизненного пути, сформировать ситуацию профессионального успеха, исходя из своих внутренних ресурсов, способствовать развитию личности, ответственной за свои поступки и свой выбор перед самим собой, своими родственниками, близкими и перед обществом в целом.

- указать на особенности межличностного взаимодействия в системе «подросток-социум», сформировать коммуникативные навыки эффективного, комфортного и правильного общения.

- сформировать устойчивое убеждение, мнение подростков через профилактические беседы, просмотр обучающимися тематических видеороликов, презентаций о полезных и вредных привычках, сформировать понимание важности полезных привычек, предоставить подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков;

-сформировать позитивную самооценку, повысить уверенность в себе, снизить уровень тревожности и страхов, понизить уровень агрессивности и выработать навыки эмпатии к окружающим (*эмоциональная-поведенческая сфера* (рефлексивный и поведенческий компоненты).

**Ожидаемый результат**: в ходе реализации программы предполагается систематизировать и расширить общие психологические знания подростков о себе, о стрессе, агрессии, девиантном поведении, вредных привычках и т.д., расширить представления о способах использования личностных ресурсов для самореализации и саморазвития, самопомощи в стрессовых ситуациях себе и окружающим

**Структура программы:** предлагаемая программа рассчитана на 48 часов (проводилась в течение 2 месяцев), из них:

- теоретический (лекционно-семинарский) курс составляет 16 часов;

- практические (тренинговые занятия) –32 часа.

Программа предполагает обязательное дополнение теоретического курса практическими психотренинговыми занятиями.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Цели** | **Содержание занятия** | **Лекция** | **Тренинг** |
| **I блок: Ознакомительно -информативный***Цель: сформировать понимание важности и сложности подросткового периода, предоставить информацию для понимания и изучения**феномена девиантного поведения в подростковом возрасте.* |  |  |
| 1 | Понятие психологии, личности человека, его индивидуально-психологических особенностей. Подростковый возраст – время перемен | Сформировать понимание важности психологии как науки в изучении личности человека | Подача материала в виде лекции и презентации. Индивидуально-личностные характеристики человека. Темперамент, характер, тревожность, стрессоустойчивость. Понятие подросткового возраста как переходного в жизни человека. | 1ч. | 2ч. |
| 2. | Девиантное поведение: понятие, виды, профилактика девиантного поведения в подростковом возрасте. | Групповое знакомство; выработка групповых норм; включениеподростков в совместную работу, определение целей, ожидаемый результат. | Групповая беседа, обсуждение правил тренинга, лекция об особенностях подросткового возраста, склонности к девиациям, просмотр видеороликов о девиантном поведении подростков,дискуссия на тему: «Виды и причины девиаций подростков» | 1ч. | 2ч. |
| 3. | Вредные привычки: употребление алкоголя, ПАВ, табакокурение, токсикомания, наркомания, игровая зависимость. | Сформировать устойчивое негативное отношение к вредным привычкам.(Презентация необходимой информации для наглядного осознания глобальности и масштабности проблемы)  | Коммуникативный тренинг, мозговой штурм, групповая дискуссия на тему: «Опасность и последствия вредных привычек (употребление алкоголя, ПАВ, табакокурение, токсикомания, наркомания, зависимость)» | 1ч. | 2ч. |
| 4. | Гендерные особенности подростков | Сформировать полоролевую идентичность подростков. Нормы поведения девушек и юношей в обществе. | Презентации по теме, видеоролики.Тренинг: Роль девушки и юноши в социуме. Понятие женственности и мужественности | 1ч. | 2ч. |
| **II блок: «Самооценка»***Цель– создать представления у подростков об их индивидуальности и уникальности, важности для социума*. |  |  |
| 1. | Формирование адекватной самооценки у подростков. | Цель данного блока – создание представления у подростков об ихиндивидуальности | Упражнение: « Мои позитивные и негативные стороны», просмотр видеоматериала по теме | 1ч. | 2ч. |
| 2. | Самооценка | Моделирование позитивного образа Я, создание и поддержаниеадекватной самооценкиподростков | Дискуссия: мои сильные стороны + тренинговоеупражнение «Комплимент себе» | 1ч. | 2ч. |
| 3. | Роли личности в обществе: «Я и мои социальные роли» | Обозначение социальных ролейличности подростка,  | Просмотр философско-психологического фильма по теме, игра «Маски, которые мы надеваем в обществе» | 1ч. | 2ч. |
| 4. | Мои перспективы | Обозначить свои перспективные цели на ближайшие 10 лет | Элементы арттерапии (нарисовать себя через 10 лет «Я и моя жизнь через 10 лет»). Упр. «Целеполагание» (написать свои 7 основных целей на 10 лет) | 1ч. | 2ч. |
| **III блок: «Принятие решений. Мои перспективы»***Цель – научить подростков принимать решения в разных жизненных ситуациях, преодоление неуверенности в себе, противостояние давлению, умение сказать «нет», формирование профмотивации* |  |  |
| 1 | Принятие решений. Успех моего будущего -в моей профессии. | Исследование процесса принятия решений | Тренинговые игры на формирование силы воли, уверенности в себе, своих силах, своих решениях. | 1ч. | 2ч. |
| 2. | Умение настаивать на своем без агрессии | Обучение подростковконструктивно отстаиватьсвою позицию | Тренинговые упражнения для выработки вербальныхНавыков неагрессивногонастаивания на своем мнении | 1ч. | 2ч. |
| **IV блок: «Позитивное общение»***Цель: преодоление барьеров в общении, обучение социально одобряемым и социально-приемлемым способам удовлетворения потребностей и поведения в обществе.* |  |  |
| 1 | Правильное общение – залог успеха | Развить коммуникативные навыки подростков, снизить уровень замкнутости, инравертированности | Тренинг общительности. | 1ч. | 2ч. |
| 2 | Речь человека– его зеркало | Воспитание культурысобственной речи,формирование пониманиянегативного влияниясквернословия | Дискуссия: «Важность и история ораторского искусства». Тренинг «Красивая речь»(чтение стихов или составление текста на заданную тему) | 1ч. | 2ч. |
| 3 | Взаимоотношения полов | Обучение социальным навыкам, умению завязывать знакомства, дружеские отношения | Ролевая игра «Комплимент» | 1ч. | 2ч. |
| 4 | Конфликт, способы его разрешения | Развитие навыков общения в конфликтных ситуациях | Просмотр фильма, презентации по теме. Дискуссия: «Причины ссор и агрессии?» | 1ч. | 2ч. |
| 5 | Здоровый образ жизни – профилактика девиаций | Формирование позитивного отношения к ведению здоровогообраза жизни | Просмотр фильма, презентации по теме, Тренинговая игра«Основные правила ЗОЖ: | 1ч. | 2ч. |
| 6 | Заключительное занятие: Я и мои перспективы, мои мечты | Подведение итогов тренинговой программы. | Дискуссия «Мои мечты и цели» | 1ч. | 2ч. |

**Тренинг развития индивидуально-личностных особенностей наставляемых обучающихся подросткового возраста.**

**Цель тренинга** – развития индивидуально-личностных особенностей подростков, формирование профмотивации.

Данный тренинг как вид практической работы построен на основе упражнений, включает в себя ролевые и психологические игры, предполагает работу как индивидуальную, так и совместную, групповую и в парах.

Тренинговые занятия направлены на осознание и отработку личностных навыков и формирование эффективных моделей поведения, способствующих повышению уверенности в себе, снижению уровня деструктивной тревожности, агрессии, стресса, развитию эмоциональной гибкости и психологической готовности к инновационной деятельности, а также развитию коммуникативных способностей и формирование профессиональной мотивации.

В начале тренинговых занятий происходит информирование участников о понятии тренинга, о его целях и задачах и о том, что они могут получить в результате участия в нем. Затем ведущим устанавливаются основные ***принципы*** работы в тренинговой группе.

1. Принцип *«здесь и теперь»:*

Данный принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент.

2.Принцип *конгруэнтности, искренности и открытости.*

Необходимым и важным условием в ходе тренинговых занятий для участников является конгруэнтность, т. е. умение быть самим собой. Главное в группе также искренность и открытость, отсутствие лицемерия и лжи. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом.

3.Принцип *«Я - концепции».*

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессе самопознания, самоанализе и рефлексии. Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных чувств и переживаний, возникающих в данный момент. Все высказывания должны строиться следующим образом: «думается…» «я чувствую…», «мне кажется…», «я считаю…….» и т. д.

4. Принцип *активности.*

Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Крайне нежелательно отсутствие даже на одном занятии, нежелателен выход из группы.

5. Принцип *конфиденциальности.*

Условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия является то, что все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

6. Принцип *эмпатии*.

Принцип основан на способности членов группового тренинга понимать внутренний мир другого человека и позитивный настрой друг к другу.

Тренинговая программа состоит из 5 этапов и 5 взаимосвязанных тематических разделов по два занятия в каждом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы реализации тренинговой программы** | **Тренинговые тематические разделы** | **Задачи** |
| I | Ознакоми-тельный | «Самопрезентация личных качеств» | 1)принятие участниками тренинга идей и ценностей данного вида деятельности;2)выявление запроса к деятельности; индивидуальная проработка проблем3)достижение ориентационного единства, формирование ценностного отношения к своей личности и окружающим . |
| II | Диагности-ческий | «Развитие позитивного самовосприятия, уверенного поведения и снижения уровня деструктивной тревожности» | 1)уточнение взаимных личностных и профессиональных ожиданий;2)изучение уровня готовности участников к взаимодействию и диагностике;3)диагностика психологического развития, выявление причин деформации в развитии, причин возникновения тревожности, стресса (анкеты, опросники, минисочинения) |
| III | Коррекцион-но-развивающий | «Развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной стабильности и поведенческой гибкости, снижение стрессовой ситуации» | выбор стратегии оптимизации взаимодействия в профессиональной деятельности; совершенствование деятельности по созданию личностноразвивающих условий. |
| IV | Проективный | «Развитие самопринятия, самосознания и позитивного мышления в условиях военной деятельности.» | 1. составление программы совместных действий, разработка оптимальных форм и способов позитивного мышления;.
2. Минимизация «чувства вины», стрессовости, маниакально-депрессивных состояний
 |
| V | Аналитичес-кий | «Рефлексия саморазвития» | 1) анализ результатов совместной деятельности, полученных в ходе тренинга; оценка эффективности занятий |

**I этап – ознакомительный (6 часов)**

**I раздел «Самопрезентация личных качеств»**

*Цель:*- формирование установки на совместную тренинговую деятельность; обучение знаниям, умениям и навыкам самопрезентации;- рефлексия индивидуально-психологических и профессиональных качеств в тренинговой группе.

*Занятие № 1* (2 часа)

**Упражнение 1. «Приветствие»**

1. Каждому участнику предлагается выбрать себе тренинговое имя и согласно выбранным предпочтениям оформить свою визитку.

2. Участники тренинга рассаживаются в круг, прикрепив визитку. Подобным образом будет начинаться каждое последующее тренинговое занятие и впоследствии данный пункт не будет дублироваться.

3. Начальная дискуссия. Ведущий просит участников поделиться своими мыслями, переживаниями, связанными с темой занятия. (Что чувствуете сейчас? Чего ожидаете от сегодняшнего занятия?)

Каждый участник должен кратко представить себя группе и высказать свои пожелания по поводу проведения тренинга и своего ожидания от занятия.

Желательно фиксировать пожелания и ожидания участников наглядно, например, на доске или на листе ватмана.

**Упражнение 2.«Представь себя».**

Участникам предлагается подобрать по 10 прилагательных, характеризующих более полно ваши индивидуально-психологические особенности и профессиональные качества.

Указывать можно как положительные, так и отрицательные, на ваш взгляд, характеристики.

На выполнение данного задания отводится 5-7 минут, затем участники озвучивают поочередно результаты задания. Происходит обсуждение - какие качества являются абсолютными достоинствами, а какие - относительными или сомнительными.

В заключении дается домашнее задание: по окончании занятий предложить своим близким дать 10 ваших определений и сравнить их с вашим предполагающимся набором черт.

**Упражнение 3. «Я - подросток»**

Всем участникам предлагается написать минисочинение о себе как о подростке, о своих достижениях или затруднениях (чувстве вины, тревожности, депрессии). После личностного описания необходимо обозначить образ идеального подростка и сделать вывод о том, каких качеств вам не достает для достижения идеального образа.

Время выполнения - 10-15 минут, после чего зачитывают написанное и в дискуссионной форме дополняют идеальный образ подростка. Обозначенные и согласованные характеристики прописываются ведущим наглядно (на доске или ватмане) и могут затрагивать возраст, пол, коммуникативные навыки, интеллектуальные способности (знание своего дела и общий кругозор), особенности характера и темперамента, уровень конфликтности, речевые навыки, этику делового взаимодействия, внешний вид, эмпатию, толерантность, эмоциональную гибкость, готовность к испытаниям, стрессам и т. д.

**Упражнение 4. «Найди положительное»**

Каждому участнику тренинга необходимо найти в каждом другом нечто положительное и обозначить найденное в форме комплимента (внешность, черты характера, профессионализм, манера общения или др.)

Затем, найдя индивидуальное положительное каждого, необходимо высказать комплимент группе как единству ( «Мы……»).

**Упражнение 5. «Возьми на заметку».**

Каждый участник тренинговой группы получает чистые карточки на остальных, где он может написать пожелания всем членам группы персонально. Данное упражнение проводится в конце занятия и к этому времени эмоциональная атмосфера в группе такова, что ощущения близости и открытости обусловливают высказывания чаще искренние и доброжелательные, что, в свою очередь, еще более усиливает позитивный эффект в итоге тренинга. Участники сравнивают представление о себе с мнением окружающих и проводят самоанализ.

**Упражнение 6. «Социометрия»**

Каждый участник тренинговой группы получает задания проранжировать (выбрать по приоритету) всех участников группы в том случае, если необходимо выполнить важное задание, выбрать тех – кому более доверяют и на кого полагаются.

**Упражнение 7. «Рефлексия»**

Одной из наиважнейших и распространенных процедур в конце каждого занятия является анкетирование. Ведущий заранее подготавливает бланки анкеты. Участникам необходимо закончить предложения, которые даны в анкете, тем самым высказывая свое отношение к прошедшему занятию. Необходимо быть откровенным, так как мнение каждого участника поможет продумать следующее занятие, сделать его более полезным для каждого и для всей группы в целом. Анкетирование может иметь и анонимную форму (по желанию участников).

***Анкета «Откровенно говоря…»***

Дата проведения занятия……………

Мое тренинговое имя…………………...

1.Во время занятия я понял, что подобная форма работы для меня:

*а) необходима и интересна; б) не нужна и неинтересна;*

2.Самым полезным для меня было………………………………………

3. Я был бы более откровенным, если бы…………………………………

4.Своими основными достижениями на занятии я считаю……………………………………………………………………

5.Своими основными ошибками на занятии я считаю……………………………………………………………………

6.Мне не понравилось………………………………………………….

7.Мне понравилось……………………………………………………

8.На следующем занятии я хотел бы……………………………………………

9. Тренинговая группа, на мой взгляд,………………………………………

10.На месте ведущего тренинга я ……………………………………………..

Ведущему до следующего занятия анкеты необходимо просмотреть и сделать выводы, прежде всего в плане занятий, которые намечены для этой группы.

***Домашнее задание(элементы арттерапии)****:* выполнить рисунок в цвете

1)ситуации, которая вызывает стресс, чувство вины, гнев, тревожность и т.д.

2) рисунок своей семьи, друзей,

3)представить себя через 5 лет(нарисовать), написать на рисунке свои 3 основные цели на ближайшее будущее (5-6 лет).

*Занятие № 2*

**Упражнение 1. «Угадай».**

Участникам раздаются листы бумаги. Каждый получает задание написать на листе бумаги 8—10 предложений о себе, не указывая на легко узнаваемые внешние признаки. По окончании работы листы сдаются ведущему, участники вновь рассаживаются в круг. Ведущий зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников — угадать, кому из группы принадлежит зачитываемая характеристика.

**Упражнение 2. «Рецепт счастья».**

Всем участникам тренинга предлагается написать 10 секретов счастья в жизни и 10 правил успешности в своей будущей профессии. Далее каждый участник зачитывает написанное и совместно с группой делают вывод о наиболее важных особенностях. Совпадающие у нескольких участников правила или наиболее важные, по мнению группы, фиксируются на доске или ватмане. Исходя из общепринятых правил, каждый участник мысленно продумывает каких *«рецептов счастья »* ему не хватает в жизни и в профессии.

**Упражнение 3. «Кресло-качалка»или «Завещание».**

Ведущий дает установку на представление всем участникам: «Постарайтесь представить себе, вообразить, что прожили всю жизнь и теперь сидите в кресле-качалке и размышляете о том, как вы жили, чего достигли? Подумайте, о чем вам было бы приятно вспомнить, а о чем нет, что главное, а что второстепенно? Было ли что-то такое, чем вы по праву могли бы гордиться? Какие взаимоотношения вам удалось создать с другими людьми в жизни, в профессии? И самое главное, сидя в кресле-качалке, подумайте каким человеком вам хотелось бы быть? »

Данное упражнение лучше выполнять с закрытыми глазами, во избежание механических отвлечений.

Время выполнения 10-15 минут, затем ведущий просит открыть глаза и говорить о том, что у каждого участника есть возможность изменить свою жизнь в лучшую сторону. Это упражнение помогает также сформировать краткосрочные и долговременные цели. Рекомендуется участникам сделать по окончании выполнения упражнения индивидуальные записи.

**Упражнение 4. «Достижение цели».**

Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни. Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

1.

2.

З.

Что вы уже делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

1.

2.

3.

Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет? Какова, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

1……..2…….3……4…….5…………

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того, что запланировано. Насколько соответствуют целям избранные вами средства? Каким образом можно повысить их эффективность?

После определения основных жизненных целей опишите каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достигнуть своих целей. Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а может быть, напротив, более раскованным, менее агрессивным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страничку.

Составьте список необходимых для достижения выделенных целей ресурсов, которыми вы обладаете. Опишите, что у вас уже есть. Это могут быть какие-то черты характера, знания, умения, люди, которые вам помогут, финансовые ресурсы, время, которым вы располагаете и т.д. Для достижения цели важно знать, чем вы располагаете. Укажите ваши вредные привычки.

Данное упражнение ведет к структуированию и логическому соответствию намеченных планов, в его основе лежат – самонаблюдение и самоанализ, самопонимание, самооценка жизни.

**Упражнение 5. «Ощущение успеха».**

1)Релаксация (расслабление)снятие телесного напряжения и зажимов. 2)Ведущий просить всех участников вспомнить случай из своей жизни, когда они переживали абсолютный успех, уверенность и счастье.

 Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на размер, точность и качество этой "картинки", на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали, создайте внутреннюю картину достижения намеченных ранее целей, мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая и сделайте ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать это как можно лучше. Заметьте, как вы себя при этом чувствуете, скорее всего, вы уже сейчас ощущаете себя по-другому – более уверенным в успехе, чем это было, когда вы сформулировали свою цель впервые. Это упражнение надо повторять как можно чаще, чтобы ваш мозг мог создавать картину будущего успеха с большей легкостью. Ясная внутренняя картина и переживание желаемого будущего чрезвычайно важны для достижения успеха и уверенности.

**Упражнение 6. «Мой незнакомый портрет – исследуй другого».**

Участникам предлагается разделиться на пары в зависимости от их предпочтения. Далее каждый в паре должен смотреть на другого в течение 3 минут и по истечении времени дать наиболее полную характеристику своей паре. Необходимо коснуться внешности, делая опору на положительное, описать предполагаемые черты характера, тип темперамента, профессиональные особенности и т. д. Далее участники обсуждают друг с другом с чем согласны и не согласны.

Данное упражнение помогает взглянуть на себя со стороны, глазами другого человека.

**Упражнение 7. «Идеальное профессиональное военное окружение*».***

Ведущий просит описать реальное профессиональное военное окружение участников письменно. Затем они зачитывают написанное группе. Далее необходимо определить то, что не устраивает в нем.

На основе вышеперечисленного каждый участник должен описать свое идеальное профессиональное военное окружение.

Сначала выполнять все эти упражнения не просто, но потом становится не только легко, но и интересно. По окончании все зачитывают и обсуждают написанное.

**Упражнение 8. «Мотивация на успех*».***

Нарисуйте мысленно свой идеальный день. Сформируйте и сформулируйте ясные намерения на этот день. Хорошо иметь много разных целей, но в определенном смысле лучше иметь целостное представление о том, что они все вместе будут для вас означать. Итак, представьте идеальный, очень удачный день. Кто с вами? Чем вы заняты? Когда и как вы проснулись утром, что происходит дальше вплоть до самого конца дня. Опишите все это письменно.

**Упражнение 9 «Телесная терапия»**

Участники работают в парах, ведущий показывает элементы прикосновений к другому и снятия телесных зажимов (поглаживания, нажатия, массажные движения, обмен энергией). 2 фаза -все становятся друг за другом и выполняют телесные прикосновения по задумке ведущего, элементы групповой работы сближают участников.

***Анкета «Откровенно говоря…»*** Является обязательным процедурным моментом каждого занятия, впоследствии данный пункт дублироваться не будет.

**II этап – диагностический**

**II раздел «Развитие позитивного самовосприятия, уверенного поведения и снижения уровня деструктивной тревожности, стрессовости, чувства вины» (6 часов).**

*Цель:*

-диагностика и самодиагностика психического развития, стрессовости;

-рефлексия участниками своих особенностей как субъектов военного взаимодействия;

-преодоление стереотипов группового поведения в военной деятельности, поведенческой ригидности, расширение сознания и самосознания;

- формирование установки на позитивное восприятие себя и окружающей действительности; создание условий для преодоления внутренних конфликтов личности военного как факторов, провоцирующих деструктивную тревожность.

*Занятие № 1*

Начальная дискуссия. Ведущий просит участников поделиться своими мыслями, переживаниями, связанными с работой на прошлом занятии. Что чувствуете сейчас? Чего ожидаете от сегодняшнего занятия? Какие новые качества узнали о себе от других членов группы? Чувствовал ли кто-либо себя некомфортно при выполнении того или иного упражнения?

**Упражнение 1. «Я среди других*».***

Каждому участнику необходимо представить и обосновать свое местонахождение на лесенках личностного и профессионального (военного) развития .

я

 я

**Упражнение 2. «Осознание состояния уверенности и тревоги*».***

Нарисуйте кружок, разделите его на две части, обозначив в пропорции свою уверенность и тревогу. Можно круг разделить так, что уверенности будет больше, а тревоги меньше, можно наоборот, можно весь круг отдать или уверенности, или же тревоге, стрессу, также можно его разделить и пополам. Делайте, как вы считаете нужным и характерным для Вас.

Нарисуйте слева круг, обозначив свою уверенность и тревогу в прошлом. Нарисуйте справа круг, обозначив уверенность и тревогу в будущем.

Проанализируйте, как изменяется и изменяется ли вообще соот­ношение уверенности и тревоги от прошлого к настоящему, от настоящего к будущему, Воссоздайте в памяти события, факты из своей жизни, которые способствовали повышению или снижению тревожности к настоящему времени. Спрогнозируйте, что будет способство­вать повышению уверенности или тревоги в будущем.

Вернитесь к центральному кругу. Воспроизведите в сознании сферы и области жизни, где вы уверенны, вспомните наиболее яркую ситуацию, когда вы чувствуете себя уверенно и защищенно. А те­перь то же самое сделайте относительно тревоги, вспомните наиболее тревожную ситуацию, свои ощущения.

Представьте себя в ситуации уверенности, "посмотрите" на себя в ситуации тревоги как бы со стороны. Что вы испытываете? Становится ли ваша тревога светлее или темнее, больше или меньше?

Внутренне совместите себя в ситуации уверенности и ситуа­ции тревоги. Что остается, уверенность или тревога? Если остается тревога, попытайтесь найти в ней позитив, в чем он состоит, или привлеките позитив уверенности.

Если желаете, поделитесь своими переживаниями с другими.

Попробуйте воспроизвести ситуации тревоги в профессиональ­ной деятельности. С чем это связано: с администрацией, с родителя­ми, с детьми, с предстоящей проверкой в вузе и т.д. Справились ли вы со своей тревогой или она переросла в раздражительность, страх, стресс, обиду и др. С позиции ситуации уверенности попробуйте оценить ситуа­цию тревоги, действия других и свои действия, их причины. Нашли ли вы в результате такого анализа пути снижения тревоги, стресса в будущем?

**Упражнение 3. «Я и другие*».***

Напишите мини-сочинение на тему: «Моя профессия» или «Я военный», используя в большем объеме прилагательные (тревожный, доброжелательный, агрессивный и т.д.). Спросите сослуживцев и домашних о себе и сравните результаты.

Соотнесите результаты анкеты окружающих со своим анализом в сочинении и сделайте вывод о различии мнения других и вашего относительно себя. Чем менее разница в результатах, тем реалистичнее ваше представление о себе как о личности и как военном профессионале. Подобные исследования позволяют быть более адекватным и успешным в профессиональной деятельности.

**Упражнение 4.«Причины моих отрицательных эмоций в жизни и**

**профессии»**

Дискуссия на тему: причины возникновения отрицательных эмоций

 (гнев, раздражение; страх, злость, агрессия, стресс, неуверенность и т. д.).

Каждый участник рассказывает о причине одной из эмоций, иллюстри-

руя и аргументируя свой рассказ ситуацией из своего прошлого военного опыта. *Примечание:* в заключение можно обсудить (провести мини-исследование), какие эмоции чаще упоминались и с чем это связано.

Любой участник может предложить (описать) ситуацию из своего опыта, а группа предположить, что послужило причинами возникновения отрицательных эмоций, адекватны ли были реакции.

Примечание: упражнение можно выполнять до тех пор, пока участники

предлагают для обсуждения свои ситуации, если время ограничено или нет

желающих анализировать свои ситуации, ведущий должен приготовить и

разобрать 3—4 ситуации.

**Упражнение 5.«Страх, стресс и неуверенность»**

Целью данного упражнения является изменение своих отрицательных

эмоций (страх, неуверенность) на противоположные*.*

Группа в круге обсуждает следующий вопрос: как часто я испытываю

страх и неуверенность и можно ли эти состояния изменить. Далее участники

тренинга объединяются в мини-группы (3—4 человека), каждая группа выра-

батывает (создает) свой способ «борьбы» со страхом, стрессом и неуверенностью, который потом обсуждается в круге.

Примечание: ведущий акцентирует внимание на то, что эмоциональное

состояние можно изменить, участники вырабатывают приемлемые для себя

варианты (способы) изменения нежелательных эмоциональных состояний (танцтерапия, физич. труд, спорт, алкоголь и т.д.).

**Упражнение 6.« Спектр чувств».**

Участникам предлагается написать в два столбца как можно больше эмоций, испытываемых обычно на занятии. Время выполнения 10-15 минут. Ведущему необходимо обратить особое внимание на тех военных, у которых доминируют отрицательные эмоциональные состояния. Это является свидетельством неблагополучия в личной или профессиональной сфере. В ходе последующего обсуждения необходимо следить за тем, чтобы данная категория участников получила от остальных или от ведущего названия положительных эмоций, свойственных этим участникам, но не указанных ими.

**Упражнение 7.« Я в лучах солнца».**

Участники тренинга рисуют солнце. В центре солнечного круга пишут свое имя или рисуют свой портрет. Вдоль лучей записывают все свои достоинства, все хорошее, что знают о себе.

В группе затем идет обсуждение важности позитивной самооценки, позитивного мышления для достижения жизненных целей.

*РЕЛАКСАЦИЯ…образ «***Я в лучах солнца».**

*Занятие № 2*

**Упражнение 1.« Мотивация в профессии».**

Участникам необходимо определить свои мотивации в профессии по пятибалльной шкале:

1. финансовая заинтересованность;
2. стремление к карьерному росту и престиж военной профессии;
3. работаю добросовестно, чтобы избежать выговоров и критики со стороны администрации;
4. стараюсь быть профессионалом высокого класса с целью достижения социального престижа и уважения коллег-военных;
5. получаю удовлетворение от процесса и результата военной деятельности;
6. чувствую себя более успешно именно в этой деятельности, чем в какой-либо другой;

По окончании индивидуального выполнения обязательна общая дискуссия с обсуждением. Желательно выслушать каждого участника группового тренинга.

**Упражнение 2.« Уровень удовлетворенности профессией».**

Участники должны по пятибалльной шкале определить уровень удовлетворенности своей профессией (методика А. А. Реана). Методика проста в применении и позволяет определить удовлетворенность человека избранной профессией на основе подсчета индекса удовлетворенности ИУ. Ведущий заранее подготавливает бланки ответов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание вопросов** | **нет** | **Скорее нет, чем да** | **Не знаю** | **Скорее да, чем нет** | **да** |
| А. Удовлетворены ли Вы избранной профессией? |  |  |  |  |  |
| В. Хотели бы Вы, оставаясь специалистом в своей области, работать в смежной области? |  |  |  |  |  |
| С. При возможности выбора профессии заново, выбрали бы Вы профессию военнного? |  |  |  |  |  |

1. Первичные баллы по шкале В переводятся в обратные.
2. ИУ=(А+В+С)/3
3. Нормативы: 1-1,5 б. – удовлетворенность низкая;1,6-2,5 – ниже среднего;2,6 – 3,5 – средняя;3,6 – 4,5 – выше среднего;4,6 – 5 – высокая.

Далее идет обсуждение в группе, выясняется у кого какой уровень (высокий, средний, низкий) и обсуждаются причины подобных результатов. Возможна дискуссия с использованием метода «мозгового штурма».

Затем участники тренинга также устно дискутируют и отвечают на следующие вопросы:

1. если бы у Вас была возможность заново избрать профессию, то какую бы Вы выбрали?
2. каковы Ваши основные достижения в военной профессии, чего еще хотели бы добиться?
3. чего Вам не достает, чтобы ощущать себя успешным в военном деле?
4. какие усилия Вы прилагаете для саморазвития и изменения ситуации?

**Упражнение 3.«Образ Я».**

Ведущий предлагает участникам встать в общий круг, посмотреть друг на друга некоторое время, а затем, выйдя к центр круга, громко сказать «Я»! При этом необходимо использовать как вербальные, так и невербальные средства общения (жесты, мимика и т.д.). Ведущий должен увидеть уверенность-неуверенность, раскрепощенность – зажатость, уровень эмоциональности каждого участника.

**Упражнение 4.« Розовый куст».**

Ведущий начинает упражнение с небольшого введения о том, что с древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок", в Индии и на Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка — развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения упражнения:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно, отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически — вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

Затем все участники, выйдя из состояния расслабления, делятся своими впечатлениями.

**Упражнение 5.«Аплодисменты по кругу».**

Ведущий по окончании занятия говорит о том, что все хорошо поработали сегодня, и предлагает игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее. Поблагодарите друг друга за участие и пожелайте энергии и задора каждому своими аплодисментами.

**IIIэтап - коррекционно-развивающий**

**III раздел «Развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной стабильности и поведенческой гибкости, снижение стрессовой ситуации» (10 часов ).**

*Цель:* - преодоление барьеров в общении, развитие поведенческой гибкости;

- рефлексия участниками своих особенностей как субъектов военного взаимодействия через развитие :

а) аутопсихологической культуры («Я»);

б)психологической культуры («другой»);

в) социально-психологической культуры («отношение»)

-преодоление стереотипов группового поведения в военной деятельности, поведенческой ригидности, расширение сознания и самосознания;

- выработка адекватных форм коммуникации, снижение стрессовости.

*Занятие № 1*

**Упражнение 1.«Роль общения».**

Ведущий просит участников в течение 10 минут написать обоснование значимости общения в жизни каждого человека.

Далее участники группы обсуждают тему, отвечая на вопросы: Как происходит передача информации в жизни? А получение ее? Замечаем ли мы сигналы жестов, мимики? Насколько часто в жизни мы пользуемся этими каналами передачи информации? Каково значение общения в военной деятельности вербальных и невербальных средств общения?

После индивидуальной работы обсуждение переходит в ранг группового. Наглядно (ватман, доска) ведущий записывает утверждения участников о значимости общения .

**Упражнение 2.«Самопрезентация».**

Участникам предлагается в течение 5-7 минут написать сообщение на тему «Я военный» и продекламировать его, используя как вербальные, так и невербальные средства общения. Группа по итогам работы оценивает того, у кого лучше, интереснее и эмоциональнее получилась презентация.

**Упражнение 3.« Кто быстрее ?».**

Участники делятся на две команды. Ведущий заранее заготавливает списки слов (какие-либо понятия, можно как конкретные, так и абстрактные). В каждой команде выбирается капитан, которому ведущий последовательно показывает 5 слов. Затем капитан должен изобразить эти понятия без слов так, чтобы все члены его команды поняли и смогли назвать загаданное понятие. Ведущий ведет отсчет времени. Задача капитана как можно точнее изобразить понятие, чтобы время на «понимание» было минимальным. То же самое производит и другая команда. Задание можно повторить несколько раз. Выигрывает та команда, которая уложилась в минимальное время.

По окончании проходит дискуссия по упражнению. Участники делятся мнениями. У кого лучше получилось упражнение? За счет чего? Какими способами можно улучшить точность передачи информации?

**Упражнение 4.«Пространство».**

Тренинговая группа делится на малые группы по 4 (3) человека. Каждая микрогруппа образует круг и участникам предлагается подойти к членам группы на то расстояние, которое они считают оптимальным для эффективного общения. По окончании работы в микрогруппах проводится рефлексия ощущений, возникающих при приближении на разную дистанцию. Анализируется полученный опыт участников и делается вывод об оптимальной дистанции при общении, при которой каждый испытывал комфорт или дискомфорт.

**Упражнение 5.«Спина к спине».**

Двое участников по желанию садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3—5 минут (тема беседы может определяться ведущим). Остальные участники выполняют роль молчаливых зрителей.

Участники делятся своими ощущениями. Легко ли было вести разговор? В чем были трудности? Есть ли удовлетворение от разговора? Зрители высказывают свои наблюдения. Можно повторить упражнение еще с одной парой участников.

**Упражнение 6.«Инсценировка ».**

Участники разделяются на две-три команды, и каждая получает задание подготовить и затем показать инсценировку какой-либо известной песни или ситуации. Остальные участники должны угадать эту песню или понять ситуацию. Инсценировка происходит без слов (невербально), используя жесты, мимику и т.д. На подготовку дается 10—15 минут. После подготовки каждая команда по очереди показывает свою инсценировку.

По завершении участники обмениваются мнениями. Кому удалось донести смысл песни, ситуации? За счет чего? Кому не удалось? Почему? Какие были трудности при передаче и расшифровке информации? Какая команда лучше справилась с заданием? Почему?

**Упражнение 7.«Комплимент».**

Бросая мяч выбранному участнику тренинга, необходимо сказать комплимент, используя эмоционально-экспрессивную лексику.

*Занятие № 2-3*

**Упражнение 1.«Угадай эмоцию».**

Целью упражнения является развитие навыков рефлексии, вербального

выражения эмоционального состояния. Эмоциональная гибкость военного представляет собой сочетание личностных качеств, объединенных в блоки: эмоциональная устойчивость, позитивная эмоциональная экспрессивность (склонность к переживанию радости, спонтанность проявления своих состояний).

Участникам раздаются карточки, на которых описаны 2-3 ситуации

(карточки № 1) и карточки, на которых написаны эмоциональные состояния

(радость, гнев, страх, страдание, презрение и т. д.) – (карточка № 2);

Каждый участник читает ситуацию согласно обозначенной эмоции, а все остальные определяют интонацию и комментируют услышанное.

**Упражнение 2.«Преодоление стереотипов».**

Ведущий предлагает преподавателям мысленно представить себе группу сослуживцев, с которой они провели больше всего времени, и вспомнить всех так, чтобы в нем можно было выделить какие-либо группировки (по любому основанию – лидерство…аутсайдерство и т. Д.).

 После этого члены группы должны сформулировать для себя признаки, по которым произвели группировки. Далее на листках предлагается сделать 3 колонки и записать:

 - в 1 колонку обобщенный тип сослуживцев; при этом следует использовать столько типов, сколько необходимо для отнесения к ним всех сослуживцев;

 - во 2 колонку ведущий психологический признак этого типа;

 - 3 колонка на этом этапе остается незаполненной.

Как показывают психологические исследования, восприятие группы различными учителями осуществляется очень похожим образом.

После заполнения всеми участниками 3-х колонок происходит обсуждение результатов. В частности, обсуждается вопрос, как взаимообусловлены следующие события: поведение военного — оценка его поведения — оценка его личности — мероприятия, ориентированные на его поведение — мероприятия, ориентированные на его личность. В результате этой дискуссии слушатели должны осознать, что:

1. Оценка поведения военного в настоящий момент влияет на его поведение в дальнейшем. Если сказать военному, что он несообразительный, он может стать таковым.
2. Оценка поведения более конструктивна для коррекции поведения, чем оценка личности. Оценивается поступок, а не его предпосылки, которые недоступны контролю (например, объяснение неуспеха военного тем, что он родился в «такой семье»).
3. Отнесение военного к какому-то типу (плохой ученик или хороший) влияет на оценку его поведенческих реакций.

**Упражнение 3.«Интонация».**

Участникам необходимо прочитать ситуации с определенной интонацией (радость, скептицизм и т. д.) и силой голоса (громко, тихо и т. д.) Цель упражнения - познание особенностей своей речи, ее ритмико-интонационных особенностей, воздействия (влияние) на окружающих, расширение диапазона (выработка новых способов) использования речевых возможностей, развитие наблюдательности к интонационным проявлениям эмоциональных состояний.

**Упражнение 4. «Мой действенный способ».**

Каждому участнику необходимо рассказать группе о тех способах, которые являются наиболее эффективными и удачными для самоконтроля и саморегуляции, которые помогают сохранить равновесие в проблемной ситуации (2-3 способа предлагает каждый участник). Группа анализирует предложенные способы с точки зрения целесообразности, действенности, корректности и т. д. Затем формируется фонд способов оказания психологической помощи педагогу в проблемных педситуациях.

**IV этап - проективный**

**IV раздел «Развитие самопринятия, самосознания и позитивного мышления в условиях военной деятельности.» (6 часов ).**

*Занятие № 1* (6 часов)

Начальная дискуссия по теме тренингового занятия о значении и влиянии наших мыслей и мыслеобразов на события и факты собственной жизни, как личной, так и профессиональной, военной ( 5-10 минут). Военный, зачастую не готов к большим интеллектуальным нагрузкам, избегает ситуаций принятия решений, с трудом меняет свое мышление и поведение. Со стажем работы у военного возрастает стереотипность мышления, закрепляются защитные психологические реакции, ведущие к снижению критичности, повышению авторитарности, неспособности принять другую точку зрения, ригидности. Все это препятствует взаимопониманию военного и окружающих, снижает эффективность взаимодействия.

**Упражнение 1.« Настроение ».**

Всем участникам тренинга предлагается, используя краски, мелки, фломастеры или карандаши, на листе бумаги изобразить свое настроение в цвете. Это может быть абстрактный или конкретный рисунок. Далее необходимо прописать с помощью словесных определений свое настроение и обсудить изображенное с остальными участниками.

**Упражнение 2.« Влияние эмоций на взаимоотношения».**

Целью занятия является осознание влияния эмоциональных состояний на взаимоотношения с окружающими людьми, на их эмоциональное настроение. Участники совместно обсуждают тему: влияют ли на меня эмоциональные состояния окружающих. В чем проявляется это влияние и как оно ощущается, что Вы конкретно чувствуете при разных эмоциональных влияниях?

Упражнение помогает осознать и в дальнейшем учитывать влияние эмоциональных состояний на окружающих, выработать навыки рефлексии, что способствует оптимизации процесса общения.

Участникам предлагается проиграть сказку по сценарию ведущего (элементы сказкотерапии)

**Упражнение 3.««Портрет собеседника»**

Участники тренинговой группы делятся на пары. Результат занятия —

создание портрета отрицательных эмоций собеседника. Созданные портреты

обсуждаются в парах, а затем в группе.

*Примечание:* данное упражнение позволяет увидеть себя со стороны, осознать особенности восприятия окружающими Вас при предъявлении им отрицательных эмоций. Упражнение помогает также осознать конструктивную критику со стороны и ассертивно ее воспринимать.

**Упражнение 4.«Образ профессии. Мечтатель, критик, реалист».**

Цель: изменение самопознания военного, формирование позитивных личностных сил, обеспечивающих изменение поведения. Упражнение-игра заключается в том, что каждый участник ведет монолог с трех позиций, пробуя перевести мечту в реальные возможности. Например:

*Мечтатель*: «Я мечтаю достичь или иметь в военной профессии…»;

*Критик:* «А что ты для этого делаешь? Ты ленивый и т.д.»;

*Реалист:* «Я могу…»

Работа идет в парах, где один участник проходит все три позиции, а второй помогает ему выйти на реальные действия. Затем смена позиций.

**Упражнение 5.«Прошлое, настоящее, будущее».**

Участникам тренинговой группы предлагается представить проект собственных изменений через позитивное мышление и установку «все меняется позитивно».

1. «Я» в прошлом (внешность, манеры, поведение, образ мышления, чувства и ощущения);
2. «Я» в настоящем (внешность, манеры, поведение, образ мышления, чувства и ощущения);
3. «Я» в будущем (внешность, манеры, поведение, образ мышления, чувства и ощущения);

Необходимо закрепить успешные установки на совершенствование наградой для себя и девизом успешности и спокойствия.

**Упражнение 6.«Райский уголок».**

Военным необходимо представить самое красивое и психологически комфортное место на планете, которое может служить райским уголком в мире личной и профессиональной деятельности военного. Необходимо придумать кодовое слово, которое поможет перенестись в виртуальный мир в любой сложный момент и набраться позитива.

*Занятие № 2*

**Упражнение 1.« Зеркало».**

Ведущий раздает участникам зеркала и просит их всмотреться внимательно в свои лица в течение 3 -5 минут. За это время необходимо узнать себя получше и провести самоанализ. Сначала, глядя в свое изображение, необходимо рассмотреть внимательно свои черты лица, найти в себе нечто красивое и индивидуальное.

Затем необходимо улыбнуться и запомнить сияние и привлекательность улыбки для себя и окружающих. Далее нужно сделать угрюмую и агрессивную гримасу - сделать вывод о ее непривлекательности.

Закончить упражнение необходимо с улыбающимся лицом и зафиксировать это позитивное восприятие и мышление относительно себя во внутреннем образе. По окончании выполнения участники рассуждают о том, трудно ли им улыбаться, а в особенности как военному? В чем причина трудностей? Каковы их ощущения при задержке улыбки на лице?

**Упражнение 2.« Эмпатия».**

Участникам необходимо разделиться на пары по своему предпочтению и в течение 10 минут поговорить на любую волнующую тему, желательно связанную с военной деятельностью, и попросить совета своей пары относительно какого-либо события. Участники должны внимательно выслушать друг друга, сопереживая и участвуя в решении проблемы или ситуации. Далее все участники тренинга дискутируют о том легко ли было выполнять упражнение, в чем трудности? Что такое эмпатическое слушание? Какие виды эмпатического слушания Вы знаете? Часто ли вы сталкиваетесь с ситуацией, когда окружающие не понимают, что вы хотите сказать и наоборот?

**Упражнение 3.« Эмоция ».**

Каждому участнику необходимо проанализировать свою личную и военную жизнь и выписать те эмоции, которые они чаще всего испытывают в этих сферах. Необходимо определить логику и дать анализ подобной картине. Затем нужно мысленно соотнести записанные положительные эмоции с любимым и комфортным цветом, вызывающим радость и удовлетворение. Далее необходимо объяснить себе причину возникновения отрицательных эмоций и мысленно уменьшить их значимость и частоту возникновения в жизни. Мысленно оцените свое эмоциональное состояние на военном задании и состояние группы (доминирующее). По окончании индивидуальной работы проходит групповая дискуссия.

**Упражнение 4.« Общение ».**

1. Ответьте на вопросы:

Какие потребности удовлетворяются у вас в общении с родными, коллегами, сослуживцами? Чего вы ждете от людей и что им можете дать или даете в общении? Часто ли вы испытываете разочарование в общении с людьми и как долго продолжается ваше отрицательное состояние, кого вы вините в этом- себя, других или обстоятельства? Какую роль вы играете в коллективе, тренинговой группе, а какую хотелось бы исполнять? Обдумайте, от чего зависит ваше позитивное общение в коллективе, группе? С какой категорией людей могут сложиться неприятные отношения?

Выведите 10 правил позитивного общения (например, проявляй истинный интерес к собеседнику при общении, не перебивай, и т. д.)

Полезно анализировать ситуации согласия, препятствий, конфликта, кризиса: какие личностные качества у вас самые яркие? Что в первую очередь видят в вас окружающие, а что наиболее значимо для вас самих? Что вы стараетесь скрыть от других и почему? Что больше всего цените в людях при общении? Чего больше всего боитесь? Какова основные барьеры в общении и способы их преодоления ? Возможна групповая дискуссия.

**Упражнение 5.« Позитивное мышление».**

Направле­но на развитие умения гордиться своими достоинствами. Без осознания того, в чем Ваши сильные стороны, можно ли в правильном свете увидеть свои недостатки и дви­гаться по пути самосовершенствования? Слишком часто мы твердим о недостатках своей личности, игнорируя со­вершенно реальную потребность защитить ее достоинства, прежде чем позволить подвергать себя порицающей критике со стороны самого себя или других. Как ни странно, но некоторым людям, педагогам очень трудно говорить о себе одобрительно. Но, быть может, ничего странного в этом нет! Определенные установки нашей культуры, ак­центирующие необходимость скромности, порой вызы­вают чувство сомнения в собственных достоинствах и это не следует упускать из виду, в особенности когда речь идет о профессии педагога. Соответствующие упраж­нения направлены на поддержку следующих проявлений:

- более позитивных мыслей и чувств о самом себе;

- симпатии к себе;

- способности относиться к себе с юмором;

- выражения гордости собой как человеком;

- описания с большей точностью собственных до­стоинств и недостатков.

Групповая дискуссия может быть сосредоточена на вопросах такого типа: “Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь? Надо ли преуспевать во всем? Ка­кими способами другие могут побудить тебя к благопри­ятному самовосприятию? Какими способами ты это можешь сделать сам? Есть ли разница между подчеркива­нием своих достоинств и хвастовством? В чем она заклю­чается?” Такие дискуссии дают участникам хороший повод для того, чтобы оценить свои собственные способности и скрытые возможности. По мере выявления многочисленных и разнообразных достоинств и недостат­ков развивается более доверительное отношение и к собственным возможностям, и к возможностям коллег-сослуживцев и т.д. Происходит осознание того, что даже у самых “сильных” и у самых популярных людей есть свои слабости, а свои достоинства есть и у наиболее “слабых” и непопулярных. Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения. Она дает возмож­ность подходить с большей удовлетворенностью к приня­тию ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

**Приемы развития позитивного мышления и повышения эмоциональной устойчивости:**

• Пытайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия мысли, самовнушения, тренировки.

1. «Включайте» интеллект, логику между негативным стимулом и вашей ответной реакцией.
2. Накапливайте и фиксируйте собственный опыт педагогических находок, успехов, достижений, добрых слов и дел (помните: «Доброта завоевывает и разоружает, с нею легко добиться того, что не под силу грубому нажиму или запугиванию»).
3. Будьте внимательны и тактичны с окружаюшими, отмечайте похвалой самую маленькую удачу, а не разглагольствуйте по поводу очевидных неудач.
4. Чаще пользуйтесь добрым юмором, поддерживающей шуткой.
5. Если же с вами случился конфуз, проанализируйте ситуацию, сделайте вывод на будущее и прекратите «самобичевание».
6. Овладейте и пользуйтесь одной из систем психомышечной релаксации (расслабления), подходящей Вам.
7. Занимайтесь профилактикой фрустрируюших ситуаций, прогнозируйте ответную реакцию студентов на ваше поведение.
8. Читайте психологическую литературу о формах проявления неврозов в жизни и педагогической работе и способах психического оздоровления.

**V этап - аналитический**

**V раздел «Рефлексия саморазвития» (4 часа ).**

*Цель:*- рефлексия участниками возможностей саморазвития и самоизменения;

- анализ результатов совместной деятельности, полученных в ходе тренинга;

- оценка эффективности тренинга для снижения уровня стрессовости, тревожности в военной и мирной деятельности.

*Занятие № 1*

Психические перегрузки, которые испытывает военный в своей работе, разрушают его личность, истощают психоэнергетику. Переутомленный военный утрачивает состояние стабильности, необходимое для успешной военной деятельности. Он становится перевозбужденным, раздражается, переходит к давлению на сослуживцев, проявляет нетерпение и гнев. По причине хронического переутомления он становится не готовым к позитивному принятию жизни, ее изменений и проблем.

Теория профессионального здоровья военного предполагает осмысление единства и взаимосвязи представлений о здоровье и фактах, лежащих в его основе. Психическое здоровье не есть отсутствие конфликтов, фрустраций, проблем и пр. – оно означает скорее зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Профессиональное здоровье определяется как способности организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность развития личности военного во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Военному в большинстве случаев нужна не медицинская помощь, а социально-психологическая – по выработке необходимых качеств и навыков по накоплению функциональных резервов организма и формированию необходимых форм поведения, позволяющих справляться с трудными ситуациями, тревожностью, стрессами.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. Одной из форм эффективной помощи выступают психокоррекционные методы, способствующие развитию у него внутренних средств автокоррекции, саморазвития и самовосстановления. В течение 2-5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, военный может снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе. Выполняя различные релаксационные упражнения, он принимает своеобразный «психологический» душ, очищающий психику и способствующий быстрому эффективному отдыху

**Упражнение 1.«Внутренний луч».**

Профессия военного относится к разряду стрессовых. Одна из наиболее частых жалоб военных - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаемое упражнение помогает снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Затем представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка,ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками. Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**Упражнение 2.«Психоэнергетическое зазеркалье».**

Упражнение проводится в начале дня, а также при необходимости.

Необходимо встать прямо и постараться представить, что Вы своей волей, своим сознанием устанавливаете своеобразный зеркальный шар вокруг себя, плотно закрывающий Вас от стресса, проблем, плохого настроения, конфликтов. Цель - уверенно, позитивно и стабильно чувствовать на протяжении всего дня.

Упражнение вырабатывает способность контролировать любую ситуацию, снимает напряжение и мышечные зажимы, формирует эмоциональную стабильность.

**Упражнение 3.«Абсолютное здоровье и успех».**

Участникам необходимо принять позицию для медитации, расслабиться и представить те моменты в своей жизни, когда Вы были абсолютно счастливы, здоровы и успешны. Оживите и увеличьте эти образы максимально, придайте им яркий и приятный цвет. Пропустите это ощущение абсолютного успеха и здоровья через свое тело, через проблемные органы. Представьте, что все проблемы, неудачи и недомогания постепенно исчезают.Ощутите комфорт и успешность, полное телесное благополучие и абсолютное здоровье. Представьте себе свое будущее активным, деятельным, успешным, благодаря здоровому телу и настрою на позитив.

**Упражнение 5. «Мои изменения».**

Участникам тренинга необходимо нарисовать в цвете и дать описательные характеристики себе «до» и «после» тренинга. Подчеркивается позитивная динамика и возможности дальнейшего саморазвития.

Упражнение направлено на осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизацию отношений к своей личности, себя в системе педагогической деятельности и оптимизацию отношений к этой системе, выработку основных профессиональных умений и навыков.

*Занятие № 2*

**Упражнение 1.« Телеграммы».**

Каждому участнику раздаются чистые бланки «телеграмм» с именами остальных участников. Члены группы рассаживаются по аудитории и выполняют задание: для каждого члена групп на его «телеграмме» написать самое хорошее, что каждый участник узнал о нем, чем этот человек помог в ходе тренинга, в чем была его важная заслуга и пр. После того, как все телеграммы будут написаны, ведущий собирает их и во время небольшого перерыва просматривает. Дискуссия в группе по телеграммам*.*

Ведущий раздает телеграммы адресатам, каждый читает свои телеграммы. После этого участники делятся чувствами. Заключительная дискуссия*.* Ведущий просит участников поделиться мыслями, чувствами, переживаниями по поводу всего тренинга. Что дал тренинг? Над чем стали задумываться? Какие важные решения для себя приняли? Какие перспективы на будущее? Какие чувства сейчас? После дискуссии ведущий имеет заключительное слово.

**Упражнение 2.«Сбор чемодана в дорогу».**

Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Так как мы занимались проблемой снижения стресса, обретения позитивного мышления, то туда мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, «взвесить», критически оценить свое мнение по данному вопросу. «Чемодан» будем собирать вместе и каждый унесет его с собой. Каждый предлагает не только перечень рекомендаций, но и набор приемов экстренной психологической помощи сложных жизненных и военных ситуациях, вызывающих затруднения.

Например**:**

 **приемы нейтрализации предстартовых стрессовых состояний**

1. *Метод полной рационализации предстоящего события,* т.е. многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создает ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях. А как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределенное. Негативные эмоции возникают прежде всего там, где высока степень неопределенности процесса и исхода значимого для человека события. Метод рационализации как раз и уменьшает эту неопределенность.
2. *Метод имитационной игры,* суть которого заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Это своеобразные репетиции перед спектаклем. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.
3. *Метод избирательного позитивного вспоминания* заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Последовательное и детальное мысленное повторение всех возможных тонкостей успешно разрешенных проблем является содержательной базой сохранения здорового предстартового состояния тем больше, чем больше число таких ситуаций со счастливым концом обдумано (психика заполняется позитивным опытом) и чем сложнее были эти удачно окончившиеся события. Вывод: «Я решил много сложных проблем, могу решить и эту».
4. *Метод рационального осмысления любого исхода ситуации (дела).* Результатом этого является ослабление внутреннего напряжения, что позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.
5. *Метод «Зеркало».* Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния. В известных пределах он может придавать лицу требуемое ситуацией выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало, не торопясь и внимательно, а затем волевым путем придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Точно так же можно поступить с речью, уравновешенный эталон которой заранее записан на ленте магнитофона. В таком же Ключе можно отрабатывать жестикуляцию, походку, положение тела на рабочем месте и т.п.

**Упражнение 3. «Вопросы самому себе» (рефлексия)**

Этот прием нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления).

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

1. Это действительно так важно?
2. Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
3. Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
4. Стоит ли за это умереть?
5. Может ли что-то быть еще хуже?
6. Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Рассмотрите волнующие Вас ситуации через призму данных вопросов.

###### **Упражнение 4. «Самомассаж».**

В течение дня необходимо найти время для маленького отдыха, чтобы расслабиться. Закройте глаза и массируйте определенные точки тела, не сильно надавливая. Вот некоторые из этих точек:

1. межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
2. задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
3. челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

4) плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;

5) ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

**Упражнение 5.«Солнечный свет».**

Ведущий предлагает каждому закрыть глаза и мысленно представить себя на фоне голубого неба, залитого лучами золотого солнца, ощутить это тепло и свет на всем своем теле, почувствовать, что этот целебный свет дает силу, здоровье, освобождает от всех проблем, тревог, делает их разрешимыми и простыми. Купаясь в солнечных ваннах, вы освобождаетесь от внутреннего напряжения, неуверенности, тоски, хандры. Солнечный свет наполняет каждую клеточку вашего тела энергией, здоровьем, ощущением счастья, удачи и успеха.

**Упражнение 6.«Простые утверждения».**

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

1. Сейчас я чувствую себя лучше.
2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
4. Я могу справиться с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
6. Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее для избежания сильного стресса.
7. Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по нескольку раз вслух или записывайте на бумагу. Попробуйте использовать различные утверждения и выберите то, которое лучше всего вам помогает.

**Средства защиты от стресса**

1. *Динамичность установок.* Неудача, постигшая человека в достижении какой-либо жизненно важной (или представляющейся важной) цели, если у него одновременно нет других целей, движение к которым сглаживает остроту неудачи, довольно часто ведет к сильным эмоциональным переживаниям и напряжению.

Поэтому важно время от времени корректировать свои цели и установки в зависимости от того, как изменяется ситуация.

1. *Переоценка*. Умение переоценивать то, чего не смог достичь. Оно во многом следует из динамичности установок. Переносить малые потери легче, чем значительные.
2. *Объективизация стрессов*. Суть заключается в умении отличать неудачу от катастрофы, неурядицу - от беды, частный промах - от крушения всех жизненных планов и т.д. Иначе говоря, это способность объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Попробуйте сравнить размер вашей неудачи с размером Вселенной. Теперь представьте себе размер Вселенной. Каковы масштабы вашей неудачи в нем? Можно ли ее увидеть вообще?
3. *Навык к расслаблению*. Серьезная результативная деятельность без мобилизации усилий немыслима. Но остающаяся после этого напряженность лишает человека возможности отдохнуть, при этом истощается нервная система. Приводимые далее способы могут быть охарактеризованы как умение отвлечься. Они позволяют быстро снять напряжение и перейти к активным позитивным действиям.

**Упражнение 6.«Птица».**

Ведущий дает установку на расслабление и вхождение в образ. Представьте себя птицей, которая парит в голубом небе над океаном. Почувствуйте ее мощь и силу, огромный размах крыльев. Ощутите свое сильное и здоровое тело, сбросьте все недомогания и проблемы в пучину океана, на дно. Наберитесь ресурсной энергии, уверенности в себе и по команде вернитесь из образа.

**Упражнение 7.«Работа в тренинге».**

Ведущий подводит общий итог и просит участников выполнить задание на осознание результатов тренинга, динамики своего самочувствия, позитивных изменений. Участникам необходимо заполнить анкету и высказаться устно.

*Бланк анкеты:*

1. Вспомните, каковы были Ваши ощущения перед началом тренинга?
2. Что Вы испытываете сейчас, по окончании тренинга?
3. Кто произвел на Вас самое большое впечатление в группе, почему?
4. Основные Ваши приобретения в тренинге.
5. Что мешало Вам быть более открытым и раскрепощенным?
6. Что изменилось в Вашей личности после тренинга?
7. Как повлияли на Вас другие участники?
8. Как изменилось Ваше отношение к себе, самовосприятие?
9. Как Вы будете использовать полученный опыт в профессиональной сфере?
10. Каковы Ваши пожелания коллегам по тренингу?

**Памятка.**

Самореализация, успешность проявляется в самоорганизации и саморегуляции деятельности, различных видов его базовых стремлений и тенденций, отношений личности (к себе, к близким и дальним людям, к живой и неживой природе, миру в целом). С ее помощью человек более гармонично учитывает как внутренние требования психики, тела, так и внешние требования жизни.

*Картину успешности и развитых индивидуально-психологических особенностей военного отражают:*

1) **самопознание**, совершаемое регулярно, в результате которого осознается жизненное предназначение, образуется и поддерживается конструктивное самоотношение и самооценка;

2) **конструктивное общение** с ближними и дальними людьми, помогающее продуктивному разрешению личных, деловых и общественных проблем;

3)**хорошая саморегуляция** эмоций, действий и мыслей (умение поддерживать положительный эмоциональный тон; сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях; создавать позитивные личностные установки и отношения; сохранять здравый смысл и мудрость в конфликте с людьми; проявлять гибкость мышления при решении сложных задач; поддерживать гармоничный, разнообразный и адаптивно необходимый образ жизни.);

4)**конструктивное ведение своих дел,** для которого характерны реалистическое планирование, доведение начатого до конца, умение отказаться от нереальной цели и сформулировать новую, умение систематично работать;

5)**конструктивное саморазвитие** личностных установок и поведения, гармонизирующих желания, эмоции, мысли и представления о себе, людях, окружающем мире, природе.

*Уровень развития индивидуально-психологических особенностей военного* можно осознанно повышать в процессе развития и саморазвития. Это требует ежедневных умеренных усилий по формированию позитивных, «саногенных» личностных установок, «позитивного мышления» и поведения.

**Правила целеполагания:**

1.Формируйте свои мечты и цели в позитивных терминах – не пишите, чего бы вы не хотели, только то, к чему вы стремитесь.

2. Будьте предельно конкретны, постарайтесь ясно представлять себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь. Чем чувственно богаче ваше описание, тем лучше задействуется мозг для достижения цели.

3.Постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели, что вы будете тогда чувствовать и как это будет выглядеть.

4.Важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас, не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо, то к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим.

5.Подумайте о последствиях: не нанесут ли ваши сегодняшние цели ущерба другим людям? Ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

6.Формируйте ежедневно установку на успешность в достижении ваших целей.

7.Анализируйте прошлый опыт (личный и чужой), рефлексируйте свои результаты и формируйте установку на избегание повторных неудач.