

# **Базовый тренинг:**

## **открытие новых возможностей**

**День 1**

# Атмосфера

Тепло и поддержка

Каждый поддерживает каждого



Деловой напряг

По правде и ответственно

Можно не делать ничего!

Чувствуйте себя свободно



Можно получить больше!

Выходить, выступать

Учимся доброжелательности

**Что ты видишь  
во мне  
хорошее?**

# Карты: награды жизни

- Цель – моделирование реальной успешности. Каждый поступок, ведущий к жизненной успешности, в игре вознаграждается картами.
- Картами награждает и ведущий, и члены группы.
- Три человека, набравшие больше всех карт – победители!
- Стартовый капитал – 5 карт.

# Познакомимся?

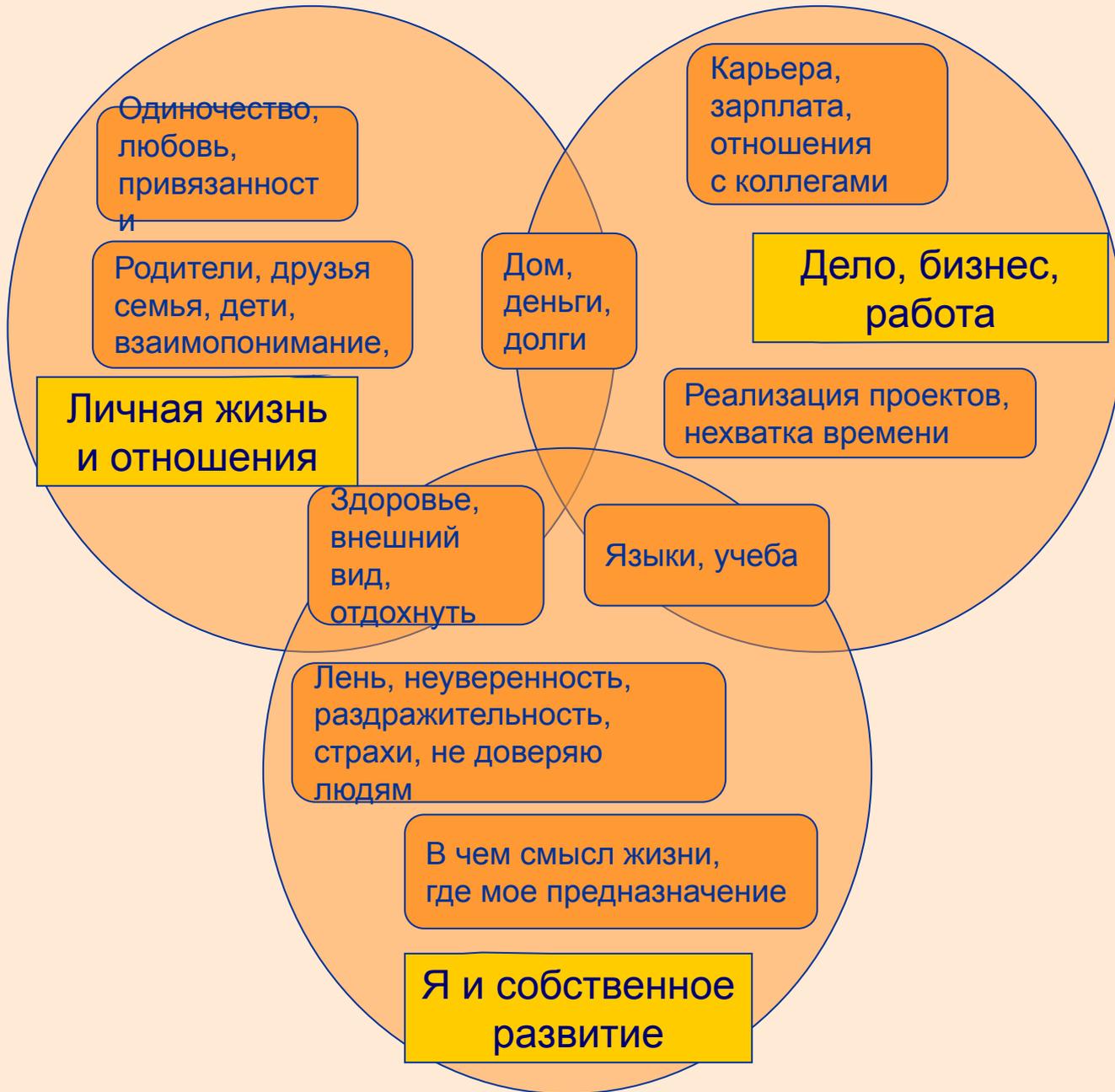
Кто симпатичен мне?

Кому симпатичен я?

Лидеры?

Каждый приходит со своей проблемой

# Проблема



**Перерыв**

Есть другое продуктивное видение:

**Проблем у нас нет.**

**У нас есть задачи.**

**И очень творческие задачи!**

- Проблема
- Негативная цель
- Позитивная цель:  
конкретнее!
- План (???)
- Конкретное дело

- Я ленивый
- Хочу избавиться от лени
- Хочу стать энергичным (целеустремленным?)
- (???)
- Энергично проведу ближайшее утро

- Проблема
- Негативная цель
- Позитивная цель
- План (???)
- Конкретное дело



**Спокойное присутствие**

**Обед**

**Чем похвастаюсь через год?**

**Эффективная работа  
над собой.  
Достоинства и  
недостатки**

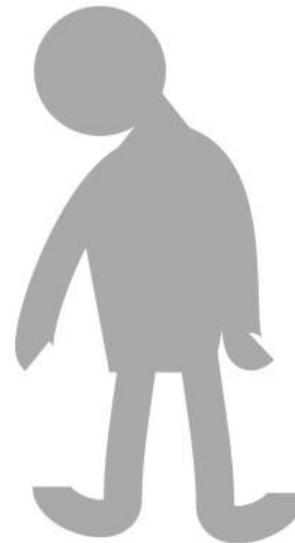
**Не бороться, а создавать!**

# Как работать с недостатками



Мои недостатки

Чего с таким возиться...



Война с самим собой

**Мои НЕДОСТАТКИ**

**НЕПРИЯТНОСТИ  
и БЕДЫ...**

# Развитие личности на позитиве



**Мои ДОСТОИНСТВА**

**РАДОСТИ  
и УСПЕХИ...**

**Недостатков у нас нет.  
У нас есть  
особенности.  
И достоинства!**

# Я отлично умею!

Когда партнер сказал:

«Я отлично умею то или иное», вам нужно

- Ободрительно коснуться руки или плеча партнера,
- Коротко поддержать: «Отлично! Здорово!»
- «А я **отлично** умею!»
- Если тормозишь — не тормози, а встань и передай ход.
- Пришел в себя — садись и включайся в игру

# Как реагировать на ошибки

- Уменьшить значимость

Выдохни.  
Расслабься

**Ошибочка!**

- Поддержать себя

**Я хороший**

- Настроить на исправление

**Работать!**

**Хлопки**

Перерыв

# Жертва

0



Живу как живется.  
А что я могу поделать?  
Это сильнее меня...

# Автор

1



Я знаю, что я хочу.  
Я управляю своей жизнью.  
Я могу на нее влиять.

# Словарь Жертвы

Из-за ..... я не могу ничего поделаться! Я не могу работать в такой обстановке! Это ужасно. Кошмар! Мне всегда не везет. Почему такое случается только со мной? Все равно ничего не получится. Это сильнее меня. Ну я же не умею! Не могу, у меня такой характер. Как она могла так поступить?! Нет, вы посмотрите! Он/она лезет без очереди! Людей не переделаешь! С этим нужно смириться... Мною всю жизнь пользуются. Я ей ничего не сделала, а она... Мне все это надоело. Мне это никогда не нравилось. Что бы я ни сделала, ему все плохо... Она во всем виновата. У меня никогда нет для себя свободной минутки. Наверное, я плохая мать... Меня никто не понимает.

Обязательства:  
Я прощаюсь с фразами...

# Словарь Жертвы

Из-за ..... я не могу ничего поделаться! Я не могу работать в такой обстановке! Это ужасно. Кошмар! Мне всегда не везет. Почему такое случается только со мной? Все равно ничего не получится. Это сильнее меня. Ну я же не умею! Не могу, у меня такой характер. Как она могла так поступить?! Нет, вы посмотрите! Он/она лезет без очереди! Людей не переделаешь! С этим нужно смириться... Мною всю жизнь пользуются. Я ей ничего не сделала, а она... Мне все это надоело. Мне это никогда не нравилось. Что бы я ни сделала, ему все плохо... Она во всем виновата. У меня никогда нет для себя свободной минутки. Наверное, я плохая мать... Меня никто не понимает.

**Отнестись**

**Разрулить**

**Предупредить**

Учеба, развитие. Становись сильнее!

**Отнестись**

**Разрулить**

**Предупредить**

Отказ от не реалистичных проектов

Я ничего не мог (не могла, не могу) поделаться

## Ситуации, жалобы

60 секунд на рассказы с любой стороны.

Сколькими ситуациями успеете поделиться?

Или: свободные встречи «Жалоба – ответ».

Сколькими ситуациями успеете поделиться?

**Расстановки  
Автор-Жертва:  
как это было до тренинга**

Свобода. Смелость. Развитие



**Мои достоинства.  
Что я больше всего  
ценю в себе?  
За что я себя люблю?**

**Твои достоинства.  
Что ты больше всего  
ценишь в себе?  
За что ты себя любишь?**

Перерыв

# Руки приветствия: оцени!

- Энергетика

- Высота рук (локти не ниже линии плеч)
- Корпус с энергией вперед (центр тяжести на носках)

- Внимание: к людям или на себя?

- Руки к людям или в стороны? «Советский цирк»

- Забираю или дарю?

- Ладони хапающие или дающие? Золотое яблочко...



- Что хорошо
- Что добавить или изменить (как конкретно)
- Что понравилось в результате.

# Как критиковать: формула обратной связи «ПЛЮС – МИНУС – ПЛЮС»



- Что хорошо



- Что добавить или изменить (подробно, детально, конкретно)



- Что понравилось в результате. В чем Супер!

Контакт

# Звезда занятия

- Три человека, набравшие больше всех карт – победители!



# Крестики-нолики

За переговоры  
с другой командой –  
штраф 100 рублей

- Крестики-нолики ставятся игроком, который бежит из команды к квадрату, делая полный оборот вокруг своей оси по дороге туда и по дороге обратно.
- Если вы опережаете другую команду, вы можете заполнить большее количество полос.
- Внутри команды работать только по очереди, быть только на линии, бежать только тогда, когда получил свой фломастер, и ставить только свой значок: крестик или нолик.
- Задевший стул обязан сделать 10 приседаний.
- Во время игры выражать свои мысли и чувства можно только аплодисментами.

Задача каждой команды заполнить как можно большее количество горизонтальных или вертикальных полос по 9 клеток. Диагональные не считаются.

Одна полоса по 9 клеток дает вам 200 рублей.

Заработает больше та команда, которая заполнит больше полос.  
**Ваша задача — заработать максимальное количество денег.**