

Повторение – это круто, или что было
на прошлой встрече



Социальные проект –
всегда ответ на какую-то
проблему

Под социальным проектом понимают четко сформулированную **идею**, относительно определённой **социальной проблемы**, или направленную на **улучшение** какого-то аспекта социальной жизни



Цели и задачи реализации

- 1) Почему для вас важно этим заниматься?
- 2) Чего Вы хотите достичь в этой области?
- 3) Какую роль эта деятельность занимает в вашей жизни?



Несколько важных маркеров эффективности прежде, чем начинать

- **А – Актуальность** (действительно ли то, что вы собираетесь делать, - является необходимым сейчас?)
- **У – Уникальность** (повторение, конечно, это хорошо, и много добра не бывает, но уверены ли вы, что не изобретаете велосипед? Не проще ли присоединиться к существующему проекту?)
- **К – Компетентность** (вы разбираетесь в том, что собираетесь делать, или лучше сначала подтянуть «метод.базу»?)
- **Р – Реалистичность** (насколько реально то, что вы собираетесь делать, в принципе?)
- **В – Время** (сколько времени ежедневно вы сможете уделять своему проекту, и является ли это достаточным?)

А еще...

- **П – Продолжительность** (проект не может жить вечно, рано или поздно он должен превратиться во что-то обыденное и привычное для всех, в этом то и суть)
- **Р – Ресурсы** (так себе идея начинать что-то, если для этого чего-то не хватает)
- **ЦЗ – Цели, задачи, зачем** (максимально конкретны)
- **М – Миссия** (это глобальнее и более общее понятие)
- **Л – Люди** (без команды никак)

Проект организации мероприятий по формированию навыков безопасного поведения в Интернете у подростков «Подростки в Сети»

Проект предлагает организацию и проведение специалистами и добровольцами Центра специализированных развивающих программ для подростков, направленных на развитие навыков осознанного поведения в Интернете: тренинг «Противодействие кибербуллингу» и квест-комната «Выберись из «Сети».

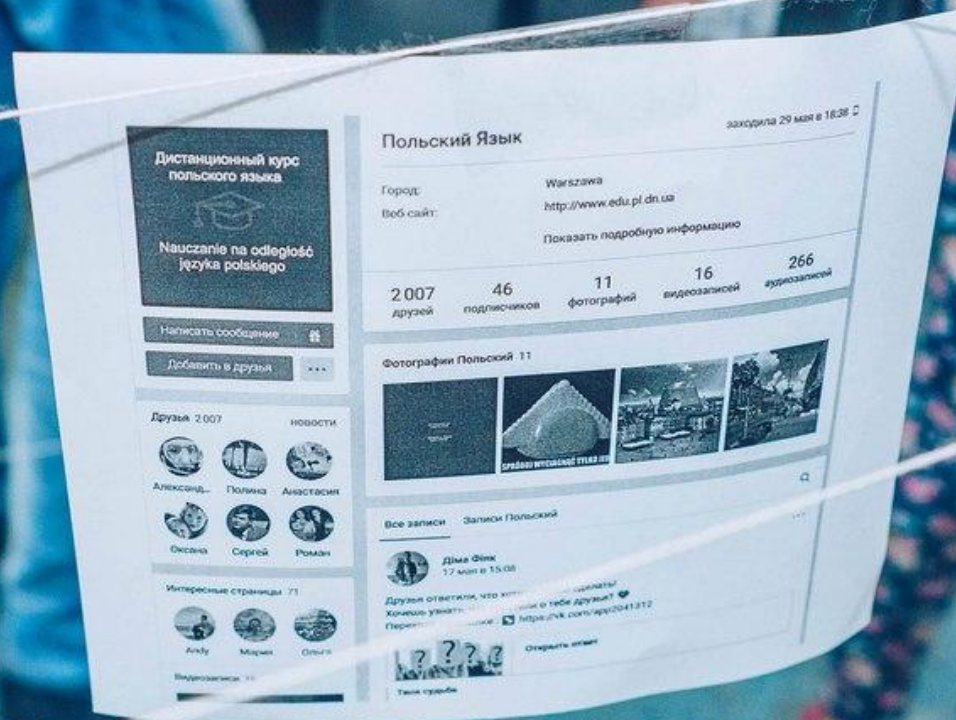


Миссия проекта: в Интернете, как и в реальной жизни, подростки могут столкнуться с оскорблениями, угрозами, травлей, которые могут восприниматься крайне болезненно в связи с особенностями психоэмоциональной сферы подростков. Этому не уделяется достаточно внимания при обучении подростков конструктивным моделям разрешения конфликтных ситуаций.



По промежуточным итогам реализации проекта за апрель – июнь 2017 года квест-комната «Выберись из сети» была проведена 4 раза, участие приняли 155 подростков. В тренинге «Осторожно! Кибербуллинг» приняли участие 21 подросток.







Даниил
10.02.2020 14:10

О том, как в системе российской психиатрии любовь к пациенту подменяется властью над ним, и что при этом происходит с галлократовским принципом «не навреди», рассказывает психиатр-нарколог с тридцатилетним стажем Александр Даниил.

<https://vkontakte.ru/alexanderkanun>

общество



В мире давно и прочно перепутали
медицину и полицию

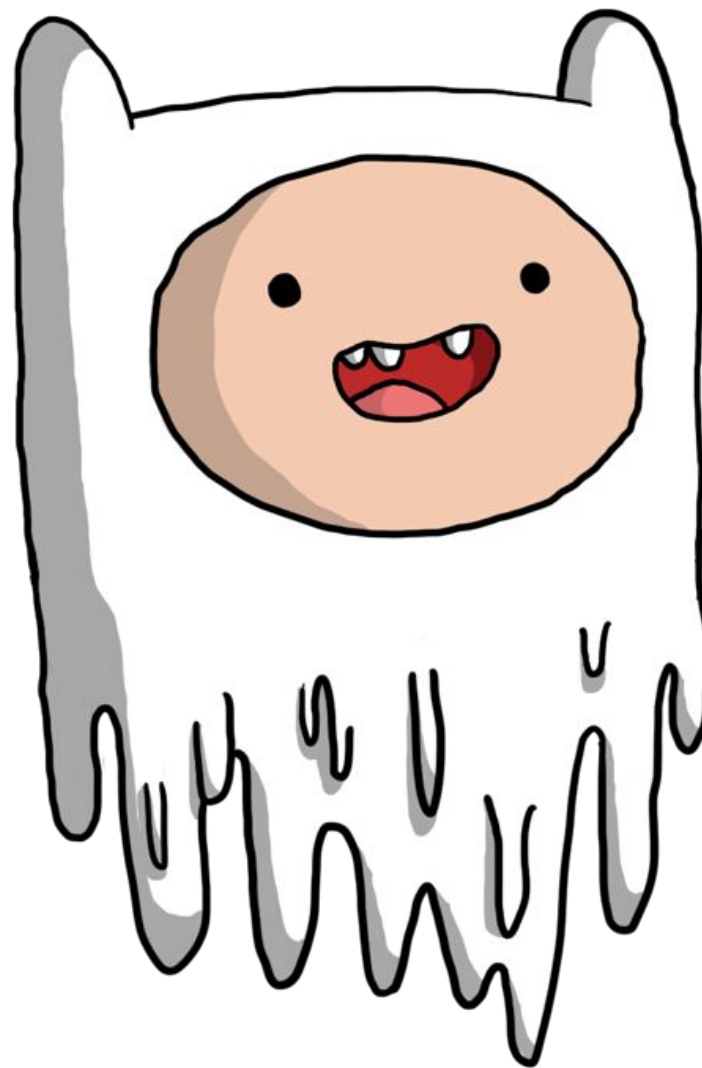
Александр Канун

10.02.2020 14:10

10.02.2020 14:10



20 Я
20 Проект



Как понять, что проект по любви?

- **Вы не можете жить без проекта больше, чем проект не может жить без вас.**
- **Если бы не этот проект, жизнь была бы так себе.**
- **Вы действительно компетентны в этом и хотите развиваться дальше.**
- **Вы видите себя в этом и через 5, и через 10 лет.**
- **Вы развиваетесь, в том числе, благодаря этому проекту.**
- **Он входит в вашу самоидентификацию (20 «Я», «20 – мой проект»)**

Как планировать время на Проект и Жизнь Вне Проекта

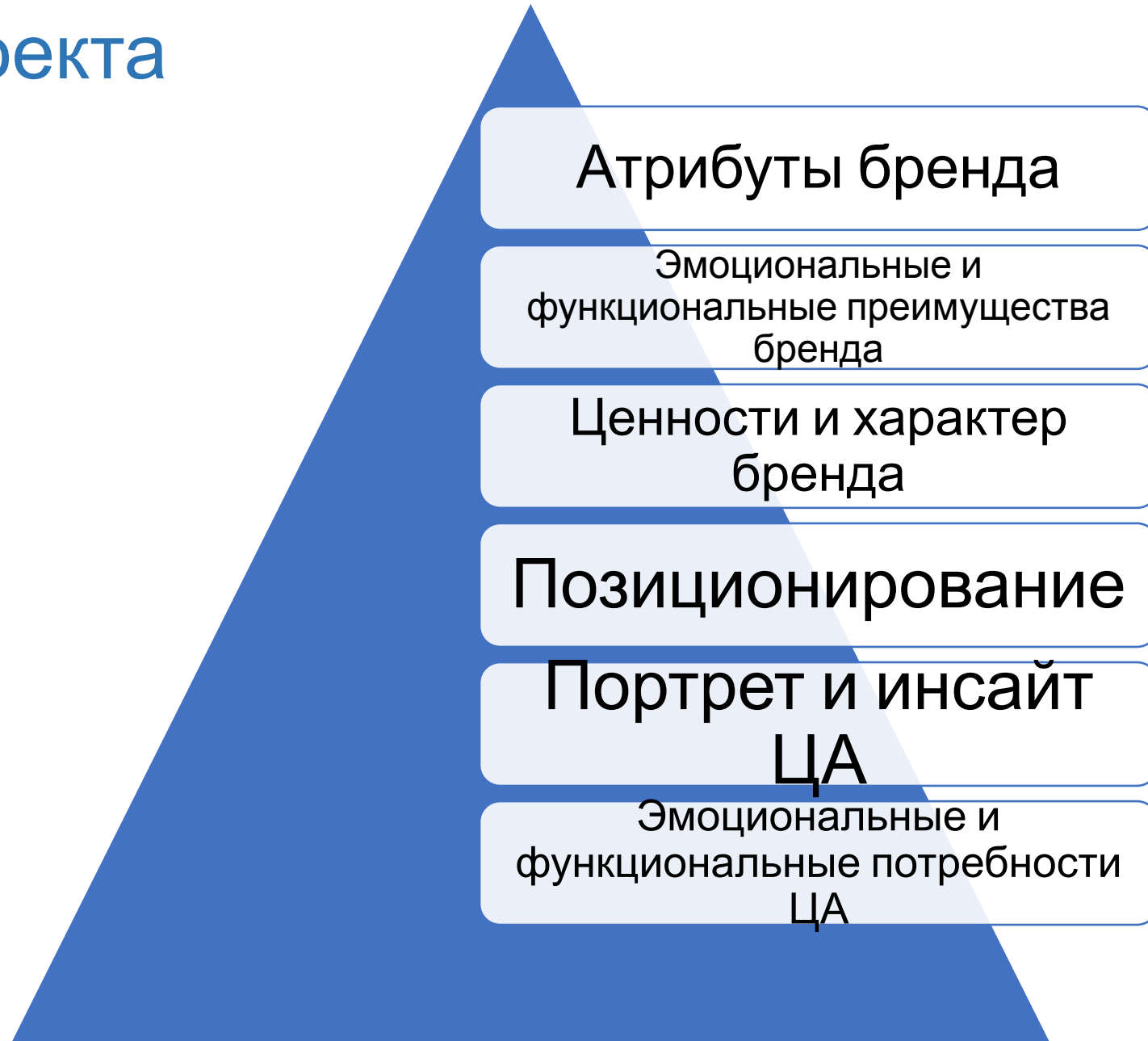
- **Прописать сферы, в которых вы в общем реализуетесь**
- **Уточнить, сколько времени в день (неделю) занимает каждая сфера**
- **Круто, если Проект занимает примерно 20% вашей жизни – тогда есть вероятность, что Вы добьетесь успеха, и не «выгорите»**

Методики: Колесо Баланса, Рисунок Ценностей, и т.д. и т.п.
р...

А еще...

- Проект не должен быть на 1 месте и даже входить в первую тройку
- Ваш день не должен начинаться и заканчиваться им
- Вы можете уходить в отпуск от Проекта и это нормально
- Есть задачи, которые вы делегируете другим людям, а не делаете все сами

Концепция проекта

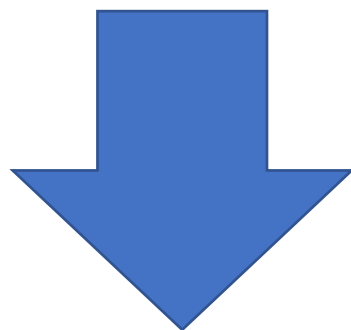


Мы хотим привлечь внимание молодежи к
проблеме людей с ограниченными
способностями.



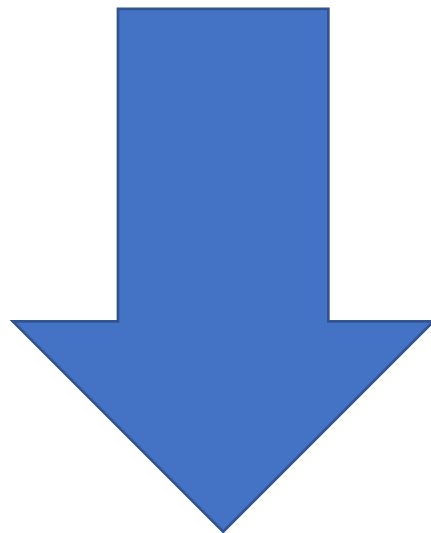
* Мы хотим привлечь внимание молодежи к проблеме людей с ограниченными способностями

- Описание молодого человека / девушки, внимание которого мы хотим привлечь
- Описание человека с ограниченными способностями



Где их точки соприкосновения?

- Создать новый формат взаимодействия между здоровыми молодыми людьми и инвалидами.



Отсюда уже формулируются конкретные задачи

Механизмы реализации

- **Попадание в рассмотрение:** *чтобы о проекте просто узнали, что он есть*
- **Продвижение категории:** *доказывать целевой аудитории, что ваш проект действительно значимый*
- **Удержание во времени:** *акции, бонусы, чтобы люди обращались к вам снова и снова*



* Мы хотим, чтобы подростки больше заботились об окружающей среде

Ваня, 15 лет, курит и бросает окурки на землю. Фантики от сникерса не доносит до урны. После пикника с друзьями, компания не убирает за собой мусор.

- Какие у Вани ценности?
- Как он одевается?
- Какую музыку слушает?
- Как он обычно проводит свободное время?
- О чем он мечтает?
- Почему ему может быть интересно заботиться об окружающей среде?

Что мы будем делать?

- **Попадание в рассмотрение:** *чтобы о проекте просто узнали, что он есть*
- **Продвижение категории:** *доказывать целевой аудитории, что ваш проект действительно значимый*
- **Удержание во времени:** *акции, бонусы, чтобы люди обращались к вам снова и снова*

Какими способами мы привлечем внимание Маши к защите окружающей среды?

Концепция

* Что и для кого

Исследование среды

* Примеры того, что уже есть

Создание рабочей группы

* Распределение обязанностей

Проведение
пилотных
мероприятий

* Первичный мониторинг
эффективности

Поиск
партнеров

* Организации,
люди

Календарный
план
реализации

* Какие мероприятия,
когда, зачем

Реализация

Мониторинг
эффективности,
подведение итогов

Планирование
дальнейшей
деятельности в
данном
направлении

Команда. Одно ЗАЧЕМ и три КАК
Как искать команду?
Как формировать команду?
Как распределять обязанности?



Зачем же нужна команда...



Чтобы вы могли спокойно заниматься
идеологией и концепцией проекта, а не всем
сразу



Чтобы проект мог развиваться дальше, а не
стагнировать, ведь каждый новый человек
вносит что-то новое



Чтобы профилактировать эмоциональное
выгорание и просто жить вне проекта



Каждый участник команды сможет
прорабатывать свою область «вглубь»:
проект будет более концептуально продуман,
а не поверхностный

Ой-е-ей, или подборка типичных опасений
любителей сделать все самим



Мой проект – мое детище, кто, если не я, знаю его лучше?

- Безусловно, Вы знаете его лучше, и безусловно в процессе реализации проект будет трансформироваться и меняться
- Психологи считают, что благополучная полная семья – это все-таки лучше, чем родители-одиночки
- Другие люди в команде увидят то, что не видите Вы, и это круто
- Проект социальный: значит Вы задумываете его ДЛЯ ЛЮДЕЙ, странно, что Вы не хотите работать с этими самыми людьми...

Людей постоянно придется контролировать

- Да, это так! Но если Вы пропишете входные инструкции более подробно, - то и контроля станет меньше, а со временем он вообще минимализируется («уровень сработанности»)
- Распишите четко, что, кто и когда должен делать
- Пропишите критерии для самоконтроля для каждого участника команды. По ним они сами смогут себя контролировать

Мои идеи украдут...

- Не факт, что Вы сами не украли «свою» идею у кого-то другого. Идеи редко бывают по-настоящему уникальны
- Даже если и украдут, - они сделают это все равно по-другому
- Украли идею? Ну, здорово! Значит добра в мире станет еще больше (= добрых идей)

Как искать команду?



Типичные трудности и способы совладания с ними

1. В команду объединяются друзья
2. В команду объединяются родственники
3. Я просто пишу призыв «эгей! Кто хочет в команду?» и принимаю всех откликнувшихся
4. Люди сами интересуются моим проектом, обращаются и ко мне с просьбой присоединиться, и я не могу им отказать
5. Я взял в команду людей, которые ничего не делают, им просто важно иметь «бирочку» – «Занимаюсь чем-то важным»

Как же искать команду?

1. Исходя из концепции проекта напишите список всего, что нужно делать в рамках реализации проекта

А обычно это...

- Искать площадки для реализации
- Искать партнеров
- Искать спонсоров
- Рассказывать о проекте в соц.сетях
- Рассказывать о проекте в учреждениях
- Формировать клиентскую базу и работать с ней
- Писать отчеты по итогам работы за отчетный период
- Сравнивать показатели отчетности, писать отчеты по отчетам
- По отчетам об отчетах планировать конкретные шаги по дальнейшему развитию проекта
- Продумывать дизайн, логотип, создавать визуализацию бренда
- Работа над сайтом проекта
- Презентовать проект на конкурсах и семинарах
- Искать людей в команду, следить за корпоративным духом, сплоченностью и т.д.
- Анализировать деятельность коллег

2. Распределить обязанности по группам

Например, в одной категории

- Искать площадки для реализации
- Искать партнеров
- Искать спонсоров
- Анализировать деятельность коллег

3. Прописать качества, которыми представитель каждой группы

- Стандартные приемы составления резюме
- Прописано все максимально конкретно
- Указано время, которое необходимо уделять на выполнение задач
- Уточняется, на какой основе участвует команда (волонтерская, или вы оплачиваете какие-то функции?)

4. Опубликовать на разных источниках

- vk.com/good_work_for_good_people2

5. Попросить друзей распространить информацию

6. Подготовить анкету для соискателей или вопросы для собеседования, сначала «пилотировать» ее среди друзей

Как формировать команду

- Каждый участник команды должен соответствовать прописанным ему критериям
- На первых этапах реализации проекта в команде может быть мало человек, затем она разрастается
- На первых этапах члены команды могут быть взаимозаменяемы
- Это нормально, если в дальнейшем критерии и обязанности изменяются и переписываются

А еще нормально...

- Прощаться с людьми, с которыми Вы в чем-то не сошлись, не смогли прийти к консенсусу
- Отказывать людям, если они хотят в вашу команду, но Вы их не видите в команде
- Распределять власть горизонтально или вертикально, НО заранее договариваться об этом
- Конфликтовать и конструктивно разрешать конфликты

Как распределять обязанности?

- ВАША главная обязанность: контролировать и поддерживать проект, продумывать стратегии его роста и развития, видеть перспективы
- Остальные обязанности распределяются между участниками команды в соответствии с теми критериями, по которым вы их выбирали

Эмоциональное выгорание

Подобное состояние является собой некий механизм психологической защиты на стрессы, возникающие в трудовой сфере. Выгоранию особенно подвержены люди, чья профессиональная деятельность связана с общением с другими людьми, а также представители альтруистических профессий. Впервые этот феномен был описан в США в 1974 году и получил название «burnout». Этот термин использовался по отношению к абсолютно здоровым людям, вынужденным постоянно находиться в эмоционально нагруженной атмосфере при выполнении своих трудовых обязанностей. В результате, человек утрачивает большую часть своей физической и эмоциональной энергии, становится недоволен собой и своей работой, перестает понимать и сочувствовать людям, которым приходится оказывать профессиональную помощь. Симптоматика рассматриваемого синдрома весьма обширна и определяется личностными особенностями каждого конкретного человека. Для выхода из подобного состояния часто требуется специальное лечение.

Источник: <https://odepressii.ru/narusheniya/emotsionalnoy-sfery/vygoranie.html>
© odepressii.ru

- Первая стадия. На этой стадии патологии человек испытывает напряженность, которая может быть вызвана его неудовлетворением собственными профессиональными качествами или несоответствием работы ожиданиям и желаниям;
- Вторая стадия. Этот этап сопровождается стрессом и его типичными проявлениями;
- Третья стадия. Возникают аффективно-когнитивные, поведенческие, а также физиологические реакции;
- Четвертая стадия. На этом этапе эмоциональное выгорание выступает в качестве многогранного переживания хронического стресса, проявляясь как психологическое и физическое истощение и переживание собственного неблагополучия.

Эмоциональное выгорание: что же делать, кратко и по делу

- Правильное распределение времени
- Правильное распределение сил
- Жизнь ВНЕ проекта
- Работа над собой
- Концентрация на успехах

Как работать с клиентами, которые хотят вас съесть

- Всем и во всем помочь невозможно
- Очерчивайте зону своей ответственности и напоминайте себе об этом
- Не стесняйтесь напоминать об этом людям
- Не берите на себя НЕ свою ответственность
- Ищите партнеров с другой ответственностью
- Не бойтесь отказывать
- Благодарных людей все равно больше, чем злых

Как искать спонсоров и партнеров?

