

Буст-сессия «Я и мой личностный потенциал»

Методическая разработка занятия

Дехаль Светлана Георгиевна, методист
отдела дополнительного образования, ФГБОУ ВДЦ «Океан»
dechal@mail.ru, 89143445251

Мальцев Александр Андреевич, начальник
отдела повышения квалификации и
аттестации педагогических кадров ФГБОУ ВДЦ «Океан»
saner_90@mail.ru, 89086506100

Аннотация. Методическая разработка занятия способствует осмыслению сути личностного потенциала человека, которое Д.А. Леонтьев определил как «способность использовать свои способности». Описанный методический инструментарий позволяет без труда провести данное занятие с любой аудиторией, с учетом возрастных особенностей.

Ключевые слова: личностный потенциал, буст-сессия, самопознание, позитивное мышление, Д.А. Леонтьев, С.В. Тетерский, «Колесо жизни», «Качели времени», «Матрица причин и следствий», Индивидуальная карта ЛПВДЦ «Океан».

В структуре личности есть уникальное свойство, определяющее возможность человека стать хозяином самого себя - тем, который зная собственные способности и, умело управляя ими, добивается обозначенных самому себе целей. Речь идет о личностном потенциале, которое Д.А. Леонтьев определил как фундаментальную характеристику личности, как «способность использовать свои способности». Данная разработка направлена на осмысление сути личностного потенциала для участников занятия.

Буст (от англ. boost - «повышать») - игровая ситуация, при которой увеличиваются какие-либо характеристики персонажа: увеличение скорости передвижения, повышение урона или других параметров. Часто встречается в значении «бурный подъём чего-либо, мощный толчок к чему-либо».

Выражаем надежду, что проведение занятия в форме буст-сессии станет мощным толчком для личностного развития.

В основе организуемой на занятии деятельности лежат следующие теоретические идеи:

1. Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых механизмов самодетерминации: свободы и ответственности. Самодетерминация связана со способностью действовать независимо, осмысленно и последовательно, согласно собственным осознаваемым ценностным ориентирам (Л.С Выготский, И.Н Кон, Д И. Фельдштейн и др.).

2. Д. А. Леонтьев, Е. Р. Калитеевская выявили паттерны личностного развития подросткового возраста и описали некоторые признаки успешного прохождения подросткового кризиса.

К этим признакам относятся:

- стабильное позитивное самоотношение,
- внутренняя опора, основанная на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации,
- переживание персональной ответственности за результаты своих действий.

В таком случае подростки уверены в себе, умеют извлекать уроки из неудач и, как правило, сами являются источником своего психологического благополучия.

3. Новообразования возраста запускают мотивацию подростка узнавать и осваивать разнообразные техники саморегуляции и выработать собственную стратегию.

4. Педагогическое сопровождение, построенное на осмыслении педагогом его глубинной сути, способствует созданию условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе.

5. Идеи ЛП (Д. А. Леонтьев) актуализируют активную познавательную позицию по отношению к себе, осмысление способности развивать собственные способности для достижения успеха.

6. Энергия позитивного мышления, обращенного к достижению успехов, аккумулирует личностные устремления, мотивацию и становится базовым условием достижения позитивного результата (С.В Тетерский, теория управления позитивным будущим).

Занятие построено на:

- актуализации смыслов работы с собственным будущим;
- активизации личностных ресурсов подростка для построения стратегии личностного развития;
- авторизации планов будущего;
- аккумуляции знаний о себе, мире, окружающих и инструментах, позволяющих структурировать его.

Цель занятия: осмысление роли личностного потенциала (далее -ЛП) для достижения позитивного успешного будущего через визуализацию личностных ресурсов и построение стратегий деятельности.

Задачи:

- Раскрыть содержание понятия «личностный потенциал»;
- содействовать формированию мотивации подростков к самостоятельной деятельности по работе с собственным будущим;
- актуализировать рефлексивную позицию подростков по отношению к построению планов будущего;
- создать условия для командной работы как фактора обогащения представлений и опыта по проектированию будущего;
- формировать навык построения стратегий построения личностного будущего.

Категория участников (возраст): 14-17 лет.

Количество участников: 15 человек.

Оборудование: Мультимедиа-оборудование, Рабочая тетрадь (предполагает подборку заготовок таблиц для выполнения упражнений для эффективной работы).

Подготовительная работа

- с педагогами: проведение занятия с педагогами, для знакомства с инструментами, для получения субъективного опыта участия в нем, а также для «наращивания» копилки методических приемов по итогу коллективной рефлексии и способов работы с ними;
- с родителями: информирование о будущей теме занятия, его цели, возможной предварительной работе – домашних обсуждениях о будущем ребенка – очень дозированное.
- Разработать Рабочую тетрадь.

Хронометраж занятия:

- Общее время: 2 ч.40 мин
- Вводная часть – 10 минут
- Основная часть – 2ч35 минут
- Подведение итогов – 5 минут

Критерии оценки:

Универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно выбирать основания и критерии для предполагаемой деятельности, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и находить компромиссы;
- Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок.

Для проведения эффективности занятия педагогу предлагается карта его самооценивания. (Приложение 4).

Список источников поможет более глубже ознакомиться с понятием «Личностный потенциал» (Приложение5).

Технологическая карта

Этап	Продолжительность, решаемые педагогические задачи	Роли учителя и учащегося	Что делает ученик	Параметры оценивания
1 введение в деятельность	5 мин Настрой Установка на работу, озвучивание правил	<p>Педагог дает установку на работу: Добрый день! Сегодня нам предстоит необычное путешествие – в собственное будущее. Но это не игра. Вам предстоит серьезная работа с самим собой. От того, насколько вы сможете выстроить эту работу, будет зависеть насколько осмысленно, самостоятельно вы будете шагать по жизни. Совершенно точно, через 2ч 40 минут вы уже точно не будете сегодняшним – вы будете более взрослым. Мы расскажем вам о том, что, возможно еще не знают ваши родители – просто наступило новое время, в котором важно понимать вашу личностную силу и принимать собственную ответственность за личностное будущее. У нас будет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — знаковая информация, которую надо приложить к себе, — самостоятельная работа – разговор с самим собой, — работа друг с другом, – <p>но это не будет эффективным, если вы здесь и сейчас не отнесетесь к этому серьезно. У каждого из вас будет помощник – индивидуальный</p>	Ученики слушают	Вовлечение в деятельность; Настрой на работу; Готовность к взаимодействию

		<p>дневник –Рабочая тетрадь (демонстрирует тетрадь). Тех, кто не готов к такой работе, просим найти другое занятие вне стен нашей комнаты. Давайте договоримся о правилах работы в этой аудитории во время нашей буст- сессии (обращает внимание на экран):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быть искренним. Все, что происходит здесь, является личностной ценностью, к этому необходимо относиться бережно! 2. Работаем только в позитивном ключе! При выполнении заданий создаем только привлекательные, вдохновляющие, гуманистические образы! 3. Работаем с собой, не забывая про окружающих – не мешаем друг другу! 		
2	<p>5 мин</p> <p>Введение в работу</p> <p><i>Решаем задачу: Актуализация представлена о силе личности</i></p>	<p>Педагог организует экспресс-обсуждение, фиксирует обращает внимание на все ответы: Прежде чем начнем, для настроения на серьезную деятельность, ответьте на вопрос: - В чем сила человека?</p> <p>Педагог подводит к выводу: сила – использовать свои личностные ресурсы. Способности. Не растрчивать их впустую.</p>	Ученики отвечают, включаются в дискуссию	Вовлечение в деятельность (сколько, как включаются)

<p>3 Основная часть.</p>	<p>Информация о ЛП 10 мин</p> <p><i>Решаем задачу: раскрытие понятия ЛП</i></p>	<p>Педагог рассказывает (Приложение 1. Примерный текст), с использованием презентации:</p> <p>Способности важны, но важнее использовать свои способности – это и есть ЛП</p> <p>Проблема несчастных людей – в том, что они не задумывались над своими ресурсами, над своими истинными потребностями, мечтами и целями.</p> <p>ЛП – это способность управлять своими способностями</p> <p>ЛП включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — потенциал выбора; — потенциал достижения; — потенциал сохранения <p>(дает краткую характеристику)</p>	<p>Слушают. Фиксируют в рабочей тетради</p>	<p>Проявление интереса; активность</p>
	<p>20 мин</p> <p>Самоанализ раскрытия разных сфер личности в разных сферах</p> <p><i>Решаем задачу: побуждение к</i></p>	<p>Педагог организует индивидуальную работу. побуждает к рефлексивной деятельности, пробуждение саморефлексии «Каждый из вас уже что-то значимое представляет. Давайте попробуем проанализировать, насколько гармонично представляете вы себя в разных сферах жизни. Вам необходимо составить колесо жизни.</p> <p><i>Объясняет упражнение</i></p> <p>Приложение 2. Упражнение 1. «Колесо жизни» (Колесо баланса)</p> <p>Педагог благодарит за выполнение упражнения, обращает</p>	<p>Дети выполняют упражнение в рабочей тетради</p>	<p>Сосредоточенность на работе; Проработанность упражнения</p>

	<p><i>рефлексивной деятельности, пробуждение саморефлексии</i></p>	<p>внимание на то, как важно знать свои способности, свои достижения, понимать, что необходимо для личного успеха. Каждый должен нести ответственность за личностный успех, эта серьезная работа, которую надо уметь делать.</p>		
	<p>15 мин</p> <p>Усвоение сути ЛП через потенциалы выбора достижения и сохранения)</p> <p><i>Решаем задачу: погружение в групповую когнитивную деятельность – сбор коллективного знания</i></p>	<p>Педагог организует групповую работу с целью расширения представлений о ЛП, потенциалов выбора, достижения и сохранения.</p> <p>Дает установку:</p> <p>«Истина в том, что уже сейчас вы много знаете, просто недостаточно в этом направлении не думали.</p> <p>Предлагаю вам аккумулировать ваши знания, собрать коллективное знание в ходе группового обсуждения. Вам необходимо проанализировать избыточный список разнообразных качеств и характеристик, определяющих составляющие ЛП: потенциал выбора, потенциал достижения, потенциал сохранения.</p> <p>Заполнить таблицу, распределив в ней отобранные вами качества и характеристики распределите их в таблице:</p> <p>Таблица качеств, составляющих основу ЛП (Приложение 2, Упражнение 2. Составляющие ЛП.)</p> <p><i>PS.возможно, каждый стикер пронумерован (для индивидуальной работы удобно и экономит время отмечать номера)</i></p>	<p>Работа в группах</p> <p>Работа на доске</p> <p>Миро (или на бумажном полотне)</p> <p>Дети распределяют характеристики</p>	<p>Активность в работе</p> <p>Вовлеченность</p> <p>Наличие идей</p>

		<p>Педагог организует выступления групп, комментирует результаты работы, предлагает дополнить новую информацию в созданной таблице группы, обобщает заполненную таблицу, благодарит:</p> <p>«Спасибо за работу – создана общая таблица – картина коллективного разума, матрица качеств, характеристик, демонстрирующих способности человека к самореализации как основе успеха, самостоятельность человека и возможность самореализации - по сути, матрица ЛП»</p>	<p>на таблице</p> <p>Дети презентуют результаты командной работы, дополняют таблицу группы наработками остальных групп, Обобщенную таблицу заносят в тетрадь</p>	
10 мин	<p>Буст-сессия Визуализация собственного позитивного будущего <i>Решаем задачу: Моделирован</i></p>	<p>Педагог начинает следующий этап буст-сессии, объясняет ее смысл, дает настрой на работу</p> <p>«Мы начинаем очень ответственный этап вашей работы. Мы с вами проведем буст-сессию – аналитическое путешествие в будущее. Визуализация собственного позитивного будущего – важный шаг к его построению. Этому надо научиться, и мы попробуем это сделать»</p> <p>Объясняет правила упражнения «Качели времени», создает среду для его выполнения (Приложение 2. Упражнение 3. «Качели времени»)</p>	<p>Ученики слушают, задают уточняющие вопросы</p>	<p>Готовность к самостоятельной работе</p>

	<p><i>ие игровой ситуации как основа мотивации к саморефлексии побуждение к субъектной позиции по отношению собственному будущему</i></p>			
<p>30 мин</p> <p><i>Самопроектирование собственного будущего, попытка анализа его результатов, рефлексия, насколько раскрыт-не раскрыт был ЛП</i></p>		<p>Педагог: проводит упражнение «Разговор с внуком»: (Приложение 2. Упражнение 4. Разговор с внуком).</p> <p>Представьте ваш разговор с внуком. В вашем дневнике откройте табличку, в которой напишите максимально ответственно ваш откровенный с ним разговор.</p> <p>Прошу всех очень ответственно отнестись к этому, не мешать друг другу совершить путешествие в свое будущее. Соблюдаем тишину, если есть вопрос – поднимите руку, я подойду.</p> <p>Итак, 20 минут на работу.</p> <p>По истечении времени обобщает итоги работы: На самом деле ваши ответы тестовые. Они многое расскажут о ваших имеющихся, раскрытых или нераскрытых ресурсах. Я дам интерпретацию ваших</p>	<p>Дети выполняют упражнение. Работают с таблицами, формулируют мысли, делают пометки</p> <p>Дети слушают, делают пометки</p>	<p>Сосредоточенность; Вовлеченность в процесс</p>

		<p>ответов, вы по ходу можете делать пометки в ваших таблицах.</p> <p>Педагог зачитывает интерпретацию (в приложении дана)</p>	в тетради	
10 мин	<p>Пояснение технологии построения причинно-следственных связей, привлечение детей к совместному проектированию</p>	<p>Педагог организует осмысление представленности ЛП, разработанной в групповой работе в начале занятия в ходе упражнения 3:</p> <p>«Для того, чтобы осмыслить и структурировать ваши наработки вам необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соотнести результаты таблицы ресурсов, построенной в начале занятия и ваш образ будущего. 2. Построить путь, как к прийти к выстроенному будущему на основе ваших ресурсов. <p>Как это сделать? Попробуем на примере. (Педагог разбирает пример заполнения «Матрицы анализа причин и следствий» (на примере, отстранённом от них)</p>	<p>Дети слушают, задают вопросы, уточняют, дополняют, отвечают на вопросы.</p>	Вовлеченность в процесс работы
10 мин	<p>Построение причинно-следственных связей по достижению личностных результатов, подтверждающих</p>	<p>Педагог организует индивидуальную работу по заполнению «Матрица анализа причин и следствий». Возьмите и разберите одно самое важное ваше достижение. (Приложение 2. Упражнение 5. «Матрица анализа причин и следствий» (возможно, интеллект карта))</p>	<p>Индивидуальная работа. Дети заполняют Матрицу</p>	Включенность в работу

	успешность в будущем			
	15 мин Рефлексивна пятиминутка (рефлексия личностных ресурсов)	<p>Педагог организует рефлексию, насколько имеющийся ЛП содействует достижению успеха. Проработка уровня наличия качеств индивидуального ЛП с матрицей ЛП коллективной.</p> <p>«Все в твоих руках! – это не расхожая фраза. Давайте найдем доказательство этого. Прошу вас построить честный разговор с самим собой.</p> <p>Ваша задача: Соотнесите групповую матрицу потенциала с тем, что есть у вас. Составьте индивидуальную карту вашего ЛП, при этом отметьте, что есть, а что нуждается в наращивании»</p>	Работают самостоятельно: Над индивидуальной картой личности, над лентой времени	Сосредоточенность; Вовлеченность в процесс глубина проработки своих карт
	Расширение представлений о личностных ресурсах	Упражнение 7. Заполнение индивидуальной карты ЛП Индивидуальная карта ЛП (см. в Приложении 2)		
	20 минут	<p>Педагог организует построение маршрута достижения будущего на основе личностной самоактуализации</p> <p>«Важно, что то ценное знание, которое сегодня появилось здесь, нельзя потерять, надо приложить к деятельности</p> <p>Поэтому задача: составить свою ленту времени</p> <p>Упражнение 7. Личностная лента времени.</p>		

		Рисует личностную ленту времени (свое продвижение к своим вершинам)		
Итогов ый этап	Подведение итогов	Педагог организует подведение итогов Упражнение «Билет на выход»	Дети анализируют итоги работы.	Осознанность; Сформированн ость личностного отношения; Самостоятельн ость суждений
Планируемый результат (предметный продукт)				
<i>Заполненная рабочая тетрадь</i>				
<i>Разработанная Лента времени с проработкой показателей достижений и временем, отведенном на их достижение</i>				

Заключение. Данная разработка стал итогом обучения по программе повышения квалификации «Развитие личностного потенциала в системе взаимодействия ключевых участников образовательных отношений: методология и технологии обучения педагогических команд образовательных организаций» (ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», 2021), прошла успешную защиту, вызвала интерес коллег. Ее содержание продолжает оставаться актуальным, так как не только отвечает требованиям времени, но и востребована современными детьми. Она легко воспроизводима, уверены, будет полезна всем категориям педагогов и специалистов, работающим с детьми и молодежью.

Примерный текст «что такое ЛП»

(из книги: Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: зачем, что и как? [2])

ЛП — это *способность использовать свои способности*. Таланты, способности могут лежать мёртвым грузом, более того, могут создавать их обладателю одни проблемы. В экономике известно понятие «ресурсное проклятие». Им характеризуются государства, обладающие огромными природными ресурсами, запасами полезных ископаемых, которые «подсаживаются» на свои ресурсы и перестают развивать экономику, довольствуясь извлечением ренты из этих природных ресурсов. То же может происходить с людьми. Человек, который заранее обозначен как имеющий способности, может на всю жизнь остаться человеком со способностями, потому что если есть способности, есть ресурсы, есть таланты, то что ещё надо? Всё хорошо — можно расслабиться.

Скорее, *ЛП может усиливать эффект способностей и других ресурсов или компенсировать их недостатку*. К примеру, теннисисты Марат Сафин и Николай Давыденко в 2000-е годы достигли примерно одинаковых успехов в спортивной карьере. Сафин имел яркие способности, был одним из самых талантливых теннисистов своего времени, но блестящие победы у него всё время чередовались с провалами и срывами. Он не мог справиться со своими способностями и ушел из тенниса несколько раньше, чем мог бы. Личность у него не поспевала за компетенциями. Николай Давыденко — обратная картина. У него был достаточно умеренный потолок возможностей. Он не хватал звёзд с неба, но выжимал максимум из того уровня, которым владел, благодаря организации своей личности, самодисциплине, самоуправлению. Хотя он так и не поднялся до самых вершин, но на протяжении почти десяти лет был одним из самых стабильных теннисистов в первой десятке мирового рейтинга.

Есть данные, убедительно подтверждающие, что самодисциплина лучше предсказывает академические успехи, чем уровень интеллекта, причём, в отличие

от интеллекта, способна предсказать не только их стабильность, но и их изменения.

ЛП характеризуют не сами способности, а способность использовать свои способности

То, о чём сейчас шла речь, можно обобщить понятием «ресурсы». Ресурсы — это понятие не объяснительное, а описательное. Это средства, наличие или достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность — затрудняет. Наличие ресурсов коррелирует с успешностью достижения конкретных целей, но не предсказывает её однозначно, тем более не предсказывает благополучия.

ЛП включает в себя:

- потенциал выбора;
- потенциал достижения;
- потенциал сохранения

(даёт краткую характеристику).

Приложение 2.

Упражнение 1. «Колесо жизни» (Колесо баланса)

Когда мы мечтаем, важно охватить все стороны жизни. Чтобы не забыть ни одной из них, начните с Колеса баланса. Эта методика помогает проанализировать, насколько сбалансирована ваша жизнь и что нужно изменить, чтобы сделать её более гармоничной, а себя — более счастливым.

Как это работает: Нарисуйте колесо баланса на листе бумаги.



1. Разделите на 6-8 секторов и впишите в них сферы жизни, которые для вас особенно важны: Семья, Здоровье и спорт, Учеба, Саморазвитие, Предпрофессиональные и профессиональные навыки, Карьера, Путешествия, Хобби и т.д.
2. Представьте себе, какой была бы ваша жизнь в идеале, если бы каждый из секторов был реализован на 10 баллов.
3. Оцените текущее состояние каждого сектора и проставьте баллы на шкале. 1-9 — внутри круга, 10 — на внешнем круге.
4. Соедините линией оценки каждого сектора. Вы увидите, что какие-то сегменты круга заполнены почти до конца, а другие едва дотягивают до середины. Со сферами жизни, которые набрали меньше всего баллов, и нужно дальше работать.
5. Чем равномернее и ближе к 10 баллам заполненные сегменты, тем гармоничнее ваша жизнь.

Упражнение 2. Составляющие ЛП.

Проанализируйте карточки в наборе. Распределите, к какому из видов личностного потенциала их можно отнести. Разложите в таблице.

Потенциал	Качества, характеристики, раскрывающие суть потенциала
Выбора	
Достижения	
Сохранения	

Набор карточек, раскрывающих суть потенциалов человека

Самостоятельность	Умение взять ответственность на себя	Умение распределять время	Умение слушать	Самопрезентация	Управление собственным развитием	Учет современных трендов
Ведение переговоров	Управление эмоциями	Тайм-менеджмент	Планирование и целеполагание	Рефлексия	Целеполагание	Толерантность
Чувство юмора	Стрессоустойчивость	Эмпатия	Кооперация	Гибкость мышления	Уверенность в успехе	Дружба
Выбор личного маршрута	Коммуникативности	Установка на формирование широкого кругозора	Здоровый образ жизни	Саморазвитие	Активная гражданская позиция	Высокая результативность
Круг общения	Эмоциональный интеллект	Аналитические способности	Самоанализ	Неконфликтность	Саморегуляция	Желание шагнуть в ногу со временем

Упражнение 3. Качели времени. Перемещение в будущее.

(в основе – методика С. В.Тетерского «Качели времени»)

По сигналу мы перемещаемся в ваше будущее, туда, где вы на вершине своей профессиональной, социальной, личностной карьеры, то есть состоялись как специалист, получаете удовлетворение от того, что делаете. Наш сигнал – такой ,.....

Перед отправкой напоминаю про наши правила - мы строим только позитивное гуманное будущее! Это ответственный процесс, поэтому давайте договоримся, что в случае, если кто-то не хочет этого делать и начинает мешать общей работе, у ведущего есть право исключить его из общего процесса.

Перемещайтесь на качелях времени в то время, когда у вас будут обожаемые последователи. Привет вам из вашего будущего! Представьте, что вы уже ВСЕГО достигли, чего только хотели. Максимально!

Методический комментарий: Участнику (участникам) предлагается (мысленно) переместиться в желаемое будущее и принять его как уже состоявшееся. «Перемещение» осуществляется через: медитативную музыку; коллективный отчет часов, дней или лет; совместное употребление витаминки, кусочка сахара или простой воды; пересаживание с одного места на другое; смена позы, коллективная песня и т. п. (Переместиться, возможно в любое будущее: на час, сутки, месяц, год, столетия вперед).

Сигнал перемещения в будущее.

Представьте картинку своего будущего, в котором вы состоялись как профессионал, достигли вершины своей карьеры. Кратко опишите, где вы находитесь, обстановку, ваши ощущения.

Упражнение 4. Разговор с внуком.

(в основе – методика С. В. Тетерского «Качели времени»)

Представьте свой разговор с вашим внуком и запишите ответы во второй колонке. Не мешайте друг другу. Работаем индивидуально.

Вопросы и ответы	Твой ответ	Мысли на заметку
1. Чему интересному и полезному ты меня можешь научить?		
2. Что нам с тобой приятнее всего делать вместе?		
3. Какое место на планете Земля для тебя самое лучшее?		
4. Каким образованием, в каком городе ты дорожишь больше всего?		
5. Какие самые радостные моменты были		

в твоей жизни?		
6. Какие таланты ты считаешь самыми важными для себя?		
7. Когда ты свободен, чем ты больше всего теперь любишь заниматься?		
8. Что в тебе больше всего ценят окружающие?		
9. Какая из твоих многочисленных деятельностей вызывает у тебя самые теплые воспоминания?		
10. Какими своими достижениями и наградами ты гордишься больше всего?		
11. Какие испытываете ощущения, находясь на вершине своей карьеры? (фиксируем через запятую)		
12. Благодаря кому ты достиг вершины своей карьеры?		
13. Вышла книга о тебе и твоих достижениях. Как она называется и что нарисовано на обложке?		
14. Какие пять советов мне ты дашь?		

Интерпретация разговора с внуком. Обязательно надо провести анализ случившегося перемещения в будущее, помочь детям разобраться в своих ресурсах и возможностях.

Вопросы в беседе с внуком были тестовые.

Поздравляем! То, что вы сейчас записали, является своеобразной «памяткой», напоминанием о главном в жизни – как добиться своего успеха! У вас появилась удивительная возможность сопоставить будущее с сегодняшним днем. Проанализируем. По ходу у вас могут появиться какие-то новые мысли. Делайте пометки в колонке 3 – зарубки на память, возможность додумать, осмыслить потом.

Первый вопрос связан со вторым. 1. Чему интересному и полезному ты меня можешь научить? 2. Что нам с тобой делать вместе приятнее всего? Если вы ответили примерно одинаково на эти два вопроса – вы находитесь в полной гармонии между внутренним миром ваших знаний и их применением на

практике. Все, чему вы учились и учитесь, воспринимается вами как нужное и идет вам на пользу.

Третий вопрос связан с четвертым. 3. Какое место на планете Земля для тебя самое лучшее? 4. Каким своим образованием, в каком городе ты дорожишь больше всего? Если у вас близкие (похожие) ответы на эти два вопроса – ваше место обучения стало для вас отправной точкой для непрерывного образования на всю жизнь. Вы гордитесь местом, в котором открывали мир, а значит, вы являетесь магнитом для окружающих, вас любят, к вам тянутся (люди, не любящие свою Родину и образование, – «предатели» своих даров)

Пятый вопрос связан с шестым. 5. Какие самые радостные моменты были в твоей жизни? 6. Какие свои таланты ты считаешь самыми важными для себя? Если ваши таланты связаны с самыми радостными моментами вашей жизни – вы счастливый человек. Наша самооценка – только наша оценка. Считаем себя талантливыми, делимся с другими своими дарами – наполняем жизнь смыслом.

Седьмой вопрос связан с восьмым. 7. Когда ты свободен, чем больше всего любишь заниматься? 8. Что в тебе больше всего ценят окружающие? Если ваши занятия в свободное время одобряемы окружающими – вы нужный и востребованный другими человек. Вокруг вас всегда счастливые люди. Вы в центре внимания. Это здорово.

Девятый вопрос связан с десятым. 9. Какая из твоих многочисленных профессий вызывает самые тёплые воспоминания? 10. Какими своими достижениями и наградами ты гордишься больше всего? Одни из самых счастливых людей те, у которых их устремления и достижения подкрепляются наградами. Общественная ли награда, государственная, семейная или корпоративная – очень важно в жизни быть понятым и одобряемым. Если ответы на эти два вопроса близки – вы в гармонии.

Одиннадцатый вопрос. Какие испытываете ощущения, находясь на вершине своей карьеры? (фиксируем через запятую). Эти ощущения надо испытывать всегда, чтобы быть на вершине карьеры.

Двенадцатый вопрос. Благодаря кому ты достиг вершины своей карьеры? Это реальные соратники - твои ресурсы. Делайте свое окружение богатым! Духовно богатым! Чем больше душевности вокруг, тем более богаче вы!

Тринадцатый вопрос. Вышла книга о тебе и твоих достижениях. Как она называется и что нарисовано на обложке? Теперь нужно оглавление, необходимо начать наполнять книгу ваших достижений обновляющимся содержанием. Каждая новость - одна страничка про вас.

Четырнадцатый вопрос. Какие пять советов мне ты дашь? Сколько из пяти советов совпадает в реальности с тем, что вы делаете сейчас, тем более вы гармоничный человек, и не лицемер.

Если меньше 3х, - вы человек, который нуждается в мотивации идеальных поступков.

Отметьте, что не требует материальных вложений. Если все, - то вы человек, который максимально использует возможности вокруг себя!

Если меньше трех, то вы не верите в возможности вокруг. Отметьте те советы, которые требуют взаимодействия с другими людьми.

Если пять – то вы коммуникативный человек; если меньше трех, то обратите внимание на других людей.

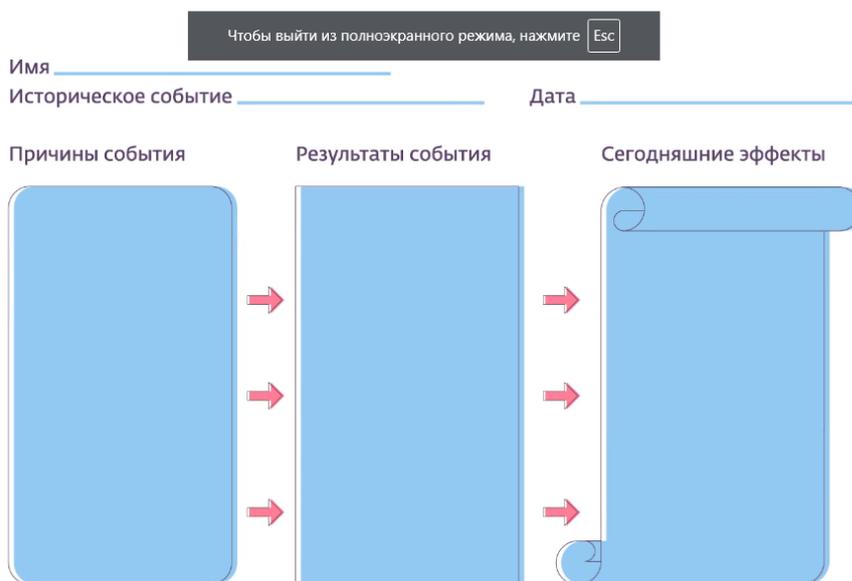
3 этап. Возращение в настоящее. Сигнал.

Методический комментарий. Участники возвращаются в настоящее (возвращение так же необходимо обыграть каким-либо действием коллективной песней сменой позы, перемещением в пространстве и т.п.), где анализируют ответы из будущего (письменно), определяя приоритетные шаги к его созданию прямо сейчас. В «Качелях времени» важно зафиксировать возвращение в настоящее время, чтобы понять — что сейчас — это и есть главный мотиватор выбранного лучшего будущего. План конкретных действий достижения, увиденного будущего, включает ключевые преобразования, события, ресурсы, решения, лоббистские меры развития человека или компании.

Мы вернулись в настоящее. Давайте поблагодарим друг друга за работу. Сделайте не менее 6 рукопожатий! А теперь проанализируем результаты разговора с внуком

Упражнение 5. Матрица анализа причин и следствий

Каждое событие имеет свою причину и следствие, это общеизвестно. Ничего не случается просто так. Кто-то воспринимает это как данность – принимая все, что случается с ним, обвиняя всех и все вокруг, только не себя. Он следует течению времени, не пытаясь влиять на все происходящее с ним.. Конечно, это не хозяин жизни...Счастье его – если таковое есть – условно-зависимое от всего вокруг. А есть другая жизненная позиция: строить самостоятельно свою жизнь. Она строится на анализе причин и следствий. То есть, все, что происходит, неслучайно, надо только проанализировать, что тому предшествовало, что запустило процесс, что стало стартом - выявить причину. Раскрыть причинно-следственную связь. Вот это мы и попробуем с вами сделать.



Упражнение 6. Заполнение индивидуальной карты ЛП

Соотнесите групповую матрицу потенциала с тем, что есть у вас. Составьте индивидуальную карту вашего ЛП, при этом отметьте, что есть, а что нуждается в наращивании.

Индивидуальная карта ЛП

ЛП	Качества, характеристики, раскрывающие суть потенциала		К какому образу себя ты стремишься (пропиши характеристики, по каким признакам можно об этом судить)
	+	Необходимо нарастить	
Выбора			
Достижения			
Сохранения			

Упражнение 7. Личностная лента времени.

Составьте личную ленту времени по достижению того привлекательного образа будущего, которое у вас появилось сегодня. На шкале, размах которой вы определите сами (по годам, дням, либо иным временным периодам) распределите свои достижения, отметьте на шкале времени

Показатели личностных достижений



Временная шкала

Упражнение 8. «Билет на выход»

Заполните на стикере, прикрепите к стене в соответствующем поле:

3 главных момента, которые я узнал сегодня:	
---------------------------------------------	--

2 момента, которые возьму на вооружение:	
1 вопрос, который я задам сам себе:	

Приложение 4

КАРТА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Оценка задания

	Задание полностью соответствует критерию	Полностью не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	Как бы Вы дополнили задание, чтобы оно лучше соответствовало критерию?
Вовлечение	Задание увлекательно для учеников, относится к их реальному опыту					
Вызов	Задание представляет собой для учеников когнитивный вызов					
Знания	Задание развивает конкретные предметные умения по одной или нескольким дисциплинам					
Наличие продукта	Задание направлено					

	на разработку учениками видимого продукта					
Открытый тип задания	Задание может иметь несколько решений или может быть решено с помощью различных приемов					
Место для дискуссии	Дискуссии на уроке отведено важное место					
Возможность выбора для учеников	Ученикам предоставляется возможность выбора стратегии, инструментов, способов решения и представления результатов					
Формирующее оценивание	Задание позволяет учителю наблюдать и оценивать формируемые навыки, делая их «видимыми»					
Групповая форма работы	Задания стимулируют учеников сотрудничать					

Общие рекомендац ии	
---------------------------	--

Приложение 5

Список источников по теме

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал - что это такое? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://youtu.be/GCaB4W5zXgs> (дата обращения: 10.06.2024)
2. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: зачем, что и как? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://iro86.ru/images/documents/UMO/Leontiev_LP.pdf (дата обращения: 10.06.2024)
3. Матюпатенко К. Не в отметках счастье: что такое личностный потенциал и как его развивать вместе со школой [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vbudushee.ru/library/ne-v-otmetkakh-schaste-chto-takoe-lichnostnyy-potentsial-i-kak-ego-razvivat-vmeste-so-shkoloy/>. - (дата обращения: 10.06.2024)
4. Программа по развитию личностного потенциала [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://teacher.vbudushee.ru/>. (дата обращения: 10.06.2024)
5. Что такое личностный потенциал и зачем его развивать? [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://youtu.be/pi1HQ9ECjIQ> (дата обращения: 10.06.2024)