



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Излучинская общеобразовательная начальная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Излучинская ОНШ»
_____ Е.В.Шагвалеева
« ____ » _____ 2016 г.

«ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ»
(комплексная программа для сотрудников учреждения по формированию
корпоративной культуры; профилактике здорового образа жизни;
укреплению психологического климата)



Разработчик:
О.А.Гончаренко
заместитель директора по
дошкольному образованию

пгт.Излучинск, 2016 г.

Паспорт программы

Название программы	« Здоровый коллектив » - комплексная программа для сотрудников учреждения по формированию корпоративной культуры; профилактике здорового образа жизни; укреплению психологического климата
Автор (составитель программы)	Гончаренко Ольга Александровна, заместитель директора по дошкольному образованию
Место проведения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Излучинская общеобразовательная начальная школа»
Юридический адрес учреждения	628634, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Нижневартовский район, пгт.Излучинск, пер.Строителей, д.5
Телефон	8 (3466) 28 25 51
Цель	Развитие человеческого потенциала учреждения, формирование условий для сохранения и укрепления здоровья, повышение социальной эффективности учреждения
Задачи	<p>1. Задачи</p> <p><u>Организационные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - провести психологическую диагностику коллектива; - мониторинг заболеваемости среди сотрудников; - выявить интересы сотрудников; - разработать план мероприятий <p><u>Практические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать у работников мотивацию на сохранение профессионального здоровья; - активизировать стремление специалистов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья; - способствовать сохранению в коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности; - создать условия для творческого, физического развития личности как основы формирования здорового образа жизни; - развитие корпоративной культуры, экономических стимулов с целью создания условий для наиболее полной самореализации работников, постоянного пополнения их знаний и профессионального роста; - организация непрерывного образования кадров, системы повышения их профессиональной квалификации и мастерства, как основное условие повышения престижа педагогической деятельности. <p><u>Аналитические:</u></p> <p>анализ результативности и эффективности программных мероприятий.</p>
Целевая группа	Сотрудники муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная начальная школа»
Инновационный характер программы	Привлечение к участию в проекте сотрудников учреждения, передача положительного опыта другим образовательным учреждениям, подведомственных Управлению образования и молодежной политики администрации Нижневартовского района
Срок реализации программы	2017 год

Формы работы	Индивидуальные, групповые
Методы работы	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные консультации и психодиагностика с выдачей рекомендаций. - Выпуск буклетов и памяток по проблемам профилактики и преодоления симптомов профессионального выгорания, хронической усталости и стресса, здорового образа жизни. - Активное слушание, релаксационные упражнения, методы игро-, цвето-, музыка- и арттерапии, мини- лекции, практические коррекционные и релаксационные занятия, тренинги и д.р. - Фестивали, конкурсы, спортивные мероприятия и т.д.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение эмоциональной устойчивости сотрудников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности - Повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования; - Снижение показателей уровня заболеваемости среди специалистов - Улучшение эмоционального климата - Повышение профессионализма педагогов учреждения - Повышение качества образовательной деятельности

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и то, что здоровье стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает необходимые трудовые процессы во всех сферах деятельности.

Еще совсем недавно, в 90-е годы, работодатель в большинстве своем относился к здоровью сотрудников хищнически и безответственно. Руководитель буквально выжимал из сотрудника все соки и после истощения жизненного ресурса, не стесняясь, заменял его на другого, более стойкого. К сожалению, до сих пор забота о здоровье сотрудника во многих организациях сводится к дежурной фразе «Как здоровье?» и приему больничных листов.

В нашем обществе работать много и самоотверженно уже давно считается нормой, и знаменитый анекдот о том, что сотрудник уходит с работы в шесть часов вечера только потому, что у него отпуск, уже не кажется нам смешным. В ряде организаций основной ценностью по-прежнему является зарабатывание денег.

Организации, в которых соблюдается баланс работы и личной жизни, стали редкостью, а о том, что этот баланс всегда являлся залогом здоровья, в большинстве случаев стараются не вспоминать.

И, тем не менее, по мнению ряда руководителей, в современном обществе, когда больше половины работников имеют проблемы со здоровьем или, по крайней мере, склонны к заболеваниям, в том числе и профессиональным, более актуальным является вопрос их профилактики. Такие руководители всерьез считают, что «выгоревший» сотрудник — это немотивированный, нестабильный и, в конечном счете, неэффективный работник. И именно по этой причине включают в спектр своих обязанностей мероприятия, направленные на заботу о здоровье своих сотрудников.

Система предусматривает не только соответствие условий труда нормативам, стабильный график работы без частых переработок, но и эргономично организованное рабочее место, медицинские осмотры, прививки, достаточное время на обеденный перерыв. И этот список можно продолжать до бесконечности. Например, в одной организации в период эпидемии сотрудникам выдают витамины, а в другой под заботой о здоровье понимали, в том числе и психологический климат, предоставляли сотрудникам бесплатные консультации психолога. Скажите, чересчур? Но эффект от подобных мер ощутим. Это и сокращение количества дней нахождения сотрудников на больничных, и удовлетворенность работников своим трудом, а главное — снижение показателя текучести персонала. Так что забота о здоровье сотрудников может стать действительно одной из составляющих системы управления человеческими ресурсами организации, а не просто лозунгом.

С целью анализа факторов, влияющих на здоровье работников, трудящихся в области образования, нами было проведено исследование, в котором респондентами выступали сотрудники муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная начальная школа» (далее «Излучинская ОНШ»).

Общая выборка респондентов составила 50 человек: 3 % составили специалисты; 38 % — педагоги; 2 % — медицинский персонал и 20 % прочие (обслуживающий персонал, сторожа-вахтеры и т.д.).

В исследовании были использованы следующие методы: анкетирование и наблюдение. В анкетном опросе было предусмотрено 8 вопросов.

Наблюдение велось за условиями труда, режимом работы, отношениями в коллективе, а также за состоянием работников во время рабочего дня.

При анализе анкетного опроса сотрудников «Излучинская ОНШ» нами были получены следующие результаты.

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым человеком?» 48% опрошенных респондентов ответили, что вполне здоровы, 28% ответили, что имеют некоторые проблемы со здоровьем, и только 24 % отметили, что считают себя здоровыми людьми. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что работники в преобладающей своей массе (80%) имеют проблемы со здоровьем. Среди хронических болезней, отягощающих их состояние, респонденты отметили в первую очередь болезни органов дыхания (75%), все остальные болезни представлены в единичном случае.

На вопрос «Испытываете ли вы чувство усталости, когда выходите утром на работу?» 3 % ответили, что периодически отмечают данное состояние; 13% ответили очень редко; 84 % ответили, что никогда данное состояние у себя не наблюдают.

На вопрос «Как часто Вы болеете?» были получены следующие результаты: 24% ответили «один раз в год», 20% - «1-2 раза в полгода», 48% по-разному и только 8% - не болею.

Также в нашем опросе был блок вопросов, посвященных физической активности, а точнее, тому, каким образом она проявляется у респондентов. Половина опрошенных (40 %) ответили, что предпочитают пешие прогулки, 30 % – работу на садовом участке, 10 % – занятия на тренажерах, а также 16 % назвали работу по дому.

Большинство опрошенных нами сотрудников за прошлый год обращались в медицинские учреждения только по поводу профилактического осмотра или медицинской консультации. В свою очередь, 86 % работников не злоупотребляют вредными привычками.

Полученные результаты говорят о необходимости проведения дополнительной работы по психологической подготовке сотрудников, формирования у них положительного отношения к своему здоровью, что позволит снизить риск профессионального выгорания и повысить уровень работоспособности, профессиональной пригодности и эмоциональной удовлетворенности жизнью. Основными направлениями могут быть психологическое просвещение сотрудников, пропаганда здорового образа жизни, направленные на формирование и поддержания здорового образа жизни.

Поэтому Администрацией учреждения для профилактики и поддержания здоровья в коллективе, для сотрудников созданы условия: можно воспользоваться спортивным залом, залом лечебной физкультуры, помощью психологов, услугами медицинского кабинета (во внерабочее время). Уже в течение нескольких лет у нас ежегодно ведется диспансеризация, вакцинация против гриппа, гепатита В. В течение 2015/2016 года с сотрудниками организации проводились следующие мероприятия:

- психологические тренинги для сотрудников: «Профилактика профессионального выгорания»;
- инструктажи по охране труда и технике безопасности;
- беседы по профилактике инфекционных и вирусных заболеваний;
- участие в спортивных мероприятиях поселения (спартакиадах, Днях спорта и др.);
- участие во всероссийской акции «Кросс нации»;
- проведение руководителем физического воспитания занятий спортом среди сотрудников учреждения (по желанию);
- посещение сотрудниками учреждения бассейна «Бригантина»;
- прохождение обязательного медицинского осмотра

Проводимая работа с сотрудниками учреждения за 2015-2016 год, подтолкнула руководство Учреждения к разработке комплексной программы по созданию в учреждении корпоративной культуры, направленной на здоровый коллектив, т.е. данная программа, направлена на формирование здорового образа жизни, на улучшение психологического климата в коллективе, развитие кадровой политики.

Поэтому мы считаем, что формирование корпоративной культуры для нашего Учреждения – новый механизм управления изменениями, который позволит

обеспечить эффективность и качество образовательной деятельности; стать учреждением с грамотно развитой корпоративной культурой, которая станет интересной и для потенциальных сотрудников, и для партнеров, и для спонсоров, и для потребителей образовательных услуг – детей и их родителей.

2. Целевая группа

Сотрудники муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная начальная школа»

Количественный состав целевой группы - не менее 80% от числа сотрудников, состоящих в штатном расписании учреждения.

3. Цель - Развитие человеческого потенциала учреждения, формирование условий для сохранения и укрепления здоровья, повышение социальной эффективности учреждения.

4. Задачи

Организационные:

- ✚ провести психологическую диагностику коллектива;
- ✚ мониторинг заболеваемости среди сотрудников;
- ✚ выявить интересы сотрудников;
- ✚ разработать план мероприятий

Практические:

- ✚ сформировать у работников мотивацию на сохранение профессионального здоровья;
 - ✚ активизировать стремление специалистов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья;
 - ✚ способствовать сохранению в коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижению уровня конфликтности;
 - ✚ создать условия для творческого, физического развития личности как основы формирования здорового образа жизни;
 - ✚ развитие корпоративной культуры, экономических стимулов с целью создания условий для наиболее полной самореализации работников, постоянного пополнения их знаний и профессионального роста;
 - ✚ организация непрерывного образования кадров, системы повышения их профессиональной квалификации и мастерства, как основное условие повышения престижа образовательной деятельности.
- ✚

Аналитические:

- ✚ анализ результативности и эффективности программных мероприятий.

5. Формы работы

- ✚ Групповая и индивидуальная

Программа предусматривает проведение цикла занятий.

Численность группы не более – 15 человек.

6. Методы работы

- ✚ Индивидуальные консультации и психодиагностика с выдачей рекомендаций
- ✚ Выпуск буклетов и памяток по проблемам профилактики и преодоления симптомов профессионального выгорания, хронической усталости и стресса, здорового образа жизни.

- ✦ Активное слушание, релаксационные упражнения, методы игро-, цвето-, музыка- и арттерапии, мини-лекции, практические коррекционные и релаксационные занятия, тренинги и д.р.
- ✦ Фестивали, конкурсы, спортивные мероприятия и т.д.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Реализация программы предполагается в **III этапа**:

I ЭТАП – организационный (январь – март 2017г.)

- ✦ Анализ корпоративной культуры в учреждении
- ✦ Проведение диагностик по психологическому климату в учреждении
- ✦ Мониторинг заболеваемости сотрудников учреждения
- ✦ Создание и введение в деятельность учреждения Программы

II ЭТАП – практический (апрель 2017г. – ноябрь 2017г.)

- ✦ Реализация Программы

III ЭТАП – аналитический (декабрь 2017г.)

- ✦ Анализ программы
- ✦ Выработка новых задач
- ✦ Перспективы на 2018 год по актуализации и продолжению работы по Программе

2. **Направления деятельности**

I блок ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ



Цель блока: создать условия для психологического благополучия работников Учреждения.

Формирование благоприятного микроклимата – задача каждого ответственного руководителя. От показателей психологического комфорта напрямую зависит качество и эффективность труда. Нередки случаи в управленческой практике, когда сотрудник предпочитает коллектив и привычную обстановку, более высокой оплате труда.

Микроклимат представляет собой сложный психологический организм, раскрывающий или подавляющий индивидуальные особенности участников. Поскольку все сотрудники имеют личные особенности характера и точку зрения, то их восприятие трудового процесса проходит через призму собственного взгляда на решение задач. Поэтому для качественного взаимодействия коллектива значимую роль играют не личные особенности сотрудников, а их эффективное сочетание.

Профессия «педагог», «работник образования», относится к сфере профессий типа «человек-человек», профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния, и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального выгорания. В настоящее время синдром эмоционального выгорания удостоен диагностического статуса (МКБ-10: 273 - Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью).

Профессия педагог приобретает все большую и большую социальную важность. От педагога общество ожидает не только умения работать физически, он так же обязан справляться с психологическими трудностями подрастающего поколения.

Таким образом, от психического и физического состояния сотрудника образовательной сферы во многом зависит и психологическое здоровье его воспитанника и родителей, и степень их педагогической компетентности и социальной адаптации.

Проблема профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания является актуальной и требует осуществления комплексных превентивных и ситуативных мер, которые могут и должны проводиться объединенными усилиями психологов, социологов и педагогов.

Самый важный результат такой социально-психологической работы — это восстановление адаптивных возможностей личности, быстрое купирование на ранних стадиях развития синдрома эмоционального выгорания и выработка эффективных средств, для адаптации в профессиональной деятельности и окружающей социальной среде.

Данный блок, является необходимым компонентом в системе учреждения, который бы обеспечил развитие индивидуальных особенностей, межличностных отношений и повышение работоспособности сотрудников. Опираясь на профессиональные знания о возрастных закономерностях психического развития, поведения человека, взаимоотношений между сотрудниками, психолог обеспечивает возможности для индивидуального подхода и групповых занятий с сотрудниками, определяет его способности, причины профессионального выгорания и пути их психологической коррекции.

Основными направлениями профилактики профессионального выгорания сотрудников являются:

Психологическая поддержка - содействие полноценному психическому развитию личности сотрудника.

Психологическое консультирование - оказание помощи сотрудникам в самопознании, адекватной самооценке и адаптации в реальных жизненных условиях.

Психологическая коррекция - активное психологическое воздействие, направленное на устранение симптомов, причин профессионального выгорания сотрудников, которая дает гармонизацию личности и межличностных отношений между сотрудниками, а так же повышает работоспособность.

Обучение основам психологических знаний по предупреждению и преодолению синдрома профессионального выгорания осуществляется в ходе тематических встреч, проходящих в форме лекций, семинаров, тренингов, деловых игр, релаксационных занятий.

Основные темы встреч:

1. «Самая обаятельная и привлекательная» (тренинг)
2. «Великолепная семерка» (тренинг)
3. «Рожденная для счастья» (тренинг)
4. «Кто он – гений общения?» (тренинг)
5. «Его Величество – Профессional» (тренинг).
6. «Мой ласковый и нежный...» (тренинг «Внутренний ребенок»)
7. «Когда ланиты алым пламенем горят...» (тренинг «Территория стыда»)
8. «Веселый счет» (тренинг)
9. «Вавилонская башня» (тренинг)
10. «Кто быстрее» (тренинг)

(Приложение 1)

Мониторинг и оценка результатов:

Возможными показателями результативности работы участников групп предполагаются:

- решение индивидуальных проблем участников групп;
- оказание консультативной, эмоциональной помощи в процессе предупреждения и преодоления синдрома профессионального выгорания;
- снижение уровня тревожности, хронической усталости у сотрудников Учреждения;
- овладение приемами оказания самопомощи специалистами Учреждения;
- налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости в команде.

Ожидаемый результат

В процессе реализации психологического блока предусматривается:

- повышение эмоциональной устойчивости сотрудников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания;
- стабилизация уверенности в себе, формирование образа специалиста в структуре образа – «Я»;
- повышение качества образовательной деятельности;
- повышение социально-психологического профессионализма специалистов Учреждения.
- оптимизация отношений внутри коллектива;
- развитие умения действовать сообща;
- возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций.

План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психологический блок			
1	«Самая обаятельная и привлекательная» (тренинг)	1 раз в неделю	психолог
2	«Великолепная семерка» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
3	«Рожденная для счастья» (тренинг)	2 раза в месяц	Психолог
4	«Кто он – гений общения?» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
5	«Его Величество – Профессинал» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
6	«Мой ласковый и нежный...» (тренинг «Внутренний ребенок»)	1 раз в год	Психолог
7	«Когда ланиты алым пламенем горят...» (тренинг «Территория стыда»)	2 раза в год	Психолог
8	«Веселый счет» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
9	«Вавилонская башня» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
10	«Кто быстрее» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог

II блок ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Цель блока: профилактика здорового образа жизни сотрудников учреждения.

Здоровые и счастливые люди работают лучше и эффективней – данный тезис не нуждается в особенных доказательствах, он очевиден эмпирически, и многие карьероориентированные люди это прекрасно понимают. Давно уже стало хорошим тоном посещать спортзал, поддерживать себя в хорошей физической форме, следить за питанием. При этом номинальное значение заработной платы может быть отнюдь не самым высоким в отрасли. Кроме положительного влияния на здоровье, совместное с коллегами посещение спортивного комплекса дополнительно сплачивает коллектив, помогает командообразованию. Разумеется, это положительно сказывается на работе в стрессовых условиях. Поэтому исходя из цели данного блока, ставятся следующие задачи: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Мы исходили из необходимости включения в содержательную часть блока тех мероприятий, которые бы соответствовали решению указанных выше задач – воспитанию культуры здоровья и поддержания здорового образа жизни сотрудников учреждения.

Направления профилактики здорового образа жизни:

Медицинское направление:

- ✚ обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление:

- ✚ пропаганда здорового образа жизни.

Спортивно-оздоровительное направление:

- ✚ приобщение к здоровому досугу;
- ✚ формирование здорового образа жизни;

Диагностическое направление:

- ✚ проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; текущая заболеваемость.

Ожидаемый результат

В результате реализации блока:

- ✚ Снижение заболеваемости и стабилизация здоровья;
- ✚ Формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья.
- ✚ Повышение приоритета здорового образа жизни.

План мероприятий проведения профилактической работы в коллективе

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Оздоровительный блок			
1	Проведение занятий для сотрудников в спортивном или тренажерном зале	2 раза в неделю	Руководитель физического воспитания
2	Посещение сотрудниками бассейна «Бригантина»	согласно графика работы	
3	Проведение лекций по профилактике различных заболеваний	1 раз в месяц	медицинская сестра
4	Участие в спортивных мероприятиях поселения	по мере проведения	заместитель директора
5	Проведение спортивных мероприятий в учреждении среди сотрудников	Май Ноябрь 2017	заместитель директора
6	Проведение спартакиады среди образовательных учреждений Нижневартковского района	по мере проведения	заместитель директора
7	Проведение обследований здоровья персонала (заключение договора с поликлиникой, на проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризация)	в течение года	Инженер по ОТиТБ, медицинская сестра
8	Проведение иммунопрофилактики гриппа	по графику Департамента здравоохранения	медицинская сестра

III блок

ФОРМИРОВАНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ



Корпоративная культура представляет собой комплекс вырабатываемых и признаваемых коллективом организации социальных норм, установок, ориентаций, стереотипов поведения, верований, обычаев, которые заставляют человека, группу вести себя в тех или иных ситуациях определенным образом. На видимом уровне культура группы людей принимает форму ритуалов, символов, мифов, легенд, языковых символов и артефактов.

В настоящее время корпоративная культура рассматривается в качестве главного механизма обеспечивающего практическое повышение эффективности работы организации.

Она важна для организации, поскольку может влиять на:

- мотивацию сотрудников;
- нравственность каждого сотрудника, его деловую репутацию;
- качество работы сотрудников;
- характер личностных и производственных отношений в организации;
- творческий потенциал служащих.

Корпоративная культура не может не включать в себя формирование кадровой политики. Кадровая политика - целостная и объективно обусловленная стратегия работы с персоналом, объединяющая различные формы, методы и модели кадровой работы. Актуальность заключается в том, что формирование кадровой политики учреждения обусловлено тем, что в условиях рыночной конкуренции учреждению необходимо проводить качественную кадровую политику, с целью сохранения грамотного персонала.

Цель - создание условий для формирования внутриорганизационной среды, обеспечивающей партнерские отношения всех работников, направленные на принятие взаимовыгодных решений для достижения высоких результатов.

Основными задачами по формированию корпоративной культуры для работников являются:

- ✚ формирование высокого корпоративного духа работников и постоянная работа по его укреплению;
- ✚ выстраивание отношений с коллегами на основе взаимопонимания и корпоративной солидарности;
- ✚ создание команды

Основные направления:

- ✚ исполнение требований Кодекса этики и служебного поведения;
- ✚ организация спортивных и культурно-массовых мероприятий;

✚ совершенствование системы корпоративных наград и поощрений.

Направления кадровой политики

Направления кадровой политики совпадают с направлениями кадровой работы в учреждении. Другими словами, направления кадровой политики учреждения соответствуют функциям системы управления персоналом, действующей в этом учреждении.

Основные направления кадровой политики учреждения

Направления	Принципы	Характеристика
Управление персоналом учреждения	Принцип одинаковой необходимости достижения индивидуальных и организационных целей (основной)	Необходимость искать честные компромиссы между администрацией и работниками, а не отдавать предпочтение интересам организации
Подбор и расстановка персонала	Принцип: - соответствия; - профессиональной компетенции; - практических достижений индивидуальности	- Соответствие объема заданий, полномочий и ответственности возможностям человека - Уровень знаний, соответствующий требованиям должности - Требуемый опыт, руководящие способности (организация собственной работы и подчиненных) - Облик, интеллектуальные черты, характер, намерения, стиль руководства
Формирование и подготовка резерва	Принцип: - конкурсности; - ротации; - индивидуальной подготовки; - проверки делом; - соответствия должности	- Отбор кандидатов на конкурсной основе - Планомерная смена должностей по вертикали и горизонтали - Подготовка резерва на конкретную должность по индивидуальной программе - Степень соответствия кандидата на должность в настоящий момент - Оценка результатов деятельности, собеседование, выявление склонностей и т.п.
Оценка и аттестация персонала	Принцип: - отбора показателей оценки - оценки квалификации оценки выполнения заданий	- Система показателей, учитывающих цель оценок, критерии оценок, частоту оценок - Пригодность, определение знаний, необходимых для выполнения данного вида деятельности - Оценка результатов

		деятельности
Развитие персонала	Принцип: - повышения квалификации - самовыражения - саморазвития	- Необходимость периодического пересмотра должностных инструкций для постоянного развития персонала - Самостоятельность, самоконтроль - Способность и возможность саморазвития
Мотивация и стимулирование персонала, оплата труда.	Принцип - соответствия оплаты труда; объему и сложности выполняемой работы; - мотивации	- Эффективная система оплаты труда - Конкретность описания задач, обязанностей и показателей - Побудительные факторы, влияющие на повышение эффективности труда

3. План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психологический блок			
1	«Самая обаятельная и привлекательная» (тренинг)	1 раз в неделю	психолог
2	«Великолепная семерка» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
3	«Рожденная для счастья» (тренинг)	2 раза в месяц	Психолог
4	«Кто он – гений общения?» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
5	«Его Величество – Профессионал» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
6	«Мой ласковый и нежный...» (тренинг «Внутренний ребенок»)	1 раз в год	Психолог
7	«Когда ланиты алым пламенем горят...» (тренинг «Территория стыда»)	2 раза в год	Психолог
8	«Веселый счет» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
9	«Вавилонская башня» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
10	«Кто быстрее» (тренинг)	1 раз в месяц	Психолог
Оздоровительный блок			
11	Проведение занятий для сотрудников в спортивном или тренажерном зале	2 раза в неделю	Руководитель физического воспитания
12	Посещение сотрудниками бассейна «Бригантина»	Согласно графика	
13	Проведение лекций по профилактике различных заболеваний	1 раз в месяц	медицинская сестра
14	Участие в спортивных мероприятиях поселения	по мере проведения	заместитель директора
15	Проведение спортивных мероприятий в учреждении среди сотрудников	Май Ноябрь 2017	заместитель директора
16	Проведение спартакиады среди образовательных учреждений Нижневартковского района	по мере проведения	заместитель директора

17	Проведение обследований здоровья персонала (заключение договора с поликлиникой, на проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризация)	в течение года	Инженер по ОТиТБ, медицинская сестра
18	Проведение иммунопрофилактики гриппа	по графику Департамента здравоохранения	медицинская сестра
19	Размещение на стендах и сайте учреждения информации по различным аспектам охраны здоровья, освещению в сфере формирования здорового образа жизни сотрудников по следующим направлениям (с учетом сезонной и иной актуальности): профилактика социально значимых соматических и инфекционных заболеваний (болезни сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, онкологические заболевания и пр.); профилактика стрессов, депрессий; профилактика гиподинамии, развитие физической культуры, спорта и туризма; профилактика травматизма.	в течение года	Заведующий информационным центром, инженер по ОТиТБ, медицинская сестра
Корпоративный блок			
20	Проведение планерок с руководителями структурных подразделений	Согласно плана	директор
21	Работа с молодыми специалистами	при поступлении на работу	заместитель директора; методист
22	Организация обучения и развития сотрудников	1 раз в месяц	заместитель директора, методист
23	Проведение аттестации сотрудников	по графику проведения аттестации	заместитель директора; методист
24	Мотивация и стимулирование персонала, оплата труда	в течение года	директор
25	Оформление стенда «Лучшие сотрудники»	июнь	Директор, заместитель директора; методист
26	Проведение конкурса КВН «Смеяться разрешается» (среди сотрудников учреждения)	апрель	заместитель директора, методист
27	Смотр-конкурс по озеленению «Лучший участок учреждения»	май	заместитель директора
28	Выезд коллектива на турбазу ко Дню учителя	октябрь	профком
29	Фольклорный фестиваль «Осень – щедрая душа!» (среди сотрудников учреждения)	октябрь	заместитель директора; методист
30	Проведение выставки творчества среди сотрудников учреждения ко Дню матери	ноябрь	заместитель директора; методист
31	Поздравления сотрудников с Днем рождения, днем воспитателя, днем учителя, днем медицинского работника, 8 Марта, 23 февраля	в течение года	Профком, специалист по кадрам

4. Ресурсы

4.1. Кадровые ресурсы

Реализация программы предусматривает координированное взаимодействие руководства Учреждения с сотрудниками учреждения, руководителями других образовательных учреждений, подведомственных Управления образования и молодежной политики администрации Нижневартовского района.

4.2. Материально-технические ресурсы

Материально-техническая база учреждения позволяет реализовать программу без значительных финансовых затрат. В учреждении имеются достаточно оснащенные и оборудованные помещения:

- ✚ кабинет психолога;
- ✚ сенсорная комната (зал сухового плавания);
- ✚ музыкальный зал;
- ✚ медицинский блок;
- ✚ спортивный зал;
- ✚ зал для занятий ЛФК

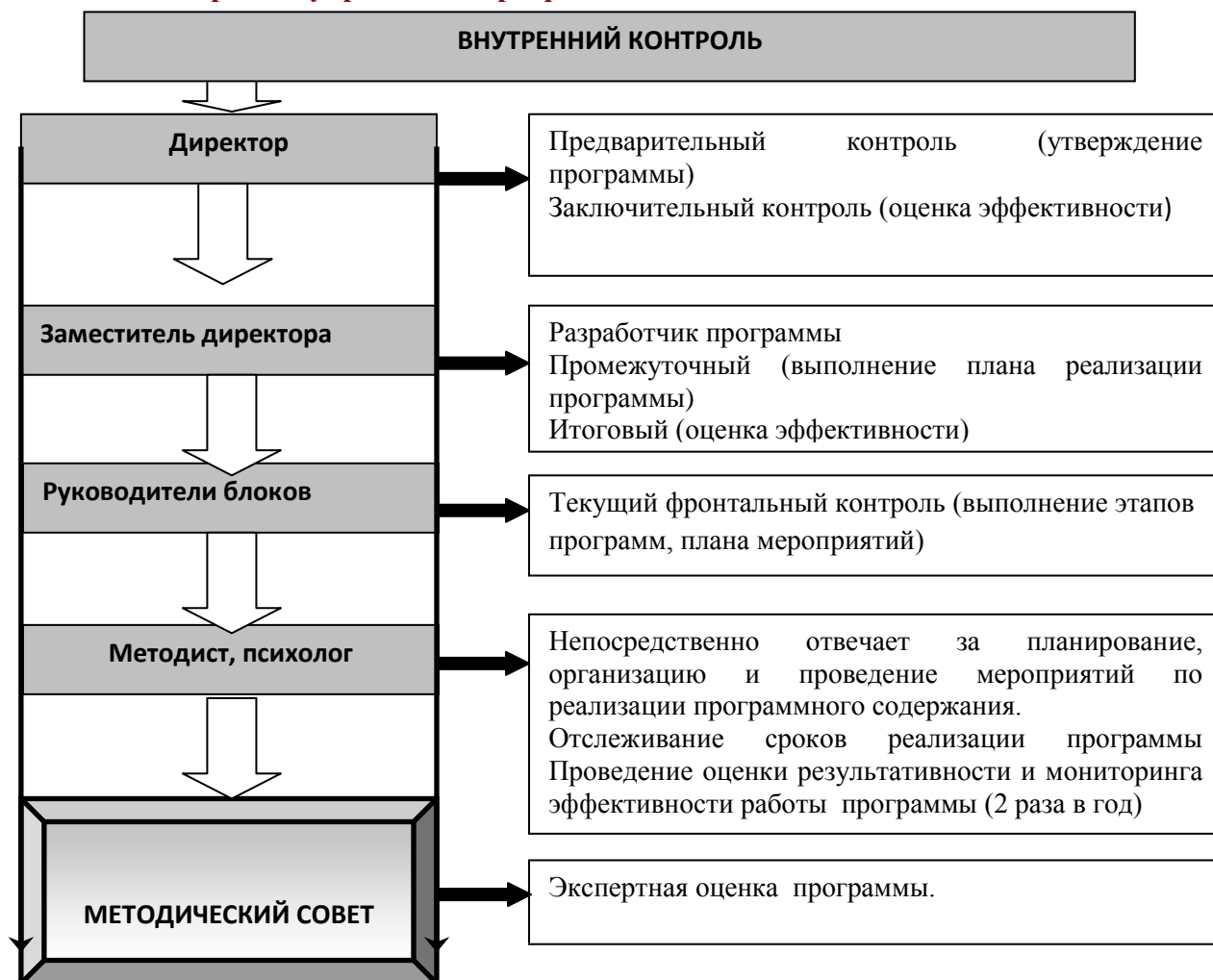
4.3. Информационные ресурсы

- ✚ Предоставление информации в СМИ
- ✚ Стендовые консультации (для сотрудников)
- ✚ Буклеты, памятки (для сотрудников по охране труда, профилактике ЗОЖ и т.д.)
- ✚ Информационные стенды
- ✚ Фотовыставки

4.4. Методические ресурсы

- ✚ Методическая помощь в разработке диагностического инструментария.
- ✚ Методическое сопровождение программных мероприятий
- ✚ Методическое сопровождение анализа эффективности работы по программе.
- ✚ Методическое сопровождение мероприятий по повышению профессиональной компетентности сотрудников учреждения

5. Контроль и управление программой



7. Результаты

7.1. Ожидаемые результаты, критерии оценки эффективности

Ожидаемые результаты	Критерии оценки
Повышение эмоциональной устойчивости сотрудников и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности	Результаты анкетирования
Повышение мотивации здорового образа жизни, формирование индивидуального способа физического самосовершенствования	% участия сотрудников в мероприятиях по здоровому образу жизни
Снижение показателей уровня заболеваемости среди сотрудников	% больничных листов от общего количества работников
Улучшение эмоционального климата	Результаты анкетирования
Повышение профессионализма специалистов Учреждения	% уровень квалификации работников (от количества работников подлежащих аттестации)
Повышение качества образовательной деятельности	% удовлетворенности получателей образовательных услуг

8. Список литературы

1. Аверченко Л.К. Психология управления: Практикум для руководителей и менеджеров по персоналу Новосибирск: СибАГС, 2003.
2. Ахмедова М.А. Культура организации в социокультурной системе общества / М.А. Ахмедова, С.Н. Митин // Человек, культура, образование: сб. науч. тр. I Всерос. науч.-практ. конф. (Ульяновск, 2006). - Ульяновск, 2006. - С.12-17.
3. Вайсман А. Стратегия маркетинга: 10 шагов к успеху. М.: АО Интерэксперт, Экономика, 2000. - С. 20.
4. Веснин В.Р. Практический менеджмент персонала (пособие по кадровой работе). - М., Юристъ, 1998. С.478-482.
5. Влияние корпоративных ценностей на развитие российской государственной службы // Сб. материалов X международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых МГУ. Москва. 2003.
6. Виханский О.С. Стратегическое управление: Учебник. - 2 изд. перераб. и доп. - М.: Гардарики, 1998. С.212.
7. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: КАНОН-ПРЕСС-Ц, Кучково поле, 2000. - 299.
8. Дугина О. Корпоративная культура и организационные изменения // Управление персоналом. - 2000 - № 12.
9. Дудченко В. С. Основы инновационной методологии. М.: Инст-т социол. РАН/на Воробьевых, 2002. - С.68.
10. Зарубина Н.Н. Социально-культурные основы хозяйства и предпринимательства. - М.: Магистр, 1998. С.121.
11. Ионин Л.Г. Социология культуры. - М., 2000.
12. Корпоративные ценности в контексте становления современной модели российской государственной службы // Социальное согласие: путь к прогрессу. Материалы межрегиональной конференции молодых ученых. Орел. 2002.
13. Капитонов Э.А. Корпоративная культура: стратегическое направление развития социально-трудовых отношений. Науч. ред. Зинченко Г.П. Ростов н/Д: Изд-во Рост, ун-та, 2003.
14. Карпов А.В. Психология менеджмента. - М., 1999.
15. Карташова Л. Поведение в организации. - М., 1997.
16. Масюгин С.А. Механизмы корпоративного управления. М., «Финстатинформ». - 2002, 240.
17. Мескон М. Х, Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 1992. - 686.
18. Психология менеджмента / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 2000. С.49.
19. Роль культуры в формировании личности / Под ред. Е.М. Бабосова. - Минск, 1980. - 120.
20. Спивак В.А. Корпоративная культура: Теория и практика СПб. [и др.]: Питер, 2001.
21. Саймон Г., Щюц К. Менеджмент в организациях. М., 2002. - С.36-39.
22. Социальная значимость ценностных ориентации государственных служащих нового поколения // Материалы круглого стола «Эволюция ценностных ориентации в условиях корректировки молодежной политики». Орел. 2000.
23. Уайт У. Организационный человек // Личность. Культура. Общество - 2002, Т.4, Вып.3-4 (13-14); 2003.
24. Фролов С.С. Основы социологии. - М., 1997.
25. Хучек М. Организационная культура. - М., 1993.
26. Ценностные ориентации в системе профессиональных качеств государственного служащего // Сб. научных работ аспирантов. Орел. 2000.
27. Шейн Э. Организационная культура и лидерство. - С-Пб.: Питер, 2002 - 36.

28. Шихирев П.Н. Введение в российскую деловую культуру. Учебное пособие. - М.: Издательство Типография «Новости», 2000. С.101
29. Щербина С.В., Социальная теория организации.М., 2000.

Приложение 1

Приглашаем Вас на тренинг

«Я самая обаятельная и привлекательная»

Для того чтобы сказать эту фразу, нужна твердость в голосе и уверенность в себе. Если вы хотите чувствовать себя уверенно не только внешне, но и внутренне. Если хотите, чтобы окружающие вас люди замечали вашу энергию, внутреннюю силу и прислушивались к вашему мнению, тогда Вам к нам.

На тренинге вы узнаете:

- Истоки своей неуверенности;
- Свои истинные цели и желания;
- Как обрести уверенность в себя;
- Какие приемы и техники можно применять чтобы повысить свою самооценку;
- Как перепрограммировать свои ошибочные убеждения о себе.

Вы сможете:

- Исследовать свой внутренний образ «Я»;
- Изменить восприятие себя,
- Повысить самооценку;
- Применять практики, приемы, направленные на увеличение любви к себе;
- По-новому взглянуть на себя, на свое окружение;
- Обрести уверенность в себе, веру в свои силы

Начало тренинга «___» _____ 20__ г. в _____ ч. _____ мин.

Тренинг: проходит 2 раза в неделю (9 занятий) При себе иметь: блокнот, ручку.

Ведущие: психологи: _____ и _____.

Если Вас заинтересовало наше предложение, мы ждем Вас по адресу: МБОУ «Излучинская ОНШ», ул. Энергетиков, д.17а, пер Строителей, д.5, в комнате психологической разгрузки.

В задачу психологов входит проведение тренингов, направленных на адаптацию и внедрение всех индивидуальных качеств работников в единый коллектив. Создание дополнительных неформальных связей и межличностных симпатий. Демократическим путём помочь каждому участнику занять своё комфортное место, и стать продуктивной единицей с высоким КПД.

Тренинг на сплочение коллектива состоит из нескольких этапов.

1. Знакомство с ведущим (психологом). Разъяснение правил ”игры” и условий. К ним относятся: проявление активности, говорить исключительно от себя, слушать друг друга не перебивая, не обсуждать за пределами тренинга происходящие упражнения, каждый участник вправе прервать занятие и покинуть тренинг, лично сообщив об этом коллективу.

2. Создание доброжелательной атмосферы, разминка. Фаза контакта.



Веселый счет

Время – 5 – 7 минут. **Цель** – снятия внутреннего напряжения и психологического дискомфорта. Описание – ведущий называет любое число, не превышающее количество участников в группе. Согласно этому числу (например, 5) должно синхронно подняться, не сговариваясь 5 человек. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам. Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

3. Этап лабилизации, в ходе которого не только обучение взаимодействию, но и профессиональная диагностика проблем коллектива.



Вавилонская башня

Время – 15 мин. Использовать ватман, маркеры и заблаговременно подписанные листики с заданиями. Цель – обучение взаимодействию в команде, приобретение навыков невербального общения. Ограничения – запрещается использовать голос в любых проявлениях и показывать друг другу индивидуальные листики. Описание – все участники делятся на три группы, по несколько человек (в зависимости от количества). Каждый получает задание на листочке, который никому не показывает. Задача: нарисовать единую башню отдельными элементами. Например, один должен нарисовать контур, другой – окна башни, третий – флаг, четвертый – раскрасить и т.д. В результате должна получиться связная логичная картинка. Если коллектив действительно нарисует башню, значит, с заданием справились не только участники,

но и психологи. Обсуждение. Что оказалось самым трудным, кто именно не справился с заданием и почему? 4. Этап обучения.



Кто быстрее?

Время – 10 мин. Цель – сплочение коллектива, координация действий, распределение ролей. Описание – группы должны построить из участников разные геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг и т.д.), причем сделать это в полной тишине. Обсуждение. Какие навыки помогли для решения задач? 5. Этап подведения итогов. Желательно проведение ритуала, позволяющего завершить тренинг на положительной эмоциональной ноте. Каждому участнику предлагается сделать подарок внутри коллектива, например: подарить взаимное доверие, сплоченность и т.д. Для подведения профессиональных итогов, участникам раздаются бланки анкет с заданием, по десятибалльной системе оценить основные показатели психологической атмосферы. Например: дружелюбие, враждебность, теплота, скука, продуктивность, равнодушие, успешность и т.д. На основании проведенных тестов, исследований и наблюдений, психолог выявляет доминирующие элементы, эмоциональный градус и основную внутреннюю проблематику группы. Для корректировки микроклимата разрабатывает мягкую, антистрессовую программу дальнейших занятий.

Приложение 3

Тренинг: «Я самая обаятельная и привлекательная!»

Занятие 1

Тема: Я у себя одна.

13.00- 13.05 **1. Приветствие, знакомство и правила.** (5 мин.)

Анекдот в тему:

Через пятнадцать лет после окончания школы встречаются два одноклассника. Один выглядит бодрым и преуспевающим, второй — понурым и неудачником. Первый спрашивает, как дела, на что второй отвечает, что хуже некуда, все плохо. А хуже всего то, что он до сих пор писает по ночам в постель.

—А ты к врачам обращался?

—Да у всех уже побывал: и у терапевта, и у уролога, никто не помог.

—А ты у психолога был? —Нет.

— Так сходи обязательно.

Через пару недель они встречаются снова, но теперь уже и второй выглядит бодро и уверенно.

—Ну, что, сходил к психологу?

—Сходил.

—Помог он тебе?

—Да, помог, сам видишь.

—И что, писаться по ночам совсем перестал?...

—Нет, не перестал, но теперь я этим так горжусь!

То есть если ситуацию изменить нельзя, то можно изменить свое отношение к ней.

13.05 - 13.15 **2. Сбор ожиданий и опасений.** (10 мин.)

13.15 - 13.20 **3. Упражнение «Колонна счастья».** (5 мин.)

Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные - за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто

считает себя самым счастливым. Остальные - за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне.

13.20- 13.35 **4. Упражнение « Кто Я?».** (15 мин.)

Сейчас вам предстоит найти ответы на 3 вопроса. Записывайте все ответы которые вам пришли. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Чем спонтанней будет ответ, тем лучше.

- Запишите, пожалуйста, сверху листа первый вопрос: "Кто я?" и ответьте на него! Кто вы?!

- Следующий вопрос: "Кто я?". (Если команда в замешательстве и утверждает, что на этот вопрос уже дан ответ, очень коротко объясняем, что ошибки нет, вновь просим ответить на поставленный вопрос искренне и по возможности спонтанно...)

- Готовы к следующему вопросу? Он таков: "Кто я?"... Постоянно возвращается к тому же вопросу, поощряя участников к быстрым откровенным ответам, определяющим их взгляд на самих себя.

13.35 - 13.50 **5. Обсуждение.** (15 мин.)

13.50 - 14.15 **6. Упражнение «Образ Я».** (25 мин.)

Участникам предстоит нарисовать 3 образа: Я - реальный, Я - глазами других, Я - идеальный.

14.15- 14.35 **7. Обсуждение.** (20 мин.)

14.35 - 14.36 **8. Домашнее задание:** Сделайте для себя что-нибудь, что не могли позволить себе сделать раньше (например: принять ванну в место, приготовления ужина.). (1 мин.)

Занятие 2

Тема: Мы все родом из детства.

13.00- 13.05 **1. Приветствие,** обсуждение прошедшей недели и домашнего задания. (5 мин.)

Мы окунемся сегодня в наше детство. Детство самое приятное и радужное время, оно беззаботное и наполнено чаще счастливыми моментами жизни. Но так же в воспоминаниях детства хранятся детские переживания, обиды, неудачи, которые сложно помнить, но они были в нашей жизни.

13.05 - 13.20 **2. Упражнение «Клубок воспоминаний».** (15 мин.) Сейчас мы с вами будем плести паутину воспоминаний. Берем клубок пряжи, нитку из клубка наматываем себе на палец при этом окунаясь в воспоминания детства, вспомните каким вы были ребенком, попробуйте рассказать не совсем приятную ситуацию из детства которую до сих пор помните, помните те чувства, те ощущения которые тогда испытывали. После передайте клубок другому. А теперь посмотрите какую паутину мы сплели, в ней ваши детские горькие переживания, будучи взрослыми, мы можем распустить ее и связать из этой же пряжи что то новое позитивное.

13.20- 13.30 **3. Медитация «Погружение в детство».** (10 мин.)

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию — оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Попытайтесь увидеть самые ранние лица, которые вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие, как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели? Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через мимику и телесные действия?

Опять представьте себя ребенком. На этот раз прислушайтесь к словам, которые говорили о вас в семье. Что говорили о ваших действиях? О ваших ценностях? Вашем лице? О способностях? Уме? Морали? Здоровье? О вашем будущем?

Запомните фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей. Припомните, какими словами вас ругали. Может быть вы слышали такие слова как: «тупица», «плохая девочка», «неряха», «грязнуля», и тому подобные. А быть может вам вспомнится, как вас хвалили: «Умница», «Молодец», «Красавица». Побудьте еще немного с вашими воспоминаниями. А теперь пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, каждый в своем темпе откройте глаза.

13.30- 13.35 4. **Разделите лист бумаги на 3 колонки**, запишите в первую все, то что говорили о вас близкие люди. (5 мин)

1. Запишите
здесь все, что о
вас говорили
близкие люди

13.35 - 13.45 5. **Обсуждение.** (10 мин.)

13.45 - 13.50 6. **Мини - лекция: Установки вокруг нас.** (5 мин.)

Постоянные ограничения, налагаемые школой: Подстригись! Закрой рот! Родителями: Ты - плохой ребенок! Ты наказан! Я тебя больше не люблю! А так же сверстниками: У тебя юбка не модная, ты - толстая, глιστα, идиотка! Способны опустить планку очень низко. Неуклюжая, неумеха, дурёха, ничего из тебя не выйдет - вряд ли эти и подобные им характеристики будут восприняты ребенком как стимул к самосовершенствованию. Ведь детская психика устроена таким образом, что все сказанное родителями принимается ребенком на веру. Откуда в такой ситуации взяться любви к себе? Для нее уже нет основы, ведь вам уже сообщили, что вы ленивая, некрасивая, безвкусная и проку от вас никакого.

Так программируется жизнь, наполненная различными «Я не...», которые никогда не подвергаются сомнению. Знакомы ли вам фразы: «Я такая. Я никогда не смогу измениться. Такой уж у меня характер»? Это фразы-установки, которые помогают людям с заниженной самооценкой оставаться на месте, не развиваться и не изменяться. Один из главных признаков низкой самооценки - это постоянное чувство вины, когда человек как бы виноват одним фактом своего существования. Что бы он ни делал, все не то и все не так. Одно из проявлений комплексов - постоянное стремление доказать папе или маме, какой я хороший. Может, родителей уже нет, а программа осталась. Родили учили нас так, как научили их в детстве, они не знали что это может отрицательно отразиться на вашей уверенности в себе.

13.50- 14.00 7. **Заполните вторую колонку** как эти установки повлияли на ваше отношение к себе, на вашу жизнь в целом. (10 мин.)

1. Запишите здесь все, что о вас говорили близкие люди.	2. Запишите здесь, как эти установки повлияли на ваше отношение к себе, на вашу жизнь в целом.	
---	--	--

14.00- 14.10 8. В детстве вы согласились с мнением родителей в порыве раздражения, вы жили с этими установками много лет, но теперь вы выросли и можем сами изменить свое мнение о себе, вы можете самостоятельно решать с чем жить, а что поменять с своей жизни. **Заполните колонку номер три**, тем как вы будучи взрослыми можете изменить эти установки на позитивные. (10 мин.)

1. Запишите здесь все, что о вас говорили близкие люди.	2. Запишите здесь, как эти установки повлияли на ваше отношение к себе, на	3. Запишите здесь, как вы теперь будучи взрослым можете изменит эти
---	--	---

14.10- 14.25 7. **Обсуждение.** (15 мин.)

14.25 - 14.30 8. **Домашнее задание.** (5 мин.)

- Купить в магазине игрушку, приколоть к ней булавкой бумажный клочок с надписью САМООЦЕНКА, подвесить полученное устройство на какой-либо крюк или турник и медленно поднимать. Упражнение рекомендуется проводить лежа, расслабившись. - Ознакомиться с раздаточным материалом.

Измените ваши убеждения - и ваша жизнь изменится!

Каждую нашу мысль можно изменить!

Каждый день я становлюсь лучше и лучше.

Мне все дается легко и без усилий.

Моя жизнь необыкновенно прекрасна.

Я люблю и ценю себя такой какая я есть.

Я принимаю все свои чувства как часть моего существа.

В мою жизнь входят любовь, удовольствие и счастливые отношения с другими людьми.

С каждым днем мои отношения с _____ улучшаются и становятся счастливее.

Я контактирую просто и легко.

У меня есть все, что я желаю.

Радость и счастье сопутствуют мне.

Мне нравится все, что я делаю.

Я необыкновенно счастлива от того, что я живу.

Я бодра, здорова и ослепительно красива.

Я прекрасна и способна любить;

Я талантлива и способна;

С каждым днем я становлюсь более привлекательной;

Я люблю этот мир, и он любит меня;

Все доброе приходит ко мне легко и без усилий.

Я принимаю все доброе, которое стремится ко мне.

Я люблю свое тело и полностью им довольна.

Я заслужила любовь и сексуальное удовлетворение.

Я люблю _____ и _____ любит меня.

Все несогласия между мной и _____ разрешены. У нас прекрасные взаимоотношения.

Божественная любовь помогает мне создать прекрасные взаимоотношения с _____.

Я получаю именно те взаимоотношения, к которым стремилась.

Занятие 3

Тема «Путь к цели»

13.00- 13.05 1. **Приветствие, обсуждение прошедшей недели и домашнего задания.** (5 мин.)

13.05 - 13.15 2. **Упражнение «Плохо - хорошо».** (10 мин.)

13.15 - 13.20 3. **Мини - лекция:**

Правила формирования цели. (5мин.)

1. Ваша цель должна быть сформулирована позитивно.

Она должна нести в себе то, чего вы хотите, а не то, от чего вы хотите избавиться. Например, высказывания типа «Я не хочу болеть» построены на мысли о том, чего вы хотите избежать. Существует закономерность: если человек думает о негативном, то именно это и происходит в его жизни, так как концентрация внимания происходит именно на негативных мыслях. Правильно будет мыслить так: «Я хочу, чтобы у меня было сильное сердце, ясный ум, чтобы мои ноженьки бегали быстро и далеко, и др...».

А еще лучше, если вы сформулируете вашу цель в настоящем времени, а не в прошлом.

Пойма! рыбак золотую рыбку. Говорит она ему:

- *Загадывай любое желание, я его тотчас же*

исполню! Рыбак на радостях закричал:

- *Я хочу, чтобы у меня*

все было!!! Рыбка вздохнула:

- *Исполнено. Иди, мужик, домой. У тебя уже все БЫЛО!*

По сути, формулируя свою цель, вы пишете жизненный сценарий на будущее.

2. Цель должна иметь конечные сроки.

Цели, сформулированные следующим образом: «Мне бы хотелось когда-нибудь достигнуть небывалых высот в профессиональной сфере, и, если получится, заработать много денег», — НЕ РАБОТАЮТ!

Как вы думаете, почему?

Во-первых, «Мне бы хотелось когда-нибудь...» — когда хотелось? Может, в следующей жизни? Будьте смелее! Осмеливайтесь хотеть сейчас!

Во-вторых, «небывалых высот...» — каких именно? Наш разум понимает только конкретику. Например: я — генеральный директор, у меня есть крутая машина, загородный дом, квартира, счет в швейцарском банке.

В-третьих, «много денег...» — у каждого из нас разное представление о том, что такое «много», для кого-то и тысяча долларов — не деньги.

Давайте посмотрим, что получилось: «Я хочу получить пост генерального директора на предприятии таком-то и получать доход в 15 000 у. е. в месяц. Срок реализации моего плана — до 2018 года».

Вот это и есть стратегическая цель.

3. Цель, конечно, должна быть реально достижима. Говорить о том, что и мечтам есть предел, наверное, не надо.

Если вы поставите перед собой цель слетать на Луну, при этом вам шестьдесят лет, вы никогда не занимались спортом и вас укачивает даже в лифте, то, как бы вы

правильно ни формулировали свою цель и ни выставляли конкретные сроки реализации, скорее всего, ничего у вас не получится. 4. Цель должна быть письменно зафиксирована.

Да, мысли материальны, и когда ваше желание записано и находится постоянно у вас перед глазами, вы начинаете жить так, как будто вы это уже имеете.

Важным моментом в работе с целями является диагностика целей. Поясняем.

Все мы когда-то были детьми, нас воспитывали родители, у них, так же как и у всех людей, были мечты, которые, быть может, осуществились, а быть может, и нет. Известно, что это отражается на детях, так как некоторые родители хотят реализовать через детей

13.20- 13.50 4. Упражнение «Последние дни». (30 мин.)

У вас сейчас есть 10 минут времени что, бы подумать и ответить на следующие вопросы:

Кто я есть сейчас? Кем я хочу быть? Что мне важно успеть? Куда мне важно не опоздать? Что мне важно совершить? Что мне важно не упустить?

А теперь представьте себе, что вы проходили клиническое обследование и врачи совершенно точно установили, что вам осталось жить всего 12 месяцев. У вас не

будет болей, вы будете чувствовать все это время себя хорошо, но затем жизнь все-таки покинет вас.

Итак, смерть неизбежна. Что нужно и можно сделать за оставшийся срок? Попробуйте определить, какие дела вы обязательно должны успеть сделать за отведенное вам время. Запишите их. Еще раз мысленно пройдите по своей жизни, вспомните наиболее запомнившиеся хорошие и плохие события из своего настоящего и прошлого. Что еще вы забыли сделать очень важное и нужное? Что вы делаете? С кем именно изменили отношения? С кем продолжаете общаться, а с кем — закончили? Какие дела для вас стали неважными, а какие — приобрели первостепенную значимость? Запишите это.

13.50- 14.05 5. *Обсуждение.* (15 мин.)

После этого упражнения давайте мысленно проиграем следующую ситуацию: неожиданно к вам приходит известие, что врачи ошиблись. Они перепутали ваши анализы с анализами совсем другого человека. Вы совершенно здоровы и будете жить еще не менее ста лет. Вы заканчиваете выполнение упражнения с ощущением здоровья, успеха и с хорошим настроением.

14.05 - 14.20 6. *Упражнение «Стрела»* (15 мин.)

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте, пожалуйста, о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь.

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает...

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

Закройте, пожалуйста, глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете лук... А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы... Теперь лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Пуск стрелы высвободит энергию движения...

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы — только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Безупречно прямо летит стрела и входит в середину цели...

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность... (1 минута.)

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза...

14.20- 14.30

7. *Обратная связь.* (10 мин.)

14.30- 14.35

8. *Домашнее задание.* (1 мин.)

- Выбрать цель и постараться наметить дорогу к ее достижению, то есть конкретные действия и сроки.

Тема: Я и мои чувства.

13.00- 13.01 **1. Приветствие.** (1мин.)

13.01 - 13.15 **2. Мини - лекция « Я и мои чувства».** (14 мин.)

Уверенность в себе во многом связана с признанием своего права иметь любые чувства и наличием знания о том, что существуют средства выразить эти чувства, не унижая себя и других.

Когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. Напротив, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя.

Понимая и выражая свои чувства, мы оберегаем себя от разрушительного влияния неотреагированных эмоций. Нет запрещенных и «правильных чувств», все чувства принадлежат человеку, все важны для него. Другое дело, как он выражает их вовне. Сдерживание своих эмоций означает, что человек может затормозить, не проявить их. Но это не ведет к освобождению его от эмоции: физиологические системы, обслуживающие эмоции, уже сработали, но не до конца.

Кроме людей, подавляющих свои эмоции, есть люди, умеющие их выражать. Если человек в детстве отстоял свою потребность в выражении эмоций он вырастает менее закомплексованным и более способным радоваться жизни. Человек, способный, выражать свои чувства открыто, всегда легко адаптируется в коллективе, умеет и может работать (ведь чувства приносят в нашу жизнь энергию), за счет чего зачастую достигает в жизни больших, чем большинство окружающих, успехов. По сравнению с людьми, подавляющими свои чувства, люди, умеющие выражать свои эмоции, более здоровы физически; им проще добиваться того, чего они хотят.

Чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу жизненную территорию извне. Это чувство помогает найти силы и правильно определить момент, чтобы убедительно сказать: «Положи мою вещь наместо»; «Убери от меня свои руки»; «Не посягай на мое время»; «Я сам знаю, как мне поступать» и т. п.

Если человек не умеет использовать энергию гнева, она застывает в форме таких негативных качеств, как *обидчивость, раздражительность, завистливость, ревность*. И тогда человек становится либо чрезмерно подавленным и пассивным, либо агрессивным, раздражительным, нетерпимым к непривычным для него стереотипам поведения, невосприимчивым к новому.

Известно, что выражение гнева, как и других своих чувств, совершенно естественно для младенца, который криком или плачем требует присутствия матери, когда ему недостаточно пищи, тепла или общения. Однако, вырастая, ребенок чаще всего сталкивается с тем, что его чувства неудобны окружающим, и учится их подавлять, вместо того чтобы научиться их трансформировать.

С младенчества взрослые могут наказывать детей за проявление радости („сядь на место и не дергайся!"), страха („не стыдно - такой большой, а боишься!"), гнева („перестань плакать, а то ремень возьму", „как ты с родителями разговариваешь?!") А ведь когда ребенок сердится, для него естественно плакать, кричать или

стремиться кого-то ударить - он следует своей природе, поскольку не умеет подавлять свои чувства. Однако, будучи наказанным за подобные проявления, он скоро приходит к выводу, что его чувства плохи и их нужно всячески скрывать или игнорировать. Не будучи способным открыто выразить, например, свой гнев, такой ребенок в будущем становится обидчивым, раздражительным и зачастую злопамятным в отношении других людей - или же он постоянно живет с чувством вины за то, что испытывает что-то „нехорошее".

Подавленные чувства также могут вылиться в психосоматические заболевания - артериальное давление, невроз сердца, гастрит или язву желудка, астму, боли в позвоночнике, основанные на спазмах, и т.д. Болезни, вызванные психологическими причинами, таблетками вылечить нельзя - они все равно вернуться.

Обиды, на длительное время поселившиеся в душе, вызывают болезни физического тела и провоцируют психическое разрушение человека, перерождаясь в **ненависть, нетерпимость, ревность, зависть**. Но почему люди обижаются? Как уже говорилось, потому, что считают, будто другой человек должен вести себя так, как они от него ожидают, при этом отрицая его право на самостоятельные действия. Из стремления запрограммировать другого, из нежелания признать его самостоятельной личностью и проистекает обида.

Обида - это подавляемый в течение долгого времени гнев.

Главная проблема заключается в том, что обида прячется в определенном месте нашего тела. Наступает время, когда она поднимает голову и начинает пожирать организм, превращаясь в опухоль - иногда злокачественную. Поэтому подавление гнева и предоставление ему в теле пространства отнюдь не является залогом здоровья. Настало время позволить чувствам вырваться на свободу.

13.15 - 13.25 3. Упражнение «Отдать червяка». (10 мин.) Вам предстоит осознание внутренней обиды, освобождение от нее.

«Если немного изменить слово „обидчивость“, получится „обидчервость“, то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри. Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполним следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице. Перед вами — девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно...

Сейчас вы вспоминаете, что находитесь в этой комнате, рядом с другими людьми и открываете глаза».

13.25 -13.35 4. Обсуждение по парам. (10 мин.)

Какого червяка вы увидели? Опишите его цвет, размер, форму. Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте? Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Техника работы с плохими мыслями и неприятными чувствами через прощение.

1. Я прощаю плохой мысли (обиде, злости, вине) за то, что она в меня вошла.

2. Я прошу прощения у плохой мысли (обиде, злости, вине) за то, что я не понял, что она пришла научить меня уму, и за то, что я не сообразил ее освободить. Я заключил ее в себе в плен и возвращал.

3. Я прошу прощения у своего тела за то, что возвращая плохую мысль (обиду, злость), причинила ему плохое.

13.35 - 13.50 5. Упражнение «Слова гнева». (15 мин.)

«Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

После того как все слова будут записаны на доске (листе ватмана), участникам задаются следующие вопросы: Что может вас разозлить? Что происходит в этом случае? Что вы делаете, когда злитесь?

Что вы делаете или можете делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева?

Что вы чувствуете, когда слышите в свой адрес ранящие слова?

А что — когда слышите слова, отражающие чувства другого человека?

Так или иначе, но каждый из нас испытывает порой недовольство или гнев. Гнев - хорошая эмоция. Не найдя выхода, он остается внутри человека, на уровне тела, и, как правило, трансформируется в болезнь или иное нарушение работы организма. Гнев возникает по той же причине, что и чувство недовольства собой. Когда мы злимся, не чувствуя себя при этом вправе открыто выразить свои чувства, слова ярости застревают у нас в горле. Гнев не покидает нашего тела, и следствием этого являются обида, горечь, депрессия. Поэтому неплохо было бы научиться управлять этим чувством в момент его возникновения.

Существует несколько разновидностей *позитивного подхода к гневу*. Один из них — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...» Есть и иные способы: •громко спеть любимую песню; •поколотить боксерскую грушу;

•быстрыми движениями стереть пыль, помыть полы, постирать; •сделать зарядку, поплавать и т.д.; •переставить мебель;

•изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если правша.

Позвольте бушующим внутри вас чувствам вырваться на свободу. Если вам нравится активно проявлять свой гнев, возьмите подушки и начните колотить по ним кулаками. Не пытайтесь себя контролировать. Все должно происходить естественно. Вы так долго подавляли в себе свои чувства. Не нужно стыдиться или чувствовать себя виноватым. Помните, что наши чувства - это мысли в действии. Они служат какой-то цели, и, когда вы позволяете им вырваться на свободу, внутри вашего тела образуется пространство для более приятных переживаний.

Выпустив наружу гнев вы освобождаете внутри себя место для любви.

Существуют и другие способы, с помощью которых можно избавиться от гнева.

- Можно кричать в подушку,
 - можно пинать ее ногами,
 - Можно даже написать **ПИСЬМО О СВОЕЙ НЕНАВИСТИ**, а потом сжечь его.
- Можно поднять в машине стекла и прокричать все, что вы думаете, во все горло. - -
- Можно играть в теннис, яростно ударяя по мячику.
 - пробежать несколько кругов вокруг квартала.
- Моясь под душем представлять как каждая клеточка вашего тела освобождается от неприятных чувств.

Очень полезно медитировать и представлять, что гнев свободным потоком покидает ваше тело.

Если вы чувствуете, что не вы владеете чувствами, а они вами, можно сказать себе СТОП, (можно внутренним взором увидеть запрещающий знак или придумать себе образ, который поможет). Потом сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и провести упражнение по наполнению сердца любовью. Например, можно сосредоточить внимание на области сердца, представить сердце в образе цветка, который закрыт, но под лучами солнца начинает распускаться и источать вокруг себя красоту и аромат. Можно представить сердце в образе сосуда, который наполняется Божественной любовью, Божественной энергией и начинает излучать эту энергию вокруг себя.

Если вам это не помогло, совершите прогулку, сделайте перерыв, уйдите в другую комнату, пока не успокоитесь и не сможете анализировать случившееся. Для обуздания гнева можно использовать упражнение «Внутренний тигр»

Упражнение «Внутренний тигр»

Мысленно представьте себе ваш гнев в виде тигра, на котором вы сидите верхом. Направьте это животное туда, куда нужно вам. Тигр необычайно силен, так пусть его энергия пойдет туда, где вам ее не хватает: здоровье, активность, уверенность, решение творческих задач.

Сегодня психотерапевты рекомендуют людям, подверженным обидам или приступам раздражения, вместо того чтобы кричать на окружающих или замыкаться в себе, просто говорить им о своих чувствах. Осознав и выразив свое чувство, человек сможет испытать облегчение.

Умение говорить о своих переживаниях и потребностях является существенным моментом в формировании уверенности в себе. Причем не просто говорить, а называть то, что вы на самом деле чувствуете, открыто заявлять о том, чего на самом деле хотите. Конечно, особенно это трудно сделать тогда, когда вы испытываете отрицательные эмоции. Вместе с тем именно возможность понять свое чувство, назвать его «по имени» и выразить его не криком, а словами: «Мне больно, когда ты так говоришь...», «Я чувствую себя униженной...» и т. п. характеризуют уверенного в себе человека.

Способность описать мысли, чувства или поведение в момент их появления позволяет все время быть в контакте с другим человеком, в «здесь и теперь», и помогает ощущать себя более свободно.

Близость между людьми возникает тогда, когда они делятся своими настоящими чувствами и переживаниями. Как только чувства начинают скрывать, близость теряется. Если чувства выражают открыто, это способствует психическому здоровью всех членов семьи.

13.50- 14.00 **6. Мини-лекция: «Я»-высказывание.** (10 мин.)

Одним из способов быть более открытым и непосредственным в общении является использование «Я»-высказываний. «Я»-высказывание включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Схема «Я»-высказывания приблизительно такова:

«Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

Посредством «Я»-высказывания вы подчеркиваете тот факт, что говорите в первую очередь о своих чувствах. Кроме того, вы сообщаете, что так или иначе задеты и хотите, чтобы тот, к кому вы обращаетесь, изменил свое поведение определенным образом.

Поскольку «Я»-высказывание не нацелено на то, чтобы обвинить или дискредитировать другого, то велика вероятность, что человек вас выслушает и нормально ответит.

Научиться использованию «Я»-высказываний можно в два этапа.

1. Испытывая какую-нибудь эмоцию, чувства, особенно сильные и неприятные, отдавайте себе отчет в том, какое именно чувство вы испытываете.

2. Когда это перестанет составлять для вас особую трудность, переходите к следующему этапу — научитесь словами выражать свои эмоции, рассказывать о них собеседнику. Для этого используйте следующее правило: если кто-то вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но чтобы это не было разрушительно ни для вас, ни для другого, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о другом, не о его поведении. Например: «Меня очень утомляет громкая музыка». Или: «Я расстраиваюсь, когда на меня кричат».

Это и есть «Я»-высказывания, или «Я»-сообщения. Когда же мы говорим: «Ты не мог бы потише?!» или «Ты — грубиян!», то используем «Ты»-сообщения. Такие сообщения характерны для неуверенного поведения. Но если, произнося подобные слова, человек стремится еще и задеть чувства другого, они являются уже свидетельством агрессии в адрес партнера по общению.

Кто-то воспринимает такие высказывания как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. В ответ на «Ты»-сообщения любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты»-высказываний, иначе он просто перестанет вас воспринимать.

В свою очередь, «Я»-высказывания выступают своего рода приглашением открыто обсудить возможные пути для достижения желанных изменений. Примеры «Я»-высказываний:

- «Я пришел в раздражение, когда увидел разбросанные вещи в твоей комнате, и я хочу, чтобы ты убирал за собой перед тем, как ляжешь спать».
- «Я очень беспокоилась, когда ты не пришел домой вовремя, и я хочу, чтобы ты или приходил, как обещал, или звонил и предупреждал меня о том, что задерживаешься».
- «В связи с твоим опозданием я чувствую раздражение. Давай договоримся, что, если в следующий раз ты будешь опаздывать, позвони мне, чтобы я зря не волновалась».

Иногда выразить свои чувства такими словами, как «гнев», «отчаяние», «страх», представляется очень трудным. В этом случае наиболее подходящими могут оказаться сравнения и метафоры, которые являются подлинным языком наших чувств.

Итак, лучшим способом работы с обидами является их трансформация в гнев, а в работе с гневом необходимо внимание к его начальным проявлениям и трансформация в неагрессивное возмущение с использованием «Я»-сообщений.

Кроме того, в определенные моменты, когда вы понимаете, что начинаете раздражаться, спросите себя, действительно ли вам это нужно в данной ситуации. Если, сдержавшись, вы не чувствуете себя униженным и понимаете, что ваше дело от этого только выиграло, трансформация удалась. Через некоторое время такого самонаблюдения чувство гнева будет посещать вас лишь тогда, когда оно действительно необходимо.

14.00- 14.10 **7. Упражнение «Горящая свеча».** (10 мин.)

Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горячей свечой. Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15—20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвободить от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

14.10-14.25 **8. Обратная связь.** (15 мин.)

14.25 - 14.30 **9. Домашнее задание.** (1 мин.)

- Попробуйте в конкретных ситуациях использовать «Я» - высказывание.
- Попробуйте применить во время того, как будете чувствовать злость или обиду одну или несколько более понравившихся вам приемов.

Занятие 5

Тема: Похвали себя сам.

13.00- 13.15 **1. Приветствие,** обсуждение прошедшей недели и домашнего задания. (15 мин.)

13.15 - 13.25 **2. Упражнение «Каждый».** (10 мин.)

Для этого упражнения по середине круга ставится стул на котором лежат карточки с вопросами текстом вниз. Все вопросы начинаются одинаково со слов «Каждый ...», либо «У каждого...». Один за другим участники отвечают на вопросы, при этом

ответы не должны комментироваться. Нельзя задавать также дополнительные вопросы.

У каждого есть что-то, чему он благодарен.... Чему благодарен ты? Каждый знает, каким образом он может помешать сам себе... Как это можешь сделать ты?

Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах... В каких вещах разбираешься ты? Каждый добился в своей жизни успехов... Каких успехов добился ты? Каждый знает, что его волнует... Что волнует тебя? Каждый знает, какими вещами бы он занялся, если бы имел на это время... Чем бы занялся ты?

У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце... Что

хотел бы реализовать ты? У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить до того, как умрет... Что хотел бы осуществить ты? Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни.... Чего хочешь ты? Каждому известно, чего он раньше боялся... Чего боишься ты? Каждый знает, чему он недостаточно доверяет... Чему недостаточно доверяешь ты?

Каждый знает, чего ему не хватает... Чего не хватает тебе? Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву.... Что приносил в жертву ты? Каждый обладает талантами... Какими талантами обладаешь ты? Каждый имеет то, что он ценит в жизни... Что ценишь в жизни ты? Каждый знает о том, что его отталкивает... Что отталкивает тебя? У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить... О чем ты не хотела бы говорить?

Каждому известно, на что он может рассердиться... На что можешь рассердиться ты?

Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни... Какие правила нарушал ты?

У каждого есть некоторые особенно прекрасные воспоминания детства... Какие они у тебя?

Каждый слушал от своих родителей нотации... Что это были за нотации у тебя?

Каждый знает, что он ненавидит... Что ненавидишь ты? Каждый знает, чего ждут от него другие... Что ждут от тебя? Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова... Что ты не сделал бы снова?

Каждый знает, кого он хотел бы простить... Кто это для тебя? Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому... Что это для тебя?

Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность... За что ты мог бы взять на себя ответственность?

13.25 - 13.35 3. Обсуждение. (10 мин.)

13.35 - 14.05 4. Медитация «Автобиография». (30 мин.) Вам необходимо полностью расслабиться, но при этом сохранять внимание и ясность мысли.

Итак, наступило время расслабиться... сделайте глубокий вдох и выдох... и пусть ваше тело расслабляется. Дышите медленно... и глубоко... и спокойно... и пусть даже немного шумно. Вообразите себе, что у вас на подошвах появились отверстия для входа воздуха... и вы теперь можете вдыхать воздух так, чтобы он попадал в ваши легкие по ногам. Наполните все свое тело чистым свежим воздухом. И продолжая дышать медленно, глубоко и спокойно, подумайте о том, что значит, для вас по-настоящему уважать и ценить себя таким, каким вы являетесь на самом деле.

Ощущая, как расслабление постепенно заполняет все ваше тело, позвольте всем мышечным и эмоциональным напряжениям оставить ваше тело. Задержитесь на минутку, чтобы проверить, что у вас не осталось никаких «сдерживающих ощущений». Пусть они уйдут, уйдут полностью.

1. Подумайте о любящем вас человеке. В самом начале подумайте о таком человеке, который вас любит. Подумайте о том, кто несомненно вас любит по-настоящему: это может быть друг, любимый, муж, жена, родитель, ребенок, кто угодно, просто выберите для себя конкретного человека для того процесса, который вы собираетесь осуществить. Если вам не приходит в голову человек,

который по вашему мнению должен любить вас, тогда подумайте о таком человеке, которому вы оказывали помощь и который искренне благодарен вам за это. В любом случае, подумали ли вы о человеке, который вас любит, или же вы вспомнили человека, испытывающего по отношению к вам искреннюю благодарность, просто отметьте для себя, кто этот человек сейчас. Чуть позже представление о нем сможет оказать вам неоценимую помощь.

2. Напишите автобиографию. А теперь представьте себе, что вы сидите за столом и пишете автобиографию. Возможно, в руках у вас ручка или карандаш, а может быть, вы печатаете на пишущей машинке или набираете текст на компьютере. В любом случае вы как-то пишете автобиографию, излагая историю своей жизни. Выполняя свои записи, вы испытываете вполне приятные ощущения. Вы ощущаете прикосновение стула, на котором сидите, и видите перед собой стол, за которым происходит ваша работа. Вы можете заметить, как прямо сейчас... или через несколько секунд... или чуть позже к вам в голову начнут потихоньку приходить слова, описывающие вашу жизнь. И записывая их, вы начинаете вспоминать человека, который, по вашему мнению любит вас... или искренне уважает вас. И вы начинаете все более отчетливо представлять себе этого человека, который любит вас.
3. Посмотрите на любящего вас человека. А теперь уделите немного времени тому, чтобы заметить, как на другом конце комнаты, как раз напротив того места, где вы сидите и пишете автобиографию, постепенно прорисовывается образ любящего вас человека, стоящего за прозрачной стеклянной дверью. И глядя на этого человека, который любит и уважает вас, вы вдруг начинаете замечать, что он тоже смотрит на вас и наблюдает за вами. И вы принимаете решение описать этого человека в своей автобиографии, отметив ту роль, которую он сыграл в вашей жизни. Потратьте немного времени и опишите этого человека, опишите, что вы видите и что ощущаете по отношению к этому человеку. Отметьте даже то, что вы говорите самому себе про себя об этом человеке, который любит вас. Запишите все это в автобиографии. И потратьте на это столько времени, сколько вам потребуется.
4. Увидьте себя с точки зрения этого человека. Теперь, когда вы хорошо представляете себе, как вы описываете человека, который вас любит, медленно, не торопясь позвольте себе оставить свое тело возле стола и мысленно переплыть через всю комнату на другой ее конец, проскользнуть сквозь стеклянную дверь и встать рядом с тем человеком, который любит вас. Посмотрите сквозь стекло двери и понаблюдайте за самим собой, пишущим автобиографию в комнате за столом. Просто стоя за дверью, посмотрите, как вы выглядите с этой точки зрения. И отметьте для себя, насколько вы цените и уважаете себя в этот момент. Обратите внимание на свои реальные ощущения по отношению к самому себе, которые возникают, когда вы стоите и наблюдаете за собой из-за стеклянной двери. Вы можете заметить, как глубоко вы себя уважаете и как высоко цените, а можете вдруг обнаружить, что эта оценка весьма невысока. В любом случае просто примите это к сведению.
5. Посмотрите на себя глазами любящего вас человека. А теперь мягко и осторожно позвольте себе войти в тело этого человека, который вас любит. Потратьте столько времени, сколько вам потребуется для того, чтобы совершить этот переход легко и комфортно. И когда вы полностью окажетесь в теле того человека, который любит и глубоко уважает вас, посмотрите теперь уже его глазами на себя, сидящего в комнате за столом и пишущего автобиографию. Посмотрите на самого себя глазами человека, любящего вас. Обратите внимание на то, как вы выглядите. Заметьте, как вы двигаетесь и как вы дышите. Уделите достаточное количество времени тому, чтобы полностью оценить те качества и стороны своей личности, которые вы осознаете, быть может, в первый раз, наблюдая за собой глазами любящего человека. И

поскольку вы сейчас находитесь в теле любящего вас человека, обратите внимание на мысли, которые звучат о вас, и на те ощущения, которые возникают по отношению к вам. Заметьте, с какими интонациями произносятся те уважительные позитивные слова, которые вы слышите в своей голове, когда смотрите на самого себя, сидящего в комнате за столом, глазами любящего вас человека.

6. Вернитесь в свою собственную позицию. Когда вы полностью осознаете те качества и стороны своей личности, которые делают вас таким, какой вы есть, медленно и осторожно позвольте себе оставить тело любящего вас человека и, пролетев сквозь стеклянную дверь и через всю комнату, снова вернуться в свое собственное тело, сидящее возле стола и пишущее автобиографию.
7. Опишите свои переживания. Вы можете уделить некоторое время тому, чтобы записать в автобиографии, что вы только что пережили, глядя на себя глазами человека, который любит и уважает вас. Делая эти записи, не забудьте описать некоторые качества и стороны своей личности, которые вы заметили в самом себе, когда глядели на себя глазами любящего человека.
8. Подумайте о будущем. Описав эти переживания в автобиографии, начните думать о своем будущем — и о тех будущих событиях, появление которых вы ожидаете, и о тех неожиданных событиях, которые должны вас удивить. Подумайте о всех тех местах и всех тех событиях, которые ожидают вас в будущем... завтра, послезавтра, через неделю, месяц, год, спустя десятилетия, когда вы будете с легкостью вспоминать этот замечательный момент, когда вы смотрели на себя глазами любящего вас человека, замечая собственную неповторимость и испытывая глубокое и искреннее уважение по отношению к самому себе — такому, какой вы есть на самом деле.
9. Вернитесь в настоящий момент. А теперь начните возвращаться в настоящий момент, осознавая все, что происходит вокруг вас. Постепенно, наиболее удобным для себя способом, не торопясь расширяйте границы своего осознания. Полностью возвращайтесь назад, в настоящий момент и в то место, где вы сидите сейчас, ощущая себя лучше прежнего. Обратите внимание на звуки в комнате. И вы можете заметить ощущения в собственном теле. И через минуту вы можете открыть глаза, постепенно возвращаясь к полному осознанию текущего момента и сладко потягиваясь. С возвращением!
10. Отметьте изменения. Теперь, когда у вас появилась возможность действительно испытать то самое самоуважение, которое оказывается недоступным столь многим людям, уделите некоторое время тому, чтобы отметить, как это упражнение изменило ваше внутреннее представление о самом себе. Заметьте, как вы сейчас видите самого себя, и в какой степени этот новый взгляд стал более уважительным и любящим. То переживание, которое вы только что испытали, оставило вам опыт глубокого личного самоуважения, которое зачастую становится первым шагом на пути к полной и безусловной поддержке себя во всех своих начинаниях.

14.05 - 14.25 5. Обсуждение. (20 мин.)

14.25- 14.30 6. Домашнее задание. (5мин.)

- Упражнение «В лучах солнца»

В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача — написать о себе как можно лучше. «Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте

это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином своем качестве».

- Утром каждого дня перед зеркалом говорить себе приятные слова, хвалить себя вечером глядя в зеркало за каждое выполненное действие, задание и т.д.

Занятие 6

Тема: Я у себя одна.

13.00- 13.15 **1. Приветствие**, обсуждение прошедшей недели и домашнего задания. (15 мин)

13.15 - 13.20 **2. Упражнение: « Поменяйтесь местами».** (5 мин.)

Поменяйтесь местами те, кто считает себя умницей.

- те, кто надел чистое белье.
- те, кто сегодня выполнил домашнее задание.
- те, кто сегодня в платье.
- те, кто сегодня утром улыбался себе в зеркало.
- те, кто сегодня почистил зубы.
- те, кто сегодня с радостью пришел на занятие.
- те, кто поднимал игрушку - самооценку.
- те, кто сегодня завтракал.

13.20- 13.30 **3. Упражнение: «Брачное объявление».** (10 мин.) Всем членам группы дается 3—5 минут на то, чтобы написать брачное объявление. Каждый пишет сам о себе, составляя психологический автопортрет, выделяя свои достоинства, которыми он мог бы заинтересовать другого человека (важно выделять психологические характеристики, а не увлекаться описанием внешнего вида, наличием квартиры, дачи и т.д.). Затем все по очереди зачитывают свои объявления, а группа помогает добавлять то, что участник пропустил — идет редактирование объявлений.

13.30- 13.45 **4. Обсуждение.** (15 мин.)

13.45 - 14.15 **5. Дискуссия на тему:** Как можно повысить уверенность в себе? (30 мин.)

Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа обсуждает какие есть методы повышения самооценки, записывают на ватман и по окончании времени защищают свои проекты.

14.15 - 14.17 **6. Раздача памяток:** Советы как можно повысить самооценку. (2 мин.)

14.17- 14.27 **7. Обратная связь.** (10 мин.)

14.27- 14.30 **8. Домашнее задание.** (3 мин.)

Упражнение « Я тебе нравлюсь». Когда сегодня, завтра будете идти, ехать, встречаться с людьми, ищите глазами приятных людей, которые вам чем-то приглянулись. И очень четко, уверенно, но только про себя, внутри, глядя на них, говорите фразу *Я тебе нравлюсь*. Можете с разными интонациями, но старайтесь чтобы эти интонации были уверенные. Поэкспериментируйте.

Занятие 7

Тема: Создай себя сама.

13.00- 13.10 **1. Приветствие**, обсуждение домашнего задания. (10 мин.)

13.10- 13.20 **2. Упражнение «Идеальный образ».** (10 мин.)

Создание своего желаемого «Я»-образа.

«Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая... А теперь мысленно начинайте рисовать свой портрет в полный рост. Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно оставите? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью... Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобятся?... Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достигать? Подумайте об этом.

Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: „Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?“ Если нет или не совсем, внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы — сам

идеал, внутренне — сама гармония. Вы нравитесь себе. Прочувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем...

А сейчас я начинаю считать от одного до пяти, и на счет „пять" вы возвращаетесь в нашу комнату»

13.20 - 13.30 **3. Запишите на листочек** все то что вы нарисовали в себе на медитации, все что хотите в себе видеть, какой хотите в себя видеть, умения, способности, качества, все до мелких деталей. (10 мин.)

13.30- 14.15 **4. Упражнение «Создай себя сама»** коллаж. (45 мин.) На больших листах обводим контур своего тела и заполняем себя всем тем что записали на листочках. Продумайте где должно находиться это качество в вашем теле, какого оно цвета, какого размера и т. д.

14.15 - 14.29 **5. Обсуждение.** (14 мин.)

14.29 - 14.30 **6. Домашнее задание.** (1 мин.)

-Дополните коллаж тем, чем захотите.

Занятие 8

Тема: Здравствуй Я, моя любимая.

13.00- 13.05 **1. Приветствие** и обсуждение прошедшей недели. (5мин.)

13.05 - 13.15 **2. Упражнение «Посудомоечная машина»** (10 мин.)

Все участники становятся в две колонны, одна напротив другой на расстоянии вытянутой руки. Первый в колонне слева выходит на середину дорожки между двумя колоннами. Ему нужно представить себя посудой и дать инструкцию машине относительно ухаживания за собой.

Например:

«Я - старинная бабушкина чашка, которая долгое время стояла на полке. Несколько поколений семьи берегли, любовались мной, ценили, а сейчас я чувствую, что немножко запылелась. Меня нужно мыть теплой водой, осторожно, чтоб не повредить золотые узоры...»

Или :«Я - очень грязный чайник. Все уже, наверное, забыли, что когда-то я блестел и сиял. Об этом помню только я, поэтому меня нужно помыть очень хорошо, используя чистящий порошок...»

После инструкции дается сигнал включения «машины», «чашка» движется коридором, а «щеточки» (руки участников) ее «моют».

Ведущий сам включается в игру, активно имитируя звук машины, побуждая к этому и других участников.

13.15 - 13.25 **3. Обсуждение.** (10 мин)

13.25 - 13.45 **4. Упражнение «Проснись моя женственность».** (20 мин.) Взгляд обожания.

Стоя перед зеркалом, пошлите себе самой самый влюбленный, самый обожающий себя взгляд. Помните - обожание себя должно быть искренним! Не всегда это получается сразу, поэтому тренируйтесь. Расслабьте мышцы лица, ищите нужное выражение! Добившись максимально лучистого, светящегося восхищением взгляда, запомните свое выражение лица и эмоциональное состояние. Находитесь в этом состоянии как можно чаще. Закрепите свой новый образ во внутреннем зрении.

Влюбленный бюст.

Сохраняя взгляд обожания, перенесите его во внутреннем пространстве на область груди - это легко сделать, если представить, что на ваших сосочках открылась дополнительная парочка восхищенных глаз. Посмотрите на мир влюбленным бюстом. Почувствуйте новое состояние тепла, дополнительной энергии, изменения осанки и даже зрительного увеличения груди. Как можно чаще прибегайте к зрению бюстом в любых ситуациях. Вы откроете много нового!

Улыбка попой.

Попробуйте улыбнуться плечами, грудью, талией, бедрами. Особое внимание уделите ягодицам - улыбайтесь сначала поочередно, сидя на каждой ягодице, затем всем

объемом. Улыбайтесь сидя, стоя, при ходьбе. Попробуйте улыбку при крепко сжатых, затем при расслабленных бедрах.

Эротичная пятка

Представьте, что вы принимаете участие в международном конкурсе "Мисс Эротичная Пятка". Вам предстоит выход на подиум. Сосредоточьтесь на своей пяточке, на ощущении своего единства и слияния с нею, на целостном ощущении эротизма и чувственности, источаемыми вашими ножками. Побудьте в этом состоянии, пропитайте им все клеточки тела. И теперь - вперед, ваш выход! Помните: отныне ваша походка - походка Победительницы Конкурса!

13.45 - 13.55 5. Обсуждение. (10 мин.)

13.55 - 14.10 6. Медитация «Здравствуй Я, моя любимая» (15 мин.)

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы внимательно рассматриваете себя внутренним взглядом. Отнеситесь очень заботливо ко всему, что будет происходить с вами.

Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, что, если бы нога была живая, она бы сказала: „Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты смог поставить меня так хорошо..." Свою левую ногу поставьте так, что, если вы ее отпустите, она стояла бы сама, чтобы не было напряжения нигде: ни возле ступни, ни возле колена. И пусть ваши руки лягут спокойно на ваши колени. И правая рука, и левая... Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и дать ей кусочек вашего теплого внимания, чтобы она почувствовала вашу заботу. И левая рука, ваша левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится ваша кисть, и каждый палец почувствует ваше внимание, тепло, заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Первый большой, второй указательный палец. А что вы сейчас почувствуете на его кончике? Третий, четвертый... У вас сразу появилась пульсация в кровеносных сосудах, вы чувствуете, что там бьется кровь, ощущаете легкое покалывание. То же самое, отразившись от левой руки, появилось в правой, правая рука сразу отозвалась. И вы чувствуете жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят вас за заботу о них, а вы благодарите их. Вы благодарите свои руки за то, что они сильные, умелые. Ваши руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют ваши руки, и вы эти руки не променяете ни на какие другие. Скажите им: „Я люблю вас. Спасибо вам, мои руки..."

Вы дышите и чувствуете, как воздух входит в вас, вы принимаете его. Выдыхаете — воздух выходит из вас. Скажите: „Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко..."

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по вашему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по вашему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с ваших глаз, они теряют всякое выражение. Они просто расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать — так много жизни вокруг них, но вы снимаете все проблемы и отпускаете свои щеки. Пусть отдохнет ваше лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в вашем теле. Это зеркало вашей души, это ваши самые первые работники. Как много они делают! Скажите: „Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир".

Ваше лицо — самая важная часть вас, визитная карточка вашей личности. Лицо, которое всегда с вами, которое работает с вами, которое счастливо с вами, которое преодолевает жизнь с вами — и идет по жизни с вами. Скажите: „Спасибо тебе, мое

лицо, ты держишь меня. Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе..."

И ваши труженики — ноги. Вы чуть было не забыли про них. Мы всегда забываем про них. Они с утра до вечера носят нас по жизни, ходят, бегают, держат, а мы смотрим на них, только когда они споткнулись, и ругаемся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошадки, день за днем выполняют самую тяжелую работу — тихо, уже не ожидая от нас никакой благодарности. Скажите им: „Спасибо вам, мои ноги“.

И всему телу: «Спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть, даешь мне формы моей жизни. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть.»

14.10- 14.20 7. **Обсуждение.** (10 мин.)

14.20- 14.30 8. **Обратная связь.** (10 мин.)

9. **Домашнее задание..** (5 мин.)

1. Повесьте на видное место дома «Декларацию собственной самооценности». И помните: любить себя — значит понимать свои слабости и недостатки и даже негативные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их изменять, становиться лучше, сильнее, независимее.

2. Каждый день подходите к зеркалу, посмотрите себе в глаза, улыбаетесь и говорите: «Я люблю тебя, (имя), и принимаю такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Моя любовь дает мне возможность развиваться и совершенствоваться, самой радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

«Декларация моей самооценности»

«Я - это я. Во всем мире нет в точности такой же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такой же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы; мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно».

Занятие 8

Тема: Вот какая я, полюбуйте на меня!!!

13.00- 13.10 1. Приветствие, шеринг. Обсуждение прошедшей недели.

(10 мин.)

13.10- 13.20 2. Упражнение «Комплимент». (10 мин.)

Сделайте комплимент своему соседу с права за его удачное выполнение какого-либо задания на протяжении всего тренинга.

13.20- 13.35 3. Упражнение «Свободные желания свободного человека».

(15 мин.)

- Составьте списки, в которых напишите все то, что вы «должны делать...», и то, что вы «не можете делать...». Что важно — только от руки.-А затем возьмите карандаш другого цвета, зачеркните слова «не могу» и «должна» и поверх них напишите жирно и красиво слова, соответственно, «не хочу» или «хочу». В тот момент, когда вы будете писать «хочу», внутри себя чувствуйте удовольствие от того, что вы делаете все эти приятные дела.

-Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот новый

вариант. Вероятно, с какими-то предложениями вы согласитесь и подумаете: «Да, я действительно этого хочу!» или «Если честно себе признаться, я этого не хочу», а при чтении каких-то испытаете протест и захотите вписать перед словом «хочу» слово «не» или, наоборот, зачеркнуть слово «не». Если у вас возникнет это желание, немедленно сделайте это, исправив свои предложения на верные для ваших чувств. Вероятно, вы обнаружите предложения, в которых правильнее сказать: «Я не умею», например: «Я не умею кататься на велосипеде». Тогда впишите там слова «не умею». Или вы обнаружите предложения, про которые вернее сказать: «Мне недоступно», например: «Мне недоступно достать до звезды рукой». Внесите изменения и в эти предложения, сделав их честными.

Прочтите ваши списки снова от начала до конца, не торопясь. Ответьте на вопросы:

Что меняется для вас, когда вы читаете эти предложения в таком виде?

Что вы чувствуете, когда говорите: «Я хочу» или «Я не хочу» вместо: «Я не могу» или «Я должна»? V

В результате выполнения этого упражнения вы можете почувствовать больше свободы в том, чтобы хотеть или не хотеть чего-то. Когда вы говорите: «Я должна», подразумевается, что вы должны кому-то то, что вы делаете. Тогда как реально вы сами или **хотите** этого, или **не хотите**, но страх наткнуться на противодействие других заставляет вас делать вид перед самой собой, что вы делаете что-то не по своей воле.

То есть наверняка когда вы делали это упражнение, вам хотелось написать: «Я хочу, но...» или «Я не хочу, но...».

Реально же все мы совершаем действия по своей воле, но некоторые из нас (например, Неуспешные женщины) не признают себе в этом. Мы сами выбираем, подчиняться этому «но» или нет, хотя часто этого не замечаем или не хотим замечать. Потому что признание себе в том, что вы что-то делаете по своей воле, вынудит также признаться в том, что никто, кроме вас, не несет ответственности за события вашей жизни.

Это бывает неприятно: ведь тогда вам некого обвинить в том, что вы живете так, а не иначе. Кроме того, если вы признаетесь в том, что сами выбираете, как вам поступать, становится очевидным, что **не вас пугают и заставляют, а вы пугаетесь и подчиняетесь**. Но ведь можете этого и не делать!

Точно так же, когда мы говорим: «Я не могу», это звучит так: «Меня можно заставить». Весь фокус в том, что мы сами своим поведением решаем, можно ли нас заставить или нельзя. И своей речью предъявляем это окружающим!

В течение следующего дня отслеживайте свои мысли, и, как только осознаете, что сейчас скажете себе: «Надо», или «Должна...», или «Не могу», заменяйте их на слова: «Хочу...» или «Не хочу...». Это упражнение волшебным образом изменит вашу жизнь. Ведь когда вы делаете то, что хотите, вы делаете это хорошо и получаете удовольствие.

73.55 - 13.50 4. Обсуждение. (15 мин.)

13.50- 14.20 5. Обратная связь по тренингу. (30 мин.)

-Что, на ваш взгляд, является самым важным из того, чему научились в группе? -Над чем вам еще нужно поработать?

-Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего? -Что вам не понравилось в группе? -Что вы узнали о себе?

-Какие вещи вы стали переживать легче, какие труднее?

-Чему позитивному вы научились в общении с другими членами группы?

-Как вы используете то, чему научились в группе?

14.20- 14.30 6. Медитация «Подсолнух» (10 мин.)

Сейчас, в конце наших занятий, мне хочется предложить вам небольшое упражнение, которое называется "Подсолнух". Встаньте широким кругом, затем сядьте на пол и закройте глаза...

Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в эту группу и были не знакомы с большинством других участников...

(1 минута.)

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь... Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу... Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу, и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что вы все — это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь сначала влево, а затем вправо... (30 секунд.)

Продолжая двигаться в ритме подсолнуха, откройте глаза и посмотрите на остальных членов группы. Встретьтесь глазами с каждым... (2 минуты.)

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей... Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратится в самостоятельное подсолнуховое семечко... Отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию зародыша...

Попытайтесь ощутить эту энергию в своем теле... Скажите себе самому: "Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития"... (1 минута.) Теперь постепенно откройте глаза... Работа нашей группы завершена.

Способы избавления от чувства вины.

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни. Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

2. Относитесь к себе с уважением. Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.

3. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.

4. Позвольте себе: не выполнить, не успеть, не послушаться.

5. Всегда помните, что Вы "Не красно солнышко и всех не обогреете" и что "Нельзя объять необъятное".

6. Учитесь ценить то, что Вы имеете и думайте почаще о том, что "когда плохо", никогда не знаешь, что может быть хуже". То есть, наслаждайтесь жизнью "здесь и сейчас".

7. Если возникло чувство вины, посмотри со стороны на ситуацию, вызвавшую это чувство, отстранись и спокойно вспомни, что хорошо, а что плохо — знаешь только ты. Что полученный сейчас отрицательный опыт — это всего лишь сигнал, того, что нужно что-то изменить в своем понимании и отношении к действительности. И все! Никакого раскаяния, никаких «простите, я больше не буду», никаких угрызений совести и самобичевания. Только принятие урока и прощение себя любимого за совершенное. Поблагодари себя за осознание урока и возьми на себя ответственность следить за собой и не повторять ошибок.

8. Если чувство вины возникло давно или с твоей точки зрения имеет серьезное основание, сделай упор на прощения себя самого.

Советы, которые могут помочь повысить самооценку

Улыбайтесь! Улыбайтесь искренне! Расслабляющее и успокаивающее действие (искренней, а не натянутой, дежурной) улыбки настолько благотворно, что удивительно, как редко люди пользуются этим бальзамом души.

Заведите себе «Ежедневный журнал успеха». Записывайте туда всё, что считаете своими успехами. Когда Вы почувствуете неуверенность, просто почитайте этот журнал. Это помогает всегда!

Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли **бы** о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых другие аспектов вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо". Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: "да ничего особенного", вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

Используйте аффирмации (утверждения) для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: "я люблю и принимаю себя" или "я привлекательная женщина и заслуживаю в жизни самого лучшего". Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции в отношении аффирмации. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите негативные телевизионные программы или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас

принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

Занятие 9

Тема: Создай себя сама.

13.00- 13.10 **1. Приветствие**, обсуждение домашнего задания. (10 мин.)

13.10- 13.20 **2. Упражнение «Идеальный образ»**. (10 мин.)

Создание своего желаемого «Я»-образа.

«Расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая... А теперь мысленно начинайте рисовать свой портрет в полный рост. Важно, чтобы, создавая его, вы думали о том, что сейчас вы рисуете себя таким, каким хотели бы видеть. Создавайте не только свой внешний, но и, главное, внутренний облик. Вы создаете себя сами. Что из того, что в вас сейчас есть, вы обязательно оставите? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет? Уделите достаточно внимания своей внешности, своему телу, своему физическому здоровью... Какие умения, способности, идеи, какая внешность вам понадобятся?.. Для чего вам все это? Какие цели вы собираетесь достигать? Подумайте об этом.

Порисуйте еще немного и закончите портрет. Скажите себе: „Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?“ Если нет или не совсем, внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Создайте свой идеальный образ, где внешне вы — сам идеал, внутренне — сама гармония. Вы нравитесь себе. Прочувствуйте этот образ, войдите в него, побудьте в нем...

А сейчас я начинаю считать от одного до пяти, и на счет „пять“ вы возвращаетесь в нашу комнату»

13.20 - 13.30 **3. Запишите на листочек** все то что вы нарисовали в себе на медитации, все что хотите в себе видеть, какой хотите в себя видеть, умения, способности, качества, все до мелких деталей. (10 мин.)

13.30- 14.15 **4.Упражнение «Создай себя сама»** коллаж. (45 мин.) На больших листах обводим контур своего тела и заполняем себя всем тем что записали на листочках. Продумайте где должно находиться это качество в вашем теле, какого оно цвета, какого размера и т. д.

14.15 - 14.29 **5. Обсуждение**. (14 мин.)

14.29 - 14.30 6. Домашнее задание. (1 мин.)

-Дополните коллаж тем, чем захотите.

"Великолепная семерка" ("малая" большая группа из 7-8 человек).

Основная задача этой формы тренинговой работы - расширение социального опыта общения и самовыражения школьников в большой группе людей. Это следующий, более трудный этап для многих участников, поскольку в восьмерке могут оказаться не только те члены группы, которые нравятся и симпатичны, но и те, с которыми не совсем приятно работать или общаться. Но уметь убеждать и слушать (и при этом слышать) разных людей надо уметь каждому.

Одним из способов объединения в "малую" большую группу может быть объединение уже работающих пар или малых групп из 4-х человек. Целесообразно восьмерки, образовавшиеся расположить в разных концах помещения для того, чтобы во время работы они не мешали друг другу.

Как пример тренинга в "малом" большой группе (по 7-8 человек), рассмотрим упражнение "Кандидат от фракции".

"Сейчас вы фракцией одной из политических партий. Ваша задача - определить, кто из членов вашей фракции (малой группы) по своим деловым и личностным качествам может достойно представлять интересы фракции на выборах мэра города.

Для этого любой из вас вправе выдвинуть свою кандидатуру или кандидатуру кого-то из членов вашей фракции, подчеркивая главные положительные и указывая слабые стороны (недостатки) этого человека. Принципиальным является вопрос о критериях отбора кандидатов. Что вы цените прежде всего в человеке, выдвигая его от своей фракции на серьезную и ответственную должность мэра города? Его деловые качества? Как будут развиваться социальные программы, например, помощь пенсионерам и инвалидам? Важны ли для вас прежде всего его человеческие достоинства? А если он общительный и веселый, но очень неорганизованный в работе? Ведь тогда трудно будет доводить начатые дела до конца. Поэтому сначала подумайте над составлением списка критериев, утвердите его решением своей фракции, а затем начинайте выдвигать и обсуждать кандидатуры на должность мэра города.

Не менее важным является и вопрос процедуры голосования. Например, это можно делать открытым голосованием (поднятием руки) и большинством голосов (более половины тех, кто участвует в голосовании) и т. п".

"Карусель" (общая работа в два круга)

Основная задача этой формы тренинговой работы - формирование коммуникативных навыков в принудительно-добровольном режиме, когда участнику приходится вступать в информационный контакт с партнером по сигналу ведущего.

Группа становится в два круга, и ведущий объясняет основные игровые роли, которые по очереди будут выполнять участники. Первая групповая роль в участники, стоящие во внутреннем круге спиной к центру круга. их задача - убедить своего партнера в том, что он соответствует заданной роли. Но, чтобы убедить в этом своего партнера, нужны не только слова, но и аргументы, конкретные факты, например, из жизни родного города или предприятия, где работают родители и так далее. Вторую групповую роль играют (одновременно) те участники, которые стоят во внешнем круге лицом к центру, напротив своего партнера. их задача, отвечая на все аргументы партнеров, стоящих во внутреннем круге, - отстоять свое мнение. Надо убедить в этом своего партнера. им также нужны определенные доводы, чтобы их могли выслушать, если эти аргументы будут убедительными.

Время на один диалог со своим партнером - 1-2 минуты. Затем по сигналу ведущего все участники, стоящие во внешнем круге, делают один-два шага вправо и оказываются перед новым партнером. Снова отводится 2 минуты для очередного диалога и т. др.

Упражнения в режиме "карусели" можно проводить и сидя, то есть участники садятся на стулья, расположенные так же в два круга. В этом случае по сигналу ведущего участники, сидящие на стульях, образующих внешний круг, одновременно встают и пересаживаются на стул, расположенный справа, и начинается новый этап работы.