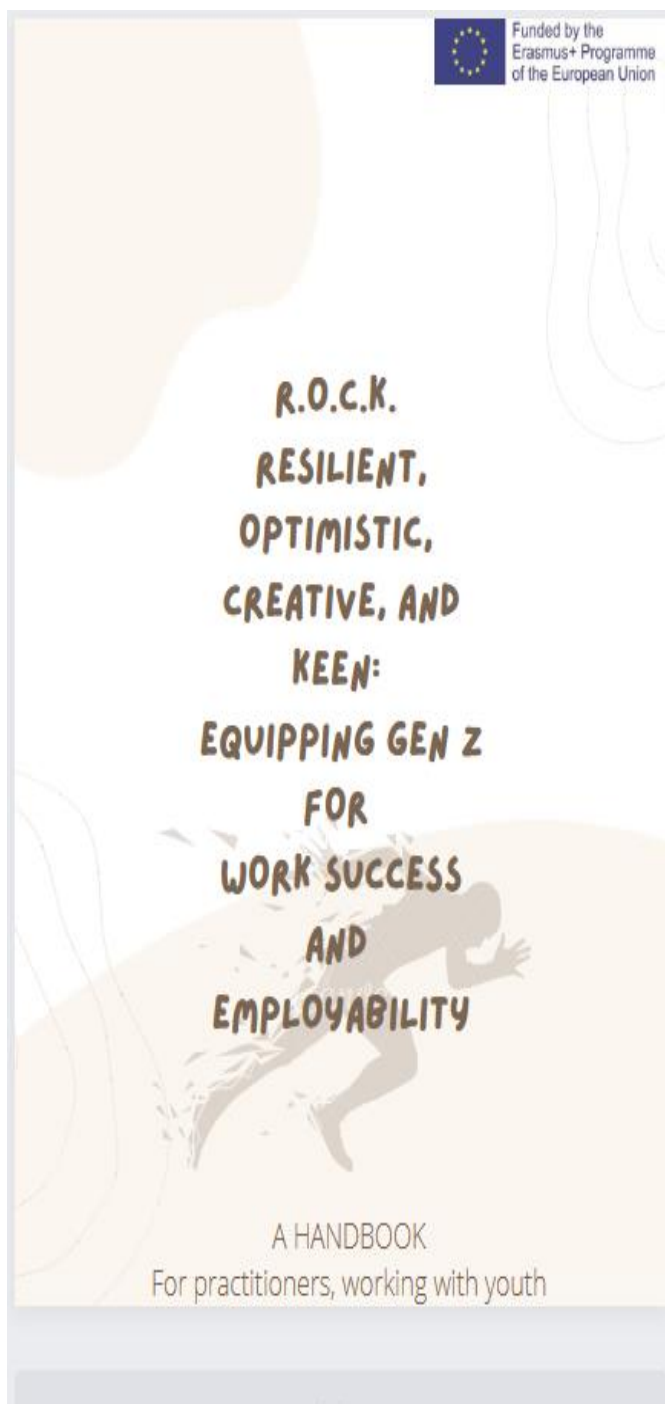


Проект Resilient, Optimistic, Creative, and Keen: Equipping Success and Employability изпълнява от пет институции от Литва (координатор), Обединеното кралство (ведеща отговаряща за интелектуалния продукт), Италия и Множеството умения (намерите този ресурс работата си с млади



timistic, Creative, Gen Z for Work ability” се партньорски (институция-Холандия, кралство (ведеща отговаряща за интелектуалния Бългрия. и опит, които екип, ни създадем креативна и за обучение за Надяваме се да за полезен при хора.

Lithuania

Non-formal learning club "WE"

<https://mokymosiklubas.wixsite.com/mysite>

<https://www.facebook.com/NeformalausMokymosiKlubasMes>

https://www.youtube.com/channel/UC-IQ_CvoUIG5eB0Zteko2wA



The Netherlands

Youth Initiative Center

Facebook: @YouthInitiativeCenter

<https://initiativesforyouth.eu/>



UK

MS Research and Training Academy

<https://themsacademy.com/>

Facebook: @msresearchandtrainingacademy

<https://www.linkedin.com/company/ms-research-and-training-academy/>

<https://www.youtube.com/channel/UCIArdsLCtZAm9EUzDMmV0XQ>



Italy

Strauss APS

<https://www.arcistrauss.it/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/StraussAPS/>

https://www.instagram.com/strauss_aps/



Bulgaria

SelfInvest

<http://www.selfinvest.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/selfinvest.eu>



ИСТОРИЯ И ОБОСНОВКА

Очаква се кризата с Covid-19 да доведе до глобална икономическа депресия (Bremmer, 2020) с подчертан негативен ефект на пандемията върху живота на младите хора (т.е. т.нар. „генерация Z“, родени от края на 90-те до 2010 г.) . Предполага се, че тази криза засяга заетостта, образованието, психичното благополучие, правата и социалния активизъм, както се съобщава от Международната организация на труда (МОТ, 2020 г.). Още преди пандемията поколението Z вече беше изправено пред предизвикателен преход към пазара на труда и имаше два до три пъти по-голяма вероятност да остане без или непълно заети с работа. Сега, в изключително

предизвикателната социално-икономическа ситуация, създадена от Covid-19, и променящия се свят на работа, Световната банка се опасява, че 49 милиона души могат да бъдат тласнати в крайна бедност (Обединените нации, 2020 г.). Взимайки под внимание всички тези тенденции, нашата цел беше да проектираме решение, което да помогне за предотвратяване на най-лошите сценарии.

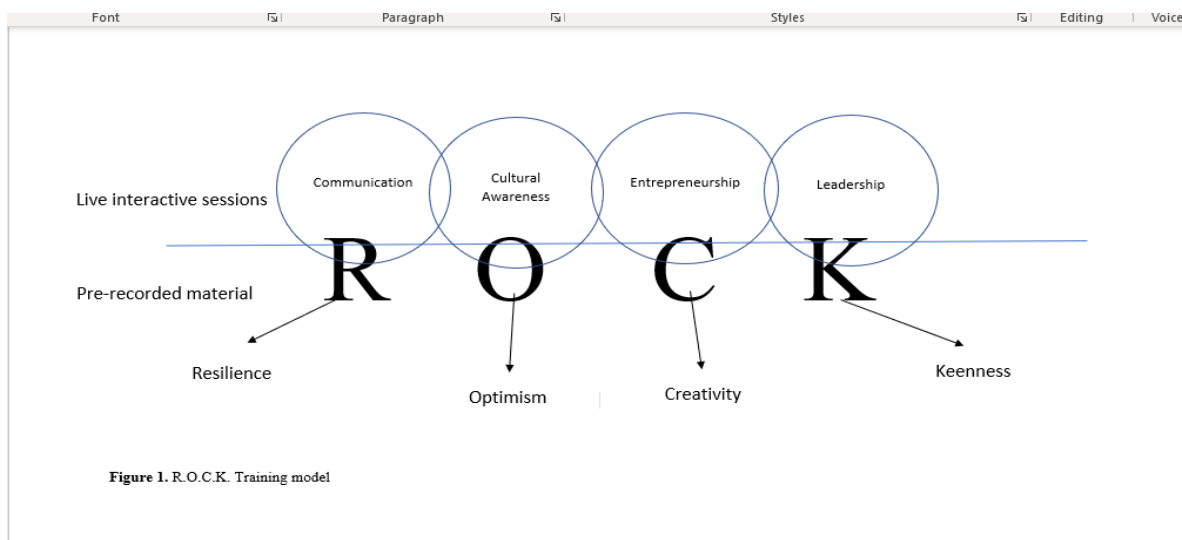
Изследванията показват, че има няколко фактора, които могат благоприятно да допринесат за пригодността за заетост на младите хора. Бривър (Brewer, 2013) предложи, че справянето с младежката безработица и недостатъчната заетост изисква не само създаване на работни места, но и развитие на умения. Нашият фокус тук е преопределен от резултати от предишни изследвания, които предполагат, че креативността и готовността за иновации (Rampersad & Patel, 2014), устойчивостта (Health and Wellbeing Alliance, 2019) са меките умения с основно значение за пригодността за заетост на младите хора. В това работно помагало специалистът, работещ с младежи, ще намери списък с дейности, включващи четирите основни умения за устойчивост, оптимизъм, креативност и ентузиазъм. Разнообразието от инструменти и дейности, идентифицирани в това издание, позволява на младежки лидери, учители или обучители да изберат тези, които най-добре отговарят на нуждите на целевата група.

Подкрепата на Европейската комисия за създаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява възгледите само на авторите, и Европейската комисия не може да носи отговорност за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се в нея.

“I R.O.S.K.!” Добре дошли в курса на обучение

В този курс от 4 сесии ние се фокусираме върху 4-те основни теми: (1) Устойчивост, (2) Оптимизъм, (3) Креативност и (4) Ентузиазъм. Четирите теми представляват меки умения, които са изключително важни за пригодността за заетост и кариерното развитие в поколение Z (млади хора, родени между края на 90-те и началото на 2010-те).

На фигура 1 са показани ключови компоненти на предложения модел на обучение. Четирите букви (т.е. R.O.C.K.) улавят 4-те основни меки умения, които трябва да бъдат развити в поколение Z за успех в кариерата и пригодност за работа. Моделът демонстрира, че четирите меки умения за устойчивост (resilience), оптимизъм (optimism), креативност (creativity) и ентузиазъм (keenness) са в тясна връзка с поведенческите атрибути на индивида в работната среда, т.е. комуникация, културна осведоменост, предприемачество и лидерство. И накрая, за да се гарантира най-доброто ангажиране и да се запази поколението Z активно и мотивирано, моделът предполага, че съдържанието трябва да се доставя на живо, както и чрез предварително записани кратки лекции и онлайн съдържание, което поколение Z може да участва със собствено темпо, време, и самостоятелно.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

1. У за УСТОЙЧИВОСТ

Устойчивостта е способност за бързо възстановяване от трудности; издръжливост; способността на вещество или предмет да извира обратно във форма; еластичност (Оксфордски речник). Речникът на Кеймбридж го определя като способност да бъдеш щастлив, успешен, дори след като се е случило нещо трудно или лошо.

В първата част на курса се фокусираме върху стреса и устойчивостта. Ще научите какво е стрес и устойчивост и ще овладеете три начина за справяне със стреса. По-конкретните учебни резултати, които ще постигнете в тази сесия, са изброени по-долу:

Resilience Устойчивост

1. Разбирам какво е стрес и защо го изпитваме
2. Разбирам концепцията за устойчивост
3. Разбирам за различните стратегии за справяне

Комуникационни умения

1. Научете се да разпознавате и регулирате своите, както и да познавате емоциите на другите
2. Практикувайте активно слушане
3. Разберете как да общувате ефективно

Стресът е отговор на тялото на всяко искане за промяна

Пет основни елемента на стреса:

1. Важна ценност е застрашена
2. Има нужда от действия за защита на ценността
3. Несигурност относно възможността да предприемете правилните действия
4. Елемент на конфликт
5. Емоции (тревожност, страх и др.) (Locke, 2003)

Почти всяка стресова ситуация включва петте ключови елемента. Първо, важна ценност е изложена на риск. Тази ценност може да бъде собствено самочувствие, оцеляване, благополучие или ценен друг човек или обект, който може да бъде отнет от нас. Второ, хората смятат, че трябва да предприемат действия, за да защитят тази ценност. Трето, те изпитват несигурност, не са сигурни кое е най-доброто действие за защита на тази стойност. Ако човек е напълно сигурен, че може да предприеме действията, необходими за справяне със заплахата, няма стрес. В ситуацията има елемент на конфликт. Това може да бъде от формата „Трябва да се справя с това [например публично говорене], но не знам как“. И накрая, при стрес изпитваме тревожни емоции, като тревожност, страх, гняв, тъга и т.н.

Упражнение: „Стресово събитие“. Това упражнение позволява да се види, че стресът се задейства всеки път, когато нещо важно (ценно) се случва в живота ни.

Припомнете си най-скорошното стресиращо събитие в живота ви и го опишете подробно (~5 изречения). След това идентифицирайте 5-те основни елемента на стреса в описания от вас случай. Моля, дайте примери.

Най-новото ми стресиращо събитие:

Самооценка: „Бутони за стрес“. Тази дейност позволява да идентифицирате и осъзнаете стресовите фактори, които влияят в живота ви. Избройте различни „бутони за стрес“, които присъстват в живота ви. „Бутоните за стрес“ са ситуации, събития, мисли, емоции, усещания, които причиняват стрес. Например, може да се окаже, че изпитвате стрес, когато сте принудени да прекарвате време в големи групи от хора или че някои типове хора ви причиняват стрес. Моля, избройте толкова активатори, колкото можете да си спомните.

Моите бутони за стрес: _____

Устойчивостта е способност за справяне с криза и връщане към състоянието отпреди нея.

Устойчивостта съществува, когато лицето използва различни стратегии за справяне, защитавайки себе си от потенциалните негативни ефекти на стресовите фактори.

Устойчивостта съществува при хора, които могат да останат спокойни по време на хаоса и да продължат напред.

Инструментите, които помагат за справяне със стреса и за изграждане на устойчивост, не се различават от упражненията във фитнес залата: изисква се редовна практика, за да се изгради „мускул за устойчивост“.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

Упражнение: „Мисията невъзможна“ (~50 минути): Това упражнение ви позволява да видите колко изобретателни и издръжливи сте като група в стресиращи и предизвикателни ситуации. Ще бъдете разделени на две групи; всяка група ще има 5 задачи за изпълнение за 20 минути. Ако имате някакви въпроси, можете да делегирате на човек, който ще потърси повече подробности от фасилитатора(ите). След като групите бъдат създадени, ще споделим с вас задачите, които трябва да бъдат изпълнени. След като времето изтече, ще трябва да се върнете в главната стая и да представите своите решения. Всяка група ще разполага с 10 минути за представяне. Всеки от вас ще трябва да допринесе за изпълнение на задачата.

Задачи:

1. Създайте презентация, дори и само на глас, за това какво е стрес и защо го изпитваме.
2. Идентифицирайте възможни решения за това как стресът може да бъде управляван.
3. Намерете 5 влиятелни лица, които говорят за стрес и устойчивост в социалните медии.
4. Представете 5 убедителни аргумента защо хората трябва да се научат как да се справят със стреса.
5. Намерете една история за знаменитост/известна личност, която е преживяла някакъв вид стрес и говорете за това.

Бележки: _____

Саморефлексия: „Оценка на стреса“. Моля, помислете за представената ситуация, пред която е изправен Лука. Какви емоции би изпитал Лука във всяка ситуация и какво поведение би

демонстрирал? Какви според вас ще бъдат резултатите от интервюто? Най-важното, моля, посочете коя от 3-те оценки бихте избрали!

Лука е на път да отиде на интервю за работа, но умът му се чуди...

Вариант 1. Вероятно ще бъде отхвърлен. Това е много неприятен резултат, защото нямам други възможности за работа. Ако имах умението да се справя ефективно с интервюто, бих могъл да бъда нает, но нямам тази способност. Положението е безнадеждно.

Емоция, която изпитва: _____

Какво прави?: _____

Вариант 2. Вероятно ще бъде отхвърлен. Това е много неприятен резултат, защото нямам други възможности за работа. Ако имах умението да се справя ефективно с интервюто, бих могъл да бъда нает. Вярвам, че имам тази способност и трябва да помисля какво би ме превърнало в желан кандидат, да репетирам и да контролирам нервността си.

Емоция, която изпитва: _____

Какво прави?: _____

Вариант 3. Вероятно ще бъде отхвърлен. Това би било твърде лошо, защото имам нужда от работа, а тази изглежда много привлекателна. Има обаче и други възможности, така че ако не ме наемат, мога да ги пробвам.

Емоция, която изпитва: _____

Какво прави?: _____

Коментар на водещия: Първият отговор включва отрицателна оценка и води до високо ниво на стрес. Ако човек види ситуацията в тази светлина, той ще се почувства безпомощен и вероятно ще се провали в интервюто. Вторият отговор включва оценка на предизвикателството. Човек вижда риска, но също така вижда потенциал и възможни положителни резултати, така че ще бъде активиран и ще направи колкото може повече, за да спечели. Третият отговор включва положителна оценка. Това събитие няма да причини твърде много стрес на човек, тъй като той вярва, че има други възможности, ако това не се получи.

Анализ на казус: „Справяне с фокус върху емоциите и проблемите“. В примерите по-долу, моля, идентифицирайте стратегии за справяне със стреса, които са или фокусирани върху проблемите, или фокусирани върху емоциите:

а) Лора изпитва безпокойство, докато пристъпва към подиума, за да направи презентация. Тя диша дълбоко и си дава утешителни послания. Докато се справя с тревожността, тя преглежда бележките си точно преди презентацията, която ѝ помага да произнесе речта.

Стратегията за справяне на Лора:

б) Лий наскоро беше диагностициран с неизлечимо заболяване. Той упорито събира повече информация за състоянието си. Интернет е пълен със заплашителна и тревожна информация, но той непрекъснато я търси, вместо да обсъжда това с медицинския персонал.

Стратегия за справяне на Лий:

Коментар на водещия: В първия случай Лора прилага и двете: фокусиране върху проблемите и фокусиране върху емоциите за управление на стреса. Дълбокото дишане и разговора със себе си са фокусирани върху емоционалните стратегии за справяне, скринингът на бележките ѝ е фокусиран върху справяне с проблема. Лий прилага фокусиране върху емоциите за справяне. Той търси информация, като иска известно успокоение, но вместо това се сблъсква с много тревожна информация, която го прави още по-стресиран.

Инструмент: „MonoDrama“. Често се стресираме поради противоречиви желания и нужди. Например, ние обичаме да пушим, но в същото време се чувстваме зле, когато пушим, защото това се отразява на здравето, външния ни вид, дори на емоциите. Гещалт терапията използва техника, наречена „Монодрама“, където човек (вие) обсъжда този конфликт между двете конфликтни страни в себе си. Представете си, че конфликтът във вас е между двама души, които обсъждат въпроса. Може да е малко неудобно в началото, но тази дискусия може да ви помогне да стигнете до решението и да намалите нивата на стрес!

Аргументи на човек 1 за извършване на нещо (например пушене): _____

Лице 2 аргументи срещу правенето на нещо (например пушенето):

Инструмент: „Терапия Хумор“. През следващите няколко дни намерете 3 забавни видеоклипа, които ви карат да се смеете, и ги запазете някъде, за да можете да ги гледате отново, когато почувствате, че имате нужда от смях. Ако се чувствате уверени, напишете сами шега или забавна история, може би дори запишете забавно видео? Или, като алтернатива, научете шега и я разкажете на някого. Вижте какво е усещането!

Една забавна история, която намерих/написах:



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

Инструмент: „Дневник на смеха“. Тази дейност ще ви помогне да разпознаете хумористични събития около вас. Животът е пълен с ирония и забавни неща, но понякога умът ни отхвърля тази информация като неуместна. Опитайте се да забележите неща, които ви карат да се смеете. Всеки ден (за поне една седмица) в таблицата по-долу пишете едно или две неща, които са ви накарали да се смеете. Кой бяха най-смешните моменти през последния месец? Записването на това ще ви помогне да намерите светлата страна на живота и ще донесете повече положителни емоции.

Месец.....						
Неделя	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота

Инструмент: „Изследовател“. Отхвърлянето от други може да причини много стрес, следователно трябва да практикувате справяне с отхвърлянето. Когато някой ви отказва,

показва неприязън или неодобрение, не мислете веднага, че нещо не е наред с вас. По-скоро поемете ролята на инспектор и разгледайте случилото се от безпристрастна позиция. Това ще ви помогне да намерите яснота и да превърнете ситуацията в учебно изживяване.

Три начина за самостресиране:

Дишане

Тяло

Емоции

Отпускане чрез дишане

Когато изпитваме стрес, сме склонни да стягаме корема и гърдите, често като боксьори в битка, това ни принуждава или да дишаме дълбоко, или да задържим дъха. По този начин дишането става напрегнато и неефективно.

Самооценка: „Картографиране на дишането си“. Поемете дълбоко въздух и помислете къде можете да усетите въздуха в тялото си. Ако усетите, че гърдите ви се движат, вероятно дишането ви не е правилно. Трябва да практикувате диафрагмено дишане.

Инструмент: „**Диафрагмено дишане**“. Започнете, като се настаните удобно и седнете изправени, така че гърбът ви да е прав. Първо издишайте напълно през устата или носа. Сега вдишайте дълбоко през носа, така че първо да напълните корема с въздух. Уверете се, че коремът ви се издига, докато вдишвате. Продължете с вдишването, за да напълните гръдния кош. Уверете се, че гърдите ви се издигат, докато продължавате да вдишвате. Сега издишайте напълно през устата или носа си, позволявайки на гърдите да паднат, последвано от издърпване на корема навътре, за да помогнете за изтласкването на целия въздух.

Инструмент: „**Запъхтяно куче**“. Не можете да не вдишвате и издишвате правилно, когато се задъхвате. Пъхтете бавно, за да можете да дисектирате дихателната си техника. Когато вдишвате, стомахът ви трябва да се разшири. Когато издишвате, стомахът ви трябва да се върне в нормалното си състояние.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

Отпускане на тялото

Хората са твърде свързани с мислите си и недостатъчно с тялото си. Ние възприемаме мислите и спомените като цяло от нас, но някак смятаме, че тялото ни е отделно от нас. Справянето със стреса, включващ тялото, се основава на идеята, че релаксираното тяло отпуска ума ни.

Самооценка: Къде в тялото усещате напрежение, когато изпитвате стрес? Поставете дясната си ръка върху част от тялото, която е най-засегната.

Инструмент: „Прогресивна мускулна релаксация“. Това упражнение се състои от напъгане и отпускане на различни мускулни групи. Доказа се, че е ефективен за намаляване на тревожността и стреса. Фокусът е върху групи от четири мускулни групи: (1) Рамене, гърди, гръб, корем; (2) лице и шия; (3) ръце и ръце; (4) крака и стъпала. Напрежението трябва да се поддържа за около 5 до 7 секунди. Репликата е „сега“ или „отпуснете се“ и подсказва, че трябва да се отпуснете незабавно. За да тренирате тялото си да се отпуска автоматично, това изисква да тренирате два пъти на ден в продължение на около месец.

Мускулна група на краката: Увеличете напрежението в краката си, като повдигнете краката си леко от пода, ако се чувствате удобно, насочете краката си навътре. Усетете напрежението, докато се движи нагоре по краката ви в глезените, пищялите, прасците и бедрата. Усетете дърпащите усещания от бедрото надолу. Задръжте напрежението. Сега освободете напрежението, спускайки краката си и отпусчайки стъпалата. Усетете топлината и тежестта на релаксацията през стъпалата, долната част на краката и горната

част на краката. Докато дишате плавно и бавно, мислете за думата „отпускане“ всеки път, когато издишвате.

Рамене и мускулите в горната част на гърба: Издърпайте раменете си назад и заедно.

Почувствайте напрежението около раменете си и излъчващо се надолу в гърба.

Концентрирайте се върху усещането за напрежение в тази част от тялото си.

Сега отпуснете лопатките и ги оставете да се върнат в нормално положение. Съсредоточете се върху усещането за отпускане около раменете и в горната част на гърба. Почувствайте разликата в тези мускули от напрежението.

Ръце и ръце: Сега ще се съсредоточим върху ръцете и ръцете. Ще ви помоля да напрегнете мускулите на ръцете и ръцете си, като изправите ръцете си и стиснете стегнат юмрук. Сега трябва да можете да усетите напрежение в ръката, над кокалчетата и нагоре в ръката. Усещаш ли това напрежение? Чакай. Отпуснете се, когато кажа СЕГА.

Мускулна група на устата, челюстта и гърлото: Изградете напрежението около устата, челюстта и гърлото, като стискате зъбите си и принуждавате ъглите на устата си да се усмихват. Почувствайте стягането и се концентрирайте върху усещанията на напрежение.

Освободете напрежението, оставяйки устата си да се отвори и мускулите около гърлото и челюстта да се отпуснат. Съсредоточете се върху разликата в усещанията в тази част от тялото си. Докато дишате плавно и бавно, помислете за думата „отпуснете се“. време, когато издишате.

Въпроси за обсъждане: Какво ви хареса? Какво не ти хареса? Кои аспекти бяха трудни/лесни за вас? Някакви въпроси/коментари?

Инструмент: „Регистриране“. За да започнете да обръщате повече внимание на тялото си, всяка сутрин проверявайте себе си. Обследвайте и наблюдавайте и всяко напрежение в тялото си, колко е отпуснато, колко енергични и заредени са мускулите ви. Препоръчително е да отбележите това, т.е. да започнете да пишете дневник на тялото, за да можете да проследявате собствения си напредък.

По скала от 1 до 10 (т.е. 1 = много напрегнати, почти не отпочинали, 10 = много добре отпочинали), колко спокойни се чувствате тази сутрин?

Понеделник: _____

Вторник: _____

Сряда: _____

Четвъртък: _____

Петък: _____

Събота: _____

Неделя: _____

Инструмент: „Активно движение“. Когато сте преизпълнени от негативни емоции, можете да използвате тялото си, за да се справите с тях, като се движите активно. Няма значение какво правите, стига да включва строго движение. Някои предложения: тропане с крака, ритане на топка, джогинг, бокс, строго движение на ръцете, катерене нагоре и надолу по стълбите, танци.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

Източник на позитивни емоции

Задействане на положителни емоции

Когато изпитваме стрес, ние едновременно изпитваме различни емоции, като тревожност, раздразнение, гняв, фрустрация и т.н. Когато сме стресирани, ставаме по-чувствителни, лесно раздразнителни и нетърпеливи. Всички тези емоции задействат лимбичната система, negliжират креативността и стесняват процеса на вземане на решения.

Предистория: Как изображенията могат да облекчат стреса и да изградят устойчивост? Когнитивно обяснение е въведено от Доси (Dossey, 1988), който предполага, че образите предизвикват промяна във възприятията на индивида. Много изследователи смятат, че механизмът се крие в разсейването, създадено от приятните образи, които могат да отклонят ума от натрапчивите мисли. Има и физиологични обяснения, които предполагат, че приятните образи могат да предизвикат отделянето на ендорфини и да създадат аналгетичен ефект. Насочените изображения са терапевтична техника, която използва въображението, за да намали усещането за болка и да намали тревожността. Някои насочени изображения може да включват положителни самоизявления/положителни утвърждения, които помагат на визуализатора да види себе си като способен.

Примерите могат да включват:

- Вярвам в себе си.
- Аз контролирам живота си.
- Мога да постигна целта си.

Важно е визуализаторът да се чувства в безопасност, комфорт и потенциалните разсейвания (телефон, хора, други шумове) да са сведени до минимум. Други важни елементи в подготовката за насочени изображения:

Заемете удобна позиция.

Насърчаване на концентрацията, което е умение и може да се развие.

Дишайте бавно и дълбоко

Представете си, че говорите от дълбоко и ниско в гърдите си.

Омекотете и помислете за задълбочаване или понижаване на гласа си под нормалния диапазон.

Четете по-бавно, отколкото смятате, че трябва. Не бързайте.

Инструмент: „Насочени изображения – огледало“. Искам да си представите, че сте в стая. Това е стая с красиво оцветени стени. Атмосферата в стаята е много приятна и се чувствате добре. Започвате да се чувствате наистина спокойни в това пространство. Слънчеви лъчи се изливат през отворения прозорец, за да ви поздравят. Докато вървите към прозореца, лъчите на многоцветна слънчева светлина ви улавят. (пауза)

Светлината съдържа толкова много доброта. Докато светлината разресва кожата ви, доброто от светлината започва да пътува по цялото ви тяло, обгръщайки го като меко одеяло. Това ви кара да се чувствате все по-спокойни и много добре със себе си. (пауза)

Докато се разхождате из стаята, забелязвате, че стаята не е празна. На стената има огледало.

Приближавате се до огледалото и виждате, че както всички огледала, то ви показва вашето отражение. Погледнете добре вашето изображение. Когато се вгледате по-внимателно, забелязвате, че вашето изображение ви се усмихва много повече, отколкото преди. Това не е обикновено огледало, това е вълшебно огледало. Усмивката е голяма, весела и топла. Това почти те кара да искаш да се смееш от радост. Това е много щастливо лице. (пауза)

Докато се гледате в огледалото, забелязвате, че не можете да не се усмихнете. Колкото повече се взира в изображението, толкова повече започвате да приличате на това изображение.

Усмивката ви започва да расте, докато не изглеждате точно като онова весело, радостно лице, което се вира във вас. Това изображение ви дава много добро усещане. Усещате страхотна топлина, обикаляща цялото ви тяло, карайки тялото ви да се чувства леко като въздух. (пауза)

Ще броя от едно до десет. В края на броенето можете бавно да отворите очи. След като очите ви са отворени, искам да се приспособите внимателно към това, което се случва около вас.

Опитайте се да погледнете на света с бодрост и преоткриване, сякаш го виждате за първи път. Също така искам да оцените всички разлики в това как се чувства тялото ви сега от начина, по който се чувстваше преди.

Въпроси за обсъждане: Как се почувствахте от упражнението? Лесно ли беше? Коя част беше трудна? Можете ли да използвате този метод за релаксация сами?



Инструмент: „Действия на доброта“. Практикуващите позитивна психология предполагат, че извършването на добри дела ни помага да станем по-издръжливи, да се справяме по-добре със стреса и да изпитаме повече щастие. По този начин, вашата задача е да извършите 3 прости добронамерени действия през следващата седмица. Някои примери са: да направите комплимент, да пригответе храна, да изпратите пощенска картичка на някой, когото не сте виждали от дълго време.

Моят първи акт на доброта:

Моят 2-ри акт на доброта:

Моят 3-ри акт на доброта:

Предложение: „Зареждаща дрямка“. Кратък сън може да възстанови настроението ви. Понякога, ако сте напълно объркани в мислите си, може да е добре да „рестартирате“. Задайте таймер за 20 минути с намерение за кратък сън или дрямка. Докато лежите в леглото, почувствайте как във въображението си се държите, обгръщайки ръцете си, както бихте направили с някой, когото обичате. Почувствайте как леглото ви прегръща, докато се отпуснете в него и се настаните удобно. Уверете се, че не спите повече от 20 минути, тъй като това може да ви направи дезориентирани и сънливи.

Интересно: Превърнете си в приоритет отделянето поне на един час на ден за четене. Четенето изгражда по здравословен начин мозъка ни и помага да развием нашите огледални неврони и уменията, свързани с хора. С други думи, четенето стимулира онези части от мозъка, които са отговорни за състраданието, разбирането и съпричастността, което ни прави по-добри приятели, членове на семейството, студенти, служители, лидери.

Полезен линк: Искате да научите повече за вниманието и медитацията, ето една добра опция: Блог на Mindfulness от Алфред Джеймс (www.pocketmindfulness.com)

Полезен линк: Езикът на тялото ви може да оформи кой сте: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

КОМУНИКАЦИЯ

Комуникацията е процес на използване на думи, звуци, знаци или поведения за изразяване или обмен на информация. Може също да включва изразяване на идеи, мисли, чувства към някой друг.

Дейност: „Емоциите и общуването“. Моля, изгледайте филма „Equilibrium“ и обсъдете следните въпроси:

1. Какво е добро и какво е лошо в изпитването на емоции? Емоциите помагат или пречат?
2. Защо някои хора биха искали да потискат чувствата си?
3. Как човек може да регулира емоциите ефективно и по полезен начин?

БЕЛЕЖКИ: _____

Дейност: „Функцията на емоциите“. Моля, в малки групи отделете известно време, мислейки си как всяка от тези емоции може да бъде ценна и вредна в общуването на работното място:

-
- Щастие
 - Тъга
 - Гняв
 - Страх
 - Изненада
 - Отвращение

Инструмент: „3-те защо“ (~30 минути). Това е игра за изграждане на умения за активно слушане. Участниците са разделени по двойки. На всяка двойка се дава начало на разговора, който провокира размисъл. Задачата е участник да зададе на партньора си въпрос за стартиране на разговор и след това ще отговори, като използва „3-те защо“ (участникът трябва да зададе въпрос, който започва с „защо“ и да го промени в отговор на това, което другият човек току-що каза). Другият участник ще поеме ролята да отговори искрено на тези въпроси, започващи със „Защо“. След 4 минути участниците ще разменят ролите си. След като и двамата участници 1 и 2 упражнят използването на „3-те защо“, групата ще се събере отново, за да обсъди преживяването си, използвайки предоставените последващи въпроси.

Примери за провокиращи въпроси:

1. Коя дейност ви кара да се чувствате сякаш живеете пълноценно?
2. Как бихте дефинирали вашата гениалност?
3. Доколко стилът на изразяване влияе на нашето мислене?
4. Ако можехте да бъдете главен изпълнителен директор на компания, каква компания бихте избрали?
5. Кой е последният успех, който постигнахте?
6. Кой е най-успешният човек, когото познавате лично?

Въпроси на фасилитатора:

1. По отношение на ролята „Задаващ въпрос“, какво беше да попитате някого „Защо“ три пъти? Какво стана?
2. Как повтарянето на въпроса „защо“ задълбочи разбирането ви за гледната точка на вашия партньор в дискусия?
3. По отношение на ролята „Отговарящ“, какво беше да ви попитат три пъти „Защо“ ?

4. Когато ви разпитваха, как това повлия на разбирането ви за собствените ви вътрешни вярвания и ценности?

5. Следващия път, когато използвате тази техника, какво бихте направили по същия начин и какво различно?

6. Какви други мисли и прозрения имате за тази техника? Би ли било полезно в реални ситуации?

Инструмент: „Изграждане на ефективни комуникационни умения“.

Цел на заниманието – съсредоточете се върху това, което някой казва, а не просто върху „спечелването“ на спор.

Стъпка 1: Разделете отбора на двойки и решете кой е „А“ и кой е „Б“. Лице А трябва да изрази мнение по темата, а лице Б да е на различно мнение по същата темата.

Стъпка 2: Изберете тема, която е спорна по своята същност. Например: „Всеки трябва да може да работи от къщи толкова дни, колкото желае“ или „Компаниите трябва да предлагат неограничени почивки на всички“.

Стъпка 3: Всяка двойка има 5 минути, за да спечели спора.

Стъпка 4: След изтичането на времето трябва да се проведе дискусия по следните въпроси: „Как го намериха всички?“, „Някакви уроци?“, „Как се чувстваха?“

Стъпка 5: Използвайки една и съща тема, и двете страни ще имат отново 5 минути, но този път на нито една от тях не е позволено да използва думата „Но“. Освен това всяка двойка трябва да отчита колко „но“ е използвала.

Отбележете кой каза най-много „но“.

Стъпка 6: Отново и двете страни ще имат 5 минути. Дайте им различна тема и различни страни и този път нямат право да използват „Но“ или „Въпреки това“.

Стъпка 7: Общ преглед на следните въпроси:

- Установихте ли, че слушате по-трудно?
- Установихте ли, че трябва да отговорите на това, което казва другият човек?
- Редувахте ли се да говорите или проведохте по-конструктивен разговор?
- Какво можете да научите допълнително?

Задача: „Представяне“. Помолете всеки участник да подготви 20-30 секунди (видео) презентация за себе си и неговите/нейните качества. Всеки участник трябва да се представи и да се опита да убеди хипотетичен работодател да го наеме в неговата/нейната компания. В онлайн срещата пуснете видеоклиповете на всички участници и поискайте цялостна оценка, като посочите техните силни страни и области за подобрене. Съсредоточете се върху това как

комуникацията може да се подобри, като останете в рамките на времевите ограничения (20-30 секунди), като също така наблегнете на уменията за управление на времето и го подчертаете като качество, което работодателите очакват от служителя. Направете същото с всички свързани с работата качества, които може да се появят, но съсредоточете дискусията върху комуникацията и свързаните с нея умения.

Не забравяйте да подчертаете важноста на:

- Невербална комуникация
- Паравербална комуникация
- Асертивна комуникация
- Убедителен език

В идеалния случай в края на срещата покажете 30-сек. видео от същия вид, което отговаря на най-добрите стандарти за ефективна и ефикасна комуникация. Помолете участниците сега да направят ново видео, опитвайки се да приложат на практика това, което са научили по време на сесията.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

1. О за ОПТИМИЗЪМ

Оптимизмът е вяра, че резултатът от конкретното усилие ще бъде положителен. Става дума за виждане на хубави неща в живота (без значение колко малки са те и въпреки всички предизвикателства). Хората могат да развият оптимизъм и тази сесия се фокусира върху насърчаването на това. По-долу са посочени крайните резултати от обучителната сесия:

Културна осведоменост

1. Повишаване на осведомеността за културните измерения и стереотипите
2. Обсъждане на въпросите за разнообразието и приобщаването
3. Доразвиване на темата за значението на автентичността

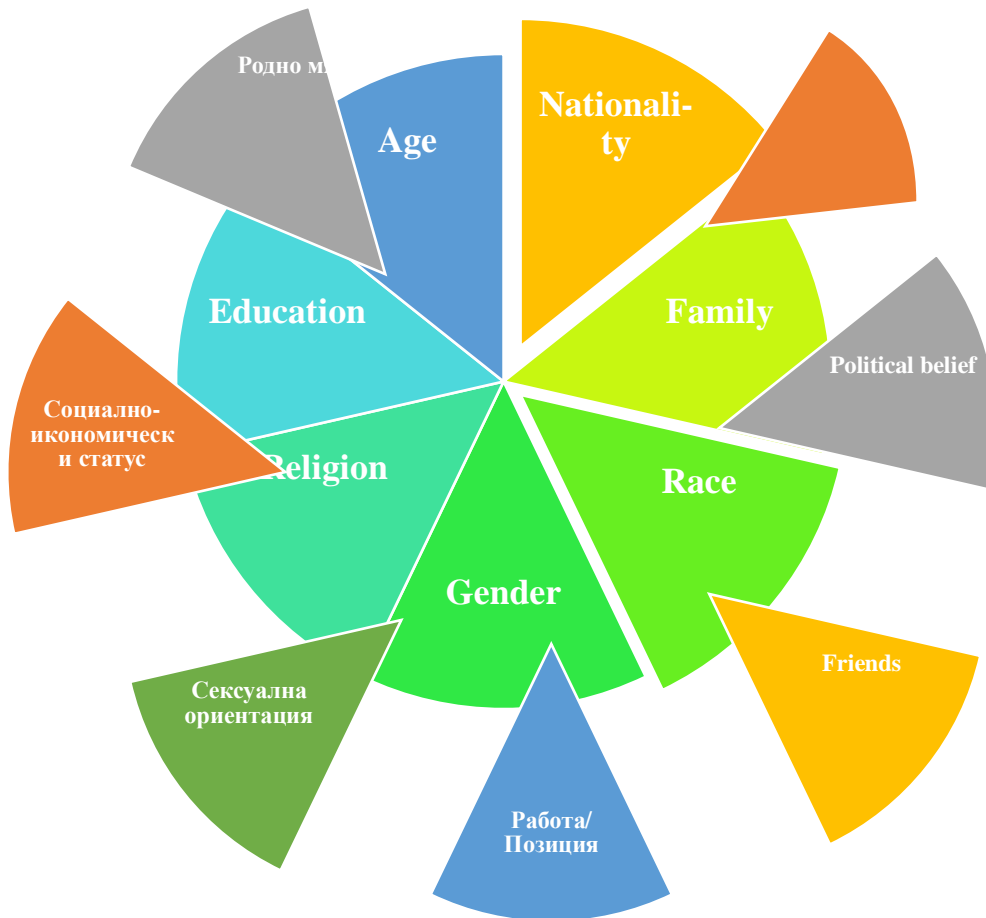
Оптимизъм

1. Идентифицирайте факторите, които насърчават оптимизма
2. Практикувайте признателно отношение
3. Открийте собствените си силни страни и се научете как да ги надградите



Културна осведоменост

Инструмент: „Колело на идентичност“. Моля, идентифицирайте най-важните за вас самоличност, като поставите отметка върху опцията в „Колело на идентичност“ и да я разработите, ако е необходимо. Идентифицирайте и по-малко важни характеристики. Оценете идентичностите от 1 до 10, в зависимост от това колко важна е тази функция за вас (1 = не е важно, 10 = изключително важно).



Сега, след като сте установили своята идентичност, помислете за целите си в сферата на обучението и работата си и отговорете на следните въпроси:

- Вашите характеристики съвпадат ли с ценностите, за които се изразява вашето обучение/работа? Как?

- ◆ Какви действия в работата и ученето биха съвпадали с вашата идентичност?

-
-
-
- ◆ Как вашата идентичност може да бъде полезна за вашето обучение и професионално развитие?

-
-
-
- ◆ Как вашите характеристики могат да ви помогнат да разберете хората, които може да имат различна предпочитания от вас? (например различна културна принадлежност).

Задача: „Можете ли да посочите лидер?“ Помолете участниците да се сетят за лидер и да напишат името му на листа (или в зоната за чат, ако сесията е онлайн). Колкото повече имена могат да маркират, толкова по-добре.

Лидери: _____

След като всички имена бъдат посочени (за около 1-2 минути), моля, изчислете броя на мъжете и жените, които са маркирани като лидери. От решаващо значение е да се проучи разнообразието в отговорите и да се види дали участниците са фокусирани главно върху един пол (предимно мъже или жени лидери). Това може също да доведе до дискусия относно небинарната класификация на пола и членовете на LGBTQIA+ общността в лидерството.

Упражнение: „Противопоставяне на стереотипното мислене“. Една от най-добрите техники изглежда странна, но е доказано, че има дълготраен ефект: помислете за стереотип и кажете думата „не“ и след това помислете за контрастеротип и кажете „да“. Хората, които правят това, имат по-голям дългосрочен успех в прекъсването на несъзнателните си пристрастия по отношение на този стереотип.

Дейност: „Несъзнателно пристрастие и осъзнаване“. Моля, помислете върху следните въпроси. Какво е изненадващо във вашите отговори на въпросите по-долу?

- Кои са моите фаворити в училище/университет/работа?
-

- С кого съм по-склонен да прекарвам времето си по време на обяд?

- Въздържам ли се да възлагам работа на хора от малцинствени групи?

- Кой ме кара да се чувствам неудобно и защо?

- С кого избягвам да общувам или да му давам обратна връзка, защото просто не знам как да се отнасям към него или защото се страхувам, че ще направя грешка?

- На кого давам втори шанс и на кого пропускам да го направя?

Какво прави вас / хората щастливи?

Два пътя към Щастието са Хедония и Евдемония (Eudaimonia). Hedonia включва удоволствие/наслаждаване/удовлетворение. Особеностите включват фокусиране върху себе си, настоящия момент, вземане и консумиране на това, което човек има нужда и иска. Намаляване на болката и увеличаване на удоволствието. Евдемония се фокусира върху значението и стойността, личностното израстване и зрялост, съвършенството, етиката и качеството, автентичността и автономията.

Моите действия, свързани с удоволствие :

Моите действия, свързани с осъвършенстване:

Тест: Моля, дайте пример за дейност, която съчетава, както хедонистичното, така и евдемоновското благополучие, т.е. дейност, която би включвала и двете:

Възможни отговори: Упражнение (това може незабавно да повиши настроението ви, но ако се практикува непрекъснато, подобрява цялостното ви здраве), храна (приятната храна ви кара да се чувствате добре, но опознаването на нови кухни и научаването как да готвите може да развие цялостното ви разбиране за други култури).

Инструмент: „Изграждане на оптимистично мислене“. Отговорите на въпросите на тази дейност дават насока дали човекът е склонен да мисли оптимистично или не. Той е отличен инструмент за самотивирани хора, които искат да станат по-позитивни във възгледите си и да поемат живота си в ръце.

Моля, помислете за добър и нещастен инцидент, който ви се случи наскоро.

Сега продължете и отговорете на въпросите по-долу.

Инцидентът резултат от:

1. Вашата неспособност (песимист)
2. Външни фактори (Оптимист)

Как се почувствахте по време на случката?

1. Ще ми се случат още негативни неща (песимист)
2. Това е еднократно събитие (Оптимист)

Какво означава този негативен инцидент?

1. Още лоши неща ми идват в други области на живота (песимист)

2. Това е временен неуспех (Оптимист)

Помислете за положително преживяване, което ви се случи наскоро, и отговорете на следните въпроси.

Защо събитието се случи?

1. Заради моите способности (Оптимист)
2. Поради външни фактори (песимист)

Какво означава това?

1. В живота могат да се случат повече положителни неща (Оптимист)
2. Това е еднократен случай (песимист)

Този инцидент доказва, че:

1. Повече успехи ви очакват в бъдеще (Оптимист)
2. Това се случи случайно и никога няма да се повтори (Песимист)

Благодарност

Инструмент: „Добри неща в моя живот“. Има много неща в живота ни, за които да сме благодарни. Помислете за изминалата седмица и запишете две неща, за които изпитвате благодарност:

Инструмент: „Посещението на благодарността“. Помислете за човек, на когото сте благодарни за нещо (това може да бъде ваш приятел, член на семейство ви или вие самите!). Напишете писмо / благодарствена бележка, като посочите за какво сте благодарни и защо. Много важен детайл в тази задача е да връчите писмото лично!

Инструмент: „Naikan Медитация(Поглед навътре) “. Този инструмент ви помага да привлечете вниманието си към себе си и другите. Да видите къде бихте искали да увеличите своята благодарност и признателност.

Актът на изброяване на всичко, което сте получили, насърчава благодарността. Въпросите, представени по-долу, помагат да се измести фокусът от егоцентричност към внимание към нуждите на другите. Помислете и направете саморефлексия върху следните 3 въпроса:

1. Какво получих?
2. Какво съм дал?
3. Какви неприятности и трудности срещнах?

Започнете, като направите списък с това, което сте получили през последните 24 часа

- Направете списък на това, което сте дали на други/на конкретен човек през последните 24 часа
- Направете списък с проблемите и трудностите, които сте причинили на другите през последните 24 часа

И накрая... Помислете какво бихте могли да подобрите (ако има нещо друго) в начина, по който се отнасяте към другите

Самооценка: „Оценяване на благодарността“.

Моля, прочетете сценария представен по-долу, и поставете себе си в тази ситуация.

„В тиха, ранна вечер току-що пристигате в нов град. Вие сте уморени и търсите хотела. Градът е голям и имената на улиците са обърквачи, трудно вие да се ориентирате и ставате все по-разочаровани, опитвайки се да намерите хотела си. Докато продължавате да се лутате, опитвайки се да осмислите адресите и размитата си памет за предоставените ви указания, започвате да се тревожите как ще намерите пътя към хотела и да копнеете за топлината и комфорта на стаята, която ви очаква. Вашето скитане ви отвежда до тиха улица в центъра. Забелязвате непозната да минава покрай вас, по изражението на лицето ѝ изглежда познава района и накрая събирате смелост да я попитате да ви упъти към хотела. Тя спира в отговор на вашето запитване, замисля се за момент и след това очертава набор от упътвания, за да ви отведе до вашия хотел. (Weinstein et al., 2010, стр. 422).

Изберете един от отговорите, който смятате, че е по-точен на този въпрос :

Защо мислите, че жената ви е помогнала?

а) Нямахме друг избор, чувстваше се неудобно да ме избегне, защото на улицата нямаше други хора.

б). Тя искрено искаше да помогне

Ако сте избрали опция б като отговор, има вероятност да сте благодарен човек. Поне така казват някои изследователи, като твърдят, че когато приписваме причините за поведението на добротата на човек, това показва и нашата признателност.

Savoring Наслаждавайки се

Наслаждаването е способността да се забелязва и оценява положителното преживяване. То се различава от самото удоволствие, защото включва внимателно действие и целенасочено посещение на определени събития или преживявания. Наслаждаването може да се съсредоточи върху: (1) спомени за радостни събития, (2) настоящи положителни преживявания, (3) бъдещи положителни преживявания [очакване].

Инструмент: „Помислете за положителни събития“. Изберете едно събитие/изживяване, което си спомняте и смятате за радостно. Разкажете за това на приятеля си, пишете за него, помислете за това, запишете го на аудио формат.

Инструмент: „Насладете се на настоящия момент“. Отидете на 20-минутна разходка и обърнете внимание на колкото се може повече положителни неща около вас (звуци/музика, аромати във въздуха/птици, цъфтящи цветя/падащи листа). Запишете (мислено или на хартия) какво е имало в тези неща, което ги е направило приятни.

Инструмент: „Повишаване на информираността за лично постижение“. Определете постижение, с което се гордеете, и използвайте около 10 минути, за да опишете препятствията, които сте преодолели, за да постигнете това. Какво направихте добре? Какви силни страни използвахте, за да стигнете до там? Как вие се чувствахте и какво мислите за живота си след изпълнението на това упражнение?

Инструмент: „Memory lane“. Намерете своя стара снимка или на конкретен момент от живота ви. Погледнете снимката и напишете поне 3 положителни неща, свързани с това събитие. Какво стана тогава? Как ви накара да се почувствате? Как се чувствате след това упражнение?

Инструмент Наслаждаване на миналото или „**Линия на събитията в живота**“. Този инструмент ще ви помогне да обмислите цялостно основните положителни събития в живота ви. Има различни събития в живота ни, някои са положителни, други са отрицателни, но всички те ни помагат да се учим от опита и да се развиваме. В таблицата по-долу помислете за положителните събития и постижения, които са се случили през живота ви. Идентифицирайте нещата, в които се чувствате уверени, горди и като цяло щастливи.

Година на раждане ↓	Година ↓	Настоящата година ↓
Позитивно събитие ↓	Позитивно събитие ↓	Позитивно събитие ↓

След като попълните таблицата, моля, помислете върху следните въпроси:

- ◆ Когато погледнете най-щастливите моменти в живота ви, кои бяха ключовите елементи, които ви направиха щастливи?

- Кога постигнахте най-голям успех и защо?

Инструмент „Наслаждаване на подарък“ или наслада на малките радости.

Направете 20-минутна разходка и забележете възможно най-много положителни неща около себе си (звуци/музика, аромат във въздуха, птици, цъфтящи цветя/падащи листа). Запишете (умствено или го запишете) какво е било в тези неща, което ги е направило приятни.

Инструмент: „Осъзната снимка“. Отделете 15 минути и направете снимки на обектите около вас. Опитайте се да направите снимките си креативни, красиви и смислени за вас. Не бързайте, вместо това се опитайте да заснемете всичко. Как се чувствате?

Инструмент „Наслаждаване на бъдещето“ или вълнението от това, което предстои. Моля, избройте и опишете с възможно най-много подробности три неща, които очаквате да се случат с нетърпение през следващите няколко дни. Тези събития могат да бъдат толкова прости като „разговор с приятел“ или „готвене на паста тази вечер“.

Самоувереност

Саморефлексия: „Увереност и асертивност “. За няколко минути помислете върху следните два въпроса:

1. Какви биха били положителните последици от това да се цените повече?

2. Как бихте могли да цените себе си дори в ситуации, когато сте несъвършени, малтретирани или се сравнявате по неблагоприятен начин с другите?

Инструмент: „Какво носим със себе си “. Това упражнение помага да се противопоставим на изкривяванията, които поддържат фокуса върху негативното, като ги заменят с признателни мисли и чувства към себе си.

Моля, запишете всички неща, които се случват в главата ви, които засягат вашето самочувствие. Ако обичате да сте креативни, може дори да нарисувате снимка на голяма глава с всички мисли и чувства.

Носете лист хартия в джоба за един ден като символично напомняне, че можете да понесете събитията и спомените и те са отделни от вас и не правят това, което сте!

Инструмент: „Лечебни утвърждения“. Психологът Луиз Хей предполага, че безползните психични модели могат да бъдат променени чрез използване на лечебни утвърждения. Тя предполага, че старите модели на мислене могат да бъдат променени към по-ефективни. Лечебните утвърждения трябва да се повтарят няколко пъти в продължение на няколко дни. Ето някои утвърждения, които помагат за справяне с тревожност, зависимости и други често срещани предизвикателства:

Лечебно утвърждение за зависимости: „Сега откривам колко съм чудесен. Избирам да обичам и да се наслаждавам.“

Тревожност: „Обичам и одобрявам себе си и се доверявам на житейски процес. Аз съм в безопасност.“

Загуба на равновесие: „Аз се съсредоточавам в безопасността и приемам съвършенството на живота. Всичко е наред.“

Умора: „Аз съм ентузиазизиран от живота и съм изпълнен с енергия и ентузиазъм.“

Инструмент: „Медитация за усмивка“. Тази медитация насърчава положителни емоции и самооценка. Можете да прочетете текста по-долу или да чуete аудиозаписа. Тази медитация ни напомня, че щастието вече съществува в нас като част от нашата истинска, щастлива природа. Добре е да практикувате това в началото на деня. Оставете около десет до петнадесет минути за тази медитация.

Заемете подходящата поза, седнете удобно изправени с стъпала на пода и ръцете, удобно опряни в скута. Гръбначният стълб е прав. Горната част на тялото е отпусната, но изправена. Оставете очите си да се затворят. Нека дишането ви помогне да се успокоите. Помислете за игриците, добронамерени аспекти на вашата истинска щастлива природа. Представете си за момент какво би било да се усмихнете. Може би забелязвате, че само идеята за усмивка предизвиква чувство на задоволство, щастие, спокойствие и меко сърце. Само мисълта за усмивка отпуска и омекотява лицето ви.

Сега позволете на лицето ви да се оформи истинска полуусмивка. Усмивката се разпространява по лицето ви, успокоявайки и успокоявайки лицето ви.

Представете си, че усмивката се разпространява към шията и гърлото, носейки щастието със себе си. Усетете щастието в тази зона, оставяйки ума си да почива там.

Сега нека щастието се разпространи в белите дробове; усетете комфорта, който носи в тази област. Може би щастието се усеща като топла светлина там. Каквото и да е, просто приемете това и му позволете да бъде.

Сега нека това чувство на щастие изпълни сърцето ви като го затопля и успокоява.

Дишайте и оставете ума там да си почине. Просто позволете на щастието да се настани в сърцето ви.

Нека радостното усещане от тази усмивка се разпространи в стомаха и всички други части на тялото, върху които искате да се съсредоточите. Просто усетете щастието във всяка област на тялото.

Поддържайте всякакви мисли, които възникват в любезно дружелюбие.

Завършете като усетите, че цялото ви тяло се утешава от успокояващото, щастливо усещане на усмивката.

Инструмент: „Дейност за признателност към тялото“. Застанете пред огледалото или погледнете директно тялото си. Вместо да забелязвате какво не е наред (като петно, торбички под очите или бръчки), забележете кое е правилно, кое е страхотно и привлекателно. Обърнете внимание на косата си, кожата си, способността си да стоите и да се движите или цвета на очите си. Кажете това на себе си.

Съвети:

„3 съвета как да кажете „не“.

По-долу са дадени няколко съвета как да кажете „не“ и да не оставяте хората да се ядосват или да се чудят какво правите.

1. Бъдете ясни за своето „не“, не оставяйте хората да се чудят. Да бъдеш възможно най-прозрачен е страхотна идея, тъй като повечето хора уважават честността.
2. Покажете благодарност, че са се обърнали към вас и са оценили вашите познания, в края на краищата искате да запазите добри отношения и искате да покажете, че сте благодарни, че сте били забелязани.
3. Ако можете да измислите алтернативно решение или някой друг, който може да помогне, информирайте ги!

Съвети: „Бъдете асертивни, НЕ агресивни“. Ако искате да бъдете по-настоятелни, но все пак харесвани от другите, помислете за трите съвета, посочени по-долу.

1. Установете добра първоначална връзка с човек. Уверете се, че сте намерили нещо, което ви обединява, което ви кара да се чувствате свързани (подобни преживявания, събития, предистория...). Фактът, че изграждате тази първоначална връзка, ще се превърне в основно нещо между вас двамата, а трудният разговор или преговори ще бъдат второстепенно нещо, което по-малко вероятно ще повлияе на връзката.

2. Не бягайте! Когато разговорът е предизвикателен, повечето хора са склонни съзнателно или несъзнателно да се отклонят от разгорещената ситуация. Контролирайте се и останете „тук и сега“.

3. Ако не сте съгласни с това, което казват, не потвърждавайте това несъзнателно. Склонни сме да кимаме с глава или да използваме звуци, за да покажем съгласие, когато слушаме събеседника, дори ако не сме съгласни с него. Бъдете наясно с тази тенденция и направете пауза, преди да направите това, особено ако имате различно мнение. Това ще изпрати ясно послание, че техният подход може да не е единственият или точен.



(Източник: <https://www.pexels.com/>)

Саморефлексия: „Характери“. Това упражнение ще ви помогне да тренирате ума си и да видите хората в положителна светлина. В крайна сметка ще можете да намерите начини да се свържете дори с онези, които обикновено не харесвате и сте склонни да отхвърляте. Ние ценим хората със сходни ценности и вярвания, които не оспорват собствения ни възглед. „Разликата“ може да бъде обезпокоителна. Опитайте това предизвикателство, представено по-долу, и вижте дали можете да бъдете по-отворени и да се свържете с различни групи хора.

СТЪПКА № 1:

Напишете имена на ...

- Двама души, които познавате, харесвате и им се възхищавате

-
- Двама души, които според вас са различни от вас и не харесвате много

-
- Двама души, които не харесвате или презирате
-

СТЪПКА № 2

Сега си представете, че сте в телевизионното предизвикателство. Вие сте във въздушния балон с тези хора. Ще получите награда по ваш избор (например 5 милиона евро), ако можете да върнете всички обратно на земята. Разрешено е да транспортирате обратно всеки човек само, ако успеете да убедите публиката, че всеки човек си струва да бъде спасен. Ще трябва да покажете какво знаете за човека и можете да кажете неща за него, които осветляват най-добрите му черти. За всеки човек запишете отговорите на следните въпроси:

1. В този човек харесвам, ценя, възхищавам се и смятам за интересно в него.....

2. С какво допринеся този човек за света, което е различно или ценно.

3. Всичко, което мога да направя, за да развия в по-позитивно приемане на този човек.

СТЪПКА № 3

Помислете и разсъждавайте върху следното:

1. Кои неща сте по-малко склонни да правите в това упражнение? Какво беше трудно и защо?

2. Какви хора е по-вероятно да отхвърлите като „не вашият тип човек“?

3 . Какви неща може да пропуснете поради този начин на мислене?

Дейност: „Свържете се чрез положителна обратна връзка“. Проучванията показват, че положителната обратна връзка, дадена на човек му помага да изпита компетентност и да задоволи една от основните психологически нужди. През следващата седмица споделете положителни отзиви с вашите приятели, семейство, колеги за страхотната работа, която вършат, и им помогнете да изпитат чувство за компетентност и свързаност! Ето няколко съвета за ефективна обратна връзка:

1. През повечето време хората не виждат собствените си силни страни, така че подчертаването на това, което правят добре е много полезно!
2. Бъдете конкретни.
3. Говорете как оценявате усилията им.
4. Дайте примери, позовавайки се на това, което са направили.

Дейност: „Научаване на нещо ново“. През следващата седмица научете нещо ново. Няма нужда да се стремите към нещо много амбициозно (като записване за тригодишен курс). Може да бъде всичко - от готвене на ново ястие до изучаване на изречение на мандарински език. Вижете как се чувствате с това. Ако ви се струва полезно, повторете същата задача следващата седмица и научете още нещо малко, докато най-накрая не сте готови да се ангажирате с нещо по-амбициозно, изискващо по-голяма ангажираност.

Инструмент: „Активна и положителна реакция“. Това упражнение помага да се установят по-добри отношения с другите и да се почувствате принадлежност. Помагането на другите да се насладят на техните постижения ви позволява да се свързвате по-добре. Този инструмент ви насърчава да участвате в „активен и положителен отговор“. Всеки път, когато някой сподели

някаква положителна информация с вас или говори за своите постижения, опитайте се да приложите този инструмент. За да направите това, следвайте съветите, представени по-долу:

1. Осигурете автентична (не фалшива) и ентузиазизирана подкрепа.
2. Задавайте обмислени въпроси, които насърчават човек да сподели повече подробности за опита си.
3. Съпоставете и надградете това възприятие. Някои примери за отговори могат да бъдат: "Еха! Това е страхотно! Какво казахте, когато разбрахте? Какво очаквах най-много?"

Инструмент: „Идентифициране на силните страни“. Може да е трудно да разпознаете собствените си силни страни, но виждането на силните страни в другите и разпознаването им може да ви помогне да осъзнаете собствените си силни страни. Моля, избройте 3 силни страни за групите от хора, посочени по-долу, и помислете за начините, по които могат да прилагат своите силни страни по-често.

- Близки приятели

1. _____
2. _____
3. _____

- Някого, когото много уважавате

1. _____
2. _____
3. _____

- Някой, когото скоро сте срещнали

1. _____
2. _____
3. _____

Задача: „Докоснете се до вашия вътрешен оптимист“.

Тази дейност основно се концентрира върху разликата между положителното и негативното мислене. Две групи трябва да излязат с най-оптимистичната развръзка на всеки от сценариите. Определете една група да се ангажира с оптимистично мислене, а другата - да мисли песимистично и да превключат след първия кръг (след първия сценарий). Третият кръг поканете групите да представят и двете: най-оптимистичните и най-песимистичните твърдения. Трябва да запознаете групите с трите сценария. Някои възможни сценарии са посочени по-долу:

1. Адебола забелязва позната, която пресича улицата, маха ѝ, но тя не отвърща с ръка
2. Докато прави презентация, Джими вижда как някои хора се прозяват
3. Лео се проваля на изпит

-
4. Подали сте молба за работа, но компанията така и не отговори
 5. Някой, когото познавате, днес мина покрай вас без да каже „здравей“
 6. Опитвате се да ангажирате група хора в игра, но вместо да ви обърнат внимание, те говорят помежду си

Позволете на групите да споделят своите най-песимистични и оптимистични интерпретации и да водят дискусия около следните въпроси:

1. Кой от възгледите е по-реалистичен: песимистичният или оптимистичният?
2. Кой възглед е по-полезен и по-здравословен за работа?
3. До какви чувства би довела всяка интерпретация?
4. Как бихме действали в случай на песимистично/оптимистично мислене?

Инструмент: „Положителен разказ“:

Тази дейност ще ви позволи да видите колко бързо можете да промените настроението си, като се включите в актьорска игра и положителен срещу негативен разказ. Моля, работете по двойки. Партньор номер едно ще започне, като разкаже как са прекарвали съботата си. Историята трябва да бъде разказана тъжно, т.е., сякаш това е най-ужасното нещо, което им се е случвало от известно време. Моля, вие като фасилитатор ги помолете да оценят своето настроение или енергийни нива от 1 до 10 преди този експеримент и след него (1 – без енергия, ниско настроение, 10 – висока енергия, щастливо настроение). Вероятно след първия кръг на разказване на история по тъжен начин хората ще отчетат спад в настроението си. Следователно втората стъпка е да поискате да разкажете същата или друга история, но по възможно най-радостния начин (сякаш това е най-добрият ден в живота ви!). Моля, помолете участниците да оценят отново своето настроение и/или енергийни нива и да ги сравнят с предишните показатели. Вашата дискусия може да се съсредоточи върху следните въпроси:

- Какво беше изненадващо в тази дейност?
- Промениха ли се настроението и енергията ви, след като разказахте историята по тъжен и радостен начин?
- Какъв е изводът от тази задачи?

Инструмент: „Положителни емоции чрез медитация“.

Тази медитация ви позволява да се чувствате свързани с хора, които ви обичат и се грижат за вас. В същото време отпуска и предизвиква положителни чувства.

Затворете очи и си помислете за близък човек, който много ви обича. Може да е някой от миналото или настоящето; някой все още в живота или който е минал; може да е вашият учител, член на семейството или приятел. Представете си този човек, който стои от дясната ви страна и ви изпраща любовта си. Този човек ви изпраща пожелания за вашата безопасност, за вашето благополучие и щастие. Почувствайте топлите желания и любовта, които получавате от този човек.

Сега си спомнете друг човек, който ви е близък. Представете си този човек, който стои от лявата ви страна и ви изпраща пожелания за вашето здраве и щастие. Почувствайте добротата и топлината, идващи към вас от този човек.

Сега си представете, че сте заобиколени от всички страни от всички хора, които ви обичат и са ви обичали. Представете си всичките си приятели и любими хора около вас. Те стоят и ви изпращат пожелания за вашето щастие, благополучие и здраве. Насладете се на топлите желания и любовта, идващи от всички страни. Вие сте изпълнени и препълнени с топлина и любов.

Силни страни



Източник: <https://www.pexels.com/>

Признаци, че прилагате силните си страни

- Интуитивно сте привлечени от тази дейност
- Извличате от това голямо удовлетворение и енергия
- В тази област учите бързо
- Вие сте в състояние да постигнете повече и резултатите ви са с по-високи

Инструмент: „Списък на моите силни страни“. Всеки човек има таланти и силни страни, които могат да бъдат доразвити. Списъкът по-долу представя 24 силни страни/ таланта.

Моля, оценете всяка силна черта от 1 до 24, в зависимост от това колко всяка се отнася за вас (1 е основната ми сила, 24 е най-слабо развитата ми сила).

(Този списък със силни страни е идентифициран от Мартин Селигман, Martin Seligman , 2004 г.).

1. Креативност (мислене за нови и продуктивни начини за правене на нещата).
2. Оценяване на красотата (Забелязване и оценяване на красотата или квалифицираното изпълнение в различни области, от природата през изкуството до науката).
3. Любопитство (Проявяване на интерес към опита заради самото нещо (проучване и откриване)).
4. Любов към ученето (Усвояване на нови умения, свързани със силата на любопитството).
5. Смелост (да не се отдръпва от заплахата, предизвикателство, трудност или болка).
6. Перспектива (да можеш да даваш мъдри съвети на другите).
7. Честност (Да говориш истината, да се представяш по истински начин и да действаш по искрен начин; поемане на отговорност за чувствата и действията си).
8. Справедливост (Отнасяне на всички хора еднакво според представите за право и справедливост).
9. Постоянство (Завършване на започнатото; изпитване на удоволствие от изпълнението на задачите).

-
10. Надежда (Очакване на най-доброто в бъдеще и работа за постигането му).
 11. Социална интелигентност (Осъзнаване на мотивите/чувствата на другите и себе си).
 12. Лидерство (Насърчаване на групата да свърши нещата и в същото време да поддържа добри отношения в групата).
 13. Жест (Приближаване към живота с вълнение и енергия; живот като приключение; усещане за активен живот).
 14. Доброта (Да правиш услуги и добри дела за другите; да се грижиш за тях).
 15. Благодарност (Да си наясно и благодарен за хубавите неща, които се случват; отделяне на време за изразяване на благодарност).
 16. Работа в екип (Да работиш добре като член на екип; да си лоялен към групата).
 17. Хумор (Обичам да се смеем; предизвиквам усмивки на другите; виждам светлата страна).
 18. Духовност (Да има последователни вярвания за висшата цел и смисъл на Вселената).
 19. Прощка (Прощаване на тези, които са грешили; приемане на недостатъците на другите; даване на втори шанс на хората; без отмъщение).
 20. Смирение (оставяне на постиженията да говорят сами за себе си; да не смятате себе си за по-специален от другите).
 21. Любов (Оценяване на близките отношения с другите, близост с хората).
 22. Саморегулация (Регулиране на това, което човек чувства и прави; да бъде дисциплиниран).
 23. Преценка (Обмисляне на нещата и изследването им от всички страни; без прибързани заключения; способността да промениш мнението си под влиянието на доказателства).
 24. Благоразумие (Да бъдеш внимателен към избора си; да не поема ненужни рискове; да не казваш или правиш неща, за които по-късно може да се съжалева).

Инструмент: „Прилагане на силните си страни в действие“. Когато хората използват силните си страни, те не осъзнават, че го правят, защото нещата вървят гладко, те са успешни, учат по-бързо, така че нямат притеснения и никога не спират и не мислят за това! Вашата цел е да накарате младите хора да осъзнаят по-добре своите силни страни.

Има няколко начина, по които можете да обучите младежите и да им помогнете да развият съществуващите силни страни. Можете да започнете като се съсредоточите върху 5-6 силни страни и обсъдите начините, по които са ги прилагали в миналото. След това можете да насърчите групата да мислят за нов/креативен/забавен/луд начин, по който те могат да приложат своята сила в бъдеще:

1. Кога за последен път приложихте тази сила? Моля, опишете тази ситуация.
2. Кой е един нов начин, по който можете да приложите описаната си сила в бъдеще? Моля, помислете как да използвате една от най-добрите си силни страни всеки ден по различен начин в продължение на 1 седмица.

Ключовата сила, върху която избирам да се съсредоточа:

Минали приложения:

Бъдещи действия: _____

Може да решите през седмицата да се съсредоточите върху две задачи. Младите хора могат да бъдат насърчени: (1) да прилагат силните страни при търсенето на работа поне два пъти през следващата седмица и (2) да докладват за две дейности, свързани с търсенето на работа, успешно извършени през тази седмица и да идентифицират силните страни, допринасящи за тези успехи .

Можете също да се съсредоточите върху 14-те подкрепящи силни страни (ситуационни силни страни), когато определена ситуация го изисква. Можете да ги помолите да идентифицират ситуацията, в която последно се е наложило да използват тази сила и да опишат с какво е била полезна. След това можете да ги помолите да помислят за всяко предстоящо събитие или ситуация, при която ще трябва да го използват отново, и да обмислят как ще го направят.

Моята ситуационна сила :

Събитие/ситуация, която изисква прилагане на моята ситуационна сила:

На финала на задачата можете да се съсредоточите върху 5-те слабо развити страни. Ако един млад човек иска да развие тези силни страни, можете да го попитате какви ситуации, събития ще изискват прилагане на тази сила или как животът им би бил по-добър, ако развие тези черти. След това можете да планирате действие, което ще изисква прилагане на една (или няколко) от най-слабо развитите 5 силни страни.

Моята най-слабо развита сила :

Как тази сила може да бъде полезна :

Действие, при което мога да приложа тази сила:

Инструмент: „Най-доброто възможно бъдеще за мен“. Отделете малко време, за да си представите живота ви в бъдеще. Кой е най-добрият възможен живот, който можете да си представите? Обмислете всички важни области от живота си, като кариера, обучение, взаимоотношения, хобита и здраве. Какво би се случило в тези области на живота ви в най-доброто възможно бъдеще? Възможно е това упражнение да ви накара да анализирате как сегашният ви живот не съответства на това най-добро възможно бъдеще. Може да се изкушите да мислите за начините, по които сте постигнали целите си и колко трудно минало сте имали. За целите на това упражнение обаче си представете едно по-светло бъдеще, в което вие сте най-доброто себе си.

Това упражнение е най-полезно, когато е много конкретно – ако мислите за нова работа, представете си какво точно бихте правили, с кого бихте работили и къде ще бъде. Колкото по-конкретни сте, толкова по-ангажирани ще бъдете в упражнението и толкова по-голяма полза ще имате от него.

Помислете за живота си в бъдеще. Представете си, че всичко е минало толкова добре, колкото е възможно. Работили сте усилено и сте успели да постигнете всичките си житейски цели. Представете си, че сте реализирали всичките си житейски мечти. Сега пишете за това, което сте си представили. Напишете го като разказ от 300 думи, който трябва да има начало, среда и край

След като приключите с упражнението по-горе, моля, помислете върху следните въпроси:

а. Какви силни страни илюстрира тази история?

б. Използвате ли често тези силни страни?

в. Във вашия разказ проявяват ли се силните ви страни в други области от живота ви? Какви са тези области?

г. Как можете да направите тези силни страни по-забележими в ежедневието ви?

Инструмент: „Наблюдателят за вас“. Този инструмент помага да видите силните си страни през гледната точка на другите. Обърнете се към ваш приятел или член на семейството ви им задайте следните въпроси. Паралелно вие също си задайте същите въпроси и посочете вашите отговори:

- Кои са моите 3 ключови таланта и силни страни?
- С какви дейности да се занимавам, за да прилагам тези таланти и силни страни по-често?
- В кои области според вас бих бил най-успешен?

Сравнете вашета представа за себе си с тяхното разбиране за вас. Има ли нещо изненадващо? Научихте ли нещо ново за начина, по който другите ви виждат? Кои са основните ви силни страни, които трябва да използвате постоянно?



Източник: <https://www.pexels.com/>

Референция:

[Positive Psychology: A new approach to mental health - Consumer Health News | HealthDay](#) – статия за позитивната психология и нейния подход към психичното здраве
Повече за позитивната психология тук: <https://positivepsychology.com/>

1. C for CREATIVITY К за КРЕАТИВНОСТ

В третата сесия се фокусираме върху креативността, която е неизменна характеристика в света след пандемията. По отношение на креативността, ние изхождаме с идеята, че творческите умения могат да се развият във всеки, който иска да бъде по-креативен. В този раздел ще намерите множество инструменти, които стимулират творчеството. Резултатите от обучителната сесия са изброени по-долу:

Креативност

1. Обяснете процеса на мислене извън кутията
2. Разгледайте различни техники за създаване на идеи
3. Идентифицирайте факторите, които могат да стимулират креативността
4. Разберете процеса на креативност

Предприемачество

1. Идентифицирайте качествата на успешните предприемачи
2. Прилагайте мотивационно интервю, за да насърчите предприемаческите намерения
3. Дискутирайте практическите аспекти около създаването на собствени стартиращи предприятия
4. Разбиране на въздействието на социалните медии и планиране на собственото им използване

Креативността е генериране на идеи, прозрения или решения, които са нови и потенциално полезни. Креативността е полезна в света след пандемия, където много неща трябва да се правят по различен начин. Стимулирането на творчеството е полезно за хората, които имат предприемачески цели за своето бъдеще. Можете да затвърдите разбирането, че креативността процъфтява, когато се подкрепя (1) проучва, (2) насърчава се самостоятелната работа, (3) и се подхожда с оригиналност.

Упражнение за „разчупване на леда“: Помолете участниците без да посочват или казват на глас да изберат фигурата, с която най-много се идентифицират. В малки групи (с еднакви или различни „форми“) помолете участниците да говорят защо са се идентифицирали с тази фигура.



Поискайте от участниците да направят „интерпретацията на личността“ на всяка отделна форма. Триъгълник: тези хора имат солидна основа, но понякога могат да станат малко остри и заострени. Квадрат: тези хора са балансирани, стабилни и харесват структура. Z: тези хора обичат да пресичат проблемите и да преминават от една задача към друга. Кръг: тези хора са духовни и донякъде интровертни.

Групова дискусия: Какво е творчеството и защо е важно сега за вас?

Креативността е....

Защо е важна креативността?:

Инструмент: „Заглавие на произведение на изкуството“. Има много начини да получите достъп до творчески идеи. Един лесен инструмент е изчерпване на общи отговори и достъп до отдалечени асоциации, които в крайна сметка водят до творчество и иновации. В следващата минута измислете колкото се може повече заглавия на снимката, представена по-долу:



Източник: <https://www.pexels.com/>

За още една минута... измислете толкова заглавия за една и съща снимка (по-горе), но не споменавайте нито едно от заглавията, които вече споменахте. Колко общи отговори и

отдалечени асоциации идентифицирахте във всеки случай? Вероятно е с времето и различните опити отговорите ви да станат по-креативни. Това е така, защото изчерпвате общите отговори.

Инструмент: „Моделът САМР“.

САМР е модел, който улеснява творчеството и иновациите и е чудесен инструмент за идеи. САМР е съкращение, което означава: комбиниране, адаптиране, модифициране и различна употреба. Този модел е особено полезен при работа с младежи, които имат за цел да започнат собствен бизнес и работят върху идеите за него.

Комбинирайте: Помислете за комбиниране на две или повече части от продукта или процеса, за да направите нещо ново. Какво мога да смеся? Какви идеи, цели, единици мога да комбинирам?

Адаптирайте: Помислете кои части от продукта или процеса могат да бъдат адаптирани/заимствани от някъде другаде или към кои групи бихте могли да адаптирате идеята си. Какво мога да копирам? На кого мога да подражавам?

Промяна: Помислете за промяна на част или целия продукт или процес, или за изкривяването му по необичаен начин. Какво друго значение, цвят, движение, звук, мирис, форма, или форма мога да приема?

Какво мога да добавя?

Друга употреба: Помислете как бихте могли да използвате продукта или процеса за различна употреба. Какви нови начини има за използване?

Сега помислете за ваша бизнес идея, какво можете да комбинирате, адаптирате, модифицирате и използвате за други цели, за да я направите по-уникална и конкурентна?

Инструмент: „Сливания“. Този инструмент ще ви помогне да видите как свързването на две (вероятно несвързани) неща/идеи/услуги може да доведе до креативни решения и нови продукти.

Моля, посочете две добре познати организации. Всякакъв тип или размер организации са подходящи. Сега си представете, че организациите решават да се слоят. Какви нови продукти и услуги биха предложили след сливането?

Моля, запишете възможно най-много продукти/услуги:

Саморефлексия: Моля, избройте 3 неща във вашата среда, които допринасят за вашата креативност и идентифицирайте едно, което в момента ви липсва във вашия живот, но бихте искали да го развиете повече:

Презентация: „2-минутно предизвикателство”. Моля работете в малки групи. Вие сте екип от предприемачи, имате 25 минути, за да излезете с иновативна бизнес идея. Приложете наученото в учебната сесия. Вашата идея трябва да бъде 2-минутна презентация, в която да представите проблема, решението и уникалните точки за продажба на вашия нов бизнес. Помислете за следните въпроси, когато подготвяте презентацията:
Какви са вашите услуги/продукти?
Какви са вашите уникални точки за продажба?
За разрешаването на какви проблеми помагате?
Водещият ще оцени вашата идея въз основа на следните 3 критерия: (1) креативност, (2) уникални точки за продажба, (3) колко полезна е за целевата група.
Вашата бизнес идея:

ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО

Задача: „Предприемачески качества”. Моля, работете в малки групи. Всяка група се фокусира върху част от азбуката (А-Е, F-M и т.н.). В зависимост от това върху кои букви се фокусирате, идентифицирайте думи, започващи с конкретните букви, които са свързани с предприемач и предприемачество.
Моите бележки:

Дейност: „Предприемачески умения“. Замисълът на задачата цели подобряване на уменията ви за работа в екип и насърчаване на творческите идеи и мислене, и бизнес иновациите. Моля, следвайте стъпките, посочени по-долу.

1. Моля, помислете за вашите умения. В следващите 10-15 минути, моля, избройте своите умения и ги класирайте от най-силния към най-слабия. Уверете се, че покривате широк спектър от умения, като умения за планиране, лични умения и умения за здраве и безопасност, в допълнение към вашите технически умения:

2. Моля, споделете пред цялата група тези умения (15 минути)

3. Моля, отразете във вашата общност какви нужди се открояват и какви умения са нужни, за да се решат. Моля, работете в малки групи и поставете списъка с нужди и умения на флипчарт. Сега съпоставете най-силните си умения с нуждите в общността като начертаете граници между техните умения и нужди (10 минути).

4. Работа в малки групи до 3-ма души (въз основа на подобни мисли/интереси и идентифицирани нужди на общността), създайте план за инициране на бизнес идея (30 минути).

5. Разполгате с 5 минути да представите вашата бизнес идея (~20 минути).

Инструмент: „Три въпроса за мотивационно интервю“. Нивото на вашата увереност е съществен момент, който насърчава предприемаческите ви намерения. Мотивационното интервю може да помогне за изграждането на необходимата увереност. Моля, помислете върху следните въпроси:

Първо определете нивото си на увереност, което може да бъде от 1 до 10 (1 би било най-ниският резултат), след това отразете как сте успели да стигнете до тази точка, вместо да вкарате 1 или 0:

Какво ще ви е необходимо, за да сте с един резултат по-висок? Какво/кой би могъл да осигури подкрепа?

Ако приятел е на вашето място какво би казал?

Инструмент: „Признаване на успеха“. Друг важен момент в предприемачеството, за да бъдете успешен и да изпитвате успех! Повечето хора не се чувстват успешни или им е трудно да разпознаят успеха си. Истината е, че вече сте имали определени успехи и печалби, но може да не сте дали достатъчно признание и внимание. Мотивационното интервю може да насочи фокуса ви върху тези постижения. Моля, обмислете и помислете върху въпросите по-долу:

Моля, опишете момент, в който сте разрешили конфликт:

Какви положителни неща биха казали вашите приятели или съседни за вас?

Разкажете за постижение или събитие, с което най-много се гордеете:

Инструмент: Промяна на разговор „D.A.R.N. -> С.“. Да станеш предприемач не винаги е лесно. D.A.R.N. -> С. е разговор за промяна, който води към посоката на промяна. Акронимът DARN-С означава:

- Желание (**D**esire)– искам, желая...
- Способност (**A**bility) – мога...

- Причина (Reason) – Ако мога... Тогава мога...

- Имам нужда (Need)– трябва да...

- Ангажимент (Commitment) – ще...

Сега помислете какво искате да постигнете като предприемач и завършете изразите по-горе с толкова подходящи идеи, колкото можете да се сетите.

Инструмент: „Букет от утвърждения“. По време на мотивационно интервю утвържденията могат да помогнат за укрепване на самоефективността, която е толкова важна, докато търсите работа. Самоефективността (вярата в себе си) е едно от нещата, които могат да ви помогнат да постигнете успех в това, което се опитвате да направите. Всеки има силни страни и истинските доказателства помагат на хората да се чувстват горди и по-уверени. Моля, работете в малки групи и идентифицирайте едно нещо, което всеки от членовете на вашия екип прави добре:

Моля, с всеки от тях споделете утвърждаващите факти.

Инструмент: „Насочена мозъчна атака“. За следващите 5 минути, моля, измислете възможно най-много идеи за нов бизнес. В случая качеството няма значение! Това, от което се нуждаете, е възможно най-много идеи, независимо дали са напълно налудни.

Дейност: „3 начина за маркетинг на вашия бизнес“. В зависимост от бизнес идеята, която имате, моля, определете 3-те най-ефективни начина за маркетинг на вашия бизнес. Можете да използвате Google и други търсачки, за да генерирате идеи. Имате 15 минути, за да идентифицирате 3, за които смятате, че са най-полезните инструменти за маркетинг. Моите маркетингови решения::

Е за ЕНТУСИАЗЪМ

Последната сесия се фокусира върху важноста от развиването на ентузиазъм. Да бъдеш запален означава да имаш или да показваш нетърпение и силна страст. Тя е взаимосвързана с

това, което психолозите наричат „присъща или автономна мотивация“. При автономната мотивация самата дейност е възнаграждаваща и човек не се нуждае от външно признание или награда. Проучванията показват, че вътрешната мотивация се улеснява, когато нашите действия са в съответствие с нашите ключови ценности. Ентусиазмът изглежда особено важен за света след пандемия, където са налични множество фактори, които възпират мотивацията и оказват влияние върху психичното здраве. В този раздел ще намерите няколко дейности и инструменти, които въздействат на ентусиазма и лидерските умения. Резултатите от обучителната сесия са изброени по-долу:

Лидерски умения

1. Развийте умения за управление на проекти, например разпределяне на ресурси, управление на времето
2. Научете какво прави лидерът успешен
3. Разберете как властта може да бъде използвана и да се злоупотребява с нея

Ентусиазъм

1. Разберете концепцията за психично здраве и връзката му с ентусиазма
2. Обяснете защо ни липсва или губим мотивация в различни ситуации
3. Развийте умения за справяне с тревожност и негативни мисли
4. Проучете начини за повишаване и поддържане на собствената увереност и мотивация

ЛИДЕРСТВО

Лидерството е процес, при който индивидът влияе върху група хора за постигане на обща цел. Следователно лидерството не означава непременно управление като официална позиция в организацията. Лидер е всеки човек, който влияе на хората и насърчава действия.

Има много спекулации за това какво е добър лидер. Теорията за ситуационно лидерство твърди, че добрият лидер е в състояние да коригира своите действия и стил на лидерство въз основа на нуждите на последователите и тяхното ниво на развитие. Теорията за трансформационното лидерство подчертава важността на харизмата на лидера, тяхната загриженост за емоциите, ценностите, етиката и мотивите на последователя. Няма един правилен или грешен отговор, в самия край успешният стил на лидер е този, който ви подхожда и ви позволява да бъдете автентични.

Саморефлексия: „Модели за подражание“. Хората казват, че най-добрият начин да откриете своя път в кариерата е като анализирате и следвате какво успешно са направили вашите модели за подражание. Затова ви каним да помислите за модели за подражание и лидерски качества, които оценявате. Моля, помислете върху въпросите по-долу:

На кого се възхищавате най-много от семейството и приятелите си?

Според вас кой е най-великият човек, живял някога?

Кои са вашите модели за подражание?

Някой ден вие можете да станете модел за подражание на някой друг. Какви промени искате да направите, за да станете човек, когото другите ще обичат и следват?

Дейност: „Роден или СЪЗДАДЕН?“. Помислете за най-добрия модел на лидерство, който сте приложили в живота си и идентифицирайте 3 основни характеристики на един ефективен лидер. Сега обсъдете в групата присвояването на характеристики на един от двата клъстера: ВРОДЕН срещу СЪЗДАДЕН. Коя част получи повече внимание? – Вродени или създадени характеристики? Какво ни казва? Има ли противоречия в списъка – какво предполага това?

Саморефлексия: „Аз съм лидер“. Моля, помислете и отговорете на следните въпроси:

Какви са моите ценности/визия/мисия? Как те биха могли да повлияят на другите?

Как ме възприемат другите?

Как другите ме оценяват?

Защо някой би искал да го вода?

Днес колко добре демонстрирах лидерските си умения?

Как утре мога да водя по-добре?

Какви промени ще са от съществено значение, за да ръководя другите?

Кои са моите силни страни и какво има нужда да подобря?

Инструмент: „Създаване на лидерска визия“. Визията е ключов фактор за разлика между лидери и мениджъри. Моля, създайте своята визия за 4-те области на себе си, работата, общност и дома.

Дейност: „Ефективна комуникация на лидера“. Моля, разгледайте описания случай по-долу и помогнете на Чарли да измисли идеи за ефективна комуникация.



Чарли и нейният екип от 4 души работят върху стратегия за популяризиране на модната си марка в международен план. Тя възложи на членовете на екипа задачи и провежда

седмични срещи, за да обсъдят напредъка. Крайният срок за стратегията е следващия месец, но нещата вървят много по-бавно, отколкото тя предвиждаше. Двама от четирима членове не дават очакваните резултати, т.е. идеите са или напълно неуместни, или работата е свършена само частично.

- Миналата седмица Блейк трябваше да определи целевите групи в Съединените щати. Той идентифицира групи, но данните са повърхностни и не предоставят достатъчно информация за тези клиенти.

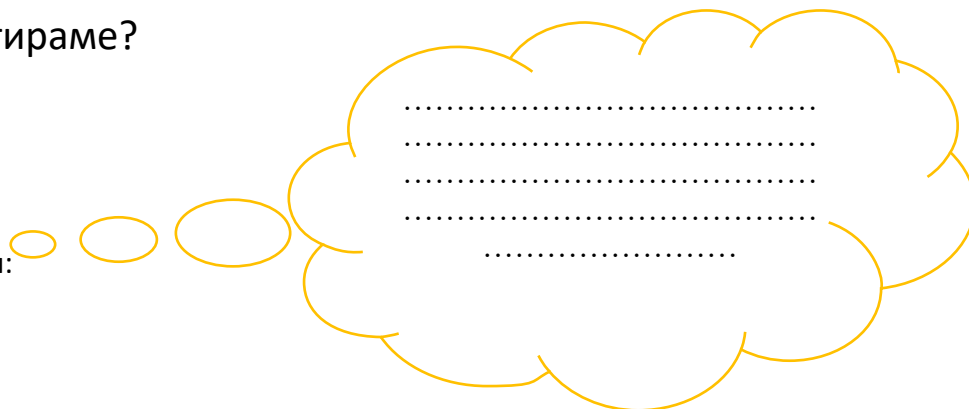
Чарли се чувства изтощен, разочарован и ядосан. Тя иска да бъде харесвана от екипа, поради което се въздържа да ги критикува, но нагаждането към другите изглежда не помага на бизнеса.

- Как мога да общувам по по-ефективен, уверен и убедителен начин?

Моля, направете някои предложения **какво и как** Чарли трябва да каже на екипа си, за да подобри представянето си:

Как ние сами се саботираме?

Възможни страхове на Чарли:



Инструмент: „Харесва ми.... Искан ми се... чудя се... Какво следва?“. Този инструмент е полезно ръководство за това, което трябва да имате предвид, когато съобщавате лоши новини, негативна обратна връзка или нежелана информация.

Първи етап:

Помислете за контролен списък за ефективна комуникация:

1. Каква е целта на нашия разговор?

-
2. Какво точно търсите от тях?
 3. *Покажете, че вие е грижа „Това е важно за мен, защото ми пука за...“*
 4. Започнете с нещо положително и конкретно за това, което са направили или правят
 5. Обсъдете корена на проблема. Дайте примери (но избягвайте да бъдете обвинителни)
 6. Фокусирайте се върху поведението, а не върху тяхната личност
 7. *Помислете, че може да пропускате нещо – „Така ли видяхте нещата, или виждате нещата по различен начин?“*
 8. Попитайте от каква подкрепа се нуждаят, какви предложения имат
 9. Бъдете отворени към тяхната обратна връзка
 10. Използвайте включващи невербални, мач и огледало

Втори етап:

Не забравяйте, че разговорът ви трябва да се фокусира върху четирите ключови области, т.е.

Харесва ми (Какво ви хареса в това, което правихте досега?)

Желая (Какво виждате като крайна цел и резултат?)

Чудя се (Нека говорят за варианти за постигане на тази крайна цел)

Какво следва (Следващи действия специфични за проекта)

Инструмент: „Работа с глас“. Този инструмент е взимстван от сценичните актьори, които трябва да се представят добре пред публика от стотици и хиляди хора. Ефективното използване на гласа позволява на човек да общува по-ефективно и да стане вдъхновяващ и влиятелен лидер. Имайте предвид, че вашият глас ви определя, така че начинът, по който използвате гласа си, влияе върху вашата аудитория.

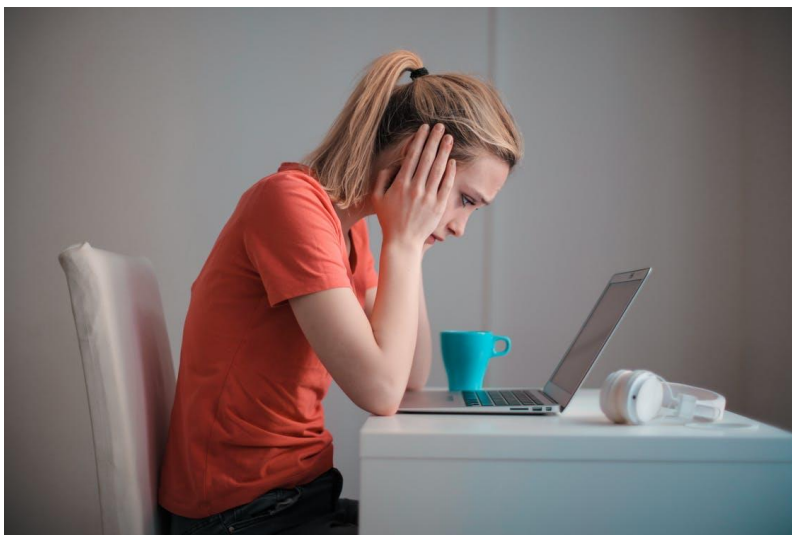
Ето няколко съвета:

1. Участвайте във вокални загрявания като например тихо, тихо бръмчене, обхващащо само няколко ноти наведнъж
2. Опитайте масаж на лицето, докато си тананикате, което помага за разхлабването на мускулите на лицето.
3. Прозяването е чудесен начин да разхлабите челюстта си. Създава повече пространство за дишане, което укрепва гласа ви!

4. Опитайте скороговорки, които освобождават напрежението в езика ви. Езикът е най-мощният мускул в човешкото тяло и той трябва да бъде отпуснат, за да можете да артикулирате гладко.

Повишаване на осведомеността: „Злоупотреба с лидерски поведение“. По-долу ще намерите 13 лидерски поведения, които изследователят Бенет Дж. Тепър (Bennett J. Terper, 2000) приписва на злоупотребяващото лидерство. Изпитвали ли сте някога някое от тях в работата или обучението си? Наблюдавали ли сте някой друг да го изпитва? Моля, имайте предвид, че това поведение не трябва да се насърчава на работното място, тъй като води до различни негативни резултати за хората, които го изпитват и наблюдават.

1. Осмиване на хората
2. Припомняне на минали грешки и неуспехи
3. Предотвратяване на взаимодействие с колеги
4. Приемане, че е глупаво е да се говори за мислите и чувствата
5. Нахлуване в личния живот
6. Да бъдете груби
7. Нарушаване на обещания
8. Тихо лечение
9. Липса на похвали за добре свършена работа
10. Изказване на негативни коментари за другите
11. Изразяване на гняв към човек
12. Фаворитизиране на един пред всички останали
13. Обвиняване на друг човек с цел спестяване на срама



Психично здраве

Една важна тема, която е свързана с ентузиазма и мотивацията е - психичното здраве. Когато изпитваме добро (психично) здраве, ние сме в добро настроение и имаме голяма мотивация и ентузиазъм да се ангажираме с неща и да предприемаме действия. Понякога преминаваме през трудни периоди в живота и това е моментът, когато нашата страст и мотивация намаляват.

Психичното здраве е трудно да се определи, тъй като психичното здраве на човека, видовете проблеми и въздействието, което те оказват върху живота му, са индивидуални и специфични за него. С други думи, няма два проблема с психичното здраве, които да бъдат преживяни или контролирани по един и същи начин.

Доброто психично здраве включва четири компонента: (1) усещане за контрол над собствения живот, (2) способността да се справя с предизвикателствата, (3) способността да се съсредоточаване и решаване на проблеми, (4) като цяло да си оптимист.

КОНТРОЛЕН СПИСЪК ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ (Признаци на психична болест)

Психологически	Физически	Поведенчески
Изпитване на безпокойство, безпокойство и стрес	Неспособност за отпускане, постоянно чувство на напрежение	Повишено/прекомерно пиене и пушене
Бори се с непреодолими натрапчиви и негативни мисли, емоции, спомени	Необяснима умора	Приемане на наркотици
Да бъдеш прекалено тъжен и лесно плаче	Повече трудности от обикновено при заспиване или със съня	Да бъдеш агресивен, да влизаш в конфликти
Промени в настроението	Загуба или наддаване на тегло	Да бъдеш циничен и антисоциален
Да бъдеш апатичен към другите и себе си	Лошо храносмилане, промени в апетита	Често закъснение и оттегляне
Загуба на мотивация и страст	Болки в гърба	Отлагане
Бори се при взимане на решения	Главоболие	Превъзбуда
Да бъдеш по-чувствителен от обикновено	Мускулни болки	Повтаряща се реч или дейности
Загуба на чувство за хумор	Болки в гърдите	Допускане на повече грешки от обикновено
Трудности при научаване и запомняне на неща	Потене, треперене или непрекъснато усещане за студ	Прекалено реагиране на ситуации
Чувство за безнадеждност	Намалена сила на имунната система	Рисково поведение, което не е обичайно за човека

Повишаване на осведомеността: „Причини за лошо ментално здраве“

Нашите взаимоотношения играят решаваща роля за психичното ни благополучие. Взаимно подкрепяща се и любяща връзка може да помогне за справяне с предизвикателствата. Но нещастните, дисфункционалните или злоупотребяващите взаимоотношения подкопават благосъстоянието. Отхвърлянето от другите може да доведе до различни психологически резултати. По-конкретно казано отхвърлянията засягат нашето мислене, емоции и самочувствие.

Отхвърлянията са силни, защото подкопават основната ни нужда да принадлежим. Хората са социални животни: да бъдеш отхвърлен от нашето племе би означавало загуба на достъп до храна, защита и партньори за чифтосване, което прави изключително трудно оцеляването. В изследванията със скенер на мозъка се вижда, че същите мозъчни центрове се активират, когато изпитваме отхвърляне и физическа болка.

Отхвърлянето може да бъде толкова опустошително, че разумът, логиката и здравият разум да станат неефективни. Това може да предизвика гняв и агресия, което ни кара да се нахвърлим към онези, които са ни отхвърлили, или към невинни минувачи. Изпитването на дълбоко или многократно отхвърляне е изключително вредно за нашето самочувствие.

Детските преживявания могат да повлияят на психичното здраве през целия ни живот. Да бъдем подкрепяни и обгрижвани ни създава силна основа за психично здраве и устойчивост. Въпреки това, пренебрегването, малтретирането или травмата без подкрепа и изцеление могат да ни засегнат като възрастни.

Физическото здраве е преплетено с психичното благополучие. Има очевидни физически причини за психически и емоционални проблеми, като нараняване на главата. Тези, които страдат от хронична болка, са по-уязвими към депресия. Други фактори като хранителните вещества, които приемаме ежедневно, подкрепят или пречат на психическото и физическото ни здраве.

Финансовият стрес се отразява на психичното здраве. Независимо дали няма достатъчно пари за задоволяване на основни нужди, загуба на работа или финансова нестабилност, всички тези причини могат да причинят емоционален и психически стрес.

Етапите от живота влияят и на нашето психично здраве. Всеки значим етап от живота или събитие, например изнасяне от дома ни, ангажиране с връзка, закупуване на дом, раздяла, загуба на работа, раждане, представлява значителни емоционални предизвикателства.

Идеи: „Дейности за подобряване на психичното здраве“.

По-долу е посочен списък с различни дейности, които могат да ви помогнат да се почувствате по-добре, да подобрите психичното си здраве и да станете по-ентузиазирани и по-мотивирани. Кои 5 дейности намирате за особено подходящи за вас?

1. Четене на романи или списания
2. Гледане на телевизия
3. Изучаване на нов занаят или хоби
4. Прекарване на време сред природата
5. Обяд с приятели
6. Вземане на душ

-
7. Игра с животни
 8. Пеене
 9. Слушане на музика
 10. Свирене на музикален инструмент
 11. Пренареждане на вашите мебели
 12. Четене на нещо духовно
 13. Посещение на събитие
 14. Спортуване
 15. Ходене на кино
 16. Готвене на ястия
 17. „Пречистващ“ плач
 18. Възхищаване на красиви цветя или растения
 19. Живопис или рисунка
 20. Посещение на болни/помагане на други
 21. Градинарство
 22. Слънчеви бани
 23. Игра на настолни игри
 24. Плуване
 25. Бягане, джогинг или ходене
 26. Докато вървите, забелязвате нови неща
 27. Да бъдеш интимен с някого
 28. Ремонт на неща
 29. Раздаване на подаръци
 30. Писане на писма, картички, бележки
 31. Да бъдеш с близки хора/партньор
 32. Изразяване на любовта си към някого
 33. Доброволчество

Ентузиазъм

Анализ на казуса: „Гейл и Лий“. Моля, прочетете по-долу двата случая, свързани с ентузиазма и мотивацията. Сещате ли се за подобен случай сред вашето семейство/приятели? Познавате ли човек, който за справяне с трудни моменти е разчитал на своя ентузиазъм и силна страст и те са го довели до успех?

Гейл е родена в бедност. Тя е израснала с чували за картофи, защото семейството ѝ не може да си позволи дрехи. Тя непрекъснато се мести и живее или в селски ферми сред членове на семейството си, или в пансиони. Тя е била тормозена като дете и забременява на 14-годишна възраст. Сега е известна като Опра Гейл Уинфри, известна американска водеща на токшоу, чието нетно състояние се оценява на 2,7 милиарда долара.

Лий е роден в Луишам, израства в Стратфорд. Той е роден в семейството на таксиметров шофьор и учител. Лий напусна училище на 16-годишна възраст. От ранна възраст той се интересува много от дрехите. Въпреки всички финансови трудности, той успя да преследва страстта си в модата и светът го познава като известния дизайнер Александър Маккуин, творчески директор на Givenchy, чийто живот вдъхнови Кание Уест.

Инструмент: „Готови ли сте за промяна? Моделът ADKAR”. Този инструмент, който ви позволява да помагате на другите и на себе си, като оценявате в процеса на промяна къде се намира човекът. Акронимът ADKAR означава осъзнаване (Awareness), желание (Desire), знание (Knowledge), способност (Ability) и награда/подкрепление (Reward/ Reinforcement). Моля, прочетете инструкциите по-долу и попълнете таблицата за последваща саморефлексия. Първо, посочете човек, който се нуждае от определена промяна. Можете да се съсредоточите върху приятел, член на семейството или себе си. Второ, като мислите за този човек, моля, отговорете на въпросите по-долу. Накрая, оценете всеки елемент/въпрос по скала от 1 до 5, в зависимост къде се намира лицето по осъзнаване, желание, знание, приложение и награди (1 не е наясно/не е мотивиран/не знае как да се промени/не може прилага на практика/ няма награди и 5 е много осъзнат, много мотивиран, знае какво да прави/ как да прилага на практика/ има много награди).

Моля, включете кратко описание на това, което човек иска да промени по-долу:	
Доколко той/тя/осъзнават необходимостта от промяна?	Оценка (от 1 до 5):
Бележки:	
Колко той/тя/те ЖЕЛАЯТ промяна?	Оценка:
Бележки:	
Той/тя/те ЗНАЕ ли какво трябва да се направи, за да се промени?	Оценка:
Бележки:	
Може ли той/тя/те да ПРИЛОЖИ знанията си на практика?	Оценка:
Бележки:	
Има ли НАГРАДИ, които ги мотивират да продължат в това начинание?	Оценка:

Бележки:	
----------	--

След като воденето на бележки и оценяването приключи, фокусирайте се върху областите, които са отбелязали 3 или по-малко точки. Ако липсва информираност, обсъдете обективните причини и ползите за тази промяна. Ако липсва желание, фокусирайте се върху отрицателните и положителните последици, за да ги насърчите да искат да се променят. Ако са необходими знания, съвет къде могат да намерят полезна информация. Ако липсват способности, помогнете им да измислят начини, те могат да практикуват определени действия или да посъветват да се консултират с някой, който знае как да го направи. Ако е необходима награда, разберете какво харесват и ги наградете за всяка малка стъпка.

Инструмент: „Списък с ценности“. Ценностите определят какво е НАИСТИНА важно за вас. Ценностите не са свързани с това, което искате да постигнете; те са за това КАК искате да действате, да се отнасяте към себе си и към другите. Моля, преминете през списъка със стойности по-долу и идентифицирайте 9 ценности, които са подходящи за ВАС.

1. Приемане: да бъдете отворен и да приемате себе си, другите, живота и т.н.
2. Приключенски: да бъдете авантюрист, активно търсещ; създаване или изследване на нови стимулиращи преживявания
3. Асертивност: да отстоявате с уважение правата си и да заявявате това, което искате
4. Автентичност: да бъдете автентичен, истински, да бъдете верен на себе си
5. Красота: да оценявате, създавате, подхранвате или култивирате красотата в себе си, другите и околната среда и т.н.
6. Грижа: да бъдете грижовен към себе си, другите, околната среда и т.н.
7. Предизвикателство: да продължавате да предизвиквате себе си да израствате, да учите, да се подобрявате
8. Състрадание: да действате с доброта към страдащите
9. Връзка: да се ангажирате напълно с това, което правите и да присъствате напълно сред другите
10. Принос: да допринасяте, помагате или правите положителна разлика за себе си и за другите
11. Съответствие: да бъдете уважителен и подчинен спрямо правилата и задълженията
12. Сътрудничество: да бъдете кооперативен и съвместим с другите
13. Смелост: да бъдете смел; да упорствате пред лицето на страха, заплахата или трудност
14. Креативност: да бъдете креативен или иновативен
15. Любопитство: да бъдете любопитен, непредубеден и заинтересован; да изследвате и откривате
16. Насърчаване: да насърчавате и възнаграждавате поведение, което оценявате в себе си или другите
17. Равенство: да се отнасяте с другите като равни на себе си и обратно
18. Вълнение: да търсите, създавате и участвате в дейности, които са вълнуващи и стимулиращи
19. Справедливост: да бъдете честен към себе си или към другите

-
20. Фитнес: да поддържате или подобрявате физическата си форма; да се грижите за физическото и психическото си здраве и благополучие
 21. Гъвкавост: да се приспособявате и да се адаптирате лесно към променящите се обстоятелства
 22. Свобода: да живеете свободно; да избирате как да живеете и да помагам на другите да правят същото
 23. Дружелюбие: да бъдете приятелски настроен, добронамерен или съгласен с другите
 24. Прощка: да прощавате към себе си или към другите
 25. Забавление: да бъдете забавен; да търсите, създавате и участвате в забавни дейности
 26. Щедрост: да бъдете щедър, споделяйки и давайки на себе си или на другите
 27. Благодарност: да бъдете благодарен и да оценявате положителните си качества, другите и живота
 28. Честност: да бъдете честен, правдив и искрен със себе си и другите
 29. Хумор: да видите и оценявате хумористичната страна на живота
 30. Смирение: да бъдете смирен или скромен; за да оставите постиженията ви да говорят сами за себе си
 31. Индустрия: да бъдете трудолюбив и всеотдаен
 32. Независимост: да се самоиздържате и да избирате собствен начин да правите нещата
 33. Интимност: да сте отворен, разкрит и споделям себе си - емоционално или физически - в близките си лични взаимоотношения
 34. Справедливост: да отстоявате справедливостта и правотата
 35. Доброта: да бъдете мил, състрадателен, внимателен, грижовен или грижовен към себе си или към другите
 36. Любов: да действате с любов или привързаност към себе си и към другите
 37. Внимание: да бъдете съзнателен, отворен и любопитен към преживяването тук и сега
 38. Ред: да бъдете подреден и организиран
 39. Непредубеденост: да обмисляте нещата, да виждате нещата от чужди гледни точки и да преценявате справедливо доказателствата.
 40. Търпение: да чакате спокойно това, което искате
 41. Постоянство: да продължите решително, въпреки проблемите или трудностите.
 42. Удоволствие: да създавате и доставяте удоволствие на себе си и на другите
 43. Власт: поемане на отговорност, ръководене, организиране
 44. Реципрочност: за изграждате взаимоотношения, в които има справедлив баланс между даване и вземане
 45. Уважение: да бъдете уважителен към себе си или към другите; да бъдете учтив, внимателен и да показвате положително отношение
 46. Отговорност: да бъдете отговорен за действията си
 47. Романтика: да бъдете романтичен; да показвате и изразявате любов или силна привързаност
 48. Безопасност: да подсигуряте, защитавате или гарантирате безопасността на себе си или на другите
 49. Самосъзнание: да осъзнавате собствените си мисли, чувства и действия
 50. Грижа за себе си: да се грижите за здравето и благополучието си и да задоволявате нуждите си

-
- 51. Саморазвитие: да продължите да растете, да напредвате или усъвършенствате знания, умения, характер или житейския си опит.
 - 52. Самоконтрол: да действате в съответствие със собствените си идеали
 - 53. Чувственост: да създавате, изследвате и да се наслаждавате на преживявания, които стимулират петте сетива
 - 54. Духовност: да израждате духовна връзка
 - 55. Умение: непрекъснато да практикувате и подобрявате уменията си
 - 56. Подкрепа: да бъдете подкрепящ, полезен, окуражаващ и достъпен за себе си или за другите
 - 57. Доверие: да се проявявате доверие; да бъдете лоялен, верен, искрен и надежден
 - 58. Друго (моля, посочете ценността си тук):

Базирано на Ръс Харис на www.actmindfully.com.au

Инструмент: „Картографиране на вашите ценности“. Моля, начертайте своите 9 основни ценности, според това колко са важни за вас.



Инструмент: „Ценности в действие“. Има няколко начина, по които можете да обучите младите хора да бъдат по-мотивирани като се ангажирате с техните ценности.

Можете да започнете като се съсредоточите върху 1 ключова ценност и обсъдете начините, по които са я прилагали в миналото. След това можете да ги насърчите да мислят за нов/творчески/забавен/луд начин, по който те могат да приложат ценността си в бъдеще:

1. Кога за последен път действате според ваша ценност? Моля, опишете подробно тази ситуация.
2. Посочете нов начин, по който можете да приложите ваша ценност в бъдеще?

Ключовата ценност, върху която избирам да се съсредоточа:

Минали приложения: _____

Бъдещи действия (през следващите 24 часа): _____

Освен това може да решите да се съсредоточите върху възможностите за заетост на младите хора. Например, можете да ги помолите (1) да приложат ключовата ценност към търсенето на работа поне два пъти през следващата седмица и (2) да докладват за две дейности, свързани с търсенето на работа, успешно извършени през тази седмица и да идентифицират какви стойности са допринесли за успех.

Инструмент: „Поставяне на цели“. Един от най-популярните начини за повишаване на мотивацията и ентузиазма е чрез задаване на вашите краткосрочни и дългосрочни цели. В таблицата по-долу, моля, идентифицирайте вашите дългосрочни и краткосрочни цели, тъй като те са свързани с петте основни области на живота. Моля, не забравяйте да преглеждате целите си на всеки шест месеца и да наблюдавате напредъка си.

Сфера от живота	Дългосрочни цели (през следващата година)	Краткосрочни цели (следващият месец)
Любом / Семейство		
Приятелство/ Общност		
Работа/ Кариера		
Духовно		
Себе си		

НИВО НА ЕНЕРГИЯ	Сутрин						Следобед					Вечер					Нощ						
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
Много високо																							
Високо																							
Средно																							
Слабо																							
Сънливост																							

Инструмент: „Енергийна графика“. В графиката по-долу, моля, маркирайте вашите най-продуктивни и най-малко продуктивни времена. Използвайте тази графика, за да повишите собствената си осведоменост за вашите енергийни нива. Всеки път, когато искате да направите нещо важно, опитайте се да го планирате около времето, когато сте най-продуктивни

Прочетете: „Списък на STEEM“. Моля, прегледайте списъка с мисли, чувства, спомени и усещания, представен по-долу, за да се запознаете с някои от негативните мисли и емоции, които хората изпитват.

STEEM Списък

Acronym STEEM stands for: Sensations, Thoughts, Emotions, Events, and Memories. Below are examples of thoughts, feelings, memories, and sensations that are normal, because EVERYONE experiences them. However, due to heavy nature they tend to be unhelpful. Read through the statements and see if any seem familiar

Акронимът STEEM означава: Усещания (Sensations), Мисли (Thoughts), Емоции (Emotions), Събития (Events) и Спомени (Memories). По-долу са дадени примери за нормални мисли, чувства, спомени и усещания, защото ВСЕКИ ги изпитва. Прочетете изразите и вижте дали някои изглеждат познати.

Усещания

-
- Болка (Главоболие, болка в гърдите, болки в гърба,)
 - Напрегнати мускули, разстроен стомах, сухота в устата, треперене, студени или потни ръце и крака
-

- Умора / Чувство за сънливост

Мисли

-
- Трябва да направя всичко перфектно. Ако не е перфектно, няма да ме уважават.
 - Ако някой ме критикува, не ме харесва.
 - Просто не мога да говоря пред хора – звуча / говоря / изглеждам нелепо.
 - Да покажа, че съм стресиран, означава, че съм слаб.
 - Ако споделя мнението си, ще ми се смеят.
 - Ако не съм съгласен с другите, те ще ме изключат от своя кръг.
 - Ако съм различен от другите, няма да ме приемат.
 - Всички около мен са по-успешни от мен.

Емоции

-
- Досада, Раздразнение
 - Разочарование
 - Гняв
 - Тъга
 - Самота
 - Вина

Скука

Събития и спомени от тях

-
- Допускане на грешки
 - Конфликти с другите (семейство, приятели, и други)
 - Да бъдеш отхвърлен
 - Да бъдеш унижен
-

Анализ на казуса: „Наташа“. Моля, прочетете случая на Наташа по-долу и отговорете на въпросите. Моля, след това проведете 10-минутна дискусия в голяма група, за да сравните отговорите и да видите дали тези мисли, чувства, които идентифицирате, са полезни за Наташа. Ако те не са полезни, моля, определете начини как те могат да бъдат променени, за да се улесни мотивацията и ентузиазма.

СТЕЕМ СЦЕНАРИЙ



Източник: <https://www.pexels.com/>

Наташа е на 22 години и никога през живота си не е работила. Откакто напуска гимназията, всички ѝ казват, че трябва да си намери работа и да се грижи за живота си. Как ще се почувства Наташа, когато чуе подобен „съвет“?

След като е обмислила много, Наташа решава да започне да кандидатства за работа, но не е сигурна какво точно би могла да направи. Някой ѝ е казал за една вълнуваща за нея възможност за стаж в областта на грижите за животни, която не изисква официално образование или професионален опит. Наташа обича животните (всъщност нейната отдавна забравена детска мечта беше да стане ветеринар), така че решава да го направи. Тя знае, че първото нещо, което трябва да направи, е да създаде CV. Какви мисли ще ѝ минават през ума, когато погледне празния лист хартия?

Наташа кандидатства за опцията за стаж и един ден, след като е чакала толкова години, тя получава покана за интервю за работа. Никога до сега не е ходила и се чуди какво би било. Тя си спомня за случка от тийнейджърските си години, когато се явява на прослушване за роля в гимназиална пиеса и се проваля, получавайки и няколко негативни отзиви. Как може това

събитие и споменът за негативната обратна връзка да повлияят на очакванията на Наташа за предстоящото интервю за работа?

Дойде денят на интервюто за работа. Наташа е чула от приятел, че интервютата за работа рядко са под формата на 121 индивидуални срещи и най-често се провеждат от група интервюиращи. Самата мисъл за това я кара да се тревожи. Какви усещания може да изпита Наташа?

Задача: „Анализ на стихотворение“. Моля, по-долу прочетете и обсъдете стихотворението на Руми – „Ханът“:

- Кой ви е на гости напоследък?
- Знаете ли защо?
- Склонни ли сте да отхвърляте собствените си чувства и емоции?
- Чувствали ли сте се някога в затвора на собствения си ум?
- Можете ли да си представите момент, в който сте благодарни на всички посетители, които идват във „вашия хан“?
- Какво трябва да "изчистите?"

Ханът (Руми)

Да бъдеш човек е като гостоприеман хан.

Всяка сутрин идва по някой.

Радост, депресия, подлост, мимолетни чувства
като нечакани гости пристигат.

Посрещай и гощавай!

Дори да са рояк беди,
които отнасят покъщнината,
ти всеки гост почитай.

Може би прочистват място
за някоя нова наслада.

Мрачни мисли, преструвки и злост –
посрещни ги със смях на вратата
и ги покани да влязат.

Който и да дойде, благодарен бъди,
понеже всеки ти е бил изпратен
като учител от отвъдното.

Важно: Превод на стихотворението “Ханът” – сайт Gnezdoto: <https://www.gnezdoto.net/citati-i-mydri-misli/2310-hanyt-ot-rumi>

Забавно занимание: „Кой го направи?“:

Моля, гледайте видеоклип в YouTube, като щракнете върху връзката по-долу. Това видео помага да се види, че човешкият ум е дефектен. Когато се фокусираме върху нещо конкретно, пропускаме много важна информация. Например, когато прекалено се фокусираме върху натрапчива мисъл, ние не успяваме да разпознаем положителните неща в живота и губим мотивация.

<https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

Инструмент: „Тук и сега“. Тревожността е ориентирана към бъдещето. Ако се обучаваме да се фокусираме върху „тук и сега“, можем да управляваме по-добре тревожността и да насърчаваме ентузиазъм. Практикувайте да бъдете в настоящия момент, като се грижите за:

- 5 неща, които можете да видите.
- 4 неща, които можете да чуете.
- 3 неща, които можете да докоснете.
- 2 неща, които можете да помиришете.
- 1 нещo, което можете да опитате.

Можете да използвате това упражнение всеки път, когато умът ви се чуди или попадне в капан в тревожни и негативни мисли.

Инструмент: „СТОП“ или техника за фокусиране на звука. Където и да сте, започнете да се вслушвате за непрекъснат звук във фонов режим. Това може да е звук от вентилатор, двигател, трафика от автомобили и т.н. Ако сте навън и се разхождате в града, можете да се заслушате в постоянен градски звук или ако се разхождате в провинцията, може да се вслушате за постоянен звук от природата. Ако забележите, че умът ви се отдалечава от звука, просто насочете отново вниманието си към него.

Инструмент: „Пауза“ или техника за душ. Седнете под топъл душ и усетете водата как успокоява. Преместете вниманието си към шума на водата и затворете очи, насочете вниманието си навътре. Вслушайте се в звука на падащата вода и го почувствайте върху тялото си. Насочете вниманието си към релаксиране и отпускане.

Инструмент: „Малки действия за развитие на търпение“. Пред вас има хора, пуснете някого от тях пред вас по напълно произволна или безкористна причина. Това може да е, докато чакате за поръчка на храна в магазина за хранителни стоки, дори просто да задържите вратата отворена.

Наблюдения на пулса. Следващия път, когато срещнете препятствия, ядосате се на някого или ситуация, наблюдавайте пулса си за минута.

Свободно използване на свободното време. По време на технологичните времена много хора изградиха навика да бъдат заети с телефоните си, социалните медии всеки път, когато имат някаква „допълнителна“ минута или чакат нещо. Вместо това, опитайте се просто да се съсредоточите върху настоящия момент и заобикалящата ви среда.

Задача: „Очаквам напред“. Моля, посочете едно малко нещо, на което можете да очаквате да се насладите в близко бъдеще? Да го напишеш. Тя може да бъде толкова малка, колкото „да изпие чаша кафе“ или „да слушате любима песен“.

Подкаст: „Как да спрем отлагането?“ (3 подкаста)

Подкаст 1: <https://youtu.be/fmQx0 JttU4>

Подкаст 2: <https://youtu.be/fKNegmqMoSs>

Подкаст 3: <https://youtu.be/Th4luWcFRNg>

Дейност: „Позитивен RE-framing“. Моля, помислете върху въпросите по-долу. Позитивните психолози предполагат, че позитивното реструктуриране повишава благосъстоянието, тъй като човек започва да се фокусира върху положителни мисли и емоции. Как се чувствате след като приложихте тази задача?

Стъпка 1: Опишете скорошно събитие или ситуация, които предизвикат у вас негативна реакция. Опишете мислите, които сте имали и чувствата, които сте изпитали. Опитайте се да си спомните какви конкретни мисли предизвикаха тези емоции.

Стъпка 2: Опитайте се да преосмислите ситуацията, като намерите алтернативни положителни интерпретации на случилото се. Представете си, че вашите алтернативни интерпретации всъщност са верни. Как това променя чувствата ви? Ако ви е трудно да си представите чувствата си при новите обстоятелства, опишете чувствата, които смятате, че е вероятно да се появят.

Инструмент: „Исключения“. Ще завършим това звено с инструмент, фокусиран върху положителните неща. Тази задача ви позволява да идентифицирате положителни практики от миналото и да внесете повече от тези практики в настоящето ви. **Инструкции:** Моля, помислете за моментите, в които сте се чувствали страхотно и опишете ги:

Моля, говорете за моментите, в които сте изпитали огромни предизвикателства.

Как успяхте да направите това възможно?

Как можете отново да повторите това ?

ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ

Първо искаме да кажем:

БЛАГОДАРЯ ВИ, ЧЕ ИЗПОЛЗВАТЕ ПОМАГАЛОТО!

Надяваме се, че изданието ще бъде от полза за вас и младите хора, с които работите. Моля, не се колебайте да използвате тези инструменти и задачи, които най-добре отговарят на вашата целева група. По-младата аудитория може да предпочете активни, забавни игри, които включват работа в екип, докато по-зрелите младежи може да се чувстват комфортно да разсъждават върху собствените си мисли, емоции и поведение. Имайте предвид, че тези дейности са най-полезни, когато подчертаете ключовите заключения и поуки от тях и когато дадете време на участниците да разсъждават върху собственото си обучение.

Докато разглеждате изданието, вероятно сте се зачудили каква е разликата между „инструмент“ и „задача“. Отговорът е, че инструментът е нещо, което един млад човек може многократно да използва и да им помогне при справянето с предизвикателствата в работата и живота. Докато „задачата“ води до прозрение, но обикновено това е еднократно упражнение, което обикновено се прави в групова обстановка.

Искаме да използваме възможността да благодарим на всички партньорски страни (Клуб за неформално обучение "НИЕ", Център за младежки инициативи, MS Research and Training Academy, SelfInvest и StraussAPS), нашите участници в обучението ROCK, младежки работници и учители, които взеха участие в нашите мултиплициращи събития и националната агенция в Литва, която подкрепи този проект

Благодаря ти! Уверихте се, че реализираме наистина смислен проект.

Ако искате да спделите вашите отзиви, мисли и предложения, можете да ни изпратите имейл на: info@themsacademy.com

P.S. 📧 YOU R.O.C.K!