

**БЛОКНОТ Часть I «Совершенствуй свои индивидуальные особенности»**

**ПУТЬ РАЗВИТИЯ  
МОЕЙ  
ЛИЧНОЙ УСПЕШНОСТИ**



В этом блокноте ты увидишь - в основе развития будущих профессиональных навыков лежит развитие твоего личного потенциала.

Здесь ты найдёшь упражнения на развитие:

- Креативности и критичности мышления
- Коммуникативных навыков
- Понимания себя и умение ставить свои цели

# КАК РАБОТАТЬ ☀️ Блокнотом:

- 1 Открывай его каждый день.
- 2 Выполняй задания.
- 3 Записывай идеи, желания, цели.
- 4 Рисуй! Мечтай! Верь в себя!

## Давай определим, что мы будем понимать под **критическим мышлением**?

Когда мы мыслим критически, то соединяем мыслительные действия в единую систему: наблюдение ведёт к описанию, описание — к интерпретациям и рассуждениям, которые углубляются и расширяются за счет построения связей, что в итоге приводит к пониманию сути, формулированию выводов и принятию решений.



Ак

### **Упражнение 1**

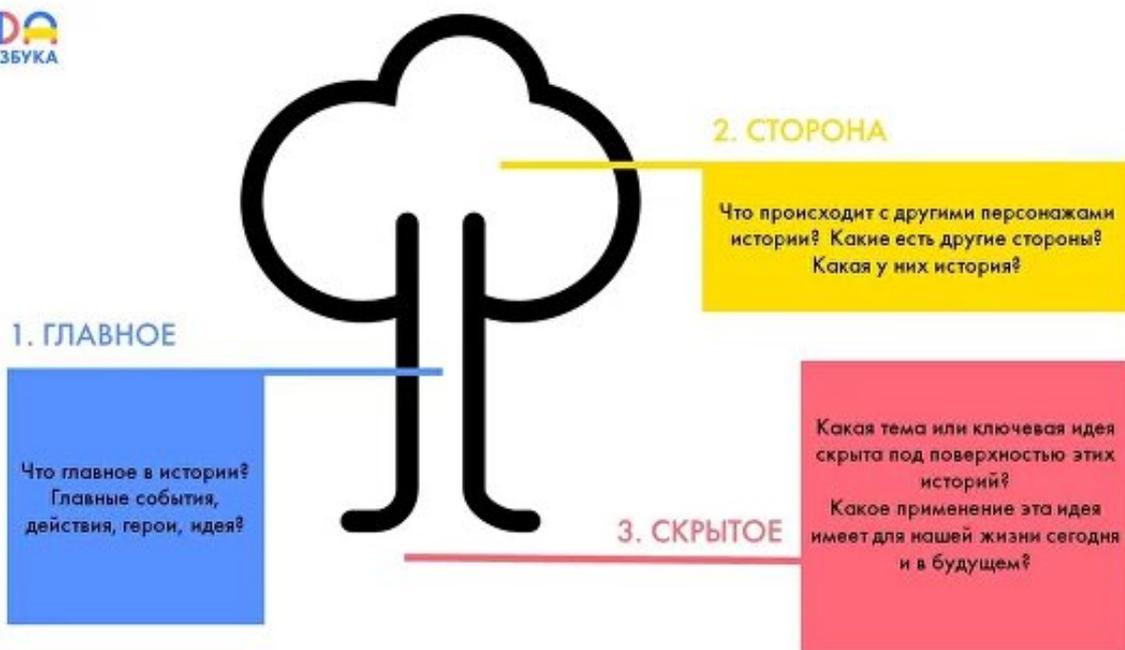
**Что делаем:** *Раскрываем главные, второстепенные и скрытые стороны идеи, истории или проблемы.*

#### **Инструкция:**

1. Выбери историю, книгу, фильм, картину, событие
2. Ответь на следующие вопросы:
  - **ГЛАВНОЕ:** Что главное в этой истории, идее, проблеме? Выделите главных героев истории, если они есть. Что

- с ними происходит? Как они помогают понять основную идею?
- **СТОРОНА:** А есть ли какая-то дополнительная, второстепенная история или информация, которая остается в стороне? Есть ли второстепенные персонажи в истории? Какие события и действия происходят с ними?
- **СКРЫТОЕ:** Что от нас скрыто? Есть ли что-то, что нам непонятно? Что-то, что мы не сразу видим или понимаем?

Попробуй определить, что автор действительно хочет, чтобы мы узнали после чтения / просмотра / прослушивания истории. Понимание скрытого в истории, идее или проблеме помогает нам лучше понять основную историю.



## Упражнение 2

**Что делаем:** «Наводим мосты» между идеями при получении новой информации, между своим первыми и новыми идеями.

**Чему учимся:**

- сосредотачиваться на идее понимания темы

- объединять свои мысли и подводить итог
- понимать собственный процесс мышления и обучения, учитывая представления о теме до и после изучения

### Инструкция:

1. **До изучения:** запиши первоначальные мысли по выбранной теме: 3 слова (или мысли), 2 вопроса и 1 метафору (или сравнение).
2. **После изучения:** после изучения, обсуждения, исследования запиши снова 3 слова (или мысли), 2 вопроса и 1 метафору (или сравнение).
3. **Мост:** объясни, как новые ответы связаны с первоначальными ответами, или изменились по сравнению с ними?

**ДО изучения**

3 слова:

- 
- 
- 

2 вопроса:

- 
- 

1 сравнение – метафора:

- 

**ПОСЛЕ изучения**

3 слова:

- 
- 
- 

2 вопроса:

- 
- 

1 сравнение – метафора:

- 

**3-2-1**

**ПОСТРОЙ МОСТ**  
между  
ответами  
**ДО** и **ПОСЛЕ**

Как новый ответ связан с первоначальным ответом? Чем отличаются ответы?

Что мы будем понимать под **креативностью**?

**Креативность** – это способность создавать и находить новые оригинальные идеи, решать задачи нестандартным способом.



### **Упражнение 1**

#### **«Развитие креативности»**

Найди сходство между приведенными ниже объектами. Например: **«Что общего между слоном и бананом?»**. Возможные ответы: толстая кожа, живут в жарком климате и т.д.

1. Что общего между кофе и жителями Лапландии?
2. Что общего между шнурками для обуви и поездами?
3. Что общего между горой и шоколадом?
4. Что общего между ходьбой и говорением?

### **Упражнение 2**

#### **«Завяжи шнурок»**

За две минуты найди как можно больше применений для обувного шнурка и запиши их.

Для рассмотрения можно брать любой другой предмет: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

### **Упражнение 3**

#### **«Удивительный рассказ»**

Напиши в верхней части листа бумаги четыре буквы: Н Г О К. Составь как можно больше предложений, в которых первое слово должно начинаться на букву Н, второе – на букву Г, третье – на О, четвертое – на К. Например, «Николай Говорит Очень Красиво».

Время выполнения 3 минуты.

Затем задание усложняется: количество слов в предложениях, из которых будет состоять этот рассказ, может быть любым, но слова должны начинаться на буквы НГОКНГОКНГОК и т.д. При этом знаки препинания могут ставиться в любом месте. На выполнение этого задания дается 5 минут.

Рефлексия:

- Опиши свое состояние при выполнении этого упражнения?

Что мы будем понимать под **коммуникативными навыками**?

**Коммуникативные навыки** — это навыки межличностного общения, описывающие то, как ты взаимодействуешь с другими людьми.



### **Упражнение 1**

#### **«Мудрость учит»**

Как ты понимаешь пословицы? Чему они учат?

- Зачем пойдешь, то и найдешь.
- И сырые дрова загораются.
- Как аукнется, так и откликнется.
- Нашла коса на камень.

Почему не складываются взаимоотношения с некоторыми людьми?

Какие качества человека провоцируют конфликтные ситуации?

Какие качества человека помогают разрешить сложные ситуации?

«Почему иногда бывает так: ты и сам иногда не поймешь, от чего так бывает порой, что собою ты к людям придешь, а уйдешь от людей — не собой?..» А. Блок.

Как можно восстановиться после конфликтной ситуации?

*Хотя все мы такие разные, сходства между нами гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Каждому хочется, чтобы его понимали, уважали, ценили. Главное, определить, с помощью каких ресурсов этого можно добиться.*

## **Упражнение 2**

### **«Наблюдатель»**

Объектом наблюдения может быть один говорящий человек или двое, ведущие беседу. Постарайся представить чувства и мысли говорящего, обрати внимание на его мимику и движения. Попробуйте представить себя на его месте; как бы ты говорил об этом же, как вел бы себя.

Теперь поговорим о твоих **целях**

**Цель** - это идея будущего или желаемого результата, который ты представляешь себе, планируешь и хочешь достичь.

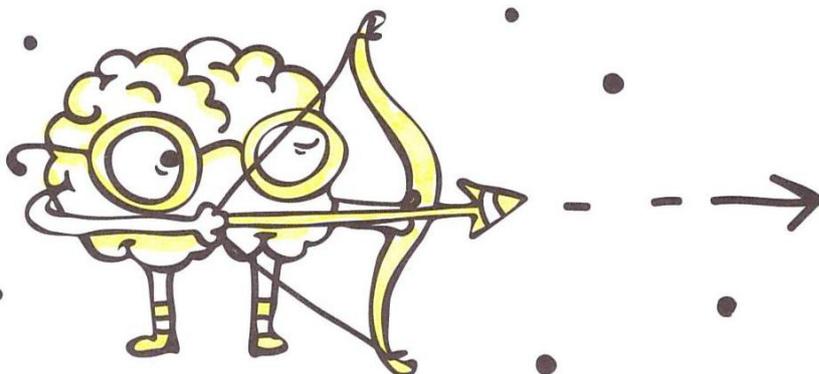


Чтобы твои цели со временем превратились в результат, их нужно

**КОНКРЕТИЗИРОВАТЬ.**

**SMART.**

метод, который  
поможет это  
сделать



Цель должна быть:

## SPeCiFiC

**конкретной**, то есть четкой. Чем больше конкретики, тем легче достичь цели.

## MeAsURABLE

**измеримой**: конкретный результат должен измеряться в цифрах, сроках, навыках или других показателях.

## AChievABLE

**достижимой**: ставь цель, которая тебе по силам. Проанализируй, что для ее достижения у тебя уже есть, чего не хватает и где это можно взять.

## RElevant

**значимой**: спроси себя: «Зачем мне это нужно? Почему я хочу достичь именно этого?» Может, на самом деле тебе это не очень-то и важно?

## Time-bound

**ограниченной по времени**, то есть иметь конкретные сроки. Установи крайний срок: это поможет тебе не расслабляться.

## Разбей каждую цель на маленькие задачи

---

### Шаг 1

Выбери из своего списка цели, над которыми ты будешь работать.

### Шаг 2

Убедись, что цель соответствует всем SMART – критериям.

### Шаг 3

Продумай все шаги, которые нужно предпринять для ее достижения. Всегда спрашивай себя: «Что я должен сделать, чтобы перейти на новый уровень?»

### Шаг 4

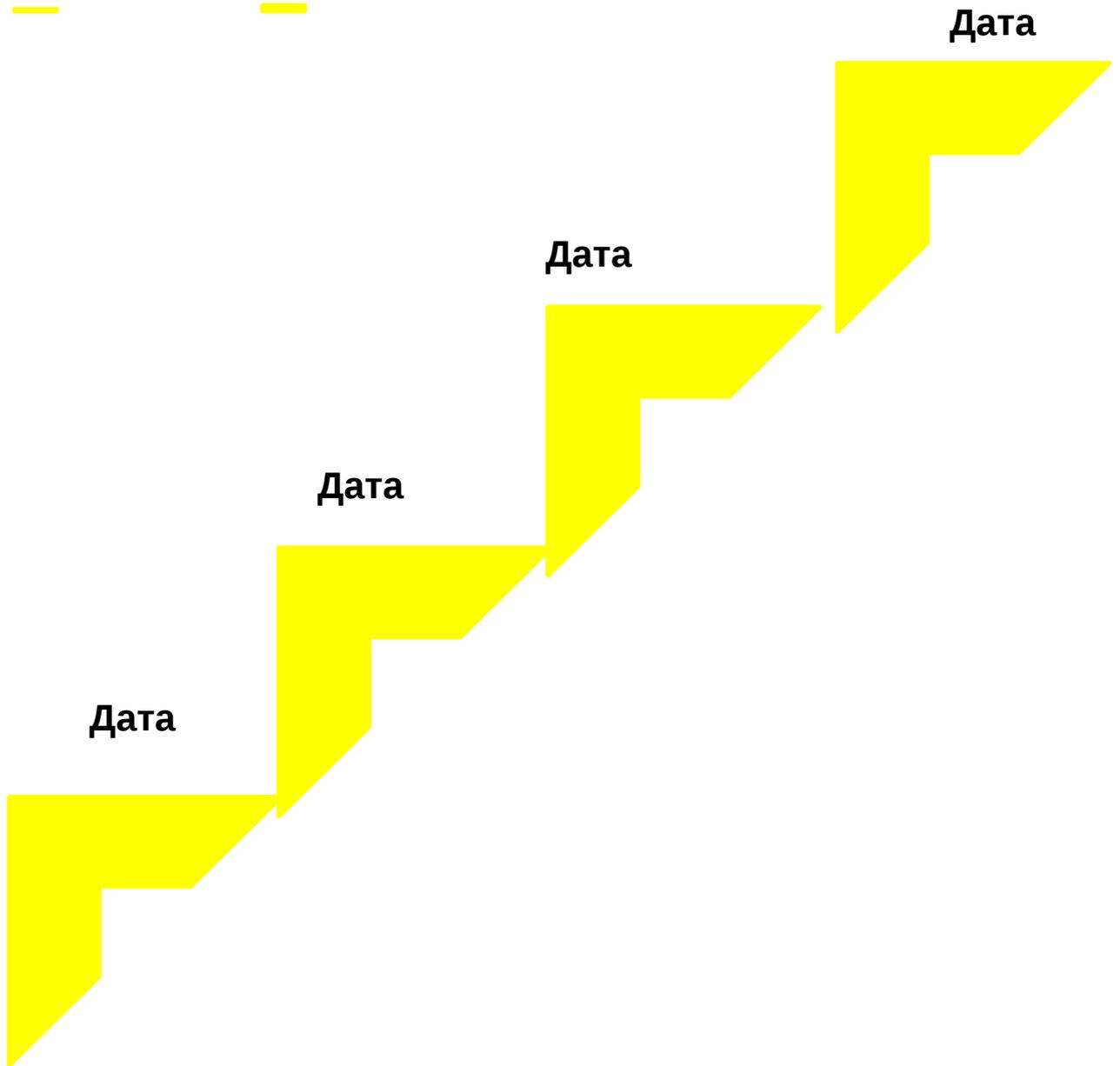
Теперь напиши план действий.

---

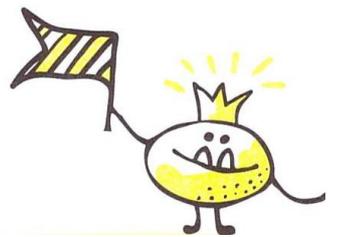
Записывая каждое действие, ты как бы строишь из них лестницу к своей цели. Она становится более наглядной, конкретной и реально достижимой.

---

# ЦЕЛЬ



Что изменит достижение этой цели в твоей жизни?





Это упражнение покажет, что не так в твоей жизни и как изменить ее к лучшему?



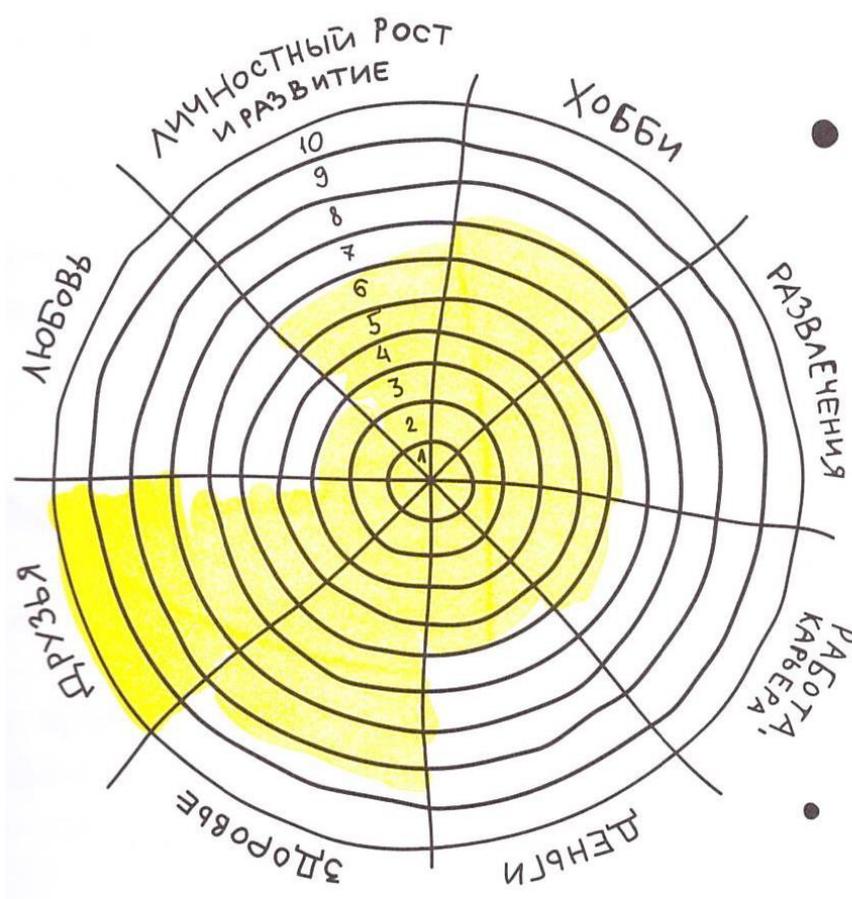
- из чего состоит твоя жизнь;
- что для тебя действительно важно;
- что тебе нужно изменить, чтобы кардинально улучшить свою жизнь;
- какие шаги сделать, чтобы уже в ближайшее время что-то изменить к лучшему.





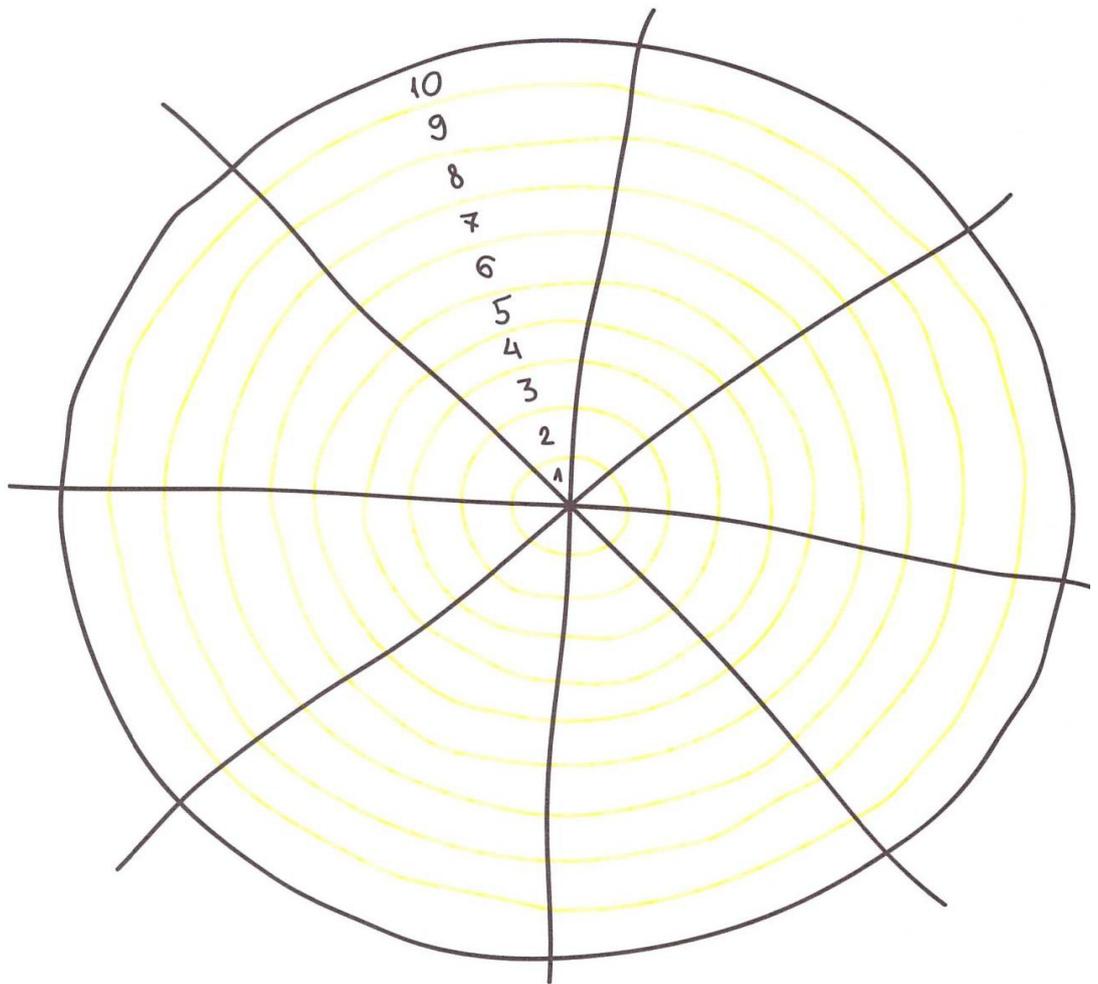
### Как пользоваться «Колесом баланса»:

- 1** Выбери восемь наиболее значимых для тебя сфер (ценностей). Это могут быть семья, работа, здоровье, материальное положение и другие.
- 2** Над каждым из секторов круга напиши одну из выбранных сфер.
- 3** Закрась каждый сектор настолько, насколько ты доволен этой сферой своей жизни: **1** – совершенно недоволен, **10** – полностью доволен.





## МОЕ «КОЛЕСО БАЛАНСА»



**Внимательно посмотри на свое  
«КОЛЕСО БАЛАНСА»**

В каких сферах ты вполне доволен собой?	
Чем ты недоволен?	
Что, по-твоему, нужно сделать, чтобы восстановить баланс в этих сферах?	
Какие качества тебе для это нужны?	
Чему следует научиться?	
Сколько времени тебе понадобится, чтобы восстановить баланс?	