



# **Источники энергии для жизни и развития ОУ в условиях перемен**

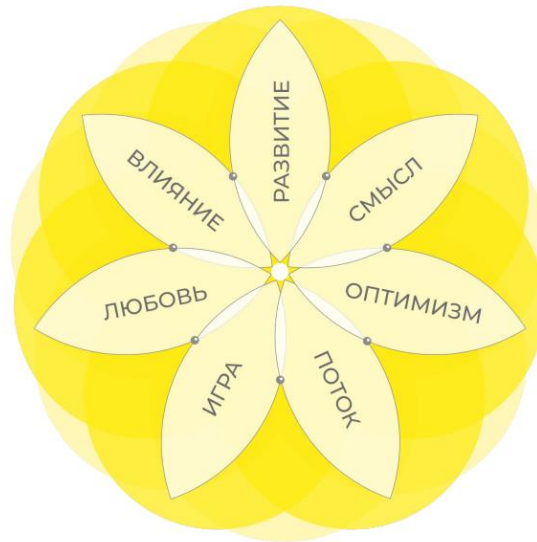
Мастер-класс для команд проекта

Исследую тему внутреннего  
благополучия, практикую и  
передаю

кандидат педагогических наук,  
профессиональный коуч,  
бизнес – тренер,  
психолог (специализации:  
позитивная психология,  
организационная психология)



1. Семь источников счастья в деятельности
2. Практики счастья и энергии



## Ретро недели

- Что давало энергию?
- Что забирало?
- Что готовы сделать для повышения энергии?

Запишите  
свои ответы

Обсудите в  
группах

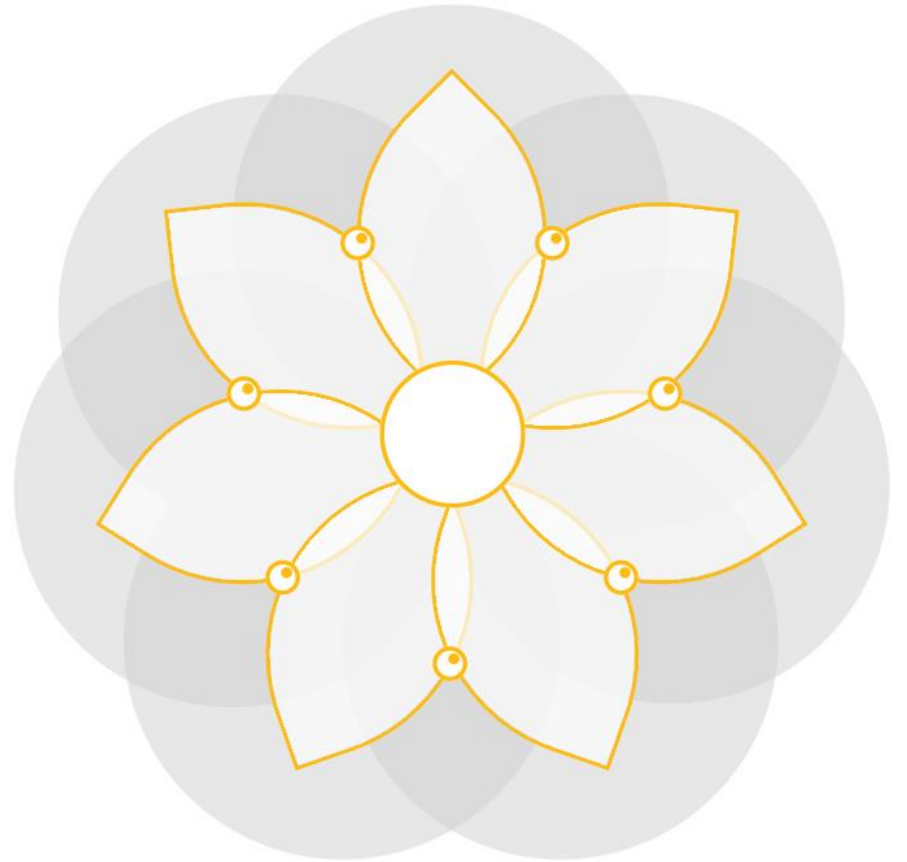
Поделитесь  
выводами

## Источники счастья/энергии в деятельности

На основе материалов  
Ф.Гузенюка, М.Селигмана и  
других уважаемых  
исследователей счастья



Впишите в каждый лепесток цветка название одного из 7 источников энергии в работе, поставьте рядом Вашу оценку (1-10), насколько уже сейчас вы умеете черпать энергию из этого источника



## Источники счастья в деятельности



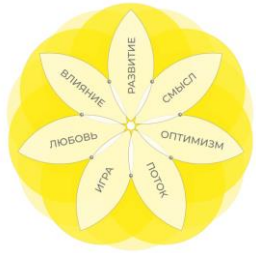
Смысл как основа  
внутреннего  
благополучия

**Смысл** - ответ на вопрос “зачем?”.

Ответ фокусирует, даёт опору, наполняет, создаёт перспективу и телесно проживаемое чувство наличия будущего.

Когда смысл теряется, это разрушает человека.

## Источники счастья в деятельности



**Оптимизм** - это личная философия, способ думать, особый подход к жизненным ситуациям.

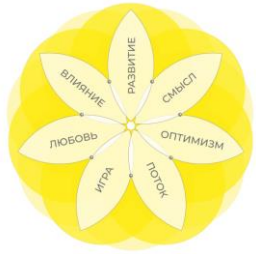
Способность в настоящем видеть ресурсы и возможности, в прошлом — уроки и ценный опыт, а в будущем — наилучшие перспективы развития событий.

Ресурсное мышление и умение наполняться, встречаясь со сложностями.





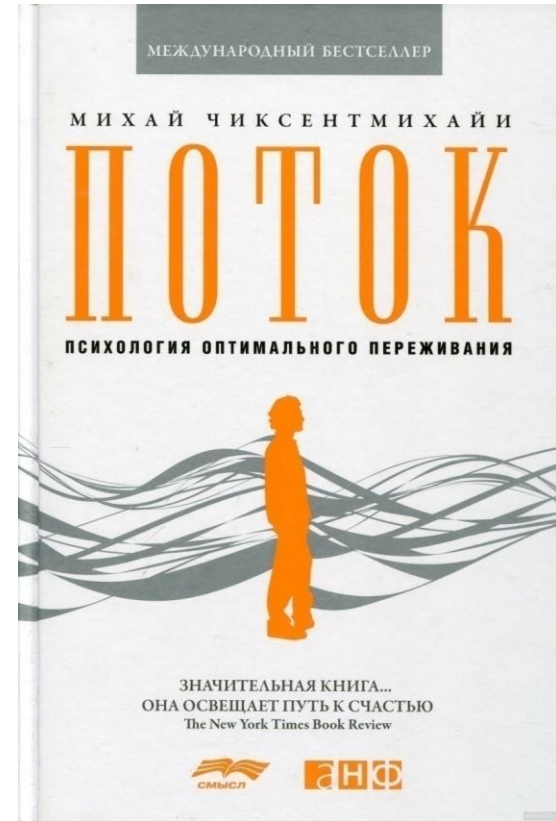
## Источники счастья в деятельности



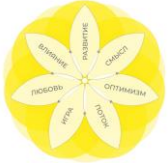
**Поток** - состояние расслабленной концентрации.

Полная фокусировка на действии.

Научиться управлять состояниями.



## Источники счастья в деятельности



### **Любовь.**

Вход в состояние деятельного счастья - создание для себя пространства доверия, поддержки.

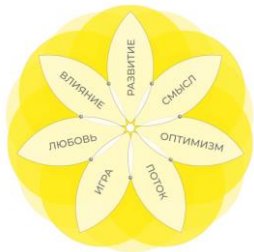
Пропитка максимальным вниманием, открытостью, чуткостью.

Искусство через каждый контакт создавать маленькое чудо любви, взаимного доверия, от которого заряжаются все.

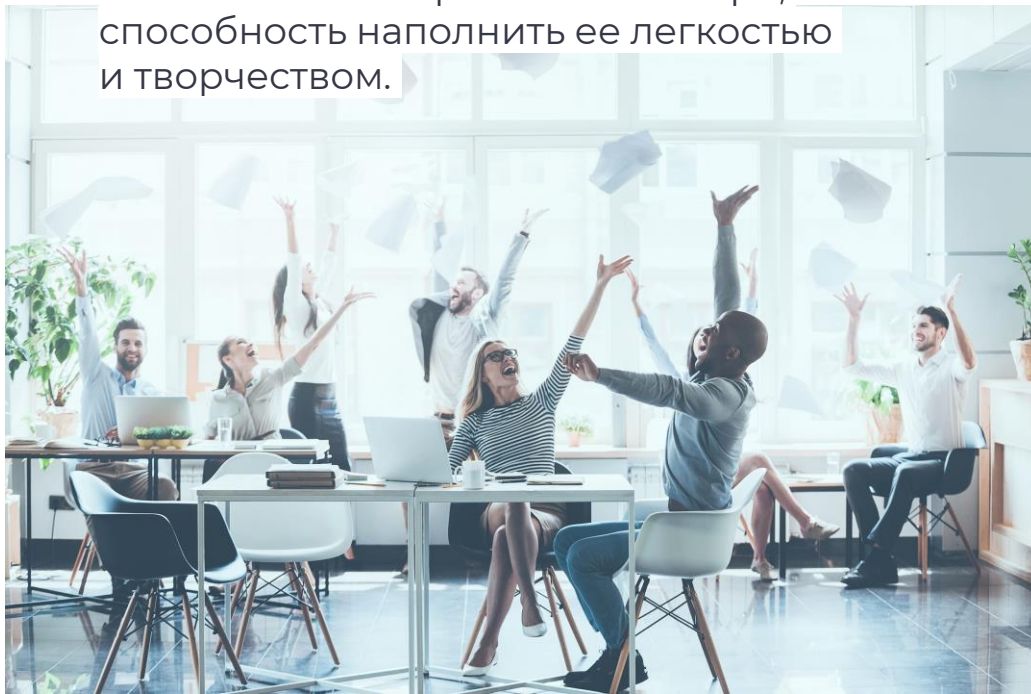
- любить свое дело
- любить тех, с кем вы работаете
- любить людей
- любить себя



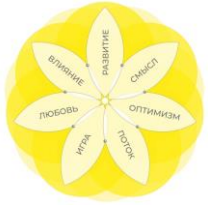
## Источники счастья в деятельности



**Игра** - позволение юмора, радости, лёгкости в жизни, это отношение к работе как к игре, способность наполнить ее легкостью и творчеством.



## Источники счастья в деятельности



**Развитие.** Один из мощнейших способов преодолеть стресс и быть антихрупким - интерес к тому, что происходит, любопытство.

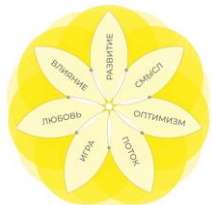
Жить в режиме “я учусь”.

Лучшие учатся всю жизнь.  
Каждый день.

2 типа людей



## Источники счастья в деятельности

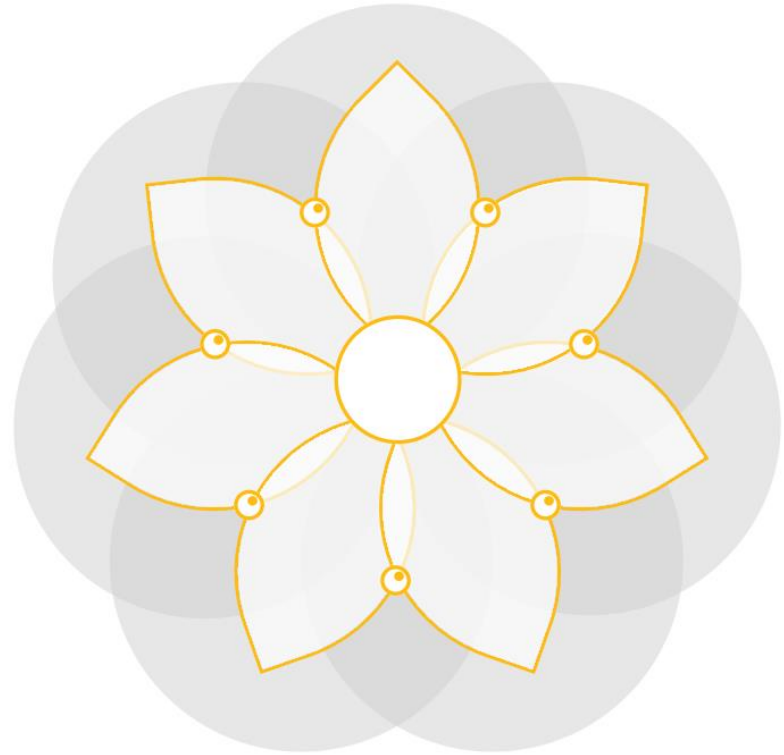


**Влияние.** В сложной ситуации важно понимать, на что ты влияешь, а на что - нет. В какой зоне можно создавать результат, а в какой - беспокойство.



Отметьте зону развития для себя  
и для своей команды

Соберите свою коллекцию практик



## ИГРА. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

	игра			
	Я	ТЫ	МЫ	ЭТО
<b>школа</b> • учитель • руководитель	1. Личная стратегия на учебный год «Большая игра» 2. Партнерский план 3. Самый лучший Я	4. Ты мой партнер	5. Момент почтения	6. Большой учительский круг
<b>урок</b> • ученик • учитель • тьютор/соц. педагог/психолог	7. Две минуты тишины 8. Стоп	9. Раз, два, три	10. Карта истории знаний 11. Стань учителем	12. Создание игры по учебному предмету 13. Создание фильма 14. Шляпа
<b>перемена</b> (внеурочная деятельность) • ученик • учитель • тьютор/соц. педагог/психолог	15. Я – особенный/ особенная 16. Презентация дневника ученика «Счастливой школы» 17. Фиксация личной стратегии на учебный год	18. Доверинг для учеников	19. Принятие правил 20. Класс моей мечты 21. Утреннее приветствие в классе	22. Танцевальная перемена 23. Синемалогия. Фильм «Полианна»
<b>семья</b> • ученик • учитель	24. Копилка 25. Создание личного календаря на учебный год 26. Лучший Я	27. Активация силы	28. Наши правила поддержки 29. Распорядок дня 31. Квест «Найди подарок»	30. Мандала Счастья

### игра школа я

1

#### ЛИЧНАЯ СТРАТЕГИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД «БОЛЬШАЯ ИГРА» (стр. 8)

**Применение:** формирование личного плана и личной стратегии учителя (классного руководителя, предметника, тьютора) в создании для каждого ученика обучающего игрового пространства с понятными и вдохновляющими правилами игры на год.

**Алгоритм:**

1. Учитель тестирует, с какими знаниями и навыками стартует ученик. Фиксирует результаты, с которыми ученик начал Большую игру.
2. Делает оптимистический (фантастический, вдохновляющий) прогноз результатов учебного года.
3. Разбивает задачи на 4 четверти. Устанавливает дату подведения итогов в каждой четверти (четверть финала).
4. Договаривается с учеником о рабочей встрече, на которой вместе намечают путь, правила и желаемые результаты в **Большой игре**. Создают «Партнерский план» (2).



## Практики





## Практики смысла

# Зачем вы ходите на работу?



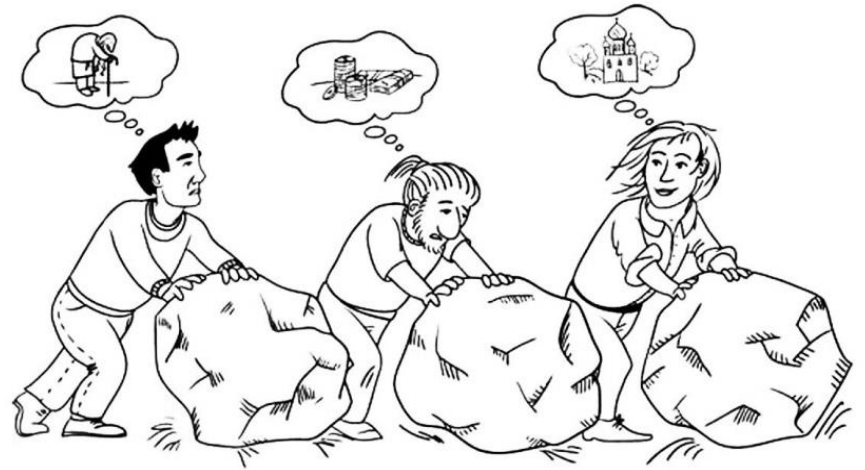
В группах



## Смысл как источник счастья в деятельности

Три вида смысла в работе:

- деньги,
- развитие/карьера,
- предназначение/служение



Кто автор смыслов?

# А зачем дети ходят в школу?





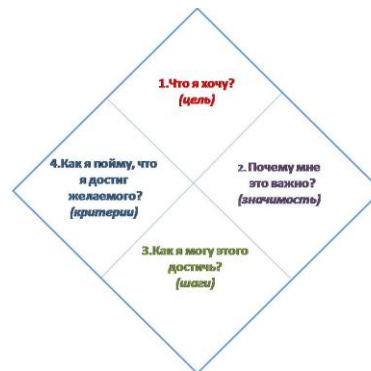
...чтобы ежедневно **открывать новое в самом себе**; обнаруживать многочисленные и сложные связи между собой и миром в разных его проявлениях; чтобы исследовать и пробовать всё новые способы взаимодействия с другими, с самим собой, с информацией, знаниями ....

Чтобы понимать вновь и вновь, что **учение — это познание самого себя** и крутейший способ взаимодействия с окружающей действительностью.

Всё это возможно при условии, что человеку в школе **ХОРОШО**.



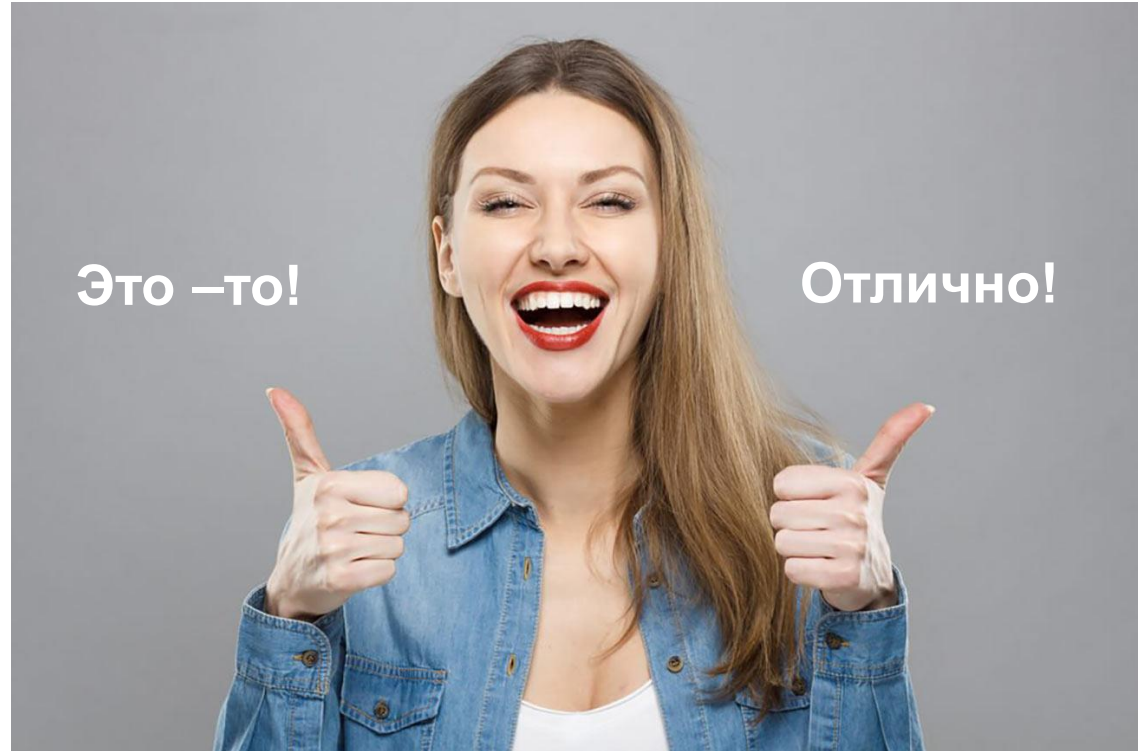
## Соберите практики для своего проекта



## Практики оптимизма



По какому поводу вы  
сегодня уже могли  
проявить такую  
практику?



# Практики ОПТИМИЗМА



## Практики оптимизма

Сегодня самый лучший день!







Соберите практики для  
своего проекта

## Практики потока



Какую красоту вы видите  
прямо сейчас?



Красота в глазах смотрящего



Соберите практики для  
своего проекта

## ПРИНЦИПЫ М.ЭРИКСОНА В ОТНОШЕНИИ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ



Меняются

1. Хороши такими, какими они есть

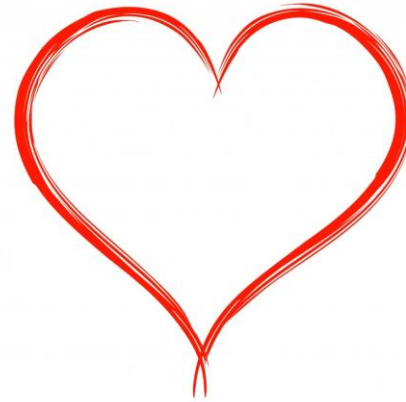
Все люди

2. Уже обладают всеми ресурсами для успеха

4. Имеют позитивные намерения за каждым поступком

3. Всегда делают лучший для себя на данный момент выбор

## Практики любви



**Благодарность**



Соберите практики для  
своего проекта

## Практики игры



## Игра как источник счастья в деятельности

Хороший лидер придумывает хорошие игры для своих подчиненных.

- Олимпийские игры по сдаче отчетности (на время и качество)
- Корпоративные игры («Тайный Санта» и др.)
- Большая игра (на учебный год)



КОРПОРАТИВНАЯ  
ВАЛЮТА



КОНКУРСЫ



КВЕСТЫ



БЕЙДЖИ



РЕЙТИНГИ



ДОСТИЖЕНИЯ





### Игра-разминка «Австралийский дождь»

- В Австралии поднялся ветер
- Начинает капать дождь
- Дождь усиливается
- Начинается настоящий ливень
- А вот и град – настоящая буря
- Но что это? Буря стихает
- Дождь утихает
- Редкие капли падают на землю
- Тихий шелест ветра
- Солнце!



### УТРЕННЕЕ ПРИВЕТСТВИЕ В КЛАССЕ

**Применение:** настрой на день, игра, формирование традиции.

**Алгоритм:**

1. Возле входной двери в класс размещаются изображения «Сердце», «Ладшки», «Нотки».
2. Утром учитель становится возле входа в класс, приветствует каждого ученика, предлагает выбрать одно из изображений:
  - «Ладшки» – учитель и ученик соединяют ладони друг друга в приветствии (хлопок).
  - «Сердце» – обнимают друг друга.
  - «Нотки» – танцевальное движение.
3. Когда игра станет традицией, учителя может заменить любой ученик.





Соберите практики для  
своего проекта

## Практики развития



+3



**Практика «+3». Истории силы**



Соберите практики для  
своего проекта


## Практики влияния





Соберите практики для  
своего проекта

## Итоги сессии



Что  
чувствуете?

Что было  
полезным?

Какие шаги  
готовы  
сделать?