

«Волшебный Пинок!» или эффективные инструменты самомотивации и достижения целей

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: дистанционная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные **компетенции:**

- освоят методы и приемы, позволяющие человеку лучше понять свои желания и возможности;
- научатся понимать и выходить за рамки ограничивающих убеждений;
- освоят методы и приемы для устранения внутренних препятствий и увеличения самомотивации;
- обретут способность к достижению больших результатов в жизни и профессии;
- начнут использовать полученные знания и освоенные методы для оказания помощи другим людям.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Волшебный Пинок!» или эффективные инструменты самомотивации и достижения целей	20	6	14	Супервизия

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
20	4	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	Все дни 10:00 – 11:20 11:30 – 13:00 13:10 – 14:30 или 10:30 – 11:50 12:00 – 13:30 13:40 – 15:00 или	4	20	0	дд.мм.гг, супервизия

			14:30 – 15:50				
			16:00 – 17:30				
			17:40 – 18:30				

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

Учебная программа:

- Способы определения истинных потребностей по пирамиде Маслоу.
- Тест на выявление ведущей мотивации.
- Работа с позициями «Должен» и «Хочу». Как развести внешнюю и внутреннюю мотивацию?
- Стремление к успеху или избеганию неудач: как сформировать «синдром достижения»?
- Способы преодоления перфекционизма или «синдрома отличника».
- Счастье в деятельности. Как получать сильные позитивные эмоции на работе?
- Работа с визуальной картой желаний.
- Практики самомотивации. Как наполнить себя энергией и силой даже в те моменты, когда ничего не хочется?
- Техника «Волшебный пинок» для получения сногшибательных результатов.
- Конфликты личных и профессиональных целей: способы выявления и гармонизации.
- Определение своего места в мире по пирамиде Дитлса.
- Выявление актуальных ресурсов с помощью технологии «Ресурсный анализ».
- Раскрытие источников удовлетворения в жизни и профессии: японская практика Икигаи.
- Освоение технологии целеполагания Джоана Вудкока.
- Практики вхождения в состояние «Героя».
- Работа с линией времени в контексте усиления возможностей самомотивации.
- Метод «Эффект 4D»: выявление внутренних препятствия и сопротивлений.

Формы работы: мини-лекции с опорой на презентацию, практические упражнения, медитации, тесты, ответы на вопросы участников, разбор случаев из консультативной практики, техники арт-терапии, коучинг, выполнение домашних заданий для закрепления результата.