

«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: очная.

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;
- смогут 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» | 24 | 8 | 16 | 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 |
|-------------------------|---------------------------------|--|--|--------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 24 | 3 | дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы | 1 день 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 | 8 | 24 | 0 | дд.мм.гг, супервизия |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | 11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00 | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

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 сопротивления.

Формы работы: мини-лекции, практические упражнения, медитации, тесты, ответы на вопросы участников, разбор случаев из консультативной практики, техники арт-терапии, коучинг.