

С.Г. Кузьменко

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 53,

г.Комсомольск-на-Амуре

Использование форсайт-метода для проведения мотивационного тренинга для учащихся старшего звена ОУ и студентов ВУЗов.

Метод «Качели времени» - оперативный метод визуализации позитивного образа будущего, корректирующий желаемые результаты человека или компании через конкретные действия здесь и сейчас. «Качели времени» являются форсайт-методом (от англ. foresight — «взгляд в будущее»), позволяют за короткий промежуток времени осознать не потребительскую, а исходящую позицию, принять ответственность за свою жизнь и будущее своей Родины.

Дополненная реальность (я в будущем, меняющий своё настоящее) позволяет:

- **Смысловая задача:** управлять своей реальностью через усиление уверенности, что этим можно управлять, осознать свою ответственность за всё, что происходит в жизни; акцентировать внимание человека на личном здоровье как ресурсе для заботы о родных и близких людях; сконцентрировать человека на позитивном в других как мощнейшем стимуле позитивизации собственного внутреннего мира;
- **Действенная задача:** скорректировать желаемые результаты человека или компании через конкретные действия здесь и сейчас; найти ресурсы для реализации своих социальных инициатив;
- **Исследовательская задача:** организовать регулярный онлайн-мониторинг возможностей, потенциала, идей, ресурсов каждого человека, позитивно воспринимающего действительность и улучшающего окружающую реальность

Успех «Качелей времени» зависит от психологической атмосферы и профессионализма ведущего – Мотиватора²⁴. Позитивный настрой ведущего, уважительное отношение к каждому мнению, жесткое пресечение негативных высказываний, умение видеть, слышать, поддерживать смелость каждого присутствующего – всё это позволяет создать атмосферу дружеского праздника. «Качели времени» можно использовать индивидуально, в спокойной, располагающей к самоанализу обстановке. Можно это делать в группе, когда форсайт-тренер организовано перемещает всех участников в будущее и обратно.

Этапы проведения тренинга:

1. **Знакомство**, представление модераторов, объявление цели тренинга – *погружение в дополнительную реальность, представление себя в будущем с целью осмысления своего настоящего и постановки перед собой смысловых задач.*
2. Начнем с создания позитивной атмосферы, для этого я предлагаю посмотреть вам **2 небольших ролика**: «Живи танцуя», «Добро по кругу».
3. **Ответьте на листиках на следующие вопросы:**
 - Кто я сейчас?
 - Чем я увлекаюсь?
 - Моя мечта?
 - Моя цель в жизни?
 - Что я делаю для своего будущего?
 - Есть ли человек или образ к которому я хочу стремиться?

4. Погружаемся в 2020 год. Прошло 5 лет и несколько месяцев. Сейчас 31 октября 2020 года.

- Кто я сейчас?
- Я учусь?
- На кого я учусь?
- Я работаю?/подрабатываю?
- Кем я работаю?/подрабатываю?
- Какой мой ежемесячный доход?
- Где и с кем я живу?
- Чем я увлекаюсь?
- Чем я могу гордиться за 5 лет? Мои достижения, успехи?
- Кто мешает вам добиться успеха?
- Какими качествами обладает ваш демотиватор?
- Нарисуйте как он выглядит или как бы выглядел?

5. Погружаемся в будущее. Сейчас 31 октября 2030 года.

- Кем вы сейчас работаете? И где вы работаете?
- В каком городе вы сейчас живете?
- Вы живете отдельно или с родителями?
- Где вы живете? Дом, дача, квартира собственная или съемная, усадьба и т.п.?
- Сколько вы зарабатываете в месяц?
- Чем вы гордитесь?
- О вас знают люди? Вы известны?
- Какими поступками, делами вы прославились?
- Нужен ли вам в жизни человек, который мотивировал вас к деятельности, к карьерному росту, мотивировал вас на достижения успеха?
- Какими качествами он должен обладать?

- Сколько вы реально готовы ему платить в месяц за то, что он вас будет мотивировать к деятельности?

- Если вы не готовы платить, то может за его работу вы готовы что то ему дать или предложить в замен? (например еду, кров и т.п.)

- Нарисуйте как он должен выглядеть, человек, за которым вы бы пошли, который был бы способен мотивировать вас в жизни?

6. Погружаемся на 1 день вперед. Сейчас 1 ноября 2030 года. Вы успешны, вы являетесь тем, кем хотели быть. У вас есть 1 минуту подготовить на листике свое выступление перед жителями города на 1 минуту.

В выступлении вам надо представиться,

рассказать кем вы работаете,

рассказать нам секрет вашего успеха,

дайте нам несколько советов, напутствие может быть, как стать похожим на вас.

7. Погружаемся в сон. Отматываем время назад. Просыпаемся. Сейчас 31 октября 2014 года.

Давайте проанализируем все ваше путешествие:

- ваш демотиватор, это то, что сидит в вас, то с чем вы должны бороться и не допускать в своей жизни, если вы хотите стать успешным человеком.

- мотиватор – это тот образ, к которому вы стремитесь и он включает в себя те качества, которых может пока у вас еще и нет, но вы хотели бы их в себе видеть.

- сколько вы готовы платить вашему мотиватору? Это та сумма, которую вы реально заработали своим трудом!

8. Сейчас вы представили себя в будущем, напишите план ваших действий, что нужно сделать вам и примерно в какие сроки вы должны это сделать, чтобы добиться желаемого. На это вам дается 4 минуты.

9. Напишите на листочке то, что вы хотели бы и могли бы сделать, чтобы удивить свою семью, своих одноклассников, своих может коллег будущих, жителей города? То есть, то чем вы сможете гордиться и то, за что вас будут уважать люди.

10. Есть ли такие люди, которых вы бы хотели поблагодарить спустя 10-20 лет, за то, что они как то и в чем-то вам помогли, помогли в достижении вами вашего успеха? Если есть, то поблагодарите их сейчас.

ПОМНИТЕ! Вы не одни – за вами не просто мам, папа, за вами целый род))) помните об этом и о той ответственности которая на вас лежит.

Ни кто не сделает вас президентом или успешным бизнесменом, никто вам просто не подарит фирму или дом. Только вы сами строите и делаете свое будущее.

11. Заключительные ролики «Качели времени»

12. Спасибо всем за внимание! Будьте позитивными, будьте активными и управляйте своим будущем сами! Чем раньше вы начнете на него влиять, тем быстрее вы придете к успеху!

Изобретателем метода «Качели времени» считается Сергей Тетерский, доктор педагогических наук, профессор МГПУ, основатель Общероссийской общественной организации «Детские и молодёжные социальные инициативы» (ДИМСИ) и Международного форсайт-клуба «Мотиватор24». С 2012 г. в команде разработчиков – Бубенков Павел, Казаков Егор, Морозов Роман, Ромашина Юлия, Харченко Владимир и др. Именно данный метод положен в основу данного тренинга.