



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС  
ЛИДЕРОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ  
ДЕТСКИХ И МОЛОДЕЖНЫХ  
ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
«ЛИДЕР XXI ВЕКА»

**Методические материалы по подготовке и  
проведению мероприятий для обучающихся  
образовательных организаций по теме  
«Личная эффективность»**



## Сценарий занятия на тему «Личная эффективность»

**Цель:** ознакомление с техниками повышения личной эффективности обучающихся.

**Задачи:**

- определение алгоритма выстраивания собственного плана развития;
- освоение техник развития мышления;
- осознание своих приоритетов в личной и профессиональной жизни.

**Возрастная категория:** 14-18 лет

**Форма проведения:** тренинг

**Время проведения:** 60 мин

**План:**

- Вступление
- Теоретический материал.
- Практические упражнения. Мышление
- Теоретический материал.
- Практическое упражнение. Планирование
- Обсуждение. Завершение

### Ход занятия

Тема	Содержание	Время
<b>Вступление</b>	<p>Хотите совершить квантовый скачок в саморазвитии и личностном росте? Нужно менять не только свои мысли, но и так как поступаете. Вы не сможете стать лучше человека, которым восхищаетесь, за один день. Но за этот день вы сможете стать лучше себя вчерашнего. Сильные и успешные люди каждый день соревнуются сами с собой. Только постепенный ежедневный прогресс сможет сделать из вас сильную независимую личность.</p> <p>Жизнь, обстоятельства или ощущение бессмысленности бытия часто приводят человека к мысли, что пора, наконец, брать себя родимого в руки и начинать что-то делать. Это говорит о том, что настало время заниматься саморазвитием. На самом деле это классная идея, достойная бурных оваций. Но за принятием такого решения часто наступает ступор – когда понятия не имеешь, за какой конец хвататься и куда вообще двигаться. Итак, с чего же можно начинать свое саморазвитие?</p>	<b>5 мин</b>
<b>Теоретический материал</b>	<p><b>Время</b></p> <p>Есть вещи, которые безжалостно тратят наш самый драгоценный ресурс – время. Это прокрастинация, хронофаги, отвлечение или другие подобные явления. Они присутствуют в жизни каждого из нас, и многие люди просто не обращают на них внимания – настолько прочно они успели въестись в повседневность. Между тем, все это серьезные враги на пути самосовершенствования.</p> <p>Причин у такого желания может быть несколько:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Отсутствие мотивации к выполнению важных дел</li></ul>	<b>5 мин</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потакание своим слабостям, привычкам</li> <li>• Синдром жертвы и жалость к себе</li> <li>• Лень</li> </ul> <p>Чтобы преодолеть их, не нужно быть семи пядей во лбу. Подумайте сами, что можно сделать?</p> <p>Конечно же, что правильнее: жаловаться и пребывать в образе жертвы или принять на себя ответственность за свою жизнь, пусть и через «не могу» и начать действовать? Конечно, действовать. Значит, берите себя в руки, и вперед!</p>	
<b>Теоретический материал</b>	<p><b>Мышление</b></p> <p>Все проблемы – в нашей голове. Мысли влияют на действия, действия влияют на результаты. Вывод очень прост – успех, какой бы сферы он ни касался, обусловлен эффективным мышлением.</p>	<b>3 мин</b>
<b>Практические упражнения</b>	<p><b>Наглядно-образное мышление</b></p> <p><i>При помощи всего двух существительных, одного наречия, трех глаголов и прилагательных опишите слова «успех», «богатство» и «красота».</i></p> <p><b>Словесно-логическое (абстрактное) мышление</b></p> <p><i>Засеките на таймере 3 минуты, напишите за это время максимальное количество слов, начинающихся на буквы «ж», «ш», «ч» и «я».</i></p> <p><b>Наглядно-действенное мышление</b></p> <p><i>Выложите перед собой на столе 5 спичек и составьте из них 2 равных треугольника. После этого возьмите 7 спичек и составьте из них 2 треугольника и 2 квадрата.</i></p> <p><b>Логическое мышление</b></p> <p><i>Член одной команды совершает какое-либо действие, а участник другой должен найти его причину, а затем – причину причины, и так до того момента, пока не будут выяснены все мотивы поведения первого участника.</i></p> <p><b>Творческое мышление</b></p> <p><i>1. Возьмите несколько пар разных понятий, например, «рояль – машина», «облако – паровоз», «дерево – картина», «вода – колодец» и «самолет – капсула» и подберите для них максимальное количество схожих признаков.</i></p> <p><i>2. Вообразите, что, вернувшись домой, вы увидели, что двери всех квартир открыты. Напишите 15 причин, почему это могло произойти.</i></p>	<b>15 мин</b>
<b>Теоретический материал</b>	<p><b>Планирование</b></p> <p>Чтобы начать делать зарядку по утрам, нужно приложить небольшое усилие. Чтобы переплыть Ла-Манш, нужно приложить много усилий.</p> <p>Планирование — это способ путешествия по жизни. Многие люди не умеют и не хотят этого делать, поэтому неудивительно, что в какой-то момент они спрашивают себя: «Где я и как я здесь вообще оказался?».</p>	<b>5 мин</b>

<p><b>Практическое упражнение</b></p>	<p><i>При создании плана нужно уделить внимание нескольким вещам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цели.</li> <li>2. Приоритеты.</li> <li>3. Сроки.</li> <li>4. Сильные стороны.</li> <li>5. Возможности и угрозы.</li> <li>6. Навыки.</li> <li>7. Действия.</li> <li>8. Поддержка.</li> <li>9. Прогресс.</li> </ol> <p><i>Давайте попробуем составить шаблон плана прямо сейчас:</i></p> <p><b>Шаг первый:</b> запишите 5-10 целей, достижение которых важно для вас.</p> <p><i>Вы только что записали свои самые важные цели. Какие из них наиболее важны?</i></p> <p><b>Шаг второй:</b> взгляните на список своих целей и выберите 1-3, над которыми будете работать в первую очередь.</p> <p><i>При планировании очень важно поставить себе реалистичные сроки. После чего еще немного сократить их, чтобы не расслабляться и не давать себе поблажек.</i></p> <p><b>Шаг третий:</b> установите четкие крайние сроки для своих целей.</p> <p><b>Шаг четвертый:</b> понимая свои сильные стороны, запишите, как именно они помогут вам достичь своих целей.</p> <p><i>Ваше текущее поведение и привычки могут либо помогать, либо мешать достижению цели. Соответственно, они делятся на возможности и угрозы. Привычки, что открывают новые возможности нужно культивировать. А от тех, что препятствуют им, необходимо избавляться.</i></p> <p><b>Шаг пятый:</b> составьте список того, что нужно начать и прекратить делать.</p> <p><b>Шаг шестой:</b> запишите список навыков, которые необходимо развить, чтобы достичь своей цели.</p> <p><i>Это самый очевидный шаг, который многие так и не совершают. Планы часто остаются на бумаге, так и не обретая форму конкретных действий.</i></p> <p><b>Шаг седьмой:</b> запишите 3-5 наиболее важных действий, которые приблизят вас к цели и которые нужно будет предпринять в течение определенного времени.</p> <p><i>Кто вам поможет советом или просто добрым словом? Это необязательно должен быть родственник, есть еще наставники и преподаватели, к которым можно обратиться.</i></p> <p><b>Шаг восьмой:</b> перечислите всех людей, которые по вашему мнению помогут достичь цели.</p> <p><i>Лучший мотиватор — ваш собственный прогресс. Даже если он совсем небольшой, это все равно придает много сил. Важно понять, что вы делаете успехи. А если нет, то выясните, что делаете не так и что можно сделать иначе.</i></p> <p><b>Шаг девятый:</b> запишите,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что работает хорошо (мои достижения)</li> <li>• Что нужно изменить (улучшения)</li> </ul>	<p><b>15 мин</b></p>
---------------------------------------	---	----------------------

<b>Практическое упражнение. Обсуждение и завершение</b>	Конечно же, каждый успешный человек обладает своим уникальным набором навыков, однако если проанализировать каждого отдельно, то можно заметить определенные шаблоны поведения и действий, которые позволяют им достичь вершин. <i>Попробуем в конце занятия написать совместно несколько таких навыков. Что поможет вам достичь успеха? Что поможет стать более эффективным?</i> <i>(предложение участников записываются на ватмане, флипчарте или доске, в ходе обсуждения по итогам выделяются 10 основных)</i> <i>Обладать всеми перечисленными навыками сложно, но как мы уже говорили, главное - начать действовать!</i>	<b>15 мин</b>
---	--	---------------