

### ***Практические занятия по Теме 3. Технологии самоменеджмента:***

#### **Задание 1. Упражнение для тренингов ораторского искусства «Связанные слова».**

Цель: тренировка креативности в речи.

Ведущий заранее готовит несколько билетов (бумажек). На каждом написано одно слово (например, пингвин, шляпа, зонтик и т.д.). Участник тянет наугад два билета и составляет речь на 2 минуты, в которой обыгрывает эти слова. Нужно сделать логичное выступление.

После выступления слушатели дают обратную связь:

- Насколько выступление было логичным? Связанным? Красивым?
- Интересно, заметили ли эти 2 слова?

#### **Задание 2. Упражнение на развитие ораторского искусства «Собеседование».**

Цель: тренировка аргументации и стрессоустойчивости.

Проведение упражнения: Вызываем двух участников. Один проводит, другой – проходит собеседование. Цель переговоров – устройство на работу или увеличение зарплаты. Соискатель в данных переговорах должен использовать как можно больше аргументации, почему должны взять именно его (или почему действительно необходимо увеличить ему зарплату).

Затем подводим итоги:

- Удалось ли выполнить поставленную задачу?
- Что помогло/помешало? Затем участники меняются ролями в этой же паре.

**Задание 3. Упражнение «Светофор».** Упражнение «Светофор» уникально, поскольку является авторской разработкой профессора психологии Н.И. Козлова. Заведите тетрадь, в которой нарисуйте четыре колонки: колонка «Фигня» и три колонки, названные «зеленый», «желтый» и «красный» по цветам светофора. В эти разные колонки вам предлагается записывать эмоционально значимые события вашей жизни. Какие, куда, зачем?

Зеленая колонка – мелкие неприятности. Если впереди перекресток с зеленым цветом светофора, водители обычно все равно сбавляют скорость, хотя бы на всякий случай, но машина не останавливается. В метафоре жизни это неприятности, через которые вы проходите легко. Это разнообразные мелочи по жизни: Порвал джинсы, юбку, колготы. Сломал/потерял часы/мобильный телефон. Потерял/украли некоторую сумму денег. Да, растяпа, но жизнь на этом не кончается.

Желтая колонка – средние неприятности. На желтый цвет водитель притормаживает и решает, проезжать или остановиться. В жизни это – неприятности, которые становятся поперек вашей жизни, начинают вам мешать, но вы преодолеть их можете. Например: Сломался компьютер – не вовремя и .фатально... Залили соседи. Денег с них не взять. Попал на всерьез крупную сумму денег, и последствия этого могут быть непредсказуемые.

Красная колонка – крупные неприятности. На красный цвет светофора водитель встает. В жизни это форс-мажор, от которого пусть на время, но ваша жизнь останавливается. Ваш конец света. Например: Разбил машину. Всмятку. Сгорела квартира. Ушел (умер) любимый человек. Конец света и т.д. Что еще – реши сам. Да, думать об этом не хочется, но предлагается все ситуации этого красного цвета записывать так же подробно и тщательно, как и события желтого и зеленого цветов. Что дает запись этих ситуаций? Любопытно, но сам вопрос о величине события/переживания уменьшает его статус.

Продуманные, реальные переживания оказываются уже другими, более если не легкими, то разумными, нежели до составления этого документа. Это похоже на мистику, но это факт. Далее – постепенно, в связи с записью и просмотром этих событий в «Светофоре», меняется ваш взгляд на то, что раньше было для вас «неприятностями». Мелкие неприятности постепенно исчезают, переходят в разряд «фигни». Ну, солнце зашло. С солнцем лучше, но неприятностью это обычно люди не называют. Или – упала на тебя капля дождя. Вообще это может быть и неприятно, особенно если неожиданно на

нос или за шиворот, но обычно это также люди к неприятностям не относят. С течением времени, по мере заполнения ведомости «Светофора», средние неприятности постепенно начинают видаться как мелкие. Потеря кошелька – раньше было событием, теперь быстро делаю выводы и живу дальше. Неприятность, но не событие. А еще далее – события из красного начинают переходить в цвет желтый... Итог: расстройства, страхи и беспокойство меняются на бережность. Для многих людей очень полезно оценивать величину каждой неприятности в деньгах (вариант – во времени, необходимом для ликвидации неприятности, что также переводится в деньги). «Забыла дома мобильник! – это насколько страшно для тебя? Точнее – сколько часов или минут тебе нужно, чтобы за ним вернуться? А сколько стоит час твоей работы? Итого, цена этой «проблемы» – ...дцать рублей.

Итак, прежде чем приступить к упражнению, примите удобную для вас позу и закройте глаза. Представьте, что перед вами находится большой красный круг. Он символизирует ваш запрет, барьер или комплекс. Посмотрите на него без страха и почувствуйте, какой сильной энергией обладает красный цвет. Позвольте энергии красного проникнуть в ваше тело, она придаст вам душевных сил и повысит активность. Когда вы почувствовали прилив жизненной энергии, представьте, что красный цвет постепенно преобразуется в желтый. Теперь перед вашими глазами стоит круг желтого цвета. Мы привыкли ассоциировать желтый цвет светофора с ожиданием, однако, он также символизирует свободу и независимость. Почувствуйте энергию желтого цвета, она поможет вам осознать, как вам будет хорошо, когда проблема покинет вас. Желтый цвет укрепит ваш интеллект и подскажет метод решения проблемы. Когда вы почувствуете уверенность в победе, позвольте желтому цвету трансформироваться в зеленый. Представьте большой зеленый круг. Этот цвет открывает перед вами дорогу, по которой вы пойдете самостоятельно. Почувствуйте энергию зеленого, которая наполняет вас спокойствием и уверенностью в будущем. Запомните это состояние и постепенно, по-

благодарив все цвета, выходите из состояния медитации. При необходимости повторяйте упражнение.