**Тренінг « Я – успішна людина»**

****

**Я цього хочу.**

**Значить, це буде.**

Генрі Форд

**Мета:**визначення складових успіху; прагнення до саморозвитку, самовдосконалення; створення власної формули успіху.

**Демонстраційні матеріалі:**плакат «Наша група», плакат «Наші очікування», аркуші у формі «слідів від ніжок», аркуші у формі «камінців-перешкод», аркуші у формі «квіточок», аркуші у формі «джерела».

**Матеріальні ресурси:** папір А3 – 5 шт., А4 – 15 шт., бейджики – 20 шт., ручки – 5 шт., маркери (різного кольору) – 15 шт., скотч – 1 шт., кольорові кульки, клейкі папірці.

**Обладнання:** дошка або фліп-чарт, стільці – 20 шт., столи – 4 шт.

**I. Організаційна частина (25 хв.)**

**1. Вправа «Мій зірковий портрет» (10 хв.)**

***Мета:***створити в групі доброзичливу атмосферу.

***Хід вправи:***тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 і пропонує створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім’я, яке подобається, коли вас ним називають; життєве кредо або вислів, який вам подобається; образ або графічний символ, з яким ви себе асоціюєте, тобто стисло написати або зобразити те, що вас характеризує.

Далі тренер пропонує кожному презентувати свій зірковий портрет. Після цього учасники прикріплюють свої зірки на плакат «Наша група».

**До уваги тренера!**

Тренер також бере участь у вправі і створює свій портрет.

**2. Оголошення теми та мети заняття (5 хв.)**

**Тренер:**Доброго дня! Думаю багато хто з вас ставить собі запитання, як досягти успіху? Що таке успіх? Ми не завжди знаходимо відповіді. Чому? Напевно, тому, що успіх – для кожного щось своє. Від народження нас програмують на якийсь певний успіх: будь слухняним, добре вчися, закінчи школу з медаллю, вступи до інституту, одружуйся, народи дітей, отримай добре оплачувану роботу. Тільки чи буде це все успіхом? Можна пройтися по сходинках, які пропонують нам з дитинства батьки, і не відчути при цьому задоволеності. Чому? Та все просто – це критерії успіху батьків, але не ваші власні.

Успіх буває різний! У кожної людини він свій! Будь-яка перемога є успіхом незалежно від того, чим ви займаєтесь. Але чи замислювалися ви: що таке успіх саме для вас? Як ставити цілі і добиватися їх? Саме про це і буде наш сьогоднішній тренінг «Шлях до успіху».

**3. Повторення правил роботи групи (5хв.)**

**4. Вправа «Очікування» (5 хв.)**

**Мета:**визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

**Хід вправи:**пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі зірки.

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки-но починають сходити зорі.

**II. Основна частина (75 хв.)**

**1. Вправа «Квітка успіху» (10 хв.)**

***Мета:***з’ясувати рівень обізнаності підлітків про асоціації до слова «успіх».

***Хід вправи:*** тренер об’єднує учасників у 5 – 7 груп. Завдання кожної – протягом 5 хвилин визначити, що таке успіх та відобразити асоціації у малюнках, образах або стисло записати визначення на аркуші у формі пелюстки. Далі всі пелюстки прикріплюють до середини квітки, на якій написане слово «успіх». Потім обрані кожною групою спікери презентують роботу групи. Відбувається обговорення отриманих результатів.

**2. Інформаційне повідомлення «Сім умов досягнення успіху» (10 хв.)**

**Тренер:** Хочу вас ознайомити із основними умовами досягнення успіху, а саме, це:

1. Бажання його досягти. Не просто бажання як вередливе хотіння або тимчасовий потяг до задоволення чогось. Це має бути всепоглинаюче бажання. Ваша мета починає наближатися до вас лише тоді, коли ви пристрасно бажаєте цього.
2. Віра у власні сили. У неймовірно успішних людей самооцінка завжди дещо завищена. Зазвичай не набагато, бо іншому випадку це заважає приймати правильні рішення, спираючись на факти.
3. Чіткість цілей. Свого часу у Вельському університеті провели цікаве дослідження. Студентів-випускників запитали, чи є в них чіткі плани та цілі в житті. Тільки 3% опитуваних чітко сформулювали свої цілі та плани їхнього досягнення. За 20 років опитування провели знову. Ці 3 % студентів досягли більшого успіху, ніж решта 97%, разом узяті (ідеться про фінансовий успіх).
4. Наполегливість. Саме ця риса характеру найчастіше є вирішальною між посереднім та видатним. Було б наївним сподіватися, що те, чого ви хочете, саме прийде до вас у руки без жодних зусиль.
5. Спеціальні знання. Куди ж без них? Д. Трамп, американський магнат-мільярдер, серед основних своїх (та й будь-яких інших успішних людей) рис характеру виділяв крайню допитливість, просто таки нав’язливу жадобу до знань і цікавість до навколишнього світу. Це фактично підтверджує загальний закон життя: «Дерево або росте й розвивається, або помирає».
6. Закоханість у справу. Є три ступені прояву інтересу до справи:
* зацікавленість – людина легко переносить неможливість займатися справою, яка їй подобається.
* любов – думки людини про улюблену справу займають більшість часу;
* пристрасть – без справи людина не може жити.

Найбільшого успіху, як правило, досягають ті у кого очі горять пристрастю до справи.

1. Об’єктивне ставлення до результату. Якщо ви занадто пишаєтесь одним успішним результатом, ви ніколи не дочекаєтеся другого. Коли ви досягли якогось успіху, ваша віра в себе росте, на жаль, інколи занадто швидко. Можливо, зростає спокуса задовольнитися, чого ви вже досягли. Але люди такого типу швидко вичерпують свій потенціал.

Не слід забувати про «Закон досягнення успіху»: щоб бути успішним, треба вміти зберігати баланс між тим, чого ми прагнемо, і тим, яким чином ідемо до мети.

**3. Самодіагностика: анкета «Риси, що сприяють досягненню успіху» (10 хв.)**

***Мета:*** провести самооцінювання рис характеру, що сприяють досягненню успіху; сформувати відповідальність за наслідки власних рішень.

***Хід вправи:***тренер зачитує питання анкети і просить оцінити твердження на підставі власного досвіду, згідно з ключем: 1 бал – найменше; 2 бали – не завжди, не зовсім; 3 бали – завжди так. Шанс досягти успіху тим більший, чим більшу кількість балів отримано в сумі за всі твердження. Обговорення результатів.

**До уваги тренера!**

Підліток робить самостійний вибір лінії поведінки, тобто проявляє себе як суб’єкт діяльності. Обговорюючи наслідки свого вибору, підліток засвоює прийнятні норми поведінки та вчиться шукати найефективніші засоби досягнення мети.

**4. Гра-розминка «Коло успішних людей» (5хв.)**

***Мета:*** формувати в учасників позитивне ставлення до себе та інших, уміння заявляти про себе.

***Хід вправи:*** тренер об’єднує учасників в пари за принципом: №1 і №2. Учасники під №1 проголошують вислів для №2, а саме: «Я – особистість, ти – особистість, Я – важлива людина і ти – важлива людина, Я хочу досягнути успіху в житті і ти заслуговуєш на те, щоб бути успішною людиною».

**Тренер:** зовсім не важливо, хто досягне успіху в житті першим, а хто – другим, головне, що це обов’язково станеться, якщо діяти і наполегливо йти до нього.

**5. Мозковий штурм «Портрет успішної людини» (5 хв.)**

***Мета:*** актуалізувати особисте розуміння учасників, які якості притаманні успішній людині.

***Хід вправи:***на фліп-чарті тренер записує всі варіанти відповідей учасників тренінгу на питання про те, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішній людині.

**Тренер:**Назвіть кожен одну рису характеру, яку ви вважаєте найважливішою для досягнення успіху, в портреті успішної людини.

Висновок: Пам’ятайте, що кожен із вас наділений природними здібностями і талантами лише на 10%, а інші 90% успіху залежатимуть від наполегливості, працелюбності, сили волі, цілеспрямованості, ентузіазму, енергійності та оптимізму.

**6. Психологічний практикум «Шлях до успіху» (30 хв.)**

***Мета:***надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними власного успіху, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

***Хід вправи***: тренер пропонує учасникам замислитись над своєю метою, реалізація якої дасть відчуття успіху. Для цього учасникам роздаються аркуші А4 і пропонується намалювати мету або її метафоричний образ та виконати завдання тренера, при виконанні яких кожен проаналізує кроки до мети, можливі перешкоди та власні ресурси для її досягнення.

**Тренер:** Я знаю, що у кожного з вас є певні бажання, думки про майбутнє. Усі ви мрієте про те, що б хотіли мати, вміти, ким бути, чого досягти в житті. Завдання:

1. Зобразіть символічно на аркуші свою мрію у вигляді малюнка, метафоричного образу і підпишіть його. Час для виконання – 5 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

* Що ви прагнете реалізувати, чого досягти в найближчому майбутньому?

Висновок: Отже, успіх – це здійснення мрії. Мрія – це власне бачення бажаного майбутнього успіху в житті.

1. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки: визначити їх для себе, прописати їх, стати на цей шлях і пройти його.

(Тренер роздає аркуші у формі «слідів від ніжок» (по 3 – 5 шт.), на яких учасники пишуть власні кроки до мети). Час для виконання – 5 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

* Які кроки у досягненні мети важливо зробити вже сьогодні, щоб реалізувати мету?

**До уваги тренера!**

Після обговорення учасники прикріплюють свої «сліди» на стіну до малюнка-мети, утворюючи доріжку до неї.

1. Я думаю, ви добре розумієте, що на шляху до мети ви можете зустрітися із перешкодами та труднощами. У вас є можливість виявити їх та проаналізувати.

(Тренер роздає аркуші у формі «камінців-перешкод» по 3 – 5 шт., на яких учасники їх прописують). Час виконання – 5 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

* Що може бути перешкодами для реалізації вашої мети?

**До уваги тренера!**

Після обговорення учасники прикріплюють свої «камінці-перешкоди» на стіну, утворюючи кам’яні перепони на своєму шляху до мети.

1. Не дивлячись на можливі труднощі на шляху до мети, які роблять нас тільки сильнішими, бажання досягти успіху переважає. Як говорить мудрість: «Дорогу подолає той, хто йде». На цьому етапі шляху нам в пригоді стануть наші можливості, завдяки яким ми можемо подолати перешкоди і досягти мети (вміння, таланти, люди, яких ми знаємо і які нам можуть допомогти, тобто наші ресурси).

(Тренер роздає аркуші у формі «квіточок-ресурсів» по 3 – 5 шт., на яких учасники їх прописують). Час виконання – 5 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

* Що є ресурсами для її реалізації?

**До уваги тренера!**

Після обговорення учасники прикріплюють свої «квіточки-ресурси» біля «перешкод» на стіну, утворюючи квіткову галявину на шляху до мети.

1. Але, користуючись ресурсами та людьми-помічниками, необхідно пам’ятати, що відчуття радості від успіху в повній мірі відчутний тоді, коли розумієш, що ти своєї мети досягнув за допомогою сформованих самостійно рис і якостей характеру.

(Тренер роздає аркуші у формі «джерела характеру» по 1 шт., на яких учасники прописують власні риси характеру, які допоможуть досягти мети). Час виконання – 5 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

* Які риси та якості вашого характеру знадобляться на шляху до успіху?
* Якими ви володієте вже зараз?
* Які необхідно сформувати у майбутньому?

**До уваги тренера!**

Після обговорення учасники прикріплюють перелік необхідних рис характеру для реалізації мети на стіну, утворюючи «джерело», до якого вони можуть завжди приходити, щоб скористатися силою свого характеру на шляху до мети.

Ми з вами спробували пройти шлях лише до однієї мети, з якої складатиметься наш життєвий успіх, але їх бути багато. Успіх – це здійснення мрії, мети, заповітного бажання. Ось як тлумачиться це поняття у словнику української мови: успіх – позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача, перемога; громадське визнання, схвалення чиїхось досягнень.

Але, для досягнення мети не слід забувати про «Закон досягнення успіху»: щоб бути успішним, треба вміти зберігати баланс між тим, чого ми прагнемо, і тим, яким чином ідемо до мети.

**Запитання для обговорення:**

* Чи допомогла ця робота краще зрозуміти, як досягнути своєї мети, що для цього потрібно, як діяти?

Висновок: Пам’ятайте, що саме ви відповідаєте за правильність зроблених кроків до досягнення життєвого успіху. Ви для цього маєте всі права: вільно вибрати ВНЗ, отримати освіту, обрати професію, жити і відпочивати, де захочете…

Отже, в досягненні мети важливо використовувати алгоритм:

* по-перше, сформулювати мету, відповівши на питання: «Чого я хочу?»;
* по-друге, уявити шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання;
* по-третє, діяти!

**7. Вправа-релаксація «Дотягнися до зірок» (5 хв.)**

***Мета:***розвивати в учасників навички саморегуляції.

***Хід вправи:***учасникам дається інструкція: «Станьте зручно і заплющіть очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи… Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією стати успішною людиною, бажанням щось отримати, кимось стати … (15 секунд). А тепер, простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся що є сил! І ви обов’язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)… ».

Коли у всіх учасників «зірочки лежатимуть в скриньках» можна продовжити.

«Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію… (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її із неба і покладіть у скриньку до першої зірочки…»

Дайте учасникам можливість «дістати з неба» ще декілька зірок (за бажанням).

**Запитання для обговорення:**

* Як ви почуваєтесь після релаксації?
* Які висновки зробили?
* Що вам дала ця вправа?

**ІІІ. Заключна частина (20 хв.)**

**8. Вправа «Очікування» (закінчення) (10 хв.)**

**Мета:**усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

**Хід вправи:**Тренер звертає увагу учасників на плакат «Наші очікування» з малюнком зоряного неба і прикріпленими зірочками з очікуваннями на ньому. Якщо очікування учасників справдилися, вони переміщують зірочки на плакаті, створюючи, таким чином, зоряний феєрверк.

**9. Підсумки заняття (10 хв.)**

**Тренер:**Життєвий шлях – це траєкторія долі кожної окремої особистості, яка поєднує біографічні події та історичний розвиток людства. І як людина, будуючи власне життя, може змінювати хід історії, так й історичні події можуть впливати на її життя. Тож пам’ятайте, що кожен із вас не просто зростає, але й творить власну історію.

Я бажаю вам здійснення мрій і життєвих планів, а також творчих злетів, і саме головне – в сузір’ї інших людей-зірок засяяти і стати Зіркою!

А роздатковий матеріал поради психолога «Способи досягнення успіху» допоможе вам в цьому.

Тренер пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгового курсу «В сузір’ї стати Зіркою». Для цього учасники продовжують одну або дві із наступних фраз:

* я навчився (-лася)…
* я дізнався (-лася)…
* я знайшов (-шла) підтвердження тому, що…
* найважливішим для мене було…

********

**«Сім умов досягнення успіху»**

**Бажання**

**Віра у власні сили**

**Чіткість цілей**

**Наполегливість**

**Спеціальні знання**

**Об’єктивне ставлення**

***Успіх***

****

****

**
**