Обучение навыкам координации мероприятий

Рабочий лист создания историй

**Обучение навыкам координации мероприятий в рамках Специальной олимпиады**

Цените свой голос при координации мероприятий

РАБОЧИЙ ЛИСТ СОЗДАНИЯ ИСТОРИЙ

Координация мероприятий — это и искусство, и навык. Под навыком понимается знание, когда следует задавать вопросы, когда слушать, когда говорить и как помочь группе достичь поставленных целей. Искусство заключается в умении общаться с участниками и способности понятно объяснять им концепции и идеи. Истории — это инструмент для установления контакта с аудиторией.

Этот рабочий лист поможет вам создать и рассказать историю из своей жизни. Для начала посмотрите видео [Эффективность рассказа вашей истории](https://www.youtube.com/watch?v=NqCsc31xg24) (выступление Доминика Коленсо на конференции Tedx).

1. **Что вам понравилось в этом видео?**

|  |
| --- |
|  |

Истории обладают огромной силой. Они позволяют установить контакт с аудиторией, объединяют нас и помогают осмыслить наш общий опыт. Когда вы рассказываете истории о себе, то устанавливаете контакт с группой, с которой работаете, создавая глубокие и прочные связи с ее участниками.

Чтобы хорошо рассказывать эти истории о себе, требуется практика. Вам нужно определить те ключевые события в вашей истории, которые помогут вам установить контакт с участниками группы и общаться с ними.

Следующее упражнение поможет вам создать истории из своей жизни.

**Часть 1. Выбор истории**

Выберите в приведенном ниже списке 3 темы, которые хотите использовать в истории. Поставьте крестик рядом с темами, которые нужно использовать в истории. Выберите тему, которую вы можете быстро применить в качестве примера.

Я творчески решил(а) проблему

Я взял(а) на себя ответственность, когда это было необходимо

Я неожиданно установил(а) контакт с кем-то другим

Кто-то ушел, обнаружив более инклюзивное отношение к себе

Я превзошел (превзошла) все ожидания

Я извлек (извлекла) уроки из ошибок

Я изменил(а) чью-то точку зрения/чье-то мнение

**Часть 2. Создание истории**

Теперь создайте истории по трем выбранным вами темам. Запишете, что произошло, какие эмоции у вас были и почему это было важно.

1. **ТЕМА 1**

**Факты (что произошло)**

|  |
| --- |
|  |

**Ваши чувства. Какие эмоции у вас были?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Грусть | Злоба | | Испуг | Радость | | Прилив энергии | Спокойствие |
| Сонливость | Боль | | Отвер-женность | Восторг | | Гордость | Удовлет-ворение |
| Скука | Враждеб-ность | | Замеша-тельство | Прилив душевных сил | | Уважение | Задумчи-вость |
| Одиночество | | Злость | Беспомощ-ность | Энергичность | | Одобрение | Глубокие чувства |
| Депрессия | Ярость | | Покорность | | Игривость | Готовность помочь | Любовь |
| Стыд | Ненависть | | Неуверен-ность | Творческие чувства | | Понимание важности | Доверие |
| Вина | Понимание большой важности | | Встрево-женность | Осведомленность | | Преданность | Забота |

**Польза для вас. Почему это было важно для меня?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стабильность | Обслуживание | Любопытство | Распознавание |
| Приключение | Безопасность | Конфиденциальность | Статус |
| Взаимоотношения | Семья | Друзья | Известность |
| Сила | Игра | Порядок | Веселье |

**Ваша история. Напишите свою историю в двух абзацах.**

**Что произошло (факты)**

|  |
| --- |
|  |

**Что вы почувствовали (эмоции)**

|  |
| --- |
|  |

**Почему это было важно (преимущества)**

|  |
| --- |
|  |

1. **ТЕМА 2**

**Факты (что произошло)**

|  |
| --- |
|  |

**Ваши чувства. Какие эмоции у вас были?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Грусть | Злоба | Испуг | Радость | Прилив энергии | Спокойствие | |
| Сонливость | Боль | Отвержен-ность | Восторг | Гордость | Удовлетво-рение | |
| Скука | Враждеб-ность | Замеша-тельство | Прилив душевных сил | Уважение | Задумчи-вость | |
| Одиночество | Злость | Беспомощ-ность | Энергичность | Одобрение | Глубокие чувства | |
| Депрессия | Ярость | Покорность | Игривость | Готовность помочь | Любовь | |
| Стыд | Ненависть | Неуверен-ность | Творческие чувства | Понимание важности | Доверие | |
| Вина | Понимание большой важности | Встревожен-ность | Осведомлен-ность | Предан-ность | | Забота |

**Польза для вас. Почему это было важно для меня?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стабильность | Обслуживание | Любопытство | Распознавание |
| Приключение | Безопасность | Конфиденциальность | Статус |
| Взаимоотношения | Семья | Друзья | Известность |
| Сила | Игра | Порядок | Веселье |

**Ваша история. Напишите свою историю в двух абзацах.**

**Что произошло (факты)**

|  |
| --- |
|  |

**Что вы почувствовали (эмоции)**

|  |
| --- |
|  |

**Почему это было важно (преимущества)**

|  |
| --- |
|  |

1. **ТЕМА 3**

**Факты (что произошло)**

|  |
| --- |
|  |

**Ваши чувства. Какие эмоции у вас были?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Грусть | Злоба | Испуг | Радость | | Прилив энергии | | Спокойствие | | |
| Сонли-вость | Боль | Отверженность | Восторг | | Гордость | | Удовлет-ворение | | |
| Скука | Враждеб-ность | Замеша-тельство | Прилив душевных сил | | Уважение | | Задумчивость | | |
| Одино-чество | Злость | Беспомощ-ность | Энергичность | | Одобрение | | | | Глубокие чувства |
| Депрессия | Ярость | Покорность | Игривость | | Готовность помочь | | | | Любовь |
| Стыд | Ненависть | Неуверенность | | Творческие чувства | | Понимание важности | | Доверие | |
| Вина | Понимание большой важности | Встревожен-ность | Осведомлен-ность | | Предан-ность | | Забота | | |

**Польза для вас. Почему это было важно для меня?**

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стабильность | Обслуживание | Любопытство | Распознавание |
| Приключение | Безопасность | Конфиденциальность | Статус |
| Взаимоотношения | Семья | Друзья | Известность |
| Сила | Игра | Порядок | Веселье |

**Ваша история. Напишите свою историю в двух абзацах.**

**Что произошло (факты)**

|  |
| --- |
|  |

**Что вы почувствовали (эмоции)**

|  |
| --- |
|  |

**Почему это было важно (преимущества)**

|  |
| --- |
|  |

Использование вашей истории при рассмотрении ситуаций других людей: упражнение

На следующих страницах описаны три ситуации. Они представляют вопросы, которые могут задать участники. Ваша задача — прочитать описание ситуации, понять вопрос, который задает участник, дать несколько советов и определить личную историю, чтобы поделиться ею с участником. Мы надеемся, что, прослушав вашу историю, участник лучше поймет ваши советы.

Использование вашей истории при рассмотрении ситуаций других людей: упражнение

Участник 1. Ситуация с высказыванием мнения

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вы ведете курс, и участник поднимает руку. Вы звоните ему, и он говорит следующее.**  *«Спасибо, что рассказали нам о важности высказываться и делиться своей точкой зрения. Однако я не уверен, что эту возможность можно будет хорошо использовать в моей ситуации. На собраниях, которые я посещаю, присутствует множество людей, но большую часть времени всегда говорят и делятся своими мыслями только 5 или 6 человек. Я хотел бы поделиться своими идеями и думаю, что они помогли бы нам лучше реализовать наши проекты. Однако на это никогда нет времени, так как другие люди всегда говорят первыми. Как мне найти время, чтобы высказаться и поделиться своими идеями, если все остальные говорят первыми?»* |

**Ваша задача**

Как бы вы ответили на вопрос участника? Вспомните об историях, которые вы создали   
в ходе предварительной работы. Поможет ли одна из них ответить на вопрос участника?

**О чем спрашивает участник?**

|  |
| --- |
|  |

**Какой совет вы бы дали участнику?**

|  |
| --- |
|  |

**Какую историю вы бы рассказали участнику (из собственного опыта), которая могла   
бы ему помочь?**

|  |
| --- |
|  |

Использование вашей истории при рассмотрении ситуаций других людей: упражнение

Участник 2. Ситуация с передачей полномочий

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вы ведете курс, и участник поднимает руку. Вы звоните ему, и он говорит следующее.**  *«Вы знаете, мне хотелось бы нести больше ответственности и выполнять больше задач. Однако мой руководитель, похоже, не хочет давать мне сложные задачи. Он просто делает все сам. Как мне сообщить ему, что я способен на большее?»* |

**Ваша задача**

Как бы вы ответили на вопрос участника? Вспомните об историях, которые вы создали   
в ходе предварительной работы. Поможет ли одна из них ответить на вопрос участника?

**О чем спрашивает участник?**

|  |
| --- |
|  |

**Какой совет вы бы дали участнику?**

|  |
| --- |
|  |

**Какую историю вы бы рассказали участнику (из собственного опыта), которая могла   
бы ему помочь?**

|  |
| --- |
|  |

Использование вашей истории при рассмотрении ситуаций других людей: упражнение

Участник 3. Ситуация с ошибками

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вы ведете курс, и участник поднимает руку. Вы звоните ему, и он говорит следующее.**  *«Я понимаю, что мы можем учиться на своих ошибках. Но мы не можем ошибаться! Наша работа важна, и, если мы будем делать ошибки, люди могут оказаться в плохой форме. Я очень беспокоюсь о неудачах и не хочу разочаровывать людей. Однако я хочу попробовать что-то новое. Как мне чувствовать себя комфортнее, делая ошибки?»* |

**Ваша задача**

Как бы вы ответили на вопрос участника? Вспомните об историях, которые вы создали   
в ходе предварительной работы. Поможет ли одна из них ответить на вопрос участника?

**О чем спрашивает участник?**

|  |
| --- |
|  |

**Какой совет вы бы дали участнику?**

|  |
| --- |
|  |

**Какую историю вы бы рассказали участнику (из собственного опыта), которая могла бы ему помочь?**

|  |
| --- |
|  |