

*Special  
Olympics*



# Обучение навыкам координации мероприятий

Рабочий лист создания историй



**СПОРТИВНОЕ  
ЛИДЕРСТВО**

# 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](#) (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. Запишите, 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	Отверженность	Восторг	Гордость	Удовлетворение
Скука	Враждебность	Замешательство	Прилив душевных сил	Уважение	Задумчивость
Одиночество	Злость	Беспомощность	Энергичность	Одобрение	Глубокие чувства
Депрессия	Ярость	Покорность	Игривость	Готовность помочь	Любовь
Стыд	Ненависть	Неуверенность	Творческие чувства	Понимание важности	Доверие
Вина	Понимание большой важности	Встрепенность	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)**

## 2. 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	Отверженность	Восторг	Гордость	Удовлетворение
Скука	Враждебность	Замешательство	Прилив душевных сил	Уважение	Задумчивость
Одиночество	Злость	Беспомощность	Энергичность	Одобрение	Глубокие чувства
Депрессия	Ярость	Покорность	Игривость	Готовность помочь	Любовь
Стыд	Ненависть	Неуверенность	Творческие чувства	Понимание важности	Доверие
Вина	Понимание большой важности	Встревоженность	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)

### 3. 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
Сонливость	Боль	Отверженность	Восторг	Гордость	Удовлетворение
Скука	Враждебность	Замешательство	Прилив душевных сил	Уважение	Задумчивость
Одиночество	Злость	Беспомощность	Энергичность	Одобрение	Глубокие чувства
Депрессия	Ярость	Покорность	Игривость	Готовность помочь	Любовь
Стыд	Ненависть	Неуверенность	Творческие чувства	Понимание важности	Доверие
Вина	Понимание большой важности	Встревоженность	Осведомленность	Преданность	Забота

Полезно 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?