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 | Отверженность | Восторг | Гордость | Удовлетво-рение |
| 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 | Осведом-ленность | 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 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 | Удовлет-ворение |
| 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 | Осведом-ленность | 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 |
| Сонливость | Боль | Отверженность | Восторг | Гордость | Удовлет-ворение |
| Скука | Враждебность | Замешательство | Прилив душевных сил | Уважение | Задум-чивость |
| Одиночество | Злость | Беспомощность | Энергич-ность | Одобрение | Глубокие чувства |
| Депрессия | Ярость | Покорность | Игривость | Готовность помочь | Любовь |
| Стыд | Ненависть | Неуверенность | Творческие чувства | Понимание важности | Доверие |
| Вина | Понимание большой важности | Встрево-женность | Осведом-ленность | 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)**

|  |
| --- |
|  |