

*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 | Встревоженность | Осведомленность     | Преданность        | Забота           |

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

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|                 |              |                    |               |
|-----------------|--------------|--------------------|---------------|
| Стабильность    | Обслуживание | Любозытство        | 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           |

Польза для вас. Почему это было важно для меня?

Обведите в списке ниже эмоции, которые вы испытали.

|                 |              |                    |               |
|-----------------|--------------|--------------------|---------------|
| Стабильность    | Обслуживание | Любозытие          | 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)