

МОЇ ПРАВИЛА

В НАВЧАННІ
ТА РОБОТІ



РОЛІ В ЯКИХ МИ ПРИХОДИМО НА НАВЧАННЯ



Вчитель

"Здивуйте мене"
"Тут і так все зрозуміло"

Дитина

"В мене нічого не виходить"
"Мені нічого не зрозуміло"

Дорослий

"Я знайду вихід бо це
моя відповідальність"



ЯК ЗАЛИШАТИСЯ В ПОЗИЦІЇ ДОРΟΣЛОГО?

- ✓ відслідковувати свої емоції та почуття одразу;
- ✓ підводити підсумки та аналізувати;
- ✓ відкриватися;
- ✓ робити, а потім думати=)

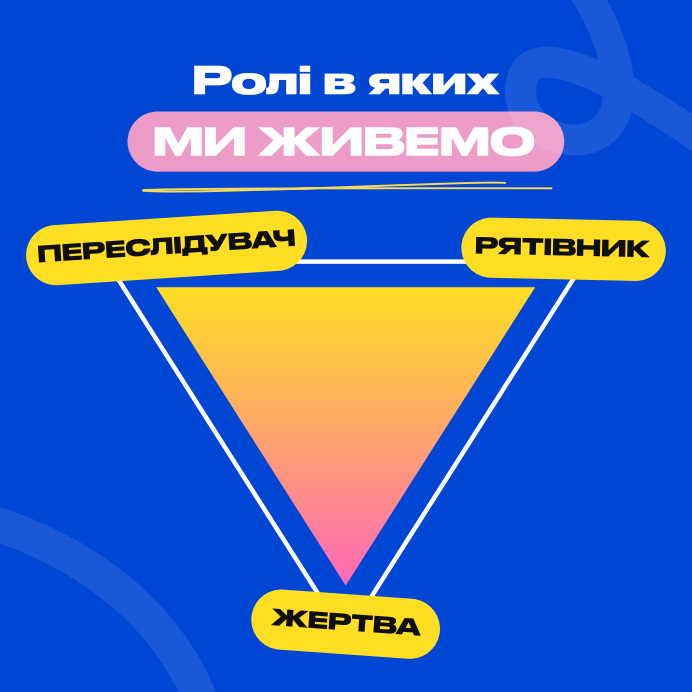


Ролі в яких МИ ЖИВЕМО

ПЕРЕСЛІДУВАЧ

РЯТІВНИК

ЖЕРТВА





ЖЕРТВА

ДЛЯ ЖЕРТВИ ЖИТТЯ – ЦЕ СТРАЖДАННЯ.

Всі до неї несправедливі, вона втомлюється і не справляється. Їй то прикро, то страшно, то соромно. Вона заздрить і ревнує. Їй не вистачає ні сил, ні часу, ні бажання зробити щось для покращення свого життя. Вона інертна. Вона боїться життя і чекає від нього лише поганого.

ПЕРЕСЛІДУВАЧ



ВІН ТЕЖ ДИВИТЬСЯ НА ЖИТТЯ, ЯК НА ВОРОГА ТА ДЖЕРЕЛО ПРОБЛЕМ.

Він напружений, роздратований, злий і боїться. Він не може забути минулі проблеми та постійно пророкує нові біди у майбутньому. Він контролює та критикує ближніх, відчуває нестерпний тягар відповідальності і дуже від цього втомлюється. Його енергія на нулі.



РЯТІВНИК

ВІН ВІДЧУВАЄ ЖАЛІСТЬ ДО ЖЕРТВИ ТА ЗЛІСТЬ ДО КОНТРОЛЕРА.

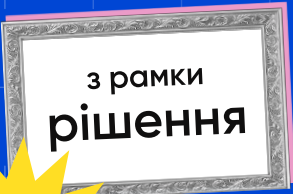
Він вважає себе на голову вище за інших і впирається усвідомленням своєї місії. Але насправді нікого не рятує, бо ніхто його про це не просив. Його потреба – ілюзія, а мета його дій та порад – самоствердження, а не реальна допомога.

ПЕРШИЙ КРОК:

**Чесно зізнатися собі яка
роль вам притаманна**



ВСЕ ЩО ВИ
БУДЕТЕ ПРОЖИВАТИ
МОЖНА РОЗГЛЯНУТИ



з рамки
рішення



з рамки
проблеми

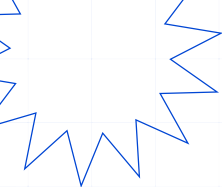




НОВИЙ РІВЕНЬ

**Неможливо вирішити проблему
на тому рівні на якому вона була
створена.**





ДІЙТЕ **ПРОАКТИВНО**



Як я можу вплинути на ситуацію?

ГОЛОВНЕ СЛОВО

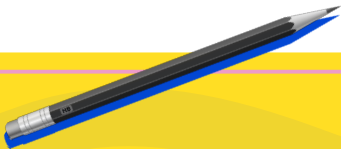
ЧЕСНІСТЬ



ВАШЕ ЗАВДАННЯ НА ЦЬОМУ ТИЖНІ



Написати свої особисті та професійні цілі на найближчий рік і подумати які 10 причин, завадили прийти до цих цілей.





ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

Написати мінімум 5-ти людям і попросити щиро написати:



3 ваші **сильні** сторони.

3 якості, які треба **пропрацювати**.

