

Конкурсное испытание «Мастер-класс» «МАКкоуч: технология поддержки профессионально-личностного роста»

Заставочный слайд1

Приветственное слово

Здравствуйте, уважаемые члены жюри, коллеги и гости! Меня зовут Юлия Андреевна Свинцицкая, я представляю детский сад № 67 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Цель моего выступления – представить опыт работы с новым инструментом - метафорическими картами в рамках решения вопросов профессионально-личностного развития педагога. Развития современных навыков.

Слайд2

Организационная часть

До недавнего времени считалось, что для успешного профессионального и личностного развития человеку необходимо владеть двумя группами навыков - soft skills и hard skills. Но уже сегодня этих категорий навыков становится недостаточно, и всё чаще выделяют третью группу — *self skills*, или навыки заботы о себе. Данное понятие подразумевает умение человека понимать свои потребности (как личности и как специалиста), а также эффективно выстраивать стратегию своего развития. Чем в большей степени сформированы эти навыки, тем эффективнее человек может работать и тем полноценнее становится его жизнь. Формулу успеха очень точно представил известный французский философ Мишель Фуко.

Слайд3

Давно известно, что увлеченность продвижением по карьерной лестнице часто лишает человека возможности полноценно отдыхать и восстанавливать энергию. Как же добиться равновесия и быть успешным во всех важных сферах жизни? В коучинге существует техника «Колесо жизненного баланса», придуманная Полом Дж. Майером, которая помогает посмотреть на себя со стороны и понять, что стоит поменять и куда двигаться дальше. Опираясь на данные знания, с привлечением хорошо знакомых многим метафорических карт, мы сегодня попробуем проанализировать уровень нашей заботы о себе и нашего самочувствия относительно разных сфер жизни.

Слайд4

Несколько слов об инструменте, который я использую в своей практике. МАК-карты - это современная игровая технология, гармонично вписывающаяся в профессиональную деятельность психолога. Карты позволяют решать широкий круг психологических проблем и имеют массу достоинств, основные из которых - безопасность и простота использования. Используются как в индивидуальной, так и в групповой работе. Психологическая работа построена на механизме проекции: мы видим в картах то, что чем наполнен наш внутренний мир. Более подробно познакомиться с теоретическими основами использования метафорических карт можно в буклете, но, а я с Вашего позволения перейду к практическим аспектам использования данного инструмента.

Слайд5

Практическая часть

ДЕРЕВО - один из универсальных символов, во многом ассоциируется с человеком, его состоянием и жизненным путём. Поэтому сегодня мы поработаем с набором метафорических ассоциативных карт «Дерево как образ человека». С их помощью мы попробуем настроиться на себя, услышать своё актуальное состояние и найти внутренние ресурсы.

- Коллеги, приглашаю к участию в мастер-классе одного желающего!

Слайд6

Упражнение «Дерево успеха»

Описание: Участник получает изображение «Колеса баланса», состоящее из 6 разноцветных секторов (наших safe-skills). Перед ним выкладываются все метафорические карты набора «Дерево как образ человека» лицевой стороной вверх. Далее в открытую к каждому сектору выбирается карта, которая отражает данное положение дел (всего 6 карт):

- Карта 1 - «Настроение»;
- Карта 2 - «Самочувствие»;
- Карта 3 - «Самооценка»;
- Карта 4 - «Самообразование»;
- Карта 5 - «Самоорганизация»;
- Карта 6 - «Самоопределение».

- Пожалуйста, опишите каждое выбранное Вами дерево. Чем это дерево привлекло ваше внимание с точки зрения навыков, необходимых для профессионального и личностного развития? Чем оно Вам созвучно? Какие чувства у Вас вызывает?

Затем из этого же набора карт на каждый сектор выбирается еще по 1 карте, но уже в закрытую (вслепую).

- Расскажите, что говорит Вам эта карта? Что, как вам кажется, требует внимания сейчас в этой сфере? Каким ресурсом для Вас может поделиться это дерево? Что Вам поможет достичь успеха на пути к заботе о себе? Можете ли Вы уже сейчас принять решение о том, что именно и как нужно делать для улучшения ситуации?

- Спасибо, за помощь, надеюсь, карты Вам тоже помогли, подсказали шаги к работе со своими ресурсами.

Рефлексия

В заключение, хотелось бы попросить Вас дать обратную связь о представленном опыте работы с картами:

- Опишите пожалуйста, в 2-3 словах Ваше впечатление о работе с картами?

- Спасибо за помощь и Ваше активное участие!

Вывод

Как мы сегодня могли убедиться, метафорические карты – это настолько универсальный инструмент, что может быть использован как самостоятельно, так и с интеграцией в другие техники, в зависимости от поставленных задач или направления работы.

Слайд7

- Благодарю за внимание и готова ответить на вопросы жюри!