

4- MASHG'ULOT. MUVAFFAQIYATLI INSON BO'LISH SIRLARI

Mashg'ulotning maqsadi: o'ziga ishonchni shakllantirish.

Vazifalar:

- * muvaffaqiyatga so'zsiz erishishni shakllantirish;
- * shaxsiy resurslarni bilish va imkoniyatlarni rivojlantirish;
- * o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini o'zlashtirish;
- * o'z-o'zini anglash ko'nikmalarini shakllantirish.

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O'quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	o'ziga ishonchni shakllantirish
2.	"Salom" mashqi.	5 daq.	Stolchalar aylana shaklda tashkil etiladi	ijobiy hissiy muhitni yaratish, ish uchun kayfiyat yaratish
3.	"Aforizmlar" mashqi.	10 daq.	Tarqatma materiallar	o'ziga nisbatan refleksivlik va tanqidiylikni rivojlantirish
4.	"Ammo men..." mashqi.	10 daq.	Proektor, slayd, tarqatma materiallar	o'z shaxsiyatining resurslarini tushunish, o'z-o'zini rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratish.

5.	«Tabassum» mashqi.	15 daq.	Tarqatma savollar	Tabassum o'z do'st va sheriklari diqqatini jalb qiluvchi hamda ijobiy muhit yaratuvchi vosita ekanligini anglatish.
6.	"Kaftlar" mashqi.	15 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	o'z-o'zini anglash mexanizmlarini rivojlantirishni rag'batlantirish, ijobiy o'z-o'zini hurmat qilish.
3-sessiya. Xulosa qismi				
7.	Qayta aloqa	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog'oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

Videorolik: MUVAFFAQIYATLI INSON BO'LISH SIRLARI

Har bir inson uchun muvaffaqiyat tushunchasi alohida rol o'ynaydi. Bu so'z har birimiz uchun ma'lum bir ma'noga ega. Ammo bu so'zning ta'rifi va unga erishish kalitlari mavjud.

Muvaffaqiyat - bu ma'lum bir tizimda unga erishish usullari va sirlarining kombinatsiyasi, uning maqsadlarga erishish va istalgan maqomga erishish qobiliyatini olishdir.

Omadni boshqaradigan odamning bir qator o‘ziga xos xususiyatlari mavjud:

- imkoniyatlarni ko‘radi, bahona topishga moyil emas va qandaydir to‘siqlarni ixtiro qilmaydi;
- u barqarorlikka intilmaydi, lekin ko‘proq narsani xohlaydi;
- kechiktirmasdan harakat qiladi;
- boshqalardan yordam kutmay, mustaqil ravishda uning uchun nima motivatsiya rolini bajarishini biladi;
- maqsadga erishishda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqmaydi;
- individual kichik natijalardan qoniqish hosil qilmaydi, balki katta orzuga yo‘l ochadi;
- o‘z kuchlariga ishonadi;
- sabrli bo‘lishni biladi;
- Xavflarni qanday qilib oqilona bartaraf etishni biladi;
- qoqilishlardan qo‘rqmaydi.

Bizning eng katta kamchiligimiz shundaki, biz juda tez voz kechamiz. Muvaffaqiyatning eng yaxshi yo‘li - bu har doim yana bir bor urinib ko‘rish.

Tomas Edison

Muvaffaqiyatli shaxslar o‘zgarishlarni yaxshi ko‘radilar, chunki u rivojlanadi va istalgan maqsadga erishish uchun yangi imkoniyatlar izlaydi. Agar siz muvaffaqiyatli odam bo‘lishni istasangiz, hayot tarzingiz o‘zgarishi kerakligiga tayyor bo‘ling:

1. Vaqtingizni rejalashtiring. Bu sizning harakatlaringizni bir necha daqiqada rejalashtirishingiz kerak degani emas. Batafsil reja ba’zilar uchun qulay, boshqalari uchun - ishlarning samaradorligini oshirishga imkon beradigan umumiy jadval, agar kerak bo‘lsa, kutilganidan ozroq vaqt ajratilishi kerak.

2. Yuqori maqsadlar qo‘ying. Agar inson o‘z kuchiga ishonsa, har qanday maqsadga erishish mumkin. Ammo "men qila olaman" deyishning o‘zi yetarli emas - siz kuch sarflashingiz va unga erishish uchun sharoit yaratishingiz kerak.

3. Doimiy ravishda yangi narsalarni tushunib oling. O‘z-o‘zini rivojlantirish kerak, ammo bundan tashqari, har kuni shaxsiy qiziqishlaringizga vaqt ajratish odatini yarating - kitob o‘qish, chet tillarini o‘rganish, sport va sevimli mashg‘ulotlar uchun. Vaqtni to‘g‘ri boshqarishga odatlaning.

4. Yomon odatlarni o'tmishda qoldiring. Yomon odatlarga nafaqat alkogol yoki tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish va kompyuter o'yinlariga bo'lgan ishtiyoq, balki shirinliklarni suiste'mol qilish, soatlab televizor tomosha qilish, ijtimoiy tarmoqlarda o'tirish va uzoq telefon suhbatlari kiradi. Bu vaqt ichida siz qanchalik muhim ish qilishingiz mumkinligini tasavvur qiling.

5. Muvaffaqiyatli odamlarga taqlid qiling. O'zingizning muvaffaqiyatli hayotingizni yaratayotganda, ma'lum bir yutuqlarga erishgan odamlar bilan sizning fazilatlaringiz o'xshashligini taqqoslang.

6. Yangi do'stlar orttiring. Suhbatdoshlik qobiliyati - muvaffaqiyatli shaxslarning belgisi. Muloqotdan zavqlanishni o'rganing, yangi odamlarga qiziqish bildiring.

7. O'zingizni omadli odamlar, omad keltiradigan narsalar bilan qurshab oling. Kamchiliklardan uzoqlashing. O'zingizni noumidlik va muvaffaqiyatsizliklardan himoya qiling.

8. Muvaffaqiyatsizliklarga to'g'ri munosabatda bo'ling.

O'z qo'rquvingiz, tortinchoqligingiz, shubhalarigingizni yengib o'tib, takrorlang: "Men uddalayman! Va men muvaffaqiyatga erishaman, chunki men o'zinga ishonaman!"

"Bir donishmand keksayib o'ziga munosib izdoshni topish uchun barcha shogirdlarini to'pladi va shunday dedi: "Sizlardan birortangiz mana shu devordagi ulkan, og'ir eshikni ochib berolasizmi?" Ba'zi talabalar muammoni hal qilib bo'lmaydigan deb topib, darhol taslim bo'lishdi. Boshqa talabalar hali ham eshikni o'rganishga qaror qilishdi, uni sinchkovlik bilan tekshirishdi, bu yerda qanday asboblardan foydalanish mumkinligi haqida gaplashdilar va oxirida bu muammoni hal qilib bo'lmaydi degan xulosaga kelishdi. Va faqat bitta shogird eshik oldiga bordi va uni diqqat bilan o'rganib chiqdi. Eshik biroz ochiq edi, qolganlar uni mahkam yopilgan deb o'ylashdi. Talaba eshikni itargan edi u osonlikcha ochildi. Donishmand o'ziga izdosh topdi. U boshqa talabalarga o'girilib, shunday dedi ... "

Ho'sh u nima dedi, siz nima deb o'ylaysiz?

Слова мудрости:

"Muvaffaqiyat hayotda nima beradi?"

Birinchidan, hayotni o'zi bu - muvaffaqiyat.

Ikkinchidan, muvaffaqiyat bu -shoshilmaslik.

Uchinchidan, muvaffaqiyat – qaror qabul qilishga tayyorlik.

To'rtinchidan muvaffaqiyat – o' qaroridan voz kechmaslik.

Beshinchidan, muvaffaqiyat – energiya va kuchingizni ayamasklik.

Ehg asosiysi - hayotda xato qilishdan qo'rqmaslik!!!

2. "Salom" mashqi.

Maqsad: ijobiy hissiy muhitni yaratish, ish uchun kayfiyat yaratish.

Trener; Salom, bugungi mashg'ulotimizda biz bir-birimizga yaxshi tilaklarimizni bildiramiz. Qisqa bo'lishi kerak, Bitta so'z bilan. Siz xohlagan kishiga to'pni tashlaysiz va bir vaqtning o'zida unga tilak aytasiz. To'pni ilib olgan kishi, o'z navbatida, uni keyingi ishtirokchiga tashlaydi va unga o'z tilaklarini bildiradi. Biz to'pni har bir ishtirokchi olishiga xarakat qilamiz.

3. "Aforizmlar" mashqi.

Maqsad: o'ziga nisbatan refleksivlik va tanqidiylikni rivojlantirish.

Trener: Sizning oldingizda aforizmlar, buyuk odamlarning so'zlari yozilgan bir varaq bor. Bu aforizmlar insonning fikrlarini, his-tuyg'ularini, shaxsiy o'sishiga qulay bo'lgan katta imkoniyatlarni qanday yo'naltirishni aks ettiradi. Inson vaziyatga bo'ysunishlik o'rniga, vaziyatni o'z foydasiga o'zgartirishga harakat qilish kerakligini bilishi lozim. O'z-o'ziga ishonchni qozonish, fikrlash tarzini o'zgartirish va fikringizni ijobiy tarzda yo'naltirish o'z qo'lingizda. Biz ko'pincha psixologik o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash mexanizmlariga tayanib, o'zimizni baxtli qilish qobiliyatimizning to'liqligini anglamaymiz. Inson uchun uning psixologik rivojlanishida va motivatsiyasida o'ziga bergan bahodan ko'ra hal qiluvchi qadriyat mavjud emas. O'zingiz aforizmlarni o'qing va ularni anglashga harakat qiling.

Qaysi biri sizni ko'proq jalb qiladi? Nima uchun? Ular nimani anglatadi? Sizning shioringiz bo'lishi mumkin bo'lgan aforizmni tanlang va nima uchun? Buning uchun nima qilish kerak? Hozir nima qilyapsiz? Endi sizning aforizmingizni qanday ta'riflash mumkin?

Aforizmlar:

1. "Ko'pchilik qay baxtli bo'lishga qaror qilgan bo'lsa shu darajada baxtli" A. Linkoln.
2. "Sizning hayotingiz tugashidan qo'rqmang, u hech qachon boshlanmasligidan qo'rqing". Jon Nyuman.
3. "Agar sizni baxtli qiladigan hech kimni topa olmasangiz, - faqat oynaga qarang va ayting:" Salom buni men hal qilaman!" Richard Bax.
4. "Har bir insonning haqiqiy burhi - o'z-o'ziga murojaat qilib, o'z taqdirini emas, balki sevimli taqdirini topish va unga ichki, alohida va qat'iy ravishda bo'ysunish". German Gesse.
5. "O'zingizga ishonishni boshlang va siz qanday qilib yashashni darhol tushunasiz". Iogann Gyote.
6. "Biz kim ekanligimizni bilamiz, lekin kim bo'lishimiz mumkinligini bilmaymiz." Vilyam Shekspir.
7. "Biz kim bo'lishimiz mumkinligiga ishonib, kim bo'lishimiz kerakligini aniqlaymiz". Mishel Monten.
8. "Inson - bu uning ishonchi". A. Chexov.
9. "Siz buni tushunasizmi yoki yo'qmi, hayotingizning asosiy dizaynerisiz." Robbins Entoni.
10. "Biz hayotga kiritgan sarmoyalarimiznigina topamiz". Emerson Ralf Uoldo.

4. "Ammo men..." mashqi.

Maqsad: o'z shaxsiyatining resurslarini tushunish, o'z-o'zini rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratish.

Ideal odamlar yo'q, barchamizda o'z kamchiliklarimiz yoki fazilatlarimiz bor. Endi bir varaq qog'ozni oling va sizning fikringizcha, sizdagi kamchiliklar yoki o'zingiz yoqtirmaydigan narsalarni yozing. "Men"so'zidan boshlab, ularni yozing. Nima uchun bularni kamchiliklar deb o'ylaysiz? Ular sizga qanday to'sqinlik qiladi? Va endi har bir jumalani so'zlar bilan davom eting: "lekin men ... ».

Munozara: sizning kamchiliklaringizni qanday qilib bartaraf etish mumkin? Biz yoqtirmaydigan hamma narsa kamchiliklarmi? Nima uchun?

2-sessiya. Asosiy qism.

5. «Tabassum» mashqi.

Maqsad: Tabassum o'z do'st va sheriklari diqqatini jalb qiluvchi hamda ijobiy muhit yaratuvchi vosita ekanligini anglatish.

Trener: Ochiq, samimiy tabassum bilan salomlashing. Sheriklaringizga bir nechta yoqimli so'z ayting. Siz uyg'unlik sari yo'lga chiqdingiz. Bu uyg'unlik hayotning 3 ta asosiy kuchi: aql, ruhiyat va mexrga tayanadi. Tabassum qildingizmi? Demak siz mashg'ulotga tayyorsiz!

6. "Kaftlar" mashqi.

Maqsad: o'z-o'zini anglash mexanizmlarini rivojlantirishni rag'batlantirish, ijobiy o'z-o'zini hurmat qilish.

Bir varaq qog'ozni oling va o'z kaftingizni atrofni aylantirib qog'ozga tushiring. Kaftingiz konturi ichida o'zingizdagi yoqtirgan sifatningizni yozing. Qog'ozni do'stlaringizga uzating. Xamma qolgan ishtirokchilar kaft egasining fazilatlarini yozadilar. Faqat ijobiy fazilatlarini yozish kerak. Siz bu sifatni darhol yoza olmasangiz, shu odamga ko'proq e'tibor qarating, ko'proq kuzatuvchan bo'ling. Bir kaft ichida sifatni takrorlamaslikka harakat qiling. Fazilatlar, albatta, kaft egasiga mos kelishi kerak. Kaft chizilgan qog'oz egasiga qaytib kelganda, bir-biringizga rahmat ayting.

Munozara: boshqa shaxsning kimligini tahlil qilish osonmi? O'zingiz haqida ijobiy fikrlar olish yaxshi ekanmi?

Eslatma: kaftda ijobiy xususiyatlar haqiqatan ham yozilganligiga ishonch hosil qilish muhimdir. Agar guruh hali bunday mashqlarni bajarishga tayyor bo'lmasa, uni amalga oshirishni kechiktirish mumkin.

3-sessiya.Xulosa qismi.

7. Qayta aloqa.

Ishtirokchilar aylana bo'ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo'lgan narsalarni aytib o'tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo'lib o'tgan barcha o'yinlar, mashqlar va mini-ma'ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug'ilgudek bo'lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o'yin, mashq va ma'ruzalarning ro'yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirishda qo'l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo'yilgan blankalarda qilinishi ma'qulroq.