

18+

РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Тарасов В.В.
ЛИЧНЫЙ ПРОЕКТ



Валерий Витальевич Тарасов

Развивающее образование.

Личный проект

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70994638

ISBN 9785006436794

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Книга является пособием вводящем в развивающее образование и методологию управления проектами. Она ориентирована на читателя, стремящегося к повышению качества жизни и эффективности собственной деятельности. Книга может быть полезна педагогам, методистам, тренерам, специалистам по кадрам, руководителям и также родителям, решающим задачу социализации своих детей.

Содержание

Введение	7
Часть 1. Самообразование и проектирование	11
1. Расширение сознания	11
1.1. Место самообразования в моей жизни	11
1.2. Самообразование на основе модели целостного мышления	13
1.3. Смысл самообразования	19
1.4. Субъективная и объективная истина	21
1.5. Жизненные задачи	23
1,6. Целостное мышление как метод работы с проблемами	26
1.7. Как по умному использовать «безумие»	27
1.8. Выход из «белочки»	28
1.9. Техника безопасности при выходе за свои границы	29
1.10. Построение «карты местности» методом Штирлица	30
1.11. Взаимосвязь понимания мира и себя	33
1.12. Человеческая психика – это волшебная палочка	35
1.13. Введение в психологию (целостная модель интеллекта)	36

1.14. Рефлексия страха	37
1.15. Знакомимся с подсознанием	38
1.16. Любовь – необходимое условие разрешения конфликтов и внутренней интеграции	40
1.17. МИР – зеркало души	42
1.18. Визуализация – это способ управления энергией	43
2. Разработка личного проекта	45
2.1. Введение в Я-проектирование	45
2.2. Схемы проектирования	46
2.3. Обоснование проекта	47
2.4. Видение – строим «воздушный замок» желаемого результата и определяем его ключевые параметры	49
2.5. Воздушные замки не носит земля?	50
2.6. Сила и слабость интуиции	51
2.7. Я – руководитель проекта	52
2.8. Надо ли быть принципиальным?	54
2.9. Ценности и убеждения	56
2.10. Нормы развития	57
2.11. Цель проекта (техническое задание) и его стратегия	58
2.12. Реализация шагов стратегии	59
2.13. Ценность принципа системности	61
2.14. Модель угроз и способы защиты	62

2.17. Документ подготовки проекта	65
3. Управление личным проектом	70
3.1. Управление содержанием проекта	70
3.2. Управление сроками проекта	78
3.3. Управление личными ресурсами	79
3.4. Управление отношениями с людьми (с заинтересованными сторонами)	81
3.5. Управления качеством проекта	84
3.6. Управление рисками проекта	86
3.7. Управление развитием личных качеств и навыков	87
Часть 2. Организация развивающего образования. План карьеры школьника	89
1. Проект «Где родился, там и пригодился (план карьеры школьника)»	92
Концепция проекта	92
Подготовка проекта	96
Реализация проекта	100
Конец ознакомительного фрагмента.	105

Развивающее образование.
Личный проект
Валерий
Витальевич Тарасов

Григорий Владимирович Полосин *Дизайнер обложки*

© Валерий Витальевич Тарасов, 2024

© Григорий Владимирович Полосин, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-3679-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Личный проект» – это книга об основах **развивающего образования**

В ответ на запрос в поиске Яндекса «развивающее образование» можно получить статьи по развивающему обучению.

Его определение – это . Задачи развивающего обучения: общее развитие ребенка, развитие ума, чувств, воли, усвоение знаний, умений, навыков, создание новых способов действия. **ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реализацию**

Развивающее образование – это более широкое понятие чем развивающее обучение. Оно имеет своей целью . Для реализации этой цели необходимы формирование целостного мировоззрения, освоение этики, развитие деятельности и способностей обучающегося. **поддержку получения обучающимся результатов повышающих качество жизни**

Дополнительное образование имеет своей целью развитие способностей обучающегося для получения актуальных для него результатов.

Например: научиться исполнять роль в спектакле, выполнить нормы спортивного разряда, сдать квалификационные экзамены, занять определённое рабочее место, выйти за муж, исцелиться от хронического заболевания и т. д.

Способом реализации этой цели является методология развивающего образования – поддержка обучающегося в разработке и реализации проекта собственного развития.

Желаемый результат достигается в процессе формирования и реализации определённой деятельности. В отличие от обучения в школе, ориентированного преимущественно на получение знаний, в дополнительном образовании делается акцент на их реализацию.

Достижение результата часто требует целостного представления, интегрирующего знания различных предметов. Например, в спорте требуются знания физиологии, психологии, биомеханики,...

Как правило, обучающийся целостной системой знаний не обладает. Поэтому в дополнительном образовании наиболее часто используется метод обучения действием. Педагог разрабатывает проект обучения, на основании которого формируется план тренировок. Выполняя этот план, обучающийся развивает конкретные качества и достигает желаемого результата. Например, чтобы выполнить разряд по плаванию, надо каждую неделю много часов плавать. И никакие знания и другие типы тренировок не заменят базовой деятельности. Как говорят штангисты: меньше думай – больше поднимай. Думает за обучающегося тренер.

В то же время тренер, как правило, не может находиться рядом с учеником во время деятельности – игроки на поле, а тренер на скамейке. Для повышения уровня результа-

тов необходимо развивать самостоятельное мышление обучающегося, что позволяет ему управлять собственной деятельностью и её развитием. Разработка и реализация проекта личного развития – это способ повышения уровня самостоятельности и ответственности обучающегося, освоения целостного мировоззрения и системного подхода, принципов и ценностей деятельности, развития способностей, получения знаний, умений и навыков.

При реализации методологии развивающего образования задачей педагога является поддержка развития мышления и самостоятельной деятельности обучающегося. Консультируя его педагог стремится активизировать самостоятельное мышление обучающегося. Психолого-педагогическая и информационно-методическая поддержка деятельности обучающегося сокращает время получения желаемого им результата, уменьшает риски самостоятельной деятельности.

Для решения проблемы и осуществления качественно-го скачка в развитии человеку необходимо расширение и углубления своей картины мира. Поэтому базой разработки проекта является самообразование, в процессе которого осуществляется формирование теории проблемной ситуации. Наличие теории позволяет проблеме преобразовать в задачу и осуществить её практическое решение, разработать и реализовать деятельность направленную на получение желаемого результата.

Проектная методология в своей основе заключается в раз-

биении решения задачи на ряд этапов и подзадач и их решение. При разработке проекта используются методы мыслительностного подхода: работа со знаниями, использование знаков, исследование проблем, решения задач.

В книге даны методика разработки проекта личного развития, пример организации деятельности по разработке проекта плана карьеры для школьника и также содержательные разработки по философии и методологии развития, управлению развитием и развивающему образованию.

Часть 1. Самообразование и проектирование

1. Расширение сознания

1.1. Место самообразования в моей жизни

Обучаясь в техническом вузе, на четвёртом курсе, осознал, что как-то не так меня образовывали. В результате занялся самообразованием и через тридцать лет, освоив по жизни больше десяти технических и гуманитарных специальностей, стал методистом дополнительного образования.

Что в сухом остатке.

- 1) Цель образования – это способность что-либо реально делать и получать результаты.
- 2) Для этого надо уметь образовывать самого себя.
- 3) Технологией самообразования является умение «вращать колесо», последовательно, шаг за шагом проходить цикл освоения компетенции.
- 4) Методологией самообразования является целостное

мышление (использование всех возможностей мозга и психики человека).

5) Методикой самообразования является проектирование – разработка и реализация обоснованного плана действий, приводящего к желаемому результату, в намеченные сроки.

6) При самообразовании очень важна поддержка сообщества,двигающегося в ту же сторону.

7) При самообразовании очень важна поддержка тренера – человека, владеющего осваиваемой предметной областью, умеющего учить, и которому можно доверять.

8) Основой самообразования являются учебные и жизненные навыки повседневного использования.

9) Здоровье – это основа всего, и его укрепление требует здорового образа жизни, включающего в себя систематические тренировки.

Занимаясь поддержкой самообразования профессионально, решил сделать данную методику как информационную поддержку сообщества людей занимающихся самообразованием и проектированием, в том числе и самого себя.

В дальнейшем раскрываются предложенные выше тезисы и даются техники самообразования и проектирования на основе целостного мышления.

Методическая рекомендация. Каждый пост содержит теорию (единицу содержания) и упражнение. Понимание теории и получение пользы от неё требуют размышления и вы-

полнения упражнения. Нет ничего более практичного хорошей теории, но теория без практики мертва.

. Сравните роль образования и самообразования в вашей жизни – что вы можете результативно и на каком уровне делать на основе образования и самообразования? ***Упражнение***

1.2. Самообразование на основе модели целостного мышления

Качественное образование должно обеспечивать формирование компетенций обучающихся

– совокупность знаний, навыков и личностных качеств человека, позволяющая решать определенную задачу (или совокупность задач). Компетенции описываются в виде набора требований к знаниям, навыкам и качествам сотрудника для функции, должностной позиции или роли в проекте. Если профессиональные навыки, знания и личностные качества специалиста совпадают с требованиями к компетенции для определенной должности или задачи, то соответствующая работа при прочих благоприятных обстоятельствах может выполняться таким специалистом эффективно и качественно. **Компетенция**

Известен метод формирования компетенций – это метод проектного обучения. Учащийся последовательно разрабатывает и реализует всё более сложные учебные и реальные проекты, повышая в проектной деятельности свою компетентность.

В Советском Союзе и США к 90 г. прошлого века было порядка 20 школ, реализующих проектный подход. Это были передовые элитные школы. Например, в Москве – это школа А. Н. Тубельского.

Но широкое распространение проектной технологии сдерживало недостаток высококвалифицированных администраторов и педагогов.

Дело в том, что проект – это обоснованный план действий, приводящий к желаемым результатам в намеченные сроки.

Обоснованность проекта определяется наличием теории (нет ничего более практичного, чем теория, позволяющая успешно решать задачи в предметной области). Традиционная педагогика базируется на логике (работе левого полушария). Все же успешные локальные инновационные образовательные проекты в той или иной мере основывались на модели целостного мышления человека (лобные доли головного мозга (воля), левое (логика) и правое полушарие (образы), Лимбическая система – мозг «животного» (эмоции), позвоночник – мозг «змеи» (ощущения)).

(работа левого полушария головного мозга) и (целостное мышление) – это не одно и то же. **Я знаю Я могу**

Как показывает хирургическая практика, при разрушении лобных долей разрушается последовательное мышление и целеполагание.

Знания – это понятия и логические связи между ними.

Освоение навыков базируется на образном мышлении правого полушария.

Эмоциональный интеллект важнее для социальной успешности, чем IQ, а он базируется на мозге «животного».

Интуиция существенно связана с работой мозга «змеи».

Качественное проектирование и освоение компетентности требуют использования всех возможностей мышления человека, а не только логики и знаний левого полушария.

Применение образовательного подхода на основе модели целостного мышления приводит к повышению в разы образовательных результатов и укреплению здоровья, снижает деструктивное поведение. Это данные Натальи Масловой, лидера «Ноосферной педагогики» РАЕН РФ.

В качестве примера приведём полевое исследование Даниэла Коела, изучавшего «школы талантов» по всему миру.

900 бразильских футболистов каждый год заключают профессиональные контракты. Триумф бразильского футбола начался с 50 г. прошлого века, после того, как в Бразилии построили множество площадок по мини футболу, что позволили бразильским детям осваивать навыки в условиях дефицита времени и пространства.

Все российские теннисистки, ворвавшиеся в последние

десятилетие в мировую элиту тенниса, были подготовлены на одном корте. Секрет «школ таланта» прост – осознанное действие.

Учащийся постоянно оценивает своё действие и корректирует его. Так учится ребёнок, осваивая речь. Задача тренера иметь модель навыка и помогать учащемуся её освоить.

На подготовку мастера уходит несколько лет. Учащемуся необходимо тренироваться 5—6 дней в неделю по 2—4 ч. в день. Больше время тренировки нецелесообразно из-за усталости – невозможно активно мыслить каждый день больше этого времени.

Чтобы потратить несколько лет на тренировки, необходима соответствующая мотивация. В качестве таковой выступает возможность повышения социального статуса. Качественное образование – это реализация проекта образовательной деятельности, имеющего конкретную, высоко значимую для обучающихся социальную цель. Именно наличие такой цели позволяет педагогам организовать систематическую активную образовательную деятельность учащихся с необходимым для получения результата уровнем напряжения.

Качественная образовательная деятельность требует специальной подготовки как у ученика, так и у педагога.

Ученик должен уметь рефлексировать (анализировать) свои действия, владеть необходимыми для своей образовательной деятельности учебными навыками и планировать

свое время.

Педагог, кроме предметной компетенции и навыков преподавания, обязан создать позитивную атмосферу на занятиях, поддержать формирование коллектива.

А это уже требует от педагога гуманистического самоопределения, использование эмоционального интеллекта и понимания психологии личности.

Гуманное отношение к воспитаннику – это вопрос личного выбора и профессиональной этики педагога. А развитие творческих способностей, эмоционального интеллекта и личности человека требует специальной психологической подготовки. В процессе психологического развития педагогу необходимо обратить внимание на те области своей психики, которые он раньше не осознавал, и интегрировать их.

Современные технологии обучения базируются на использовании возможностей подсознания. Для этого учащийся вводит себя в оптимальное состояние для обучения, что позволяет в разы увеличивать скорость и качество обучения. Хасай Алиев предложил методику «ключ к себе» для обеспечения связи с подсознанием и использования его ресурсов. Методика признана министерством здравоохранения и министерством образования РФ.

Из всего вышесказанного следует, что для обеспечения организации качественной образовательной деятельности педагогу надо приложить большие усилия.

В образовательной системе Финляндии, считающейся

по показателям учащихся лучшей в мире, педагоги имеют высокую зарплату, что обеспечивает высочайшую конкуренцию за педагогическое рабочее место, и сильную мотивацию педагогов к повышению своей квалификации.

Качество управления можно повысить используя проектно – целевой подход. Но подготовка специалистов, эффективно применяющих методологию управления проектами, требует высокого качества образования.

В России специалистов на основе подхода целостного мышления сейчас готовят только энтузиасты для организаций проводящих собственные программы подготовки кадров, или на уровне личности для людей реализующих собственные проекты самообразования.

. Определите сильные и слабые стороны своего интеллекта. ***Упражнение***

Тестовые вопросы.

- 1) Фиксируете ли вы нарушения логики и противоречия?
- 2) Используете ли вы при решении задач образное мышление?
- 3) Различаете ли вы своё (и окружающих) эмоциональное состояние?
- 4) Используете ли интуицию при принятии решений?
- 5) Способны ли вы удерживать длительное внимание на предмете вашей деятельности?

1.3. Смысл самообразования

Рассмотрим простенькую модель – . Чтобы мне жить, необходимо кому-то что-то делать, в том числе и мне самому. **Я и МИР**

Что-то изменилось в мире, и привычные действия не приносят желаемого результата. Поэтому мне необходимо изменить свои отношения с миром, как-то иначе себя вести (что делать «рыбке», когда из «банки, в которой она живёт, вытекает вода»?).

Деятельность по изменению человека – это и есть образование.

Трудность в том, что человек не сразу замечает изменения и не сразу понимает, что ему необходимо изменить в себе, в своём поведении – в том числе и из не желания прогибаться под изменчивый мир.

Когда Меня пытаются «загнуть» другие (образование), Я сопротивляюсь, подозревая, что их действия по изменению Меня не принесут Мне пользу.

Но если Я правильно неотреагирую на изменения МИРа (самообразование), то давление МИРа возрастает. Формируется кризис, при дальнейшем упрямстве трансформирующий в катастрофу.

Если не воспринимаешь ускоряющий пинок судьбы по попе, то получаешь удар от неё в лоб.

Чем раньше Я зафиксирую существенное изменение МИРа и начну изменяться в правильную сторону, тем с меньшими издержками Я пройду кризис, в пределе его просто не будет. **Вывод.**

Из кризиса есть два выхода – вверх и вниз (то, что меня не убило, то сделало сильнее).

Как же обеспечить свою безопасность и развитие? Надо воспринимать и анализировать информацию об изменениях МИРа (кто предупреждён – тот вооружён). А для этого обсуждать с другими людьми свою ситуацию и проблемы.

Я живу, опираясь на свои представления о МИРе и себе. Жизнь меняется – необходимо уточнять своё понимание её. А для этого выходить в диалог (часто со стороны виднее).

Но существует проблемы закрытости собеседников и взаимопонимания.

От исходных предположений существенно зависит раскрытие темы. Поэтому буду двигаться медленно, шаг за шагом, давая возможность поправить мои представления о жизни.

Чем раньше обнаружишь ошибку, тем меньше негативные последствия от решений и действий на её основе.

. Оцените своё самочувствие по 10-ти бальной шкале. 10 – отличное. ***Упражнение***

Расшифровка.

0 – смерть.

1—3 – апатия.

4—5 – кризис.

6—7 – пред (после) кризисное состояние.

8—10 – норма.

1.4. Субъективная и объективная истина

Я действую исходя из своих представлений о МИРе. У меня есть принципы и убеждения. Они сложились на основании моего прошлого опыта, и они работают (но не всегда). Возможно, кто-то мне мешает, а может быть мои представления о мире не соответствуют конкретной ситуации. Как разобраться?

Если я что-то делаю не так, то чувствую напряжение, которое означает наличие препятствия, несоответствия. Имеет смысл остановиться и понять, в чём дело.

Если рядом никого нет, то, скорее всего, это связано с моей неадекватностью.

Если мне кто-то мешает или не делает то, что я предлагаю, то возможны варианты.

Простой – он не прав. Но дело в том, что он может считать аналогично – что я не прав. Ситуация зеркальна. Имеем две

субъективные истины.

. Истина зависит от точки зрения (пока я не вошёл в автобус – он пуст (пассажиры могут потесниться), когда зашёл – он полон (я не могу потесниться)). **Вывод**

А бывает ли абсолютная истина? Увы, у меня такой нет. Теория познания постулирует, что истина всегда конкретна – идея истинна в рамках области конкретной ситуации.

Есть люди, часть представлений которых совпадает с моими. И я их понимаю.

Чтобы понять других, приходится приобретать собственный жизненный опыт.

Невозможно на опыте освоить все знания мира. Многое приходится брать на веру.

Что осваивать? Кому верить?

Наверно, осваивать надо то, что нужно мне.

А верить тому, кто является экспертом в изучаемом вопросе (имеет жизненный опыт и позитивные результаты).

Желательно, чтобы у эксперта не было причин меня обмануть и были бы причины предоставить мне достоверную информацию.

. Определите экспертов по вопросам, требующим для вас своего прояснения. Поймите и проанализируйте точку зрения экспертов и её обоснование. *Упражнение*

1.5. Жизненные задачи

Каждый человек сталкивается с необходимостью решения жизненных задач:

- * научиться ходить, говорить и читать;
- * научиться обслуживать себя;
- * получить образование;
- * начать работать и зарабатывать деньги;
- * создать семью, сформировать и вести семейную деятельность, создать семейную инфраструктуру;
- * сделать карьеру;
- * поднять детей.

Решение жизненных задач является базисом для всего остального – исполнения желаний.

Я долго плыл по течению. Попытки сориентироваться в жизни не приносили успеха. Родители молчали, в школе учили предметам. В институт поступил из соображения, что не хотелось работать.

В нём осознал, что как-то не так меня образовывали и занялся самообразованием.

В результате живу очень интересной жизнью. Но понимаю, что если бы раньше занялся решением жизненных задач, то жизнь была бы более комфортной и обеспеченной.

И социальный статус, и возможности самореализации были бы повыше.

Но кто бы объяснил, что, зачем и как делать, хотя слушал я всегда внимательно и старался понять то, что говорил собеседник (вопрос – насколько эффективно это получалось?).

Идеологема коучинга – самые благополучные люди – это люди, которые планируют свою жизнь на бумаге (их порядка 5%), просто благополучны – те, кто планирует в уме (порядка 30%), а у кого хаос в голове – у того хаос и в жизни.

Чтобы план привёл к желаемому результату, необходимо, чтобы он соответствовал ситуации, а это нетривиальная задача. Как правильно спланировать то, о чём имеешь только умозрительные представления?

. Типовая схема развития

Я сталкиваюсь с каким-то затруднением, дискомфортом. Если я анализирую его, то начинаю осознавать, что я что-то не понимаю и не умею делать. Или другим словом – свою недостаточную для данной ситуации компетентность.

Это вызов – приложить усилия и достигнуть желаемого или отказаться от задачи. Если я принимаю вызов, то я ищу решение задачи. После его нахождения совершаю действия и корректируя их достигаю первого успеха.

Дальнейшая деятельность приводит к уточнению и шлифовке способа, которым он был достигнут. В результате успешность получения результата резко возрастает.

Я расширяю область применения освоенного способа и в какой-то момент натываюсь на то, что он перестаёт работать. Цикл развития закончен. Область применения способа

зафиксирована. Можно начинать следующий цикл развития.

Жизненная задача и проявляется как дискомфорт, который всё более усиливается. Можно, конечно, заглушать дискомфорт различного рода химией, но лучше, на мой взгляд, научиться работать с проблемами.

. Зафиксируйте свои дискомфорты и определите, что произойдёт и что не произойдёт, если откладывать решение проблем, являющихся их причинами. ***Упражнение***



1,6. Целостное мышление как метод работы с проблемами

Проблема – это то, что я хочу, но не могу сделать. Я пытаюсь и так и сяк, но ничего не получается. Чтобы решить проблему, необходимо выяснить её причину.

Основная причина – это то, что мои представления о жизни и способы деятельности слабы по сравнению с требованиями решаемой задачи. Надо выйти за рамки своих представлений.

Рациональное мышление в этой ситуации ничем помочь не может – все варианты просчитаны, а решения нет. Значит, надо воспринять что-то принципиально новое.

Психологически проблема в том, что новое – это или страшное, или неважное, бессмысленное, или его просто нет. Целостное мышление дополняет рациональное мышление (здравый смысл) иррациональным (безумием). Я понимаю, что надо потратить время на то, чтобы воспринять и осознать что-то новое, проверить безумные (с точки зрения моего здравого смысла) гипотезы.

«Ваша гипотеза недостаточно безумна, чтобы быть верной» – Нильс Бор. Это необходимо, чтобы расширить свою модель взаимодействия Я и МИРа до такой модели, в которой проблема решается.

И это также путь к развитию личности.

. Вспомните советы, которые вам давали окружающие и которые вы отвергли. Подумайте, может, они были правы?
Упражнение

1.7. Как по умному использовать «безумие»

Стандартная последовательность восприятия нового:

- этого нет или – это полная чушь;
- в этом что-то есть;
- это очевидно;
- это тривиально.

Блокировка развития заключается в том, что можно остановиться на первой стадии. Причиной этого является жёсткое разделение всей информации на истинную и ложную. Всё новое оказывается в категории ложной, глупой, безумной.

Чтобы спокойно воспринимать новое, необходимо сознательно пользоваться логической категорией: . Это позволяет воспринимать новое. **может быть, возможно**

Для этого надо развести во времени восприятие и критический анализ. Прежде чем что-то критиковать, надо его понять (критикуем книги, которые не читали). На этой идее реализуется технология мозгового штурма – в период генерации идей критика запрещена.

Полезно технику мозгового штурма использовать в повседневной жизни. Понаблюдайте за своими реакциями на информацию, не поспешны ли они? Не упускаете ли вы что-то важное для себя? *Упражнение.*

1.8. Выход из «белочки»

А надо ли дополнительно напрягаться для того, чтобы развиваться. Не разумнее ли плыть по течению. И так жизнь напрягает каждый день. И чтобы поддерживать привычный уровень жизни, бежать приходится всё быстрее и быстрее. Если не развиваться, то жизнь превращается в бег «белочки в колесе». А можно ли поднять качество и уровень жизни, выйдя из «белочки»?

Если делать каждое действие осознанно (в рамках ресурса активного сознания) и постоянно совершенствовать свою деятельность, то круг превращается в спираль развития. Качество деятельности повышается, и человек с меньшими усилиями получает большие результаты. И перед ним открываются перспективы, на которые он раньше не мог рассчитывать.

Чтобы выйти в развитие, необходимо не больше напрягаться, а наоборот, позволить себе расслабиться, осознать свою наличную ситуацию и внести в неё коррективы. Раз-

витие отличается от «белочки» чередованием напряжения и расслабления. Я напрягаюсь в необходимой мере, когда действую. Когда возникают затруднения в деятельности, я расслабляюсь, анализирую ситуацию, нахожу творческое решение затруднения и изменяю направление движения. Концентрация и медитация – это целостное мышление.

психолога Владимира Леви. Позвольте себе на пять минут расслабиться, освободиться от текущих задач, осознать и поделать то, что вам хочется (упражнение выполняется в одиночестве). *Упражнение «сброс задачи»*

1.9. Техника безопасности при выходе за свои границы

Каждый человек живёт в своём мире. Это мир его повседневной деятельности, его типовых взаимодействий. В нём всё привычно, более или менее понятно и комфортно.

При включении целостного мышления (а это мышление творческое) человек выходит за рамки своего мира на неосвоенную им территорию. Это риск. На новой территории можно встретиться с феноменами и субъектами, результаты взаимодействия с которыми не предсказуемы.

Поэтому полезно не спешить с её освоением и двигаться медленно и осторожно. Это поведение сталкера. Чуткое восприятие сигналов от ситуации, отсутствие резких телодви-

жений, бросание «пробных шаров».

Можно, конечно, вести разведку боем, сразу начиная активно реализовывать свои цели, но – это технология для весьма продвинутых сталкеров, имеющих большой жизненный опыт. Основная опасность – это потерять обратную связь с ситуацией и сформировать катастрофу.

Неизвестное вызывает страх. Типовые реакции человека на страх – это или «голову в песок» или атака с «шашкой наголо». Обе реакции опасны. Поэтому, прежде чем действовать в новой ситуации, стalker должен привести свою психику в оптимальное состояние. Уровень возбуждения должен быть не сверхвысоким (приводящим к импульсивным реакциям) и не низким (не позволяющим эффективно реагировать на изменения ситуации).

. Проанализируйте поведение сталкера в книге А. и Б. Стругацких «Пикник на обочине». *Упражнение*

1.10. Построение «карты местности» методом Штирлица

Перед действиями на неосвоенной территории полезно создать "карту местности" – модель ситуации. Сделать это можно путём опроса людей, которые имеют определённую информацию о новой для вас ситуации.

Из-за того, что индивидуальное понимание субъектив-

но, опираться на одно мнение опасно. Поэтому необходимо опросить (ознакомиться с мнениями) нескольких экспертов. Естественно, мнения будут противоречивыми.

Разведчик Штирлиц использовал метод пробных шаров для вычленения обоснованной информации. Он спрашивал своего собеседника: «Есть мнение, что дела обстоят таким-то образом. А вы что об этом думаете?» И сопоставлял позиции. В начале, в процессе анализа отсеивалась «труха» и оставались области достоверной информации. А затем они посредством синтеза интегрировались.

Пример.

Тезис – вода жидкая.

Антитезис – вода твёрдая.

Синтез – состояние воды зависит от её температуры.

Расширение понимания – вода может быть и жидкостью и паром в зависимости от внешних условий.

Методическое пояснение.

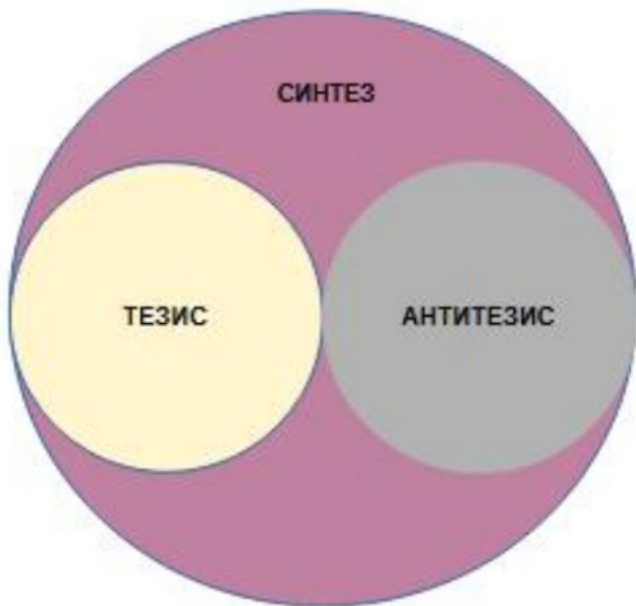
Каждая идея имеет область своей применимости. Например, областью применимости утверждения, что вода твёрдая, является область отрицательных температур при нормальном давлении воздуха.

Анализируя любое утверждение, необходимо определить область его применимости, в рамках которой оно истинно. И также меру – количественный параметр, при прохождении которого тезис переходит в антитезис. В случае льда – это 0 градусов Цельсия.

Синтез – это понятие, которое включает в себя тезис и антитезис и взаимосвязь между ними. Например. Сутки описывают цикл дня и ночи. Меры – это время заката и восхода солнца.

Диалектике Штирлица учили в разведшколе. Понимание взаимного перетекания противоположностей друг в друга при изменении условий (меры) – это и есть целостное диалектическое мышление.

. Зафиксируйте и проинтегрируйте различные точки зрения по значимым для вас ситуациям. *Упражнение*



1.11. Взаимосвязь понимания мира и себя

Используя модель МИРа, Я в какой-то момент упираюсь в предел эффективности своей деятельности по этой модели. И выясняется, что я не могу познать глубже МИР, не познав самого себя. Данный феномен хорошо прослеживается в ис-

тории науки. Сначала считали, что субъект и объект полностью независимы друг от друга.

Потом, когда в 18 веке наука стала достаточно развита, методологи выяснили, что понимание мира существенно зависит от социальной позиции субъекта познания (от социального класса, к которому он принадлежит, от научной школы, в рамках которой проводятся исследования).

Сейчас уже известно, что не только восприятие субъекта определяется его убеждениями. Сознание субъекта также воздействует на воспринимаемые события. В парапсихологических опытах в присутствии людей, верящих в наличие эффекта, появлялась положительная статистика эксперимента. А в присутствии критиков – отрицательная (эффект наоборот).

Понимание своей психики позволяет значительно повысить адекватность своих представлений о МИРе и, соответственно, эффективность и безопасность деятельности. Речь идёт об управлении собственным мышлением, освоении базового инструментария целостного мышления, позволяющего устойчиво развивать собственную деятельность. Высказывание Хасая Алиева: «Если ты не управляешь собой сам, то тобой управляют другие».

. Наблюдая себя, зафиксируйте свои стереотипные эмоциональные и поведенческие реакции и ситуации, которые их запускают. *Упражнение*

В случае необходимости разработайте более эффектив-

ные реакции и волевым усилием измените своё поведение.

1.12. Человеческая психика – это волшебная палочка

Методология современной квантовой физики постулирует влияние сознания на события. Но в повседневной жизни данные эффекты наблюдаются слабо.

Причины следующие.

- 1) Человек не обращает на них внимание.
- 2) Сильные изменения производят так называемые таланты, а они не стремятся афишировать свои возможности.
- 3) Для того, чтобы производить изменения, необходимо понимать работу человеческой психики и уметь управлять ею.

4) Возможности растут в процессе систематических тренировок и индивидуального развития. В Китае дети начинают заниматься цигуном (управлением своей энергией) с пяти лет. Кто смотрел шоу шаолиньских монахов – видел результаты. Об ребят ломают палки, без какого либо вреда, они дистанционно воздействуют на предметы и т. п.

Шоу эффекты далеко не самый интересный аспект влияния сознания на события собственной жизни.

Важнее возможность повысить её качество и уровень.

Но здесь человек сталкивается с ситуацией, что сам для себя он неизведанная территория, не осваивая которую невозможно управлять собственной жизнью.

. Вспомните собственные психологические воздействия на МИР. *Упражнение*

1.13. Введение в психологию (целостная модель интеллекта)

Чтобы управлять чем-либо, необходимо иметь модель управляемого объекта. Чтобы управлять собой, необходимо иметь модель собственной психики. В первом приближении – это модель интеллекта.

Всё, что я имею – это ощущения, образы, звуки, состояния, память и способность как-то этим управлять. Каждый компонент психики обеспечивает содержание сознания. Левое полушарие: звуки (мысли), правое полушарие – образы, лимбическая система – эмоции (состояния), позвоночник – ощущения. Лобные доли головного мозга обеспечивают управление процессами посредством их осознания и изменения.

Традиционное образование задействует в основном возможности левого полушария. В человека загружаются готовые модели, но мало кто учит, как создавать и использовать модели и как использовать все возможности психики.

Что воспринимаешь, тем и управляешь. Поэтому полезно обратить внимание и найти практическое применение тем компонентам своей психики, которые нет привычки использовать.

. Понаблюдайте за компонентами своего сознания при стереотипном реагировании (слова, образы, ощущения, степень возбуждения). *Упражнение*

Методическая рекомендация. 8 минут сосредоточения внимания на объекте медитации (наблюдения).

1.14. Рефлексия страха

– это способность осознавать самого себя и изменять своё поведение. *Рефлексия*

Когда я начал исследовать мысли в своей голове, то выяснил, что они связаны с решением определённых задач. Если нерешённых задач нет, то сознание может быть свободным от мыслей. Если есть нерешённые проблемы, то мысли постоянно крутятся вокруг них.

Если человек не умеет решать проблемы, то он находится в постоянном стрессе негативных мыслей (например, отчаяния, что желаемая цель недостижима), обостряющемся при столкновении с проблемой. Чтобы сохранять свою дееспособность, приходится подавлять неприятные переживания. Негативные мысли уходят в подсознание, но при этом про-

должают оказывать деструктивное воздействие на состояние и поведение человека. При этом осознавать проблемную ситуацию страшно. И выясняется, что наше познание ограничено нашими эмоциями (мозгом млекопитающего). Чтобы развиваться, необходимо обладать смелостью смотреть своим страхам в глаза.

. Фиксируете свои страхи в течение дня. И продумывайте, что будет, если они реализуются. Страх – это сигнал опасности. Часто страх – это реакция на неизвестность. Продумывая последствия ситуации до конца, вы устраняете неизвестность и можете понять, как надо изменить поведение, чтобы избежать опасности. *Упражнение*

. При наличии внутреннего сопротивления не надо торопиться. Необходимо остановить процесс и вернуться к проблеме тогда, когда будут силы. Это общее правило при психологической проработке, принятии решений, осуществлении действий. Наличие сопротивления свидетельствует о внутреннем противоречии – его надо осознать и разрешить. Для этого часто требуется время. **Техника безопасности**

1.15. Знакомимся с подсознанием

Страх проанализирован, но не устранён. Выясняется, что возможности рационального сознания ограничены. И пове-

дение человека определяется не только его сознательными представлениями и волей, но и программами, к которым он не имеет доступа.

Метафора организации: руководитель знает только то, о чём ему докладывают подчинённые. Если есть какое-либо противоречие в интересах, то информация блокируется и масса процессов в организации реализуется без контроля и управления руководства.

Поэтому если человек не принимает поведение самого себя и пытается волевым воздействием изменить себя, то он не имеет объективной управленческой информации о самом себе и его поведение неадекватно ситуации, в которой он находится.

В противоречии между волей и желанием в конечном счёте всегда выигрывает желание. Дело в том, что желание отражает потребности человека, и чем больше они подавляются, тем сильнее становятся желания.

Попытки волевого изменения себя приводят к постоянно-му конфликту с самим собой и развитию психосоматических заболеваний. Воля необходима для успешного прохождения кризисных ситуаций. А для долговременных качественных изменений самого себя необходим другой инструмент.

. Определите свои внутренние конфликты. Подумайте, что произойдёт, если вы примите те части себя, с которыми боретесь. *Упражнение*

Определите области применимости частей своей психики

и проведите их интеграцию (используйте каждую реакцию в ситуации, где она полезна).

1.16. Любовь – необходимое условие разрешения конфликтов и внутренней интеграции

Наша жизнедеятельность реализуется посредством переключения программ. Программа еды сменяется программой ходьбы, программа ходьбы программой работы. Чтобы программа реализовывалась, необходима её активация. Если я волей подавляю желание, то я не даю какой-то программе реализоваться, считая её плохой. Подавленная программа усиливается и подавляет волю. И я чувствую свою беспомощность, меня несёт до тех пор, пока потребность не будет удовлетворена. И выясняется, что основная проблема не в том, что реализуется желание, а в том, что реализуется оно неадекватно. Например, вместо еды – обжорство. Идёт перехлёст. Что делать? Принять и полюбить своё обжорство. Осознать и прожить те чувства, с которыми оно связано. Вступить в диалог со своей деструктивной программой и договориться с ней об её изменении.

. Пример

Я. Здравствуй моя программа питания. Я тебя люблю. Можно с тобой поговорить?

СП (субличность питания). Да говори.

Я. Почему у меня лишний вес?

СП. Ты идиот – я забочусь о тебе.

Я. Я понимаю, но мне плохо, неудобно, тяжело.

СП. Я ни в чём не виновата, необходимо иметь запас на случай ядерной войны.

Я. Он поможет?

СП. Да нет, конечно.

Я. Я тебя очень люблю, сделай, пожалуйста, вес 76 кг за три месяца.

СП. Я не смогу так быстро.

Я. А как оптимально для тебя?

СП. 2 кг в месяц и, соответственно, год до того, чего ты хочешь.

Я. Хорошо, я согласен – что требуется от меня?

СП. Ешь всё, что хочешь, кроме халвы, и не торопи меня.

Я. Я тебя люблю.– Извини, что насильовал тебя голоданием.

. Расслабьтесь и вступите в диалог с программой, работой которой вы недовольны. Спокойно примите тот бред, который она, возможно, будет нести – она действительно в это верит. И относитесь к чужим «тараканам» в голове так же как к своим собственным – с пониманием и принятием. **Упражнение**

Методическое примечание. Разрешив одно противоречие, не всегда удаётся решить проблему. Часто приходится

распутывать клубок противоречий, прежде чем доберёшься до «корешка». И это требует длительного времени и систематической работы. Но расслабление, которое возникает после разрешения каждого противоречия (внутреннего конфликта), сигнализирует о том, что вы на правильном пути.

1.17. МИР – зеркало души

Наши мысли реализуются посредством действий. Окружающий нас мир результат реализации наших мыслей. Только большие изменения не происходят мгновенно. Принятые когда-то решения находятся в подсознании (в долговременной памяти) и поддерживают тот мир, в котором Я нахожусь. Я не помню многих своих решений, но они работают.

Например, в детстве я принял решение на кого-то обидеться. А следствием обиды является запуск программы мести. Это какая-то глупость с точки зрения взрослого человека. Но неосознанно программа работает. И неожиданно у меня во взрослой жизни начинает формироваться и развиваться конфликт, который разрушает все мои созидательные усилия. И пока я не перестрою свои инфантильные программы реагирования и поведения, я не смогу наладить конструктивные отношения с другими людьми.

А мой МИР – это система моих связей. Какое качество

связей, такое и качество жизни. Если я считаю, что мне кто-то что-то должен, а он этого не делает, то я не него обижаюсь и вступаю в конфликт. И мир превращается в войну. Есть критерии слабости мышления. Часто бывает, что если человек предъявляет претензии к окружающим – он не дал себе труда проанализировать ситуацию со стороны и с точки зрения людей, с которыми он взаимодействует.

. Отследите свои претензии к окружающим вас людям. Проверьте – насколько они обоснованы. *Упражнение*

1.18. Визуализация – это способ управления энергией

Рациональная проработка проблем необходимое, но недостаточное условие их решения. Я понимаю, что бояться нечего, но страх охватывает меня. Я понимаю, что я не прав, но гнев сжимает кулаки.

Дело в том, что наши психологические программы поддерживаются энергетикой. Характеристику действия энергии можно определить по виду эмоции. Например, страх – блокировка действия. Агрессия – поддержка разрушительного действия. Чем сильнее эмоциональный заряд программы поведения, тем менее она подвержена рациональному управлению. За стимулом (образом) следует возбуждение эмоции и реакция. Для управления энергией используются

возможности правого полушария (у левшей наоборот) – визуализация энергии.

Техники иррациональной психотерапии. *Упражнение.*

. Вспомните свой страх. Определите область тела, в которой он находится. Какой объём он занимает. Какая его форма. Какого цвета ваш страх. С каким образом связан. Уменьшите свой страх, играя с образами. Изменяя форму, цвет, образ (можно растворить страх, слить его водичкой на землю и т.п.). Характерный признак успешной проработки – расслабление связанных с психологическим блоком групп мышц. Поэтому необходимо проинтегрировать по-новому мышечный каркас. Подвигать плечами, потянуться, сделать так, чтобы телу было комфортно в новом психофизическом состоянии. **Работа со страхом**

. Представьте свой гнев как грязный воздух. Выдыхайте и сжигайте мысленно грязный воздух. Вдыхайте чистый воздух. Результат – спокойное восприятие конфликтной ситуации и принятие рациональных, конструктивных решений в ней. **Работа с гневом**

2. Разработка личного проекта

2.1. Введение в Я-проектирование

Проектирование – наиболее качественный способ решения проблем и достижения целей. Это способ разработки и реализации определённого плана действий. Проектно-деловая культура вбирает в себя всё лучшее, чтобы разрабатываемый план приводил к желаемому результату в необходимые сроки. Для этого определяется тема проекта и вся деятельность по решению проблемы разбивается на пять этапов.\

Тема проекта.

А. Смысл проекта (его обоснование – постановка задачи).

Б. Организация деятельности по проекту.

В. План-график проекта.

Г. Реализация проекта.

Д. Подведение итогов проекта.

В разделе смысла проекта производится обоснование актуальности решаемой проблемы и возможности её решения, разрабатывается образ и параметры желаемого результата. Без определения смысла собственного проекта деятельность человека бессмысленна. Поэтому начнём сначала. С опреде-

ления темы вашего проекта.

. Расслабьтесь. Вспомните самое лучшее своё состояние. Допустим, что у вас нет никаких ограничений, чтобы вы тогда стали делать? Генерируйте желания в режиме мозгового штурма. Определите три самых важных для вас желания. Это потенциальные темы вашего проекта. Определитесь с темой вашего проекта. *Упражнение*

2.2. Схемы проектирования

Для того чтобы разработать проект, надо просто ответить на ряд вопросов – решить ряд типовых задач. Например, первая схема – это ответ на вопрос «Тема проекта?». И это самый важный вопрос, который определяет всё остальное.

Основная проблема. Свои ли желания вы собираетесь реализовывать. Воздействие окружающих людей и рекламы сильно. И вы рискуете, потратив много времени и сил получить не то, что вам на самом деле нужно.

От чего вы получите удовлетворение? А что, мне нужно? То, что приносит удовольствие именно мне и не приносит страданий и неудобств. Когда я делал предыдущее упражнение, и на основании его совершал первые шаги по реализации желания, то иногда выяснялось, что мне этого и не нуж-

но. И я корректировал свои представления. Но если бы я не делал шагов, меня бы продолжали мучить нереализованные желания.

. Представьте, что ваше желание реализовалось. Что вы чувствуете. Представьте, что ваше желание реализовалось с избытком, до пресыщения. Желаете ли вы его ещё. Если желаете, то, скорее всего, это ваше истинное желание.

Упражнение

2.3. Обоснование проекта

Если есть актуальная (важная для меня) тема проекта, то нужно решение, которое я буду воплощать в жизнь. Чтобы решение было обоснованно, необходимо определить проблему, которая решается и её причину.

Структура обоснования решения: Например. Я хочу иметь больше денег (работу не предлагать – шутка). Для того чтобы определить проблему надо ответить на вопрос: «А почему у меня их до сих пор нет?». **проблема – её причины – решения**

Возможный ответ: «Мне не платят в соответствии с результатами выполняемой работы.

. Я могу получать результат, но администрации (заказчику) он не нужен. **Формулируем проблему**

. **Исследуем причины проблемы**

. Гипотезы

- 1) Я не понимаю потребности и интересы заказчика, и мой продукт ему не нужен.
- 2) Я не могу объяснить свою пользу.
- 3) Я не умею договариваться.
- 4) Заказчик сознательно занижает стоимость моей работы.
- 5) Качество моей работы не удовлетворяет заказчика.

Экспериментальная проверка гипотезы. Способы: обсуждение с экспертами своих предположений, анализ опыта успешных людей. Обсуждение своих предложений и работы с заказчиками (с руководством) .

. Исследование потребностей потенциальных заказчиков и клиентов моего продукта, доработка продукта исходя из интересов потребителей. Определение условий, на которых я буду работать. Проведение рекламной компании и заключение договоров. Если коротко – маркетинг своей деятельности и повышение своей квалификации. **Решение**

. Заполните схемы обоснования своего проекта. **Упражнение**

Тема проекта.

Актуальность темы проекта.

Проблема.

Её причины.

Решение.

2.4. Видение – строим «воздушный замок» желаемого результата и определяем его ключевые параметры

Если у меня есть решение моей проблемы, то далее необходимо представить образ желаемого будущего, которое можно сформировать посредством реализации решения. Допустим – хочу освоить профессию программиста.

. Работаю дома в удобном кресле за компьютером. Иногда бываю в офисе и общаюсь с коллегами и руководством. Спокойное комфортное состояние. Удовлетворение от деятельности и её результатов. ***Образ***

. Получаю деньги за свою работу в сумме необходимой для высокого качества жизни (200 т.р.). ***Ключевой параметр***

Профессиональные знания, умения и навыки, параметры компьютера и его программного обеспечения. ***Параметры желаемого результата.***

. ***Упражнения***

1) Создайте коллаж образа своего желаемого будущего. Ватман, журналы с картинками, ножницы, клей. Вырезаем привлекающие вас образы, кладем на ватман, размещаем гармоничным для вас способом, приклеиваем. Простой вариант. Рисуем образ желаемого будущего.

2) Определите параметры желаемого результата.

2.5. Воздушные замки не носит земля?

Я приступаю к деятельности, когда есть существенная вероятность достижения желаемого результата. Существует стандартная схемы анализа возможностей и рисков принимаемого решения: сила – слабости, возможности – риски.

Например.

– наличие у меня инновационной технологии. **Сила**

– стереотипы общественного сознания, недостаточный уровень квалификации, недостаточный уровень развитости личных качеств. **Слабость**

– решения своих проблем и повышения качества жизни.

Возможности

– нечестная конкуренция, жаворонок в небе или синица в руках, Неполучение желаемых результатов мною и/или клиентами, отсутствие клиентов. **Риски**

Анализ помогает понять возможные трудности, на которые имеет смысл обратить внимание. Но никакой анализ не даёт 100% гарантии. Риски всегда остаются. Мудрость заключается в том, чтобы риски были обоснованы и приемлемы. И желательно подключить интуицию. Анализ плюс интуиция – вот основа принятия решения.

по проекту освоения профессии программиста. **Выводы**

1) Достижение мастерства, необходимого для предметной

компетенции – это годы профессиональной практики в предметной области.

2) Должно быть портфолио, в котором фиксируется социальное признание квалификации (дипломы, лицензия, победы на профессиональных конкурсах, научная степень, книги, отзывы клиентов,...).

3) При наличии первого и второго, без имиджа и маркетинга, привлекающего заказчиков и клиентов, продаж услуг работы не будет.

4) Начинать надо с маркетинга своих услуг, возможно зарабатывая по минимуму (в соответствии с наличной квалификацией), постепенно повышая квалификацию, усиливая позицию профессионала и заработок. Только ведя практическую деятельность можно понять её ограничения и преодолеть их.

. Проведите анализ: вашего решения. Подумайте, как можно усилить ваше решение и уменьшить его слабости, повысить возможности и минимизировать риски. **Упражнение** **сила – слабости, возможности – риски**

2.6. Сила и слабость интуиции

Интуиция проявляется как достаточное сильное ощущение или желание, которым не следует пренебрегать.

Как показывает моя практика, через некоторое время становится ясно – зачем я совершаю тот или иной поступок, основанный на интуиции.

Но в процесс могут вмешаться стереотипы, пристрастия. Если интуиция предлагает вам выпрыгнуть в окно с десятого этажа, не стоит этого делать.

От эго программ можно отстроиться.

Для этого надо войти в состояние медитации (прекратить внутренний диалог). Самый простой вариант – погулять на природе, сосредоточить внимание на дыхании и ни о чём не думать. Задать своему подсознанию вопрос, ответ на который вас интересует, и насладиться прогулкой. Через некоторое время, возможно, произойдёт озарение, и вы получите интуитивное видение или идею своего пути.

. Проведите интуитивную оценку последствий принимаемого вами решения, их приемлемость для окружающих вас людей. *Упражнение*

Представьте, что вы добились желаемого результата. Что вы ощущаете, нет ли дискомфорта, что его вызывает?

2.7. Я – руководитель проекта

Соберём вместе все схемы обоснования решения проекта.

Тема проекта

А. Смысл проекта – постановка задачи на проект.

- 1. Актуальность темы.**
- 2. Проблема.**
- 3. Причины проблемы.**
- 4. Решение (я).**
- 5. Видение (образ желаемого будущего) и его параметры.**
- 6. Анализ сила-слабости, возможности-риски.**
- 7. Оценка приемлемости последствий принимаемого решения и вероятности достижения желаемых результатов.**
- 8. Выводы, учитываемые в процессе разработки деятельности по проекту.**

Теперь можно принять решение о том, приступить ли к организации деятельности по проекту. У вас есть исходные допущения (позиция, определяющая ваше понимание ситуации). Ключевое решение – кто руководитель проекта, кто берёт на себя ответственность за реализацию решения (идеи) проекта. Генераторов идей много – реализаторов и успешных людей мало.

Опишите на бумаге или в компьютере схемы смысла проекта и примите решение. ***Упражнение.***

- 1) Отказаться от проекта.
- 2) Уточнить постановку задачи.
- 3) Принять решение о разработке деятельности по проекту.
- 4) Подарить (продать) идею проекта.

5) Сделать что-нибудь ещё.

Если принято решение на реализацию проекта, то мысленно надуваем шарик своего образа желаемого будущего и отпускаем его в небо. Созданный образ начинает притягивать события в вашу жизнь.

2.8. Надо ли быть принципиальным?

Для реализации решения проблемы необходимо сформировать определённую деятельность. И эта деятельность должна быть эффективна.

Любая деятельность может основываться на определённом принципе её организации, который определяет её результативность.

Например, педагогическая деятельность может основываться на авторитарном принципе, а может на принципе психолого-педагогической поддержки.

В первом случае ученики должны молча внимать выступающему с кафедры учителю. Во втором – осваивать деятельность при поддержке педагога и взаимодействовать с ним в диалоге. Первый принцип направлен на перенос (трансляцию) знаний от учителя к ученику. Второй на поддержку формирования компетенции учащегося – способности само-

стоятельно достигать желаемого результата.

Поэтому, если вы хотите получить определённый результат, ваша деятельность должна вестись на основе соответствующего ему принципа. И как показывает практика, не соблюдение этого принципа может привести к не достижению поставленной цели.

Для организации качественной деятельности желательно придерживаться следующих принципов:

- * согласования интересов всех участников деятельности;**
- * стремление к качеству деятельности;**
- * командной работы;**
- * научности для обоснования принимаемых решений.**

Определите принципы, на основе которых вы планируете вести деятельность по вашему проекту. *Упражнение.*

Методическое примечание. Если вы хотите повышения качества жизни, устойчивых результатов и их получения с минимальными усилиями, необходимо придерживаться в своей деятельности приведённых выше принципов делового совершенства теории управления качеством.

2.9. Ценности и убеждения

Они задают ограничения, которые вы накладываете на принимаемые вами решения исходя из важности определённых параметров вашей жизни.

Например, ценности: ,... *Родины. Здоровья, Баланса работы и семьи. Безопасности. Развития*

Осознание своих ценностей и следование им обеспечивает формирование желаемого качества жизни.

. В режиме мозгового штурма (без критики) выпишите свои ценности. Проанализируйте и уточните их. Расставьте приоритеты – выпишите свою иерархию ценностей. Понаблюдайте за собой – насколько вы в своей жизни следуете своим принципам и ценностям. *Упражнение*

Определите ценности вашего проекта.

Методическое примечание. Личность определяется тем, что человек прилагает усилия для реализации своих целей, принципов и ценностей, преодолевая неблагоприятные обстоятельства.

Элементы мировоззрения (принципы, ценности, знания), в которые человек верит (это так) называются убеждениями. Деструктивные убеждения могут блокировать решения проблем. Поэтому может оказаться полезным осознавать свои убеждения и проверять их обоснованность.

2.10. Нормы развития

– это правила ведения деятельности. Для того чтобы деятельность устойчиво развивалась, необходимо придерживаться следующих правил. **Нормы**

* (надо уметь осознавать своё состояние и корректировать его в случае необходимости). **Оптимального состояния**

* (надо понимать, что, зачем и как делаешь). **Осознанности и целенаправленности**

* (надо действовать). **Активности**

* (надо воспринимать обратную связь). **Восприимчивости**

* (надо помогать друг другу). **Поддержки**

* (необходимо понимать и уважать себя и людей, уметь договариваться с собой и с окружающими). **Согласования деятельности**

* (гармоничного взаимосвязи труда и отдыха, различных сфер жизнедеятельности (например, работы и семьи)). **Баланса**

* (необходимо знать основные угрозы безопасности собственной деятельности, создавать и поддерживать в рабочем состоянии защитные механизмы от них). **Обеспечения безопасности**

. Определите правила, по которым вы живёте дома и на работе. Проанализируйте – насколько эти правила помогают

вам жить. *Упражнение*

Определите правила соблюдение которых необходимо для успешной реализации вашего проекта.

2.11. Цель проекта (техническое задание) и его стратегия

К настоящему моменту у вас есть видение и параметры решения проблемы.

Но – это абстракции не привязанные к жизни.

Задавая время реализации параметров образа желаемого будущего, вы делаете первый шаг к постановке и достижению цели.

– это долговременный план действий, приводящих к цели – мостик от наличного состояния к желаемому. Идея перехода и есть стратегия или концепция проекта. *Стратегия*

Например. Хочу в Питер. Я в Москве. Решение – использовать транспорт.

Цель же проекта должна быть конкретной. Например. В Питере я должен быть 1 мая утром (до 10 ч.).

Стратегия проекта – взять билет на поезд, приходящий утром 1 мая в Питер, собрать вещи, добраться до поезда и сесть в него.

Цель проекта часто называют , в котором описываются качественные и количественные требования к «изделию». На-

пример. Велосипед должен иметь два колеса, вес не более 10 кг, 10 передач, и т. п. *техническим заданием*

Определите цель и стратегию вашего проекта. Постройте шаги перехода от наличного к желаемому в направлении от настоящего в будущее (цель проекта), или, наоборот, от будущего к настоящему – главное, чтобы две точки (начало и конец) были связаны непрерывными шагами. Определите шаги, которые можно осуществлять параллельно (не дожидаясь результата предыдущего шага). *Упражнение.*

2.12. Реализация шагов стратегии

Как же реализовать принятое ранее решение? Можно, конечно же, сразу приняться за дело, но лучше немного подумать о том, как делать дело наиболее эффективно.

Шаг стратегии осуществляется посредством реализации ряда задач.

Необходимо определить задачи, методы и условия их решения. Критерии оценки получаемых результатов.

Ключевая цепочка: : **Шаг стратегии задачи – методы и средства – условия – результаты – критерии оценки результатов**

Чтобы решить задачу, необходимо знать метод её решения и иметь средства реализации метода. Например, задача:

написать текст. Метод – разработка плана текста и его раскрытие. Средство – компьютер. Условие – время, выделенное на работу.

Каждая задача должна заканчиваться конкретным результатом. Например, написанный текст должен быть понятен, интересен и полезен своему адресату.

Необходимо также в процессе деятельности понять, что я достиг цели. Для этого разрабатываются критерии оценки результата. Например, количество посещений страницы в интернете, на которой размещён этот текст.

Результаты реализации всех задач проекта должны обеспечивать достижение цели проекта (выполнение его технического задания).

На практике выясняется, что спроектировать и реализовать всю цепочку не так-то просто. И при экспертизе проектов часто выясняется несоответствие задач цели шага, методов задачам и т. п.

«Ты где потерял часы? – Там. – А почему здесь ищешь? – А здесь светлее». Неясности в понимании, нарушения логики и хаос в голове приводят к хаосу в деятельности.

. Упражнение

1) Проанализируйте деятельность, в которой вы участвуете. Определите цель, шаги, задачи, методы и средства, условия и результаты, критерии их оценки. Определите – есть ли не состыковки и какие коррективы надо внести в деятельность для повышения её продуктивности.

2) Определите задачи, методы их решения и средства, условия, результаты и критерии их оценки для шагов стратегии вашего проекта.

Методическое примечание. Ресурсы, необходимые для выполнения задач (например, расходные материалы), являются элементами условий.

2.13. Ценность принципа системности

Для реализации задач проекта необходимо выстроить определённую систему деятельности, каждый элемент которой должен поддерживать достижение цели проекта. Это нужно для получения системного качества – результат работы системы выше простой суммы результатов работы отдельных её элементов.

Например. В случае Я-проектирования система может содержать следующие элементы: принципы, ценности, нормы, задачи, средства их реализации, места выполнения задач, планирование, отношение с другими людьми, образ жизни.

Типовые системные взаимосвязи.

Нездоровый образ жизни не даёт энергии для реализации задач. Ценность получения односторонних преимуществ приводит к конфликтам с другими людьми, которые разрушают позитивную деятельность.

Система имеет вход, преобразователь и выход.

Например. На входе – наличная ситуация, преобразование – мероприятия, обеспечивающие решение задач, на выходе – результат. Если на выходе системы нет результата, то надо скорректировать задачу или процесс преобразования.

Система проекта является механизмом его реализации.

. Упражнение

1) Определите элементы системы вашего проекта и взаимосвязи между ними. Определите – каким образом в вашей системе планируется получить системное качество.

2) Определите сложное (узкое) место или ограничение (элемент, мероприятие) в цепочке получения результата. Оно внутри системы или снаружи? Подумайте, что можно сделать для повышения вероятности достижения результата.

2.14. Модель угроз и способы защиты

К данному моменту должно быть уже примерно понятно, что и как вы собираетесь делать. Но у действий есть возможные последствия, и действие может вызвать противодействие. Полезно (а иногда критически важно) заранее предвидеть последствия своих действий и продумать защиту от рисков.

Например. При работе на крыше дома можно упасть и разбиться. Поэтому необходимо использовать страховку, срабатывающую в случае срыва.

Вы живёте в какой-то ситуации. Это означает, что есть какой-то баланс интересов. Посредством проекта вы пытаетесь улучшить ситуацию и, соответственно, поднять свой социальный статус. При этом чья-то позиция может ослабнуть.

Например. Повышая квалификацию вы потенциально можете претендовать на уже занятое рабочее место и вызвать защитную реакцию, блокирующую ваше развитие.

Определяя модель угроз необходимо продумать то, как ваши действия влияют на интересы окружающих, и что они сделают относительно вас (а что скажет мама?). И соответственно продумать то, как вы будете предотвращать возможные негативные последствия и защищать свои позиции.

. Упражнение

- 1) Определите возможные риски ваших действий и продумайте страховку.
- 2) Постройте наличный баланс интересов.
- 3) Спроектируйте изменения в нём, которые должны произойти в результате реализации вашего проекта.
- 4) Определите модель угроз (каким образом вам будут мешать реализовать проект (совершать конкретные действия)).
- 5) Спроектируйте способы выявления нарастания противоречий с окружающими вас субъектами и их разрешения.

2.15. Определение ресурсов, необходимых для реализации проекта

Каждая задача должна выполняться на требуемом для достижения технического задания проекта уровне качества.

Выполнение задачи на уровне более высоком, чем это необходимо, приводит к повышению расхода ресурсов, что снижает вероятность достижения цели проекта. Основные типы ресурсов:

- * время и квалификация исполнителей;
- * расходные материалы;
- * помещения;
- * деньги.

. **Упражнение**

- 1) Определите требования к качеству проектных задач.
- 2) Определите необходимые требования к квалификации исполнителей.

3) Определите недостаточность наличной квалификации исполнителей для выполнения задач проекта.

4) Дополните шаги вашей стратегии задачей повышения квалификации исполнителей. (так как, вы основной исполнитель вашего проекта, то – это подпроект вашего самообразования).

2.16. Как определить бюджет проекта?

Выполнение каждой задачи проекта должно быть обеспечено ресурсами.

Чтобы они были, необходимо их выделить. А чтобы выделить – необходимо знать, чего и сколько.

Для расчёта стоимости ресурсов, необходимых для выполнения задачи, обычно разбивают её на подзадачи, определяют виды и количество ресурсов для каждой подзадачи

и суммируют их стоимость.

Например. Задача проведения семинара.

Подзадачи и ресурсы.

– Разработка программы семинара. 8 ч преподавателя.
(1 ч. – 200 р., то 8 ч. 1600 р.).

– Ведение семинара.

8 ч. преподавателя (4 т. р.).

– Аренда помещения.

8 ч. (1 т. р.)

– Реклама и запись.

24 ч. работы специалиста (3600 р.).

. 10200 р. **Итого**

. Определите бюджет (затраты) вашего проекта. ***Упражнение***

2.17. Документ подготовки проекта

Документ подготовки проекта содержит описание первых

двух этапов проектирования: смысла проекта (его обоснования) и организации деятельности по проекту (описание технического задания проекта и способа его выполнения).

На основании обоснования проекта принимается решение об его руководителе. После чего руководитель прорабатывает организацию деятельности по проекту, что необходимо для формирования системы проекта. Каждый этап проектирования желательно подвергать экспертизе. Документ подготовки проекта является ядром проекта – его строгим императивом, на основании которого производится управление проектом.

Поэтому все дальнейшие изменения проекта вносятся в этот документ.

. Заполните документ подготовки проекта и проведите его экспертизу. *Упражнение*

Тема проекта.

Руководитель проекта.

А. Смысл проекта – постановка задачи.

1. Актуальность темы.
2. Проблема.
3. Причины проблемы.
4. Решение.
5. Видение (образ) и параметры желаемого результата.
6. Анализ сила-слабости, возможности-риски.
7. Оценка приемлемости последствий принимаемого решения и вероятности достижения желаемых результатов.

8. Выводы, учитываемые в процессе разработки деятельности по проекту.

Б. Организация деятельности по проекту.

1. Принцип (ы) организации деятельности.

2. Ценности.

3. Нормы.

4. Цель (техническое задание).

5. Замысел (стратегия или концепция проекта).

6. Шаги, задачи, методы и средства их решения, условия, результаты и критерии их оценки.

7. Система проекта (способ получения системного качества).

8. Система безопасности проекта (модель угроз и система защиты).

9. Бюджет проекта.

2.18. Сетевой график проекта – узлы, которые нельзя развязать

В проекте могут быть точки (узлы), движение после которых возможно только при выполнении всех необходимых предшествующих задач.

Например, для реализации образовательной программы необходимо не только разработать программу, но и обеспечить организационный механизм (юридическое оформление работы, способ оплаты, место, время проведения), и также собрать людей.

Все эти задачи можно делать параллельно. Даже если вы

реализуете проект в одиночку, имеет смысл начать договариваться об условиях реализации программы и проводить её маркетинг раньше, чем окончена разработана программа.

Это позволит как сократить время начала образовательной деятельности, так и точнее позиционировать образовательную программу и внести необходимые коррективы в её методику.

Определение всех узлов вашего проекта и построение диаграммы, содержащей в себе задачи и узлы проекта со сроками выполнения задач, называется сетевым графиком проекта.

. Постройте сетевой график вашего проекта. ***Упражнение***

Методическая рекомендация.

Использование интернета – это учебный навык, позволяющий экономить время. Если какое-то слово непонятно, то надо посмотреть его определение. Аккуратная работа с понятиями, использование их в общеупотребительном смысле – основа понимания текстов и продуктивного мышления. В интернете большое количество обучающих роликов, позволяющих быстро освоить технологию решения задач, которые вы раньше не делали. Есть там и ролики о том, как построить сетевой график.

2.19. План график проекта – переход от разработки проекта к его реализации

Документ подготовки проекта – это описание теории

(идеологии) проекта. Чтобы реализовать цель проекта, необходимо спланировать выполнение его задач. Чтобы задача была выполнена необходимо определить время и место её выполнения, сроки и необходимые средства, ресурсы и условия. А самое главное ответственного – того, кто её будет делать и отвечает за сроки и качество (в личном проекте – это вы).

Конечный результат планирования – это план-график

. Составьте план-график вашего проекта. *Упражнение*

Дата и время выполнения	Задача	Место	Исполнитель	Примечания

3. Управление личным проектом

В методологии проектирования управление проектом разбивается на ряд подразделов. Далее описание этих подразделов для управления личным проектом.

3.1. Управление содержанием проекта

3.1.1. Разработка проекта

Для управления чем-либо необходимо иметь модель управляемого объекта. Это позволяет предсказывать реакцию управляемого объекта на управляющее воздействие.

Модель содержания проекта – это система схем его описания (вопросов, на которые необходимо ответить).

Тема проекта

Б. Организация деятельности по проекту.

1. Принцип (ы) организации деятельности.
2. Ценности.
3. Нормы.
4. Цель (техническое задание).
5. Замысел (стратегия или концепция проекта).
6. Шаги, задачи, методы и средства их решения, условия, результаты и критерии их оценки.
7. Система проекта (способ получения системного качества).

8. Система безопасности проекта (модель угроз и система защиты).

9. Бюджет проекта.

. План-график

Исторически сформировалась культура проектирования. Она зафиксирована в стандартах на проектирование. Например, РМВоК, . [ГОСТ Р ИСО10006—2019](#)

Для проектирования в конкретной сфере деятельности содержание стандартов конкретизируется для этой сферы деятельности.

Приведённая выше модель структуры описания проекта – это, полученная на основе анализа опыта проектной деятельности автора, модель для разработки личных проектов.

Она также корректируется в зависимости от конкретной ситуации.

Понимание приведённой выше модели структуры проекта позволяет ориентироваться и участвовать в сложных проектах с большим количеством участников.

В личных проектах часто структура проекта упрощается. Наиболее подробно прорабатываются ближайшие задачи.

Чем проще решаемая задача, тем проще модель структуры проекта. Но чрезмерное упрощение может привести к серьёзным ошибкам в организации деятельности и к не достижению целей проекта.

Управление содержанием проекта осуществляется на основе методологии мышления разработчика. Для управления

им необходимо иметь модель мышления.

В данной методике используется модель целостного мышления, на основании которой предлагаются техники проектирования (упражнения). Интеллект – это процессор, эффективность работы которого существенно зависит от качества выполняемой им программы.

В проектировании программой мыслительных операций является последовательность схем проектирования. Это просто ряд вопросов, отвечая на которые, разработчик формирует проект. Вопросы специально отбирались таким образом, чтобы определить всё необходимое для успешной реализации проекта.

Отвечая на все вопросы модели структуры проекта, вы разрабатываете содержание проекта. Последовательность ответов (заполнения схем проекта) определяется самим разработчиком. Можно идти от абстрактного к конкретному (от смысла к задачам). Можно наоборот, от конкретного к абстрактному (от средств к смыслу). Главное согласованность всех схем проекта. Достигается она посредством последовательных приближений.

. Проверьте согласованность схем вашего проекта.

Упражнение

Методические примечания .

1) В стандартах на проектирование не рассматривается процесс постановки цели. А это очень важно в пилотных проектах.

Личные проекты – это проекты развития. Получение желаемого результата невозможно в рамках наличного понимания мира и уровня личных качеств человека. Поэтому у разработчика нет решения проблемы. Его необходимо разработать, исследуя проблемную ситуацию.

Проблема – это: я хочу, но не могу (не знаю как, не умею, нет средств и т. п.). Наличие проблемы у человека не означает, что решения нет вообще. В большинстве случаев его можно найти занявшись самообразованием – ознакомившись с соответствующей информацией.

Для этого необходимо понимать тексты, уметь работать со знаками, уметь ставить и решать задачи, т.е. пользоваться всем инструментарием мыследеятельностной методологии.

Приведённая выше методика включает в себя последовательность шагов формирования личного проекта, обеспечивающих целостную деятельность исследования и проектирования.

2) На практике часто сталкиваешься с или с различными способами ухода человека от своих проблем или с непродуманными действиями. В первом случае развитие блокируется, во втором может сопровождаться большими издержками. Решение проблем – это длительный процесс, требующий сильного мышления, последовательных усилий (длинная воля), учета рисков новых действий.

3) После окончания вашего проекта проанализируйте ход его выполнения и результаты. Если результат не достигнут,

то можно, внося изменения в содержание проекта, повторить его снова и повысить уровень получаемых результатов.

3.1.2. Это страшное слово рефлексия (лекарство от глупости)

– это осознание и изменение самого себя, в частности процесса собственного мышления. От качества мышления напрямую зависит качество проекта и достижение его цели. Поэтому полезно иметь критерии слабого мышления и на их основе преобразовывать его в сильное. ***Рефлексия***

Есть специалисты, которых очень интересуют критерии качества мышления – это кадровики. Во время собеседования параллельно идёт оценивание умственных способностей кандидата. Далее может последовать отказ (под благовидным предлогом), причину которого человек не узнает никогда.

Например, человеку могут отказать в приёме на работу не только потому что он недостаточно умный, но и потому, что он слишком умный (без кавычек).

Также кадровик определяет возможное место кандидата в иерархии управления организации (исполнитель, руководитель нижнего звена, среднего звена, топ менеджер).

Критерии слабости мышления:

- * неуверенность и нерешительность или наоборот, чрезмерная самоуверенность;
- * использование слов – это так, все, всегда;
- * не творческое использование шаблонов;

- * необоснованность утверждений, слабость логики и последовательности рассуждений;
- * отсутствие адекватных ответов на вопросы, слабость обратной связи, монологическая речь, не умение вести диалог;
- * уход от обсуждения проблем;
- * неконкретность, рассуждения ни о чём;
- * прожектёрство (сумасбродные идеи, деятельность без адекватной концепции);
- * стереотип поведения «я всегда прав», категоричные высказывания, нетерпимость к другому мнению;
- * обидчивость, слабость эмоционального контроля, подверженность панике;
- * пустопорожняя болтовня, уход от ответственности за свои слова;
- * слабость самостоятельного и критического мышления, зависимость от мнения «авторитетов»;
- * неадекватное социальное поведение;
- * отсутствие чувства юмора;
- * отсутствие (слабость) позиции относительно проблем;
- * отсутствие или неправильная расстановка приоритетов (неважные компоненты деятельности представляются как высоко значимые и наоборот);
- * отсутствие или слабая системность деятельности;
- * слабость образного мышления (неумение анализировать художественные произведения, использовать метафоры);
- * слабость диалектического мышления (неумение исполь-

зовать категории диалектики и закономерности развития), неадекватные сдвиги меры.

Упражнение.

1) Фильтруйте «базар» (различайте обоснованные и не обоснованные утверждения).

2) По приведённым критериям определите глупых и умных людей в своём окружении.

3) По приведённым выше критериям определите слабости своего мышления.

4) Отслеживайте и корректируйте процесс собственного мышления.

Методическая рекомендация. Отслеживайте по критерию в день (неделю).

. ***А. Обоснование проекта***

1. Актуальность темы проекта.
2. Формулировка проблемы.
3. Причины проблемы.
4. Решение проблемы.
5. Видение (образ) и параметры желаемого результата.
6. SWOT анализ решения проблемы.

7. Оценка результатов SWOT анализа.

8. Выводы.

В. Планирование реализации проекта.

Сила	Слабость
Возможности	Риски

Дата и время выполнения	Задача	Место	Исполнитель	Примечания

3.2. Управление сроками проекта

Проект обычно реализуется в следующей последовательности этапов.

1) . *Разработка проекта*

Основное время при разработке проектов уходит на понимание проблемы и поиск её решения. При реализации личных проектов решение проблем в культуре обычно имеется. Но картина мира человека слишком проста, чтобы ими воспользоваться. Процесс освоения и вживание в новую теорию обычно занимает больше месяца. На практическую проверку её уходит ещё месяца три, разработка самого проекта может занимать год.

2) *Реализация проекта*

Определяется временем выполнения задач план графика. На практике этому препятствуют два фактора.

а) У человека есть определённый стереотип использования времени. Реализация задач проекта требует выделения времени на них, что в свою очередь требует изменения ценностей – жизни ради будущего в настоящем.

б) По жизни возникают задачи, которые не позволяют заниматься проектом.

В результате сроки проекта удлиняются и проект может затухнуть, или закроется окно возможностей получения результата.

Методический приём. Работать над своим проектом в паре. Раз в неделю отчёт с коллегой о проделанной работе.

В моей практике коллеги быстро «ломались» и прекращали работу по своим проектам. Это говорит о том, что самоорганизация ради успеха в будущем является для многих проблемой.

3) . *Подведение итогов проекта*

Письменный отчёт о проделанной работе позволяет усилить результаты проекта и является базой для разработки следующего.

Но редко кто его делает (если нет внешнего заказчика).

. *Упражнение*

1) Найдите в интернете определение понятия «диаграмма Ганта» и примеры её построения. Посмотрите ролики, объясняющие смысл и технику построения диаграммы Ганта.

2) Постройте диаграмму Ганта для своего проекта. Определите критические сроки выполнения его задач.

3.3. Управление личными ресурсами

Если все деньги тратятся на потребление и накопление, то нет денег на развитие.

Основной ресурс человека – это его время. Для того чтобы выполнять задачи проекта надо его выделить для них.

Оптимальное распределение времени между стереотипными задачами и задачами развития – это 50% на 50%.

Допустим 8 ч. в день у вас уходит на сон. Это означает, что оптимально тратить 8 ч. на такие задачи как быт, дорога, стереотипные действия и 8 ч. на обучение, решение новых для вас задач.

. Упражнение

1) Определите, сколько в среднем времени у вас уходит на поддержание жизни и на развитие.

Выделите время в распорядке дня на выполнение задач вашего проекта.

Методика планирования дня.

Если вы не планируете свой день, то это означает, что вы плывёте по течению. Не факт, что это течение в нужную вам сторону.

Основная слабость отсутствия ежедневного планирования заключается в том, что важные, но не срочные дела откладываются.

Вторая слабость заключается в не оптимальности графика дня, что приводит к неэффективности использования времени.

Итак, . принципы планирования

- 1) Список дел. И выделение важных из них.
- 2) Оптимальная траектория движения.
- 3) Чередование различных видов деятельности для поддержания оптимального состояния.

. Время проведения планирования

Вечером перед сном – анализ прожитого дня и планирование в общих чертах следующего.

Утром на свежую голову уточнение плана.

. Упражнение

1) Систематически анализируйте и планируйте вашу ежедневную деятельность. Отработайте стандартные схемы.

2) Планируйте также наиболее важные события недели, месяца, сезона, года, 3—5 лет.

3.4. Управление отношениями с людьми (с заинтересованными сторонами)

Вашу проектную деятельность могут поддержать окружающие, а могут наоборот мешать вашему продвижению. Здесь важно понимать, что существуют два типа отношений между людьми.

А. Гуманное, означающее взаимную поддержку друг друга.

Б. Паразитическое – жизнь за чужой счёт, «перетягивая одеяла» на свою сторону.

Гуманные отношения намного более продуктивны в отношении результатов общей деятельности, чем паразитические.

Отношения конкуренции могут быть соревнованием, а могут быть игрой без правил.

Одни и те же люди в каких-то сферах могут сотрудничать друг с другом, а в других конкурировать.

Опасно сотрудничать с паразитом – вы ему всё лучшее, а он против вас ведёт войну.

Всё было бы очень просто, если бы не маскировка паразита и самообман. Мошенники – самые обаятельные люди. Критерий характера отношений – последствия вашего взаимодействия для вас и для партнёра.

Заинтересованные стороны – люди, которые могут повлиять на цели и результаты проекта. Необходимо их идентифицировать, понять их интересы, продумать и осуществить взаимодействие с ними.

Наиболее важные отношения в личных проектах – это отношения с членами семьи. Если вы сумеете убедить ваших ближайших родственников в важности реализации вашего проекта и вашем реальном продвижении по нему, то можете получить поддержку семьи, в том числе ресурсную.

Упражнение.

1) Определите людей, живущих на основании принципа сотрудничества в вашем окружении. Определите меру их честности.

2) Определите людей, живущих на основании принципа нечестной конкуренции в вашем окружении. Определите меру их нечестности.

3) Постройте диаграмму ваших отношений. Вы в центре. На разном расстоянии ваши партнёры по отношениям с характеристикой отношений от дружеских до конфликтных, связи между членами вашего комьюнити. Подумайте – как улучшить качество ваших отношений.

4) Идентифицируйте людей, важных для вашего проекта, спланируйте отношения с ними.

. Не делать «резких телодвижений». Спокойный анализ отношений и постепенное изменение поведения. Прежде чем делать какие-либо шаги, направленные на изменение отношений, проведите интуитивную проверку последствий. Допустим вы сделаете действие – какие ощущения от их результата? **Техника безопасности**

Концепция взаимодействия



Сотрудничество

Конкуренция

3.5. Управления качеством проекта

Стремление к качеству – это базовый принцип управления качеством. Качество результатов проекта в первую очередь определяется постановкой задачи и организацией деятельности по проекту. Как показывает практика, проектировщики часто не видят сильных решений и затруднений в реализации проекта. Способом повышения качества проектирования является экспертиза проекта.

Стремление к идеальному качеству также может блокиро-

вать реализацию проекта. Поэтому, понимая идеальный результат, необходимо определить приемлемый, который можно достигнуть с минимальными затратами и усилиями.

Правила качественного выполнения работы.

Работать необходимо в оптимальном состоянии.

Инструмент должен быть в рабочем состоянии (пила заточена и т.п.).

Подготовленное рабочее место – все необходимые для работы средства (инструмент, материалы,...) под рукой, на своих местах. На рабочем месте ничего лишнего.

Чтобы что-то сделать – надо это делать.

Старайся сделать хорошо – плохо оно и само получится. Для этого концентрируйся на работе, осознавай и корректируй в случае необходимости свои действия.

. Главное не скорость, а движение в правильном направлении. Если сделал быстро и плохо, о том, что сделал быстро скоро забудут, а что сделал плохо, будут помнить всегда

. Упражнение

- 1) Обсудите ваш проект с друзьями и людьми, квалификации и этике которых вы доверяете.
- 2) Проверьте выполнение вами правил качественного выполнения работы.

3.6. Управление рисками проекта

1) Планирование рисков и защиты.

Заблаговременное выявление угроз позволяет успеть на них правильно отреагировать.

2) Сталкинг.

Крупные неприятности начинаются с мелких. Сталкер обращает внимание на слабые сигналы обратной связи, что позволяет ему, корректируя своё поведение избегать ухудшения ситуации.

. Если не ускоряешься в ответ на пинок судьбы в зад, то получаешь от неё удар в лоб. Если игнорируешь реальность, то она приезжает к тебе на «танке». **Народная мудрость**

3) Саморегуляция.

Серьёзные ошибки совершаются в состоянии сильного стресса. Поэтому необходимо мониторить своё эмоциональное и физиологическое состояния и управлять ими.

4) Искреннее уважение к окружающим. Мысли о своём превосходстве над окружающими и критиканство формируют конфликты. Неприятие окружающих такими, как они есть и попытки самоутверждения за их счёт свидетельствует о комплексе неполноценности и ведут к неадекватному поведению.

. е *Упражнения*

1) Определите правила техники безопасности и обращайтесь

те внимание на их выполнение при работе.

2) Определите то, что вы не принимаете в себе и окружающих. Принятие себя и окружающих такими, как они есть, позволяет изменить ситуацию, не вступая в неразрешимый конфликт.

3.7. Управление развитием личных качеств и навыков

Навыки и личные качества руководителя проекта делятся на три категории.

1) – это навыки необходимые для разработки проекта (подготовка проектной документации) и выполнения его задач. **Технические**

2) – это личные качества и навыки, позволяющие: **Человеческие**

* преодолевать трудности при разработке и реализации проекта (самоорганизация, длинная воля, стрессоустойчивость, креативность, здоровье и т.д.);

* гармонично взаимодействовать с людьми (гуманистическое самоопределение, социально-психологическая компетентность, эмпатия, умение общаться в диалоге и разрешать конфликты и др.).

3) – умение реализовывать задачи проекта в наличной социально-политической, административно-правовой и меж-

личностной ситуации. ***Политические***

Самые легко нарабатываемые качества – это технические. Основа человеческих качеств – это этические ценности, наличие «хребта» принципиальности. Политические качества нарабатываются с жизненным опытом и требуют мудрости.

Из опыта инновационной деятельности, Отсутствие поддержки вашего проекта вашим руководством – серьёзная угроза его реализации.

е Упражнения

- 1) Определите свои сильные и слабые качества, знания, умения и навыки по трём позициям.
- 2) Спрогнозируйте то, как они повлияют на ваш проект.
- 3) Разработайте план тренировок – развития личных качеств, знаний, умений и навыков.
- 4) Включите пункт в описание проекта (стратегию и задачи). **личное развитие**

Часть 2. Организация развивающего образования. План карьеры школьника

Традиционная технология обучения заключается в освоении образовательной программы разбитой на темы. По сути – это пошаговая реализация образовательного проекта. Учитель каждый год с новым классом повторяет один и тот же проект образовательной программы. Учащийся, осваивая каждую тему, производит одни и те же действия: понимание нового материала и ответы на контрольные вопросы (проверка усвоения темы), его запоминание, решение задач, используя полученные знания.

Развитие обучающегося при этом происходит медленно – от него не требуется получать конкретные результаты, определяющие качество его жизни, осваивать ценности, раскрывать свой творческий потенциал, повышать уровень самоорганизации, принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. Мотивацией при этом является оценка учителя.

Для решения задач развития необходимо организовывать самостоятельную деятельность обучающегося. А для этого обучающемуся необходимо иметь время, свободное от обучения по традиционной технологии.

А это внеклассная деятельность, участие в ученическом (и студенческом) самоуправлении, дополнительное образование, детские оздоровительные лагеря в период каникул.

В дополнительном образовании ребёнок делает то, что ему нравится, раскрывает свой творческий потенциал и социализируется.

Мотивацией к учёбе в развивающем образовании является цель развития (например, повышение социального статуса). Это смысл деятельности, активизирующий самостоятельные усилия обучающегося.

Например. Ребёнок ходит в кружок рисования в дворце творчества, затем поступает на факультет дизайна в высшее учебное заведение, подработает по специальности во время обучения и становится впоследствии мастером своего дела.

. Пример организации развивающей деятельности в детском оздоровительном лагере

Старший вожатый или руководитель образовательной программы разрабатывает проект лагерной смены. Пример образовательной программы в . **приложении 1**

Вожатые приезжают с проектами работы своих отрядов и встраиваются в общую концепцию смены. Вожатые знакомятся с детьми своих отрядов, предлагают им свои проекты, корректируют их исходя из интересов детей и создают условия реализации их интересов в рамках общей деятельности, проводят процесс командообразования и начинают деятельность.

Дети участвуют в организации собственного быта и отрядных мероприятиях, в общелагерной деятельности, занимаются в кружках с педагогами дополнительного образования.

Каждый вечер вожатый с детьми проводит обсуждение прожитого дня, что позволяет осмыслить полученный опыт.

При организации развивающего образования реализуется принцип коллективной творческой деятельности. Работа в команде является и способом командного обучения – участники команды перенимают опыт друг друга, что повышает качество и скорость обучения и развития.

При качественной работе педагогического коллектива детского оздоровительного лагеря родители приятно удивлены положительными изменениями у своих детей – они раскрываются по-новому, становятся более самостоятельными и ответственными. Можно зафиксировать качественные изменения в развитости обучающихся, что является критерием качества развивающего образования. Пример реализации образовательной программы в . **приложении 2**

1. Проект «Где родился, там и пригодился (план карьеры школьника)»

Разработка и реализация личного проекта развития является основным содержанием деятельности развивающего образования. Ребёнку желательно в седьмом классе профессионально самоопределиться. Можно помочь ему это сделать реализовав соответствующий проект.

Концепция проекта

Актуальной проблемой для семей и государства является успешность детей. Критерий успешности ребёнка – после получения образования выпускник вуза должен трудоустроиться на качественное рабочее место.

Критерий качества рабочего места – возможность самореализации человека в местном сообществе региона и уровень дохода, позволяющий создать семью.

Сложность проблемы заключается в том, что:

- отсутствует государственная система распределения выпускников;
- высок уровень молодёжной безработицы;
- работодатели требуют от кандидатов наличия опыта ра-

боты и необходимой для результативной работы компетенции;

- многие работодатели не берут на работу молодёжь до 24 л., считая, не без основания, что молодые люди ещё инфантильны, и не в состоянии ответственно выполнять взятые на себя обязательства и работать в команде;

- квалификация выпускников образовательных учреждений отстаёт от требований рынка труда и динамики его изменения;

- уровень здоровья выпускников образовательных учреждений оставляет желать лучшего;

- зарплаты молодых специалистов обеспечивают только уровень выживания.

Исходя из анализа проблем, можно сформулировать следующие требования к выпускнику образовательного учреждения.

- Способность к решению личных проблем и самообразованию [1].

- Способность к поддержанию и укреплению здоровья.

- Освоение общих и специальных компетенций, необходимых для успешной работы на конкретном рабочем месте и, по возможности, к созданию собственного дела.

- Знание рынка труда и специфики региональной профессиональной и деловой деятельности.

Соответствие молодого человека требованиям качественного рабочего места регионального рынка труда достигает-

ся путем своевременного (7—8 класс школы) профессионального самоопределения и самостоятельных, последовательных, систематических, многолетних усилий. Достижение успеха в освоении профессиональной компетенции требует разработки обоснованного плана действий – проекта личного развития (плана карьеры школьника).

Компетенция достигается человеком только в результате осознанной самостоятельной деятельности [2], которую ребёнок ещё не в состоянии организовать. Это задача педагога – поддержка ребёнка в организации и развитии самостоятельной деятельности и преодолении затруднений в ней.

Вышеизложенное является концепцией развивающего образования, на основании которой организуется образовательная деятельность в дополнительном образовании [3]. Практическая реализация концепции развивающего образования посредством включения детей в образовательную деятельность по программе дополнительного образования обеспечивает поддержку раскрытия творческого потенциала детей, что является необходимым условием их успешной социализации.

Исходя из того, что основной причиной 95% заболеваний является стресс, нарушающий деятельность иммунной системы [4], для укрепления здоровья детей необходимо обучить их антистрессовой технологии. Проблема заключается в том, что большинство людей часто не способны объективно оценить функциональное состояние своего организма.

Поэтому для обеспечения эффективности обучения антистрессовой технологии необходимо иметь средство объективного контроля уровня стрессовой нагрузки.

Адекватность профессионального самоопределения также требует объективного определения личностных качеств ребёнка.

Для обеспечения успешной профессиональной самореализации детей необходимо создание программы дополнительного образования, в которой: **Вывод**

- осуществляется профессиональное самоопределение детей;

- учебные предметы интегрируются в целостную картину мира, что необходимо для разработки личной жизненной стратегии;

- поддерживается разработка детьми планов карьеры;

- осуществляются индивидуальные и командные практики, способствующие формированию требуемых компетенций и системы деловых связей;

- проводится обучение антистрессовой технологии.

Для реализации программы дополнительного образования педагоги должны владеть проектной компетенцией, включающей в себя не только понимание методологии проектирования, но и умение оказывать детям психолого-педагогическую поддержку, управлять формированием и развитием детских проектных команд.

Как свидетельствует практика, уровень проектной ком-

петенции большинства педагогов недостаточен для работы на основе принципа психолого-педагогической поддержки и реализации технологии развивающего образования из-за слабости программ подготовки педагогических кадров и отсутствия опыта организации и поддержки самостоятельной деятельности детей и детского самоуправления. Поэтому программа должна не только осуществлять обучение детей, но и способствовать повышению уровня квалификации работающих по ней педагогов.

План карьеры ребёнка может стать проектом семейного развития, что значительно повышает вероятность его успешной реализации. Поэтому он должен разрабатываться при активном участии родителей и других заинтересованных членов семьи (как правило, бабушек и дедушек).

Подготовка проекта

Для разработки и реализации программы в соответствии с требованиями концепции проекта команда проекта должна обладать соответствующим опытом и компетенциями, методическим заделом и технически оснащением.

1. Концепция и технология развивающего образования отрабатывалась на экспериментальных площадках департамента образования г. Москвы, при научном руководстве

ИПИ РАО, НИИСРО, АПК ППРО и др., в течение 20 лет (Тарасов В. В., организатор экспериментальной работы, методист дополнительного образования).

Это эксперименты:

- «Освоение педагогической поддержки классными воспитателями», школа МГБУ №1101;
- «Проектно-деловая культура», Зеленоградский центр по развитию ученического самоуправления;
- «Формы мыследеятельности в дополнительном образовании», ДЮЦ «Орлёнок»;
- экспериментальная работа по развитию детского самоуправления и подготовке вожатых проводилась также в ЗДТДМ, в детском оздоровительном лагере «Фрегат» ВМФ и детском оздоровительном центре «Команда» Департамента образования г. Москвы.

В процессе образовательных экспериментов были созданы авторские методические разработки (в частности [5,6,7]), в которых освещены как методика работы, так и метапредметное содержание и сценарии занятий, а результаты работы отмечены грантом г. Москвы в области образования (победа в номинации методистов – проект «Инновационный центр образовательного учреждения»).

2. Разработка по развитию эмоционального интеллекта, который «так же важен, как и IQ (Огурцова Е. Д.).

3. В проекте «Учебный бизнес», реализованном в Карелии «Центром техногенных искусств и ремёсел» (г. Зе-

леноград), была отработана организационная схема взаимодействия НКО и учреждений образования для совместной реализации инновационных образовательных проектов. Также отработана технология дополнительного дистанционного обучения, в результате чего были успешно реализованы задачи проекта: созданы детские бизнес-команды, заработавшие первые деньги путем продажи своих услуг по наполнению представительств организаций в сети Интернет.

«Ассоциация профессионалов социального проектирования» (АПСП) в процессе осуществления разработанных социальных проектов приобрела и освоила технические средства, необходимые для реализации проекта «Где родился, там и пригодился» (Лянгасов С. И., к.т.н.). В том числе была приобретена и освоена аппаратура для биометрического тестирования – прибор компьютерной пульсометрии «Веда-Пульс».

Биометрическое кардиотестирование позволяет получить объективную оценку функционального состояния человека и уровня стрессовой нагрузки.

4. Опыт развития самоуправления ТОС в г. Тула (Кабелевский Р. А.).

5. Для интенсификации процессов командообразования в проекте используется опыт вожатых.

Исходя из компетенций команды проекта, анализа литературы и наличной ситуации образовательной деятельности по допрофессиональной подготовке специалистами

АПСП был разработан проект «Где родился, там и пригодился (план карьеры школьника)». Затем проект был подан на конкурс, проводимый Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России», в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации №79-рп от 01.04.2015 от Тульской областной общественной организации «Центр содействия развитию местного самоуправления». Её руководитель Р. А. Кабелевский стал руководителем проекта.

Деятельность по проекту включает в себя следующие элементы:

- процедуру конкурсного отбора участников проекта – написание ими эссе;
- стартовый семинар для педагогов;
- вебинары для педагогов и детей;
- выполнение заданий по проектированию планов карьеры;
- здоровьесберегающие технологии – биометрическое тестирование;
- практики: исследовательские (кардиотестирование), проектные (решение кейсов, разработанных организациями г. Тулы), посещение предприятий и организаций г. Тула (знакомство с работой предприятий и организовано в форме экскурсий, лекций, мастер-классов на их базе);
- стратегическую сессию;
- информационно-методическую поддержку проекта

(сайт АПСР с содержательными материалами и форумами).

Качество реализации проекта базируется на методологии подхода делового совершенства [8] – триединства стремления к качеству (совершенству), научной обоснованности и командной работы.

Освоение участниками проекта основ методологии управления развитием, делового совершенства и системного подхода, творческого мышления являются компонентами инновационной компетенции, необходимой человеку для достижения успешности в современном мире.

Необходимо отметить, что освоение инновационной компетенции большинства высших учебных заведений. *, к большому сожалению, не поддерживается образовательными программами*

Реализация проекта

Работа по реализации проекта началась после победы заявки на президентском конкурсе.

В конце декабря 2015 г. состоялся стартовый семинар, на котором педагоги, отобранные для участия в проекте Управлением образования администрации г. Тулы (начальник управления Золотова Т. В.), были ознакомлены с концепцией и технологией работы по проекту.

После зимних каникул педагогами, участвовавшими в проекте, были сформированы детские команды:

Аликанова Е. А., «Титаны», «Impossible», МБОУ «ЦО №17»;

Аксютин И. С., «Апельсин», «Витамин», МБОУ «ЦО №7»;

Андреева И. В., «Кристалл», «Молодёжь», «Пятый элемент», МБОУ «ЦО №9»;

Николаева О. В., «Медведи», «Комета», МБОУ «ЦО №39»;

Квасова М. В., «Тинейжеры», «Прогресс», МБОУ «ЦО №10»;

Колобаева О. П., «Район успеха», «Голос Юности», МБОУ «ЦО №40»;

Курбанов Р. К., «Отдел кадров», МБОУ «ЦО №7»;

Мирсояпова Е. Ю., «Лидер», МБОУ «ЦО №6»;

Шадрунов В. Л., «Виртуозы мысли», «Алый парус», МБОУ «ЦО №7»;

Скоробогатова О. М., «Вкусняшка», «Точно в цель», МБОУ «ЦО №10».

Большинство детей, принявших участие в проекте, являлись учащимися 8-х классов, но были и более старшие по возрасту (десятиклассники). С конца января началась систематическая образовательная деятельность участников проекта – еженедельно:

– освоение содержания вебинара;

- прохождение тренингов;
- выполнение задания по проектированию плана карьеры;
- выполнение практик.

Тренинги проводили вожатые из г. Тулы.

Еженедельное выполнение небольших заданий по проектированию, их психолого-педагогическая и информационно-методическая поддержка на вебинарах и экспертиза на форуме позволили участникам проекта без излишнего напряжения освоить методологию проектирования.

Об эффективности поддержки свидетельствовала активизация проектной деятельности детей после каждого вебинара и успешное преодоление ими затруднений, возникавших при выполнении заданий.

В процессе работы по проекту были проведены следующие вебинары.

Лянгасов С. И.

«Дистанционная практика, сборка компьютера на время».

Огурцова Е. Д.

«Кейсы, создание и решение. STEP (PEST) – анализ и учет факторов внешней среды организации в процессе решения кейса».

«Социальная составляющая в решении кейса».

«Основы проектной деятельности, социальное проектирование, организация практики как проекта».

«Некоммерческий сектор и основы деятельности неком-

мерческих организаций».

«Уникальная компетенция организации, нематериальный капитал организации».

«Волонтерство (добровольчество) как получение профессиональных навыков, виды волонтерской деятельности».

«Мастерство устного общения и публичных выступлений, результативная презентация».

Тарасов В. В.

«Успехология».

«Развивающее образование, психолого-педагогическая поддержка».

«Введение в саморегуляцию».

«Управление отношениями, диагностика и разрешение конфликтов».

«Раскрытие творческого потенциала, инновационное мышление».

«Лидерство и командообразование».

«Управление качеством, подход делового совершенства».

«Организационное развитие и организационная культура, управление изменениями и организационным поведением».

«Футурология».

«Социальная компетентность, организация деятельности местного сообщества».

Деловую коммуникацию и навыки работы в команде участники проекта осваивали в процессе выполнения практик и решения кейсов.

: *Видами практик были*

* экскурсии на предприятия и организации города: Тульский колледж строительства и отраслевых технологий, Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний по Тульской области, ЗАО «Тулажелдормаш», ОАО «Тулачермет», Тульский завод резиновых технических изделий, Медицинский институт (ТулГУ), НПО «Стрела», продуктовый супермаркет торговой сети «Магнит», городская больница №9, компания «СофЭксперт», Молодёжный центр Пролетарского района города Тулы, ОПС «Центральный» (Главпочтамт), ТКФ «Ясная Поляна», дилерский центр «Mitsubishi Motors» – ООО «Автокласс Плюс», ООО «Тульская гармонь», ОАО «Тульский патронный завод», ГТРК «Тула», Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики, ОАО «Тульский трикотаж», отделение Сбербанка России, ПАО «Косогорский металлургический завод»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.