

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД
_____ Ю.В.Данейкин
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**цифрового развивающего курса (на основе мобильного приложения)
«РАЗВИТИЕ ВОЛИ И САМООРГАНИЗАЦИИ»
(для студентов вузов, спо и учащихся старших классов)**

Лицензия Серия 90Л01 №0009115 (Рег. № 2078) от 13.04.2016,
Выданная Рособрнадзором на срок - бессрочно

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦДОРК

_____ А.С. Зарецкая
« ____ » _____ 2022 г.

Начальник ОРК

_____ Н.И. Гришакина
« ____ » _____ 2022г.

РАЗРАБОТАЛ:

Генеральный директор ООО «Центр
саморазвития молодежи «На Пороге»

_____ М.В. Киктенко
« ____ » _____ 2023 г.

Великий Новгород – 2023

Содержание

А. Вводная часть	3
Б. Описание развивающей работы в курсе.....	4
В. Дополнительная образовательная программа курса «Развитие воли и самоорганизации»	9
Приложение 1. Пояснительная записка	17
Приложение 2. Алгоритм работы мобильного приложения.....	19
Приложение 3. Фонд оценочных средств.....	20
Приложение 4. Примеры самоотчетов. Цитаты из самоотчетов.....	23
Приложение 5. Учебное пособие «Тренажер для «Я»	29

Вводная часть

1. Цифровой курс «Развитие воли и самоорганизации» разработан на основе авторского способа саморазвития личности «Тренажер для «Я» (изложен в книге «Тренажер для «Я» в 2018 и 2023, имеются печатная и онлайн формы). Цифровым развивающим инструментом курса является мобильное приложение «Развитие воли». Разработчик – ООО «Центр молодежного саморазвития «На пороге».

2. Курс предназначен для студентов и старшеклассников. Работа идет в свободном, самостоятельно организуемом обучающимися режиме и занимает 3 недели развивающей работы с использованием мобильного приложения (которое всегда «под рукой» - в телефоне участника курса).

3. После завершения курса мобильное приложение остается участникам в бессрочное пользование и может применяться для эффективного выполнения учебных и иных дел.

4. Осенью 2022 года цифровой курс был проведен для студентов первого курса Новгородского университета им. Ярослава Мудрого. Три недели развивающей работы дали явные позитивные результаты. Более 20 процентов первокурсников вошли в актив студенческого саморазвития университета.

К концу февраля 2023 года семь студентов, первыми изъявивших желание освоить навыки ведения групп саморазвития в вузах и школах, успешно прошли такую подготовку. В очереди на подготовку ведущих еще более 25 студентов.

В университете появились три постоянные факультативные группы студенческого саморазвития. Начали работу группы саморазвития в двух колледжах.

«Молодые помогают молодым» менять свою жизнь и помогать в этом другим.

Все это лишь начало становления системы студенческого саморазвития в университете.

5. Основная форма проведения курса – весь комплекс работ выполняет ЦСМ «На пороге». Стоимость работ определяется соглашением сторон. Мобильные приложения остаются участникам курса в бессрочное пользование.

Другие варианты проведения курса:

1) заинтересованная организация оплачивает комплект мобильных приложений (цена одного приложения – 300 рублей) и все остальные работы проводит самостоятельно. Вся информация для этого имеется в данной ДОП и книге «Тренажер для «Я»; содержание книги в свободном доступе имеется на сайте <http://naporoge.ru/knizhka/>

Мобильные приложения остаются участникам курса в бессрочное пользование.

2) весь комплекс работ проводится заинтересованной организацией самостоятельно и бесплатно - в традиционной (не цифровой) форме на основе данной ДОП и информации, изложенной в книге «Тренажер для «Я» (печатная или онлайн форма).

Описание развивающей работы в курсе

1. Как появился развивающий подход.

Курс нацелен на помощь в укреплении воли и самоорганизации. Эти качества всегда в поле внимания педагогики и психологии. И все же, нельзя признать, что проблема становления воли и самоорганизации школьников и студентов решена. В современных условиях им в этом требуется помощь.

В данном курсе применяется подход, который автор, будучи студентом-психологом МГППУ, в 2014 году совместно со своими товарищами по учебе начал практиковать для наработки крепкой воли, четкой самоорганизации и развития умения с желанием приступать к важным делам. Так появилась первая группа студенческого саморазвития, действующая на основе специальных правил.

Развивающий подход показал свою результативность. Автор защитил ВКР по этой теме (Киктенко М.В., ВКР, МГППУ, 2016), была выпущена статья (Вестник практической психологии образования, N 2(51), 2017, с. 117-121), издана книга «Тренажер для «Я» (2018, 2023).

В настоящее время курс проводится с помощью мобильного приложения «Развитие воли», что делает его более привлекательным и удобным для современных студентов и школьников.

2. Основные задачи развития.

- освоение навыков самоорганизации (планирования и регулярного учета результатов выполнения дел);
- ослабление у студентов проблемы откладывания дел;
- укрепление силы воли;
- получение успешного опыта выполнения дел в ситуациях, в которых ранее эти дела откладывались;
- активация мотива к развитию себя.

Примечание. Данный курс является стартовым. Он включает 3 недели развивающей работы. Его основная задача – помочь студентам получить успешный опыт действий в ситуациях, в которых ранее важные им дела откладывались, и активировать полученными от этого позитивными эмоциями мотив к самовоспитанию и преобразованию себя.

После завершения курса студенты сами создают факультативную группу (группы) саморазвития и продолжают освоение новых умений в ходе выполнения важным им дел.

3. Как работает данный подход?

Развивающий процесс строится на «знакомой всем» ситуации откладывания дел. Эта проблема широко распространена. Она ощутимо неприятна даже тем, кто спокойно относится к пропускам занятий, ибо и у них время от времени откладываются «явно желаемые, нужные им новые полезные дела». Например: сбросить, наконец, вес, прибавить физической силы, улучшить фигуру, научиться общаться.

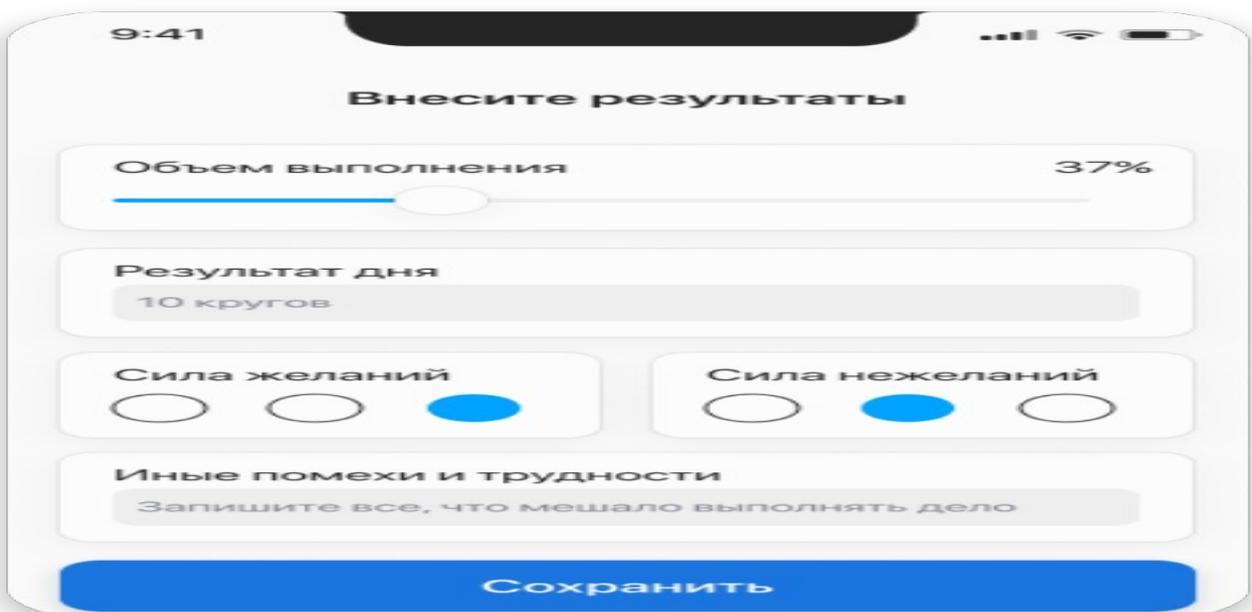
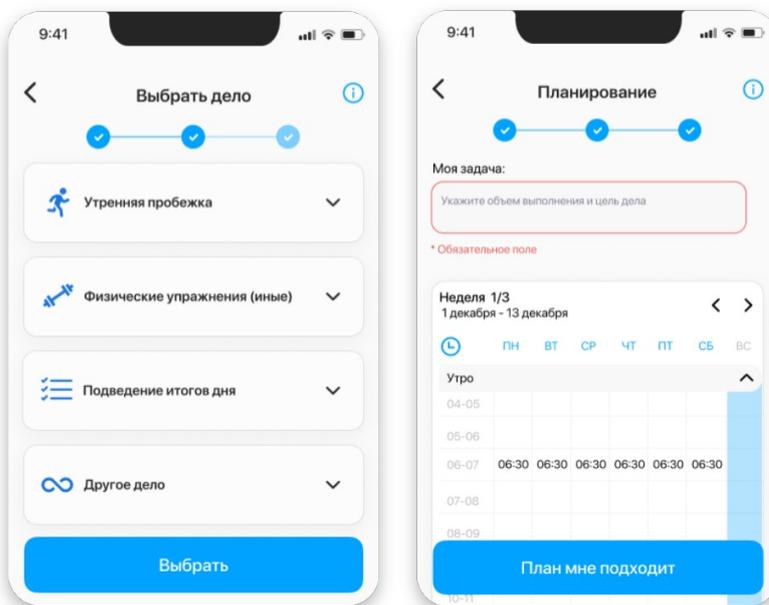
10 лет применения курса показывают, что у каждого студента и старшеклассника есть дело, которое «явно хочется наладить, выполнить или освоить, но оно все откладывается и откладывается».

Решение этой проблемы непосредственно затрагивает проработку задач укрепления воли, навыков планирования, освоения способов изменения себя и управления эмоциональной сферой,

По этим основаниям содержанием специально спроектированной развивающей деятельности и выступает «явно желаемое новое полезное дело, которое все откладывается и откладывается».

Именно такое дело и предлагается участникам **свободно подобрать для работы в курсе**. Тем самым сразу решаются две ключевые задачи:

- 1) формируется реальный мотив к развивающей работе;
- 2) в сам процесс работы с самого начала закладывается типовая жизненно важная проблема откладывания дел, которую правила работы (и мобильное приложение) будут помогать продуктивно решать, побуждая участников «регулярно, часто и мотивированно» практиковать действия, важные для продуктивной самостоятельной жизни:
 - конкретно ставить задачу для работы (в мобильном приложении нужно указывать объем дела и цель дела);
 - составлять план на предстоящую неделю работы (в курсе три недели работы по планам);
 - регулярно - в день выполнения дела - детально отмечать, что удалось и что не удалось сделать (мобильное приложение делает это удобным и современным; важно отметить, что эти результаты можно вносить **только в день выполнения планового дела**, ни заранее, ни «задним числом» сделать это нельзя);



- отмечать, что мешало приступить к делу, описывать и детальнее осознавать ситуации откладываний дел (учиться знать себя, свои слабые и сильные стороны);
- правильно действовать в ситуациях, когда появляются желания отложить дело.

4. Ход развивающей работы.

Развивающий процесс включает в себя три недели работы и осуществляется на основе недельных планов. Участники скачивают на свои телефоны приложение, подбирают для себя дело и составляют в приложении план на первую неделю работы.

Курс всегда начинается с понедельника. По правилам работы (они – в приложении) дело нужно планировать на шесть дней, оставляя один день для отдыха или выполнения дела, пропущенного в свой плановый день.

В конце каждой недели проводятся занятия - «рабочие встречи», организуемые «Ведущими» (студентами из актива саморазвития университета (НовГУ), которые прошли специальную подготовку для данной работы), на которых обсуждаются трудности, варианты их решений, участники обмениваются опытом работы.

Краткое описание этапов работы. Курс включает три основных этапа (три недели непосредственной развивающей работы) и два организационных (рекомендуемых) и занимает 5 недель. Весь процесс работы детально изложен в книге «Тренажер для «Я», с. 59 – 81.

Три основных этапа работы:

Этап 1 (первая неделя). На основе своих планов студенты приступают к выполнению дела. Опыт показывает, что большинство участников выполняют план первые два – три дня. После этого выбранное ими самими «желаемое дело», начинает привычно откладываться «на потом» или вовсе забываться.

К концу первой недели уже большинство студентов привычно откладывают выбранное ими дело.

На первой итоговой рабочей встрече Ведущий помогает прояснить причины откладывания дел. В ходе обсуждений студенты сталкиваются с тем, что причин, по которым дело никак не могло быть выполнено, не было. Дело могло быть сделано в свой плановый день.

В своих припоминаниях и рассуждениях они находят - осознают, что это их собственные желания отложить дело помешали им сделать его. Главное во всем этом то, что они четко осознают факт – **дело точно можно было сделать**. И понимают, что надо разбираться, почему в них самих появляются желания отложить нужное им дело. И как эффективно действовать в таких ситуациях.

Тем самым возникает развивающая эмоционально напряженная проблемная ситуация – «выбрано желанное мне дело, запланирован посильный объем его выполнения (посильный объем – тоже правило работы), дело реально могло быть выполнено, но несколько дней оно попросту откладывалось».

Как правило, студенты, участвующие в рабочей встрече, принимают решения стараться не допускать откладываний и четче запоминать и фиксировать, что именно этому мешает (в мобильном приложении для этого имеются специальные опции).

В конце недели в мобильные приложения участников (в их телефоны) приходят два видео – «Что делать, когда не хочу делать дело?» и «Почему откладываются дела?».

В ситуации, когда уже была осознана проблема откладывания дела, которое точно можно было сделать, эти видео приобретают практический интерес и дают информацию, которая востребована участниками.

Они составляют план на вторую неделю работы (приложение начинает напоминать об этом с пятницы).

Этап 2 (вторая неделя). Участники сталкиваются с тем, что желания отложить дело имеет большую силу. Из видео они уже знают, что это просто привычка, которая появилась когда-то в

детстве – что это просто бессознательная реакция на типовую ситуацию «нужно делать новое дело, которое не дает приятных ощущений и создает трудности». Эти нежелания новых дел и желания отложить их постоянно появляются в этой типовой ситуации и зачастую без всякого осознания их вредности приводят к откладываниям дел.

Участники начинают испытывать внутренний протест от того, что их привычные, бессознательные желания и нежелания, автоматические мысли (все это подробно раскрывается в двух видео) мешают их серьезным делам и решениям. Многие начинают осознавать, что воли явно не хватает, что ее необходимо тренировать. Эти осознания помогают работе. Помогают помнить об истинной природе желаний отложить дело и не поддаваться этим детским способам избегания «дел, которые не несут явные приятные ощущения». (Все это потом ярко описывается в самоотчетах – см. Приложение 4).

Воля начинает целенаправленно, сознательно тренироваться. Выбранные нужные и желанные дела начинают лучше выполняться, это дает явные позитивные результаты и радующие эмоции. Появляются первые явные успехи успешного выполнения дел в ситуациях, в которых ранее дела откладывались.

Эти факты прибавляют уверенности в себе.

На второй итоговой рабочей встрече обсуждение проблем и способов успешных действий в трудных ситуациях идет уже более активно и интересно. Участники уже узнали немало ценного о тех своих внутренних факторах, которые мешают им выполнять важные дела. Они уже сознают, что важно познавать свои эмоции, привычки и оставлять в прошлом те, что им мешают. Они уже начинают смеяться над тем, как их детское желание избежать трудностей автоматически стремится отложить важное желанное дело, и делятся друг с другом такими примерами.

Примечание: эта живая, предельно полезная и интересная участникам работа побуждает многих после завершения курса записываться на обучение навыкам ведения данного курса – ибо им явно хочется поделиться с другими той радостью от укрепления собственных сил, которую они получили. Именно из них появляются новые Ведущие.

Поступает последнее видео – «Верное завершение дел». Оно помогает понять, как эффективно формировать привычку с желанием приступить к новым важным делам. Ключ к этому – завершать новые дела эмоциями радости от того, что удалось сделать нужное дело. В видео раскрывается, как это делать.

В окне учета в мобильном приложении появляется специальная кнопка для того, чтобы можно было отметить, удалось порадоваться после выполнения дела или нет. Эта опция помогает помнить о том, что важно завершать новые трудные дела радующими эмоциями.

Этап 3 (третья неделя). Привычные желания отложить новое дело становятся слабее, но пока еще не пропадают. Они появляются, и участники продолжают практику осознания мешающих желаний и выполнения нужных волевых действий: делают дела, ведут учет их результатов, отмечают мешающие факторы, стараются завершать нужное дело явной радостной эмоцией.

Позитива уже больше. Укреплению уверенности в себе уже не мешают случаи забываний выполнить плановое дело. Участники уже имеют нужные им знание и факты своих успешных действий. Знают, что требуется лишь время для укрепления силы воли и тренировки новой привычки «не откладывать дело, а вспоминать цель дела и приступить к делу с желанием» (эта тема раскрывалась в видео).

На последней рабочей встрече идет активный обмен успешным опытом, Ведущий напоминает о важности составления самоотчета. Обсуждаются перспективы саморазвития.

После завершения трех недель работы в мобильном приложении появляется окно «Итоги работы», в котором приводится статистика результатов работы и предлагается «Продолжить

данное дело на 6 недель для закрепления полезной привычки начинать дела с желанием» или «Начать новое дело».

Мобильные приложения остаются студентам в бессрочное пользование и могут использоваться для эффективного выполнения любых важных дел, в том числе учебных. При этом будет продолжаться дальнейшее совершенствование навыков самоорганизации и тренировка воли.

Два рекомендуемых (организационных) этапа:

Подготовительный – проводится в виде организационного занятия за 3 – 5 дней до плановой даты начала курса. На этом занятии:

- объясняется практическая польза курса, способ развития и правила работы;
- производится установка мобильного приложения на телефоны и проводятся все действия, требуемые для подготовки к старту курса.

***Примечание:** мобильное приложения дает полную возможность подготовиться к курсу самостоятельно. Однако организационное занятие важно тем, что помогает участникам приступить к курсу в одно время – это нужно для того, чтобы совместно (группами) проводить недельные (по итогам каждой из трех недель) рабочие встречи участников для обсуждения трудностей, обмена опытом и совместно обсуждения способов устойчивого выполнения плановых дел.*

Завершающий – проведение итоговой аттестации и общей итоговой встречи участников курса.

В течение 7 – 10 дней после завершения курса полезно провести итоговую аттестацию участников. Аттестация проводится представителями заказчика курса и организатора его проведения. Аттестация помогает закреплению участниками полученного опыта, заказчик получает возможность детально оценить развивающие результаты курса.

Фонд оценочных средств, используемых для аттестации, приведен в Приложении 3.

Общая итоговая встреча участников также имеет важное практическое значение. На этой встрече идет обмен опытом, полученным к ходе курса, и, как правило, из числа тех, кто явно желает продолжить саморазвитие, формируются первые факультативные группы и создается актив саморазвития образовательного учреждения.

1. Актуальность. Цели и задачи развивающего курса

Актуальность. Развивающий курс является специально спроектированным воспитательным процессом, в котором идет становление сознательной инициативной самостоятельности учащихся.

Цель – усилить мотив обучающихся к развитию себя, укрепить их волю и базовые навыки самоорганизации для повышения эффективности освоения учебных предметов, налаживания саморазвития, устойчивой продуктивной реализации инициатив и проектов.

Задачи:

Воспитательные:

- 1) ослабить у обучающихся проблему откладывания дел;
- 2) укрепить волю;
- 3) создать развивающие условия для получения обучающимися опыта успешного выполнения дел в ситуациях, в которых эти дела ранее откладывались;
- 4) усилить мотив к развитию себя (учебной деятельности и саморазвитию);
- 5) усилить уверенность обучающихся в себе (в своей способности выполнять намеченное)
- 6) создание развивающих условий для освоения обучающимися способа приступать к новым полезным делам с желанием;

Развивающие:

- 7) освоить базовые навыки самоорганизации (планирования дел и регулярного учета результатов их выполнения);

Обучающие (осваиваются на начальном, вводном уровне) – освоение знаний:

- о правилах перехода от сложившегося способа жизни к более организованному способу (правилах развития себя);
- о роли привычек в откладывании дел;
- о важности завершения важных дел радостью от того, что дело удалось выполнить.

Планируемые результаты прохождения курса

Универсальные компетенции

В результате прохождения курса учащиеся формируют универсальную компетенцию -

УК-6 «Способен управлять своим временем, выстраивать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни».

Код компетенции	Индикаторы освоения компетенции
УК-6.1	Знать способы реализации собственной траектории развития с учетом личностных возможностей, перспектив деятельности и

	требований рынка труда
УК-6.2	Уметь определять приоритеты личностного и профессионального роста, выстраивать собственную образовательную траекторию развития в течение всей жизни
УК-6.3	Владеть навыками планирования и определения задач саморазвития и профессионального роста; навыками управления своим временем при выполнении профессиональных задач

Результаты прохождения курса:

- 1) умение правильно понимать причины появления нежеланий приступать к делам и умение начинать выполнение дел, несмотря на отвлекающие нежелания и желания отложить дело;
- 2) укрепление навыков планировать важные дела и вести учет их выполнения;
- 3) укрепление воли;
- 4) усиление уверенности в себе (на основе получения опыта успешных действий по выполнению дел в ситуациях, в которых ранее такие дела откладывались);
- 5) усиление мотива к развитию себя и продуктивному самопроявлению;
- 6) освоение умения усиливать желание приступать к делу с помощью четкого припоминания цели и важности предстоящего дела;
- 7) освоение умения завершать плановые дела эмоцией радости от того, что удалось сделать дело;
- 8) освоение навыков применения мобильного приложения «Развитие воли и самоорганизации» для выполнения важных дел (мобильное приложение остается учащимся в бессрочное пользование).

Связь РК с дисциплинами обязательного учебного плана

«Психология» (сознание, бессознательное, эмоции и воля, саморегуляция эмоций, развитие и саморазвитие, личностная эффективность).

Категория обучающихся:

Курс предназначен для студентов вузов, студентов СПО и учащихся старших классов.

Форма обучения: очно-заочная (менее 50% аудиторных часов)

Форма проведения курса:

1. Курс рекомендуется проводить как обязательную для всех учащихся определенного уровня (курса или классов) часть образовательного процесса. Данное условие позволит вовлечь в развивающий процесс всех учащихся определенного уровня образования, в том числе и пассивных учащихся, которые, как правило, так и остаются не охваченными факультативными формами обучения и развития.

2. Курс представляет собой единый развивающий процесс, самостоятельно реализуемый учащимися с помощью мобильного приложения в течение трех календарных недель на основе самостоятельно составляемых планов выполнения свободно подбираемых развивающих дел.

3. Для обеспечения высокой эффективности развивающего курса в его проведение предусмотрено участие специально подготовленных ведущих, которые проводят четыре занятия учебно-воспитательного содержания, помогающие быстрее освоить правила налаживания развивающего процесса и помогающие учащимся обмениваться опытом успешного решения развивающих ситуаций и их совместному поиску эффективных вариантов действий по выполнению плановых дел в ситуациях, когда этому мешают отвлекающие желания и нежелания.

Ведущие по завершению курса проводят итоговую аттестацию.

4. Для достижения высокого развивающего эффекта курса в качестве ведущих привлекаются студенты, успешно прошедшие данный развивающий курс и получившие специальную подготовку по тематике проведения данного курса для студентов и старшеклассников (и получившие соответствующий сертификат от разработчика курса).

Режим работы в ходе курса: график проведения занятий и итоговой аттестации, их продолжительность.

1) Курс начинается с понедельника и продолжается три недели. По окончании трех недель мобильное приложение обрабатывает результаты работы и дает итоговую оценку и сводную статистику работы.

2) Основная часть развивающего процесса осуществляется учащимися самостоятельно в свободно организуемом ими режиме. Плановые образовательные занятия, проводимые ведущими, помогают ходу самостоятельной работы и нацелены на обеспечение интенсивности развивающего процесса.

3) Первое занятие проводится до начала курса. Второе, третье и четвертое занятия проводятся в четверг или в пятницу каждой из трех рабочих недель курса. Итоговая аттестация проводится не позднее недели после завершения курса.

Примечание: итоговую аттестацию можно заменять общей итоговой встречей по подведению итогов курса; на этой встрече рекомендуется инициировать создание свободных групп саморазвития теми, кто изъявит желание в свободной форме продолжить свое саморазвитие.

4) Первое занятие проводится за 3 – 5 дней до плановой даты начала курса. На этом занятии:

- объясняется практическая важность курса, правила работы, развивающий механизм курса (каким образом будет идти развитие личностных качеств и умений самоорганизации);

- производится установка мобильного приложения на телефоны учащихся и производятся все действия, требуемые для подготовки к старту курса (учащиеся скачивают приложение, вводят коды активации, сами свободно подбирают развивающее дело, составляют первый недельных план его выполнения);

- на данном занятии или после него (если требуется) оказывается консультативная помощь тем учащимся, у которых возникли затруднения в подборе развивающего дела или возникли иные трудности (например, у кого-то в пользовании сильно устаревшая модель телефона).

5) На втором, третьем и четвертом занятиях проводится совместный просмотр развивающих видео, включенных в мобильное приложение, а также разбираются проблемные ситуации, возникающие в ходе курса, и организуется совместный поиск учащимися вариантов успешных действий в ситуациях, в которых ранее плановые дела откладывались.

Данная совместная деятельность учащихся, поддерживаемая ведущими, помогает повысить эффективность развивающей работы, реализуемой в рамках всего лишь трех недель. За такой короткий срок учащимся трудно в форме самостоятельной индивидуальной работы качественно освоить и проработать на практике, в ходе регулярного планового выполнения развивающего дела, развивающие задачи курса. Второе, третье и четвертое плановые занятия помогают качественно решить развивающие задачи курса в течение трех недель.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В учебный план включаются четыре занятия (по два академических часа) и итоговая аттестация (два академических часа):

1) Первое занятие (организационное).

2) Второе занятие (освоение развивающих видеоматериалов, обмен опытом развивающей работы, поиск вариантов успешных действий в трудных ситуациях).

3) Третье занятие (освоение развивающих видеоматериалов, обмен опытом развивающей работы, поиск вариантов успешных действий в трудных ситуациях).

4) Четвертое занятие (освоение развивающих видеоматериалов, обмен опытом развивающей работы, поиск вариантов успешных действий в трудных ситуациях).

5) Итоговая аттестация (оценка качества полученных навыков и опыта организованного результативного выполнения важных дел); создание свободных факультативных групп саморазвития.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы (АЧ)			Внеаудиторная самостоятельная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		всего	теоретические занятия	практические занятия			
1	Раздел 1. Правила перехода от сложившегося, привычного способа жизни к организованному способу (правила развития себя)	2	0	2	0	Заполнение соответствующих полей в мобильном приложении	2
2	Раздел 2. Причины откладываний дел. Роль привычек в откладывании дел.	2	0	2	4	Тестирование Заполнение специальной формы в мобильном приложении	6
3	Тема 2.1 Причины откладывания дел	2	0	2	0	Тестирование	2
4	Тема 2.2 Роль привычек в откладывании дел	0	0	0	4	Заполнение специальной формы в мобильном приложении	4
5	Раздел 3. Способы ослабления мешающих привычек.	2	0	2	4	Устный опрос Заполнение специальной формы в мобильном приложении	6
6	Тема 3.1 Способы ослабления мешающих привычек.	2	0	2	0	Устный опрос	2
7	Тема 3.2 Технологии применения	0	0	0	4	Заполнение специальной формы в	4

	способов ослабления мешающих привычек					мобильном приложении	
8	Раздел 4. Способ развития полезных привычек – «Верное завершение дел»	2	0	2	0	Устный опрос	2
9	Раздел 5. Как результативно действовать в ситуации, когда не хочется приступать к нужному делу	0	0	0	4	Заполнение специальной формы в мобильном приложении	4
10	Раздел 6. Постановка целей и задач. Организация недельного планирования дел. Организация регулярного учета результатов выполнения дел	2	0	2	0	Заполнение специальной формы в мобильном приложении	2
11.	Итоговая аттестация	2	0	2	0	Зачет	2
	Итого	10	0	10	12		22

2.2. Учебная программа

Развивающий курс – специально организованная развивающая деятельность, реализуемая на основе цифровой технологии, разработанной в виде мобильного приложения (устанавливаемого на телефоны учащихся).

Содержание развивающей работы.

Учащиеся индивидуально свободно подбирают для себя важные новые дела, которые будут стараться выполнить (освоить) в ходе трех недель развивающей работы. Правила работы предусматривают, чтобы дела подбирались именно **новые, явно полезные и желаемые**, особенно такие, которые пока не удастся выполнить, поскольку они откладываются.

Такие дела имеются у всех учащихся. Выбранное дело требуется выполнять 6 раз в неделю на основе заранее составляемых на предстоящую неделю планов; а также регулярно, в течение планового дня, вводить результаты выполнения дела и отмечать факторы, мешающие приступать к делу.

Вся эта работа удобно реализуется на основе мобильного приложения.

Очные занятия (четыре занятия), проводимые ведущими в ходе курса, помогают эффективному ведению этой развивающей деятельности и более качественному накоплению опыта результативной самоорганизации важных дел.

Итоговая аттестация также помогает закреплению полученных навыков самоорганизации и кроме того, является дополнительным стимулом к качественной работе.

Развивающий механизм курса.

В процессе регулярного выполнения самостоятельно выбранного **полезного желанного нового дела** учащиеся начинают постоянно сталкиваться с тем, что им хочется отложить или вовсе перестать делать дело (которое они сами с желанием выбрали).

В этой ситуации возникает развивающая ситуация – появляются условия для четкого выявления и осознания собственных привычек и особенностей, которые мешают результативно выполнять нужные дела, а также - для конструирования способов устойчиво и с желанием делать важные дела.

Регулярное выполнение развивающего дела и постоянный детальный учет результатов его выполнения тренируют и укрепляют волевую способность учащихся.

Перечень образовательных тем, осваиваемых в ходе курса:

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Раздел 1. Правила перехода от сложившегося, привычного способа жизни к организованному способу (правила развития себя)		
Тема 1.1 Правила перехода от сложившегося, привычного способа жизни к организованному способу (правила развития себя)	Практические занятия 2	Обучающиеся изучают правила перехода от сложившегося, привычного способа жизни к организованному способу (правила развития себя)
Раздел 2. Причины откладываний дел. Роль привычек в откладывании дел.		
Тема 2.1 Причины откладываний дел.	Практические занятия 2	Обучающиеся в совместной работе выявляют и обсуждают причины откладывания дел
Тема 2.2 Роль привычек в откладывании дел.	Самостоятельная работа 4	Обучающиеся в процессе самостоятельных проб выполнения развивающего дела выявляют причины откладывания дел и осознают роль привычек в откладывании важных дел.
Раздел 3. Способы ослабления мешающих привычек.		
Тема 3.1 Способы ослабления мешающих привычек	Практические занятия 2	Обучающиеся в совместном обсуждении ищут и анализируют способы ослабления мешающих привычек
Тема 3.1 Технологии применения способов ослабления мешающих привычек	Самостоятельная работа 4	Обучающиеся в процессе самостоятельных проб выполнения развивающего дела находят и практикуют способы ослабления мешающих привычек.
Раздел 4. Способ развития полезных привычек – «Верное завершение дел»		
Тема 4.1 Способ развития полезных привычек – «Верное завершение дел»	Практические занятия 2	Обучающиеся получают знания о способе развития полезных привычек – «Верное завершение дел»
Раздел 5. Как результативно действовать в ситуации, когда не хочется приступать к нужному делу		
Тема 5.1 Как результативно действовать в ситуации, когда не	Самостоятельная работа	Обучающиеся в процессе самостоятельных проб выполнения развивающего дела

хочется приступать к нужному делу	4	находят и практикуют способы результативно действовать в ситуациях, когда не хочется приступать к нужному делу
Раздел 6. Постановка целей и задач. Организация недельного планирования дел. Организация регулярного учета результатов выполнения дел		
Тема 6.1 Постановка целей и задач. Организация недельного планирования дел. Организация регулярного учета результатов выполнения дел	Практические занятия 2	Обучающиеся получают знания о способах планирования, постановки целей, организации регулярного учета результатов выполнения дел

Содержание образовательный тем раскрывается в образовательно-развивающих видео, которые в определенные моменты курса приходят учащимся в их мобильные приложения («Ключ к развитию»; «Что делать, когда не хочу делать дело?»; «Почему откладываются дела?»; «Верное завершение дел»).

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Литература

Основная:

Киктенко М.В. Тренажер для «Я» / Максим Киктенко. – М.: Киктенко М.В.; ООМС «На пороге», 2022, - 160 с.

Дополнительная:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издательство: Физкультура и спорт, 2003 г.- с. 280.

2. Бердяев Н.А. Самопознание: Сочинения. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во Фолио, 1998. – 624 с.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. /Общ. Ред. М.С. Мацковского; Послесловие Л.Г. Ионина и М.С. Мацковского. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.: ил.

4. Киктенко М.В., Коломийцева Э.А., Самсонова Е.С., Нечаев А.Н. Развитие осознанной самостоятельности в студенческой группе саморазвития: взгляд изнутри // Вестник практической психологии образования. – 2017 № 2 (51). – с. 117 – 121.

5. Коломийцева Элеонора. «Как научилась управлять своими состояниями» – Москва, ООМС «На пороге», 2020. – 124 с.

Книга в свободном доступе размещена на сайте - http://naporoge.ru/knizhka_2/

6. Прайор Карен. Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя! / Карен Прайор.: [пер. с англ. Т.О. Новиковой]. – Москва : Издательство «Э», 2018, - 256 с.

Образовательные (развивающие) видео (доступны в мобильном приложении):

1. Ключ к развитию (вводное видео, дается сразу).
2. Что делать, когда не хочу делать дело? (приходит в конце первой недели)
3. Почему откладываются дела? (приходит в конце первой недели).
4. Верное завершение дел (приходит в конце второй недели работы).

3.2. Материально-технические условия реализации программы

- 1) Занятия проходят в стандартных аудиториях (классах), рассчитанных на 20 – 30 мест.
- 2) Требуется наличие доступа к интернету (вай-фай).
- 3) Требуется проектор, колонки и экран для просмотра образовательных видео.

Педагогические условия:

1. Курс является развивающей деятельностью, самостоятельно реализуемой учащимися. Эффективной организации хода курса помогают ведущие – студенты, специально подготовленные для проведения курса.

Ведущих предоставляет разработчик курса (ООО «ЦСМ «На пороге»).

Необходимость в ведущих вызвана тем, что курс проводится в короткие сроки и требует интенсивной работы учащихся. Ведущие, которые являются сверстниками, оказывают ощутимое позитивное влияние на ход курса. Учащиеся быстро реагируют на советы ведущих-сверстников.

Ведущие одновременно усиливают мотив к работе, поскольку являются образцами результативности саморазвития и укрепляют уверенность учащихся в том, что самоизменение реально доступно.

2. Особенности освоения программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением «Об организации сопровождения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» от 30.03.2021 г.

Раздел 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Текущий контроль работы осуществляется еженедельно на основе информации о внесении данных о выполнении учащимися плановых дел в свои мобильные приложения. Данная информация собирается на сервере (компьютере), поддерживающем работу мобильных приложений.

2. Итоговый контроль результатов работы производится на основании:

1) общей итоговой статистики о результатах работы в ходе курса (количество дней, в которые выполнялось дело, объем выполнения дела), которая формируется мобильным приложением;

2) заполненных самоотчетов о результатах прохождения курса (форма самоотчета имеется в мобильном приложении);

3) прохождения итоговой аттестации, которую проводят ведущие и представитель образовательной организации.

3. **Задача итоговой аттестации, оценки результатов работы** (которую делает программа мобильного приложения), а также **самоотчета** – помочь учащимся осознать свой актуальный уровень развития воли и самоорганизации и наметить путь дальнейшего совершенствования этих важных компонентов продуктивной инициативной самостоятельности.

Оценки и самооценка (самоотчет) – помощь учащемуся в его развитии.

4. Примерный перечень вопросов, рекомендуемых для проведения итоговой аттестации, виды оценок и примерная форма самоотчета приведены в приложении 3.

5. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Генеральный директор ООО «Центр саморазвития молодежи «На пороге» Киктенко М.В. (автор развивающего курса «Развитие воли и самоорганизации» и развивающего метода «Тренажер для «Я»»).

Приложения к Программе:

1. Пояснительная записка.
2. Алгоритм работы мобильного приложения.
3. Фонд оценочных средств.
4. Примеры самоотчетов. Цитаты из самоотчетов.

Пояснительная записка

Технология работы

1. Учащиеся активируют мобильное приложение, в котором в цифровой форме заложен специально спроектированный развивающий процесс.

Основные моменты этого процесса:

- самостоятельный подбор для развития себя явно полезного нового дела;
- составление недельных планов его выполнения;
- регулярный учет результатов выполнения дела;
- поиск способа устойчиво действовать в ситуациях, когда хочется отложить плановое дело, и пробы его применения.

2. В определенные моменты процесса работы пользователям приходят специальные видео, которые помогают понять причины появления нежеланий и конструировать способы эффективно действовать в ситуациях, когда явно не хочется приступать к нужным делам.

3. Учащиеся самостоятельно скачивают мобильное приложение, регистрируются и получают специальный код активации у представителя разработчика.

Работа начинается с определенного понедельника.

Перед началом РК проводится первое занятие, на котором ведущие излагают способ развития и правила работы курса, помогают установить на телефоны мобильное приложение и выполнить все действия, необходимые для начала развивающего курса (выбрать развивающее дело, составить первый недельный план работы).

4. Для информирования преподавателей учебного заведения о задачах и функциях мобильного приложения и возможностях его применения в учебном процессе размещается специальная презентация: <https://disk.yandex.ru/i/j3E9-WwxT6LXNg>

5. Для текущей информационной поддержки РК в социальной сети (в ВК или иной) создается специальная группа, которую ведет специалист разработчика мобильного приложения. Задачи данной группы:

- обмен опытом саморазвития;
- размещение форм самоотчета и других документов, необходимых для прохождения РК;
- размещение дополнительных образовательно-развивающих видео и текстов;
- техническая помощь в применении мобильного приложения;

5. **Механизм развития.** В процессе регулярного выполнения самостоятельно выбранного желанного нового дела учащиеся начинают постоянно сталкиваться с тем, что им хочется отложить или вовсе перестать делать дело (которое они сами с желанием выбирали).

В этой ситуации возникает развивающая ситуация – условия для четкого выявления и осознания собственных привычек и особенностей, которые мешают результативно выполнять нужные дела, а также для конструирования способов устойчиво и с желанием делать важные дела.

Регулярное выполнение планового дела и постоянный учет результатов его выполнения тренируют волевые способности учащихся.

6. Особые условия мотивации учащихся к работе по РК

1) При разработке РК учитывалось, что у многих современных молодых людей мотив к развитию себя, в том числе к продуктивному ведению учебной деятельности, не имеет явной побудительной силы. Поэтому для усиления мотива учащихся к прохождению данного РК, им предлагается свободно подбирать для себя развивающее дело. Это может быть любое дело, даже не связанной с учебной деятельностью, но обязательно новое и желаемое для освоения или выполнения.

Учащиеся должны быть явно заинтересованы в своем развивающем деле.

Это условие является необходимым на этапе базового (начального) применения РК. После того как учащиеся успешно пройдут РК, освоят его применение, данное мобильное приложение можно будет эффективно применять и для решения учебных и любых иных важных задач.

2) В качестве дополнительных факторов укрепления мотивации к работе выступают:

- итоговые еженедельные занятия;
- специальные образовательные (развивающие) видео, появляющиеся в определенные моменты работы в мобильном приложении.

7. Научные основания развивающего курса.

Курс разработан на основе теории деятельности А.Н. Леонтьева. Основные положения развивающего метода изложены в ряде статей и докладов на международных научных психологических конференциях. Эффективность метода подтверждена результатами его применения в студенческих группах саморазвития, начиная с 2014 года (и по настоящее время).

Метод изложен в книге «Тренажер для «Я» (2018, 2022 годы).

Разработчик РК – ООО «Центр саморазвития молодежи «На пороге».

Алгоритм работы в мобильном приложении

Ссылка на презентацию мобильного приложения <https://disk.yandex.ru/i/j3E9-WwxT6LXNg>

Ключевые шаги (действия) в работе с мобильным приложением:

1. Регистрация номера телефона (при установке мобильного приложения на телефон) обеспечивает возможность ввода результатов выполнения дела **только в течение текущего планового дня** (ни заранее, ни задним числом ввести результаты выполнения дела программа не позволит).

2. Вводное видео, «Схема работы» и «Правила работы» - задают главные условия развивающего процесса (деятельности).

3. Свободный выбор развивающего дела (это дело будет выполняться в течение трех недель по установленным правилам).- особо важное условие развивающего процесса.

Сразу предлагаются три дела и четвертое (свободного подбора)

Условие свободного подбора развивающего дела (а это любое дело, которое и хочется освоить или выполнять, но оно почему-то так и не выполняется) **является необходимым для эффективного хода развивающей работы.**

4. Выполнение выбранного дела планируется заранее на предстоящую неделю – это помогает наработке навыков планирования.

5. Учет результатов выполнения выбранного дела (объем, наличие нежеланий, желаний и иное) **должен** вестись именно в рамках дней, на которые запланировано выполнение дела. Если это правило нарушается, дело оценивается программой мобильного приложения как невыполненное.

Детальный и регулярный учет результатов выполнения дела также способствует наработке навыков четкого планирования дел и контроля выполнения составляемых планов.

6. Информация о результатах выполнения планового дела сохраняется и обобщается в таблице (по неделям и по общему периоду работы). Это формирует контур обратной связи, помогающий четко осознавать динамику развития способности самоорганизации и эффективно вести развитие данной способности.

7. В мобильном приложении имеется Дневник для записей о том, что мешало выполнять плановое дело, помогало и т.д. Это также помогает осознанию хода процесса саморазвития и его сознательному улучшению.

8. Вся работа поддерживается (и мотивируется) специальными образовательно-развивающими видео:

1. Ключ к развитию (вводное, дается сразу).
2. Что делать, когда не хочу делать дело? (приходит в конце первой недели)
3. Почему откладываются дела? (приходит в конце первой недели).
4. Верное завершение дел (приходит в конце второй недели работы).

Краткое содержательное описание процесса.

В процессе данной специально спроектированной и мотивированной регулярной (на основе недельных планов) работы по выполнению самостоятельно выбираемого желанного нового дела участники постоянно сталкиваются с тем, что им хочется отложить или вовсе перестать делать дело, которое они сами хотели и сами выбирали.

В этой ситуации они получают возможность четкого выявления и осознания собственных привычек и иных особенностей, которые мешают им результативно делать важные для них дела.

С помощью приложения и развивающих видео они начинают лучше понимать причины откладываний дел и получают возможность конструировать собственный способ устойчиво выполнять важные дела.

А в ходе регулярного выполнения непростого (непривычного – нового) дела укрепляется воля и способность самоорганизации (планирования и учета).

Фонд оценочных средств

1. Результаты работы учащихся оцениваются:

- 1) программой мобильного приложения;
- 2) на итоговой аттестации;
- 3) в ходе написания самоотчета.

2. **Задача итоговой аттестации, оценки результатов работы, которую делает программа мобильного приложения, а также самоотчета** – помочь учащимся осознать свой актуальный уровень развития воли и самоорганизации и наметить путь дальнейшего совершенствования этих важных компонентов продуктивной инициативной самостоятельности.

Оценки и самооценка (самоотчет) – помощь учащемуся в его развитии.

3. Перечень опорных вопросы к проведению итоговой аттестации

3.1. **Краткая вводная информация для представителя образовательной организации, участвующего в аттестации:**

В ходе развивающего курса учащиеся учатся:

- составлять и применять четкий график, план (линию реализации важного дела), который придает уверенности и осмысленности жизни;
- знать, понимать природу, суть внезапных нежеланий делать нужные дела, желаний отложить нужные дела (внезапные желания/нежелания – это привычные, автоматические реакции);
- знать, что нужно делать в ситуациях, когда надо приступить к важному делу, но появляется нежелание этого дела и желание отложить его (не обращать внимание на отвлекающие мысли; стараться вспоминать пользу/ценность дела и приступить к нему; понимать/знать, что когда начнешь дело и втянешься, мешающие мысли исчезнут);
- иметь начальный опыт успешных действий в подобных проблемных ситуациях;
- знать главные условия развития (преобразования) себя – (наличие трудностей и переходного периода).

3.2. Опорные вопросы для проведения итоговой аттестации:

А. Набор типовых проблемных ситуаций из реальной жизни (приведены ниже).

Рекомендация: спрашивать: было ли у вас нечто подобное? (Вопросы о действиях в ситуациях приведены под ситуациями.)

1) Утром не встал на пробежку, а повернулся на бок, подумал, что лучше завтра побегу, сегодня очень устал. В итоге уснул.

Какие решения можете предложить? Почему так произошло?

2) Ну никак не хотелось делать дело (курс программирования). Действительно, зачем его сейчас осваивать, когда нет желания?! Надо приступить, когда будет желание!

Ваша оценка ситуации, что правильно, что сомнительно. Как бы вы поступили?

3) Ощущение усталости, сильное желание поиграть или потусоваться, а давно уже пора писать курсовую.

Что и как надо делать в такой ситуации?

4) Ужинаете и смотрите ютуб, пора уже идти домашку делать, но оторваться невозможно.

Бывало ли у вас подобное? Что нужно делать в таких ситуациях? Почему трудно отрываться от таких дел?

Б. Опорные вопросы стандартного типа:

1) Почему нередко бывает, что с вечера нам очень хочется завтра сделать что-то новое и полезное, а когда нужно делать это, то вдруг появляется нежелание?

У вас были подобные ситуации? Можно на их примере дать ответ.

2) Нужно делать важное дело, но вдруг появилось сильное нежелание. Можно ли его как-то ослабить?

Если да, пробовали ли вы так делать? Что происходило?

3) Что такое «Верное завершение»? Для чего важно его делать?

4) Поделитесь своим успешным и неуспешным опытом выполнения вашего дела в ситуации, когда появлялось явное нежелание его делать.

5) Что это такое – желания отложить дело и нежелание делать дело? Как эти желания и нежелания появляются (возникают) в жизни людей?

6) Что можно сделать в ситуации, когда появляется явное желание бросить начатое важное дело?

В. Вопросы «на понимание процесса своего продвижения в развивающем курсе»:

1) Что позитивного лично для себя и своего развития получили от курса?

Уточняющий вопрос: «Дайте ответ в форме – «я – до этого курса и я – после него».

2) Что еще недостаточно хорошо получается при плановом выполнении новых важных дел?

3) Что могли бы посоветовать тем, кто начнет проходить подобный курс?

4) Можно ли без плана эффективно вести саморазвитие, осваивать новые дела? Обоснуйте ответ.

5) Назовите «три детские привычки» - три привычные реакции на ситуацию, когда нужно сделать важное, но не дающее приятных ощущений дело?

6) Сейчас создается свободная факультативная группа саморазвития. Хотите ли войти в нее? Обоснуйте ответ.

2. Рекомендуемые варианты оценки результатов работы

2.1. Мобильное приложение обрабатывает результаты работы (количество фактических дней выполнения дела в общем объеме требуемых дней выполнения дела; объем выполнения дела) и дает три варианта оценки и рекомендацию по дальнейшему развитию воли и самоорганизации. Варианты оценок:

- отлично;
- хорошо;
- слабо.

2.2. При проведении итоговой аттестации рекомендуем использовать такие же варианты оценки (отлично, хорошо и слабо).

Оценка производится по ответам учащихся на вопросы разной содержательной наполненности способом экспертной оценки ведущего и представителя образовательного учреждения.

Одновременно с оценкой учащему дается рекомендация продолжать саморазвитие и предлагается присоединиться к создаваемой свободной факультативной группе саморазвития.

3. Форма самоотчета (задача и перечень опорных вопросов)

Выделите время для того, чтобы была возможность спокойно выполнить задание. В развернутой форме ответьте на предложенные вопросы и укажите наиболее подходящие варианты ответа.

САМООТЧЕТ

Цель самоотчета – четче осознать все полезное, что удалось получить.

Дата:

Направление подготовки (на кого учусь):

Дело, выбранное для развивающего курса:

* Две (или три) самые главные ценности (пользы) этого дела, которые хотелось получить?

Первая ценность: уверенность в себе

Вторая ценность: здоровое тело

Третья ценность: гордость за себя

* Начался курс и сколько дней выбранное желанное дело ЯВНО хотелось делать?

После начала курса первую неделю (7 дней) дело хотелось выполнять, без затруднений.

* Что поддерживало желание продолжать РК, не забросить его?

Желание продолжать работу в РК поддерживали лекции и встречи с ведущими, постоянно была мотивация .

* Прошла 1-ая неделя курса, и можно ли сказать, что работа в РК дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

После первой недели курса, конечно, можно сказать, что работа в РК дала пользу.

Во-первых, я получала подробную информацию, что помогло разобраться в таких вопросах, как: "Почему дело откладывается?", "Что делать при таких ситуациях?" и т.д.

Во-вторых, я потихоньку начала обучаться планированию дел, потому что даже на других сферах работа в РК отыгралось

В-третьих, я конечно же начала заниматься делом и получала удовольствие.

Я начала узнавать себя, свое тело, свои привычки и мысли. Поняла, что большую часть времени мной управляло бессознательное

* Прошла 2-ая неделя курса, и можно ли сказать, что работа дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

После второй недели курса я стала ощущать трудности, с которыми работа в РК помогала бороться. Я узнала больше про силу воли, почему она так важна. Работа в РК помогала перебарывать свои страхи и неуверенность. Освоила по своему делу больше информации, продолжала несмотря на лень заниматься. Пошли первые результаты.

* Прошла 3-ья неделя курса, и можно ли сказать, что работа дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

После третьей недели курса, на которой я писала самоотчет, я смогла полностью разобраться в себе, оценить по достоинству свой труд. Очень здорово, что давали такие задания по типу самоанализа, так как это помогало не останавливаться и следить за собой. Осознала, почему важно благодарить себя после каждого дня, где я выполнила дело. Определённо 3 неделя дала пользу.

* Если вспомнить себя до РК и сравнить с данным моментом, можно ли сказать, что работа в данном РК помогла продвинуть себя, осознать и ощутить в себе больше сил и возможностей?

Если вспомнить себя до РК и сейчас, то конечно результат сразу видно. Работа в РК, как я уже сказала, помогла мне не только в выполнении моего дела, где я смогла получить свои первые результаты по растяжке, но и в других сферах тоже. Например, в правильном планировании дел, в осознанности, почему важна самодисциплина и самоконтроль. Поняла, как развивать свою силу воли, стала более выносливой и замотивированной :D

Прислушайтесь к себе, повспоминайте себя до РК и в ходе РК (свои неудачи, успехи, осознания) и кратко опишите себя «Я – до курса и я – после курса»:

(если будет трудно начинать описывать себя, можно опереться на вопросы, что ниже)

Я – до курса и я – после курса

Растяжкой я раньше почти не занималась. Пыталась, но не хватало силы воли. Сейчас после курса, когда появилась привычка заниматься растяжкой почти каждый день, я выполняю дело с удовольствием.

Я почувствовала, что сила воли начала проявляться в данном деле, так как растяжка — это про выносливость. Данный курс мне был в помощь. До него моей силы воли хватило бы на дня 2-3 максимум.

Стала чувствовать себя намного увереннее, так как тело стало более гибким, раньше мне именно этого и не хватало.

Раньше я не задумывалась, почему у меня не получается заняться чем-то, я не знала и не понимала свое тело, а теперь я реально его чувствую. Кроме того, появилась та самая осознанность, ценность выполняемого дела.

Раньше тоже было желание лучше познавать и развивать себя, но теперь оно стало намного сильнее, так как я освоила все принципы выполнения дела. Когда осознаешь, что с каждым днем становишься лучше - это невероятная мотивация, чтобы продолжить развиваться.

В ходе курса самое главное, что изменилось — это мои мысли. Курс стал тем самым "толчком" для продвижения. Мне захотелось заниматься еще чем-нибудь полезным, помимо растяжки.

Примеры пользы освоенного дела:

После растяжки у меня ушли боли в спине, а точнее, они стали значительно реже, тело стало оздоравливаться.

Теперь я умею организовывать свое время, даже когда целая куча важных дел.

Я стала увереннее в себе, при общении с другими людьми и т.д, так как горжусь собой.

3. Самоотчет 3.

Выполняемое дело – учёба.

* Почему было выбрано именно это дело?

Я выбрала учёбу, потому что на тот момент у меня не было каких-то планов начинать что-то новое, поэтому я выбрала это дело, ведь оно всегда полезно.

* Две (или три) самые главные ценности (пользы) этого дела, которые хотелось получить?

1) Постепенное изучение материала, за счёт чего впоследствии не будет долгов.

2) Больше свободного времени в дни дедлайнов, т. к. большая часть работ выполнена.

* Начался курс и сколько дней выбранное желанное дело ЯВНО хотелось делать?

Затрудняюсь ответить на этот вопрос, потому что само по себе дело, выбранное мной (учёба), редко доставляет удовольствие, поэтому желание сделать его больше основывалось не на том, что оно какое-то приятное, а на том, что если я раньше начну, то раньше и закончу.

* Что поддерживало желание продолжать РК, не забросить его?

Желание поддерживало скорее то, что я осознавала пользу того, что я делаю. Да и в принципе, не хотелось останавливаться, потому что начало уже было положено.

* Прошла 1-ая неделя курса, и можно ли сказать, что работа в РК дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

Безусловно, работа в РК дала пользу. Уже с первых дней появилась мотивация что-то делать. Я узнала больше о силе «Я» и убедилась, что многое зависит от эмоционального состояния.

* Прошла 2-ая неделя курса, и можно ли сказать, что работа дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

Конечно, да. На каждой неделе я узнавала что-то новое, и с каждым днём у меня появлялось всё больше и больше мотивации. Я чётче осознавала причины желания и нежелания приступить к чему-либо; усвоила, что главное – начать, а потом будет намного легче.

* Прошла 3-ья неделя курса, и можно ли сказать, что работа дала пользу? И, если дала, то какую, что именно полезного удалось узнать, освоить, сделать, ощутить?

На протяжении всего курса была польза, и третья неделя не была исключением. Я узнала, почему важно правильно завершать дело. На третьей неделе я стала ощущать, что мне намного проще начинать что-либо делать и не забрасывать это.

* Если вспомнить себя до РК и сравнить с данным моментом, можно ли сказать, что работа в данном РК помогла продвинуть себя, осознать и ощутить в себе больше сил и возможностей?

Работа в данном РК помогла продвинуть себя. Например, я стала более осознанно подходить к выполнению дел. Помимо этого, когда у меня появляется нежелание что-либо делать, я не откладываю это дело, а пытаюсь разобраться в причинах и, как правило, после этого всё-таки приступаю к делу.

Прислушайтесь к себе, повспоминайте себя до РК и в ходе РК (свои неудачи, успехи, осознания) и кратко опишите себя «Я – до курса и я – после курса»:

(если будет трудно начинать описывать себя, можно опереться на вопросы, что ниже)

Я – до курса и я – после курса

Учёба – это дело, которое было мной выбрано. Конечно, оно выполнялось и до курса, ведь это было необходимо. Однако в последнее время у меня было какое-то подавленное состояние, плохое настроение, поэтому вообще ничего не хотелось делать, и если раньше я старалась сделать всё и сразу, то на тот момент я позволяла себе откладывать что-то на потом и зачастую делала в последний момент. Но данный курс помог мне взять себя в руки, благодаря чему я влилась в привычный для себя ритм и вновь начала делать всё своевременно. У меня появился некий закал, поэтому я до сих пор придерживаюсь плана и выполняю своё дело.

Я чувствую, что у меня укрепилась сила воли после этого курса, потому что сейчас стало гораздо легче контролировать свои желания и эмоции. Наверное, уверенность в себе у меня как была, так и осталась, но появилось какое-то внутреннее ощущение того, что я могу больше.

Не сказать, что раньше я не понимала себя, или не знала, однако после этого курса я более детально разобралась в себе, в том, что нами движет, а главное, поняла, что фраза «когда мне надо будет, я точно сделаю» - это всего лишь иллюзия, и теперь я не поддаюсь на «уловки» своей психики и пытаюсь здраво оценивать свои мысли.

Моя организованность не изменилась. Я привыкла к такому режиму, что всё должно быть под моим контролем, и я всегда, когда это необходимо, беру и брала себя в руки. У меня не было проблем с тем, как организовать себя, поэтому в этом плане всё осталось по-прежнему.

Моё желание познавать и развивать себя было и до курса, но всё же он поспособствовал тому, что это желание стало намного больше, будто бы появился какой-то новый поток энергии, заряд мотивации и прилив новых сил.

Что-то конкретное, что ощутимо изменилось в ходе курса, я назвать не могу, потому что чувствую, что произошло небольшое изменение меня в целом. Я хочу поблагодарить организаторов этого курса, потому что это невероятно интересно, а главное, полезно. Действительно теперь хочется делать намного больше и менять свою жизнь к лучшему. Большое спасибо за предоставленную возможность! Вы супер!!!

А в заключение хочу сказать, что выполненное мной дело приносит огромную пользу, хотя бы потому что я сдала многие работы раньше срока, и теперь у меня появилось немного больше свободного времени, а главное, приятное чувство того, что некоторые работы сданы, и можно чуть-чуть выдохнуть.

4. Цитаты из самоотчетов

«Первые несколько дней мотивации для выполнения дел было достаточно, а потом я начала замечать, как появляется нежелание, хочется отложить уборку или вообще не делать ее. И вот тут началась работа над собой!

Я пробовала говорить с собой, убеждать, что это нужно, в ответ слышала лишь аргументы не делать дело.

Затем в группе мы разбирали “правильное делание”. Я начала отрабатывать этот навык, подмечать в себе те моменты, когда появляется нежелание, делать паузу и продолжать заниматься своим делом. Уборка в доме начала приносить удовольствие, я начала хвалить себя за работу.

А потом я начала применять навык “правильного делания” и в других вещах. Я пересмотрела свое отношение к сложным задачам. Я буду продолжать развиваться и совершенствоваться».

«Увидела реальную картину того, сколько я на самом деле упускаю. Узнала, что сила воли у меня почти не развита, наверное, я еще не вполне сформировавшаяся личность. Поняла, что моя рука уже на автомате переставляет будильник, и порой я даже не помню, что перевела его».

«Продуктивность моей деятельности напрямую зависит от моего эмоционального состояния, что очень часто мне мешает. Часто перехожу из одной крайности в другую. Почти всегда уступаю своим желаниям, даже если они вредят мне».

«Какие представления о себе (своих способностях) оказались иллюзиями? Что если я действительно захочу что-то сделать, то сделаю без особого труда, что у меня довольно развиты волевые способности».

«... раньше я все время откладывала дела, но не осознавала этого - теперь, когда ситуация откладывания подступает, я это вижу и предотвращаю».

«Если бы вы сейчас определяли для себя задачи к этому упражнению (которое вы прошли), то какие бы вы выбрали для себя:

- 1) «Внешние» задачи: написание бизнес-плана и составляющих маркетинга.
- 2) «Внутренние» задачи: ежедневная работа – самоанализ, самоотчет о том, с чем я сталкиваюсь перед выполнением дела. Фиксировать свои «состояния» и искать наиболее продуктивное для работы, а затем учиться его вызывать».

«10. Иное важное, что хотелось бы отметить для себя и для тех, кто будет проходить Упражнение: «Выполнять все правила упражнения»».

«Просто удивительно, как все происходит с тем, что ново и непривычно. И ведь все так и есть. Просто маразм.

Мы хотели собрать группу саморазвития. Человек 10 очень хотели собраться, даже из другого вуза девушка очень просилась. И что, как только наступило время собираться, все отписались, что не могут.

Мы даже спрашивали, какой день удобнее: четверг или суббота. Все сказали, что суббота удобнее. И никто не пришел».

«10. Иное важное, что хотелось бы отметить для себя и для тех, кто будет проходить Упражнение:

Постараться с самого начала воспринимать дело именно как УПРАЖНЕНИЕ».

«Появилась уверенность пробовать ... И то, что раньше казалось «из другой реальности», вдруг оказалось близко и доступно.

Появилась смелость пробовать».

«Для начала стоит сказать, что это упражнение реально помогает в жизни. Я наблюдал изменение в самом себе. Меня это очень радовало. Я стал более продуктивным, так как перестал откладывать дела на потом, стал заниматься чем-то новым, и у меня не возникает никаких конфликтов. Повышение уровня рефлексивности мышления способствовало выявлению своих слабых и сильных сторон, на что нужно опереться, а что исправить. Я начал нести большую ответственность за свои действия. Я начал понимать, что если я что-то не делаю, что нужно, я несу за это ответственность и готовлюсь к последствиям. Такое понимание способствует развитию эффективности жизни, так как мы можем выстраивать понятные логические цепочки, что откуда и куда ведет. Осознанность того, что мы делаем, очень важный фактор в развитии личности. Я понял, если себя не развивать, ты будешь катиться вниз.

Но по порядку (что получил):

1. Освоение способности делать то, что делать не хочется.
2. Распространение этой способности на различные сферы деятельности человеческой жизни.
3. Осознание своих мотивов и потребностной сферы.

4. Осознание своих действий и поступков».

«За нашим сознанием находятся невиданные нам ресурсы, пользуясь которыми мы можем достичь всего того, что мы захотим. Но нужно наше сознательное Я развивать».

«Раньше из-за непонятных мне причин, я постоянно откладывала чтение до лучших времен, а мой список желаемых книг только увеличивался. Благодаря данному курсу у меня получилось ежедневно уделять 30 минут этому занятию. Я поняла, что даже в загруженные дни у меня остается время на чтение, хотя раньше думала, что это невозможно.

На протяжении курса мне удалось выполнить все поставленные цели (и даже больше!): я дочитала книгу и уже приступила к новой. За 16 дней я прочитала около 400 страниц».

Учебное пособие «Тренажер для «Я» - <http://naporoge.ru/knizhka/>

Содержание:

Обращение к читателю

1. Немного теории. Часть 1. Совсем краткая. Чтобы уловить главное

1.1. Что тренируем: «наше Я» - это что?

1.2. Две главные силы, определяющие желания, поведение и мысли

1.3. Мысли настоящие и автоматические

1.4. Со своими проблемами не боремся, оставляем их в прошлом

1.5. Цель – реальный двигатель. Есть у тебя цель жизни?

1.6. Самые важные способности Я

1.7. Действия вовне и внутри себя

1.8. Основной способ развития

2. Тренировка Я: «Инструменты» и «Тренажер»

2.1. Наши специальные инструменты развития

1) «Трудности»

2) «Пауза»

3) План

4) Фиксация информации о выполнении планового дела

2.2. Начальные упражнения – познаем и укрепляем силы Я

2.3. Главный тренажер

2.4. Тренировка умений Я

3. Снова теория Часть 2. Для тех, кто хочет разобраться в теме серьезнее

3.1. Бессознательное

3.2. Эмоции. Распутать перепутанное

3.3. Внешний побудитель и дела свободного выбора

3.4. План – ключевое условие развития

3.5. Образ мира. На что ориентируемся? На реалии ли?

3.6. Линия развития – взросления

4. Реалии разумной жизни

5. Советы: краткие и практичные

6. Вперед!

7. Научное основание метода

8. Кратко о Проекте «На пороге»

Список полезных книг

Приложения

1. Очерк «Я таааааак не хочу писать курсовую»

2. Очерк «Обычное состояние сознания»

3. Очерк «Тайный союз против лени»

4. Самоотчет

5. Самоотчет

6. Самоотчет

7. Самоотчет

8. «Абсурд какой-то»

9. Из протоколов индивидуальной работы

10. Выбор и принятие задачи (дела)
11. Форма выбора дела «Физическое развитие тела»
12. Самоотчет
13. Цитаты из самоотчетов и анкет