

ПРОГРАММА ПО ПОДГОТОВКЕ КОМАНДЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СЛУЖЕНИЯ «ПОИСК»

ИДЕЙ
РЕСУРСОВ
ОТНОШЕНИЙ
КАЧЕСТВА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ

2025



ПРОГРАММА ПО ПОДГОТОВКЕ КОМАНДЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СЛУЖЕНИЯ «ПОИСК»

ИДЕЙ

РЕСУРСОВ

ОТНОШЕНИЙ

КАЧЕСТВА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Кишинев, 2025

ПРОГРАММА ПО ПОДГОТОВКЕ КОМАНДЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СЛУЖЕНИЯ «ПОИСК»

Данная программа разработана в рамках служения «Миссия Евразия» для оснащения молодых лидеров навыками, необходимыми для лагерей и других детских и молодежных служений. Программа «Поиск» включает в себя ряд тренингов, логично связанных между собой, каждый из которых направлен на формирование навыков целостного подхода к созданию и проведению эффективных христианских программ.

Авторы, составители:

Радион Вельчев

Директор движения «Миссия в профессии», «Миссия Евразия»

Сергей Якименко

Методист, «Миссия Евразия»

Tel: +37360339068

Web: missioneurasiafield.org

Address: Moldova, Chisinau, str. Carierei 36/1, MD – 2051

Facebook: facebook.com/missioneurasiaFM

Mail: info@missioneurasiafield.org



СОДЕРЖАНИЕ



ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ



ТРЕНИНГ «ПОИСК ИДЕЙ»



ТРЕНИНГ «ПОИСК РЕСУРСОВ»



ТРЕНИНГ «ПОИСК ОТНОШЕНИЙ»



ТРЕНИНГ «ПОИСК КАЧЕСТВА»



ТРЕНИНГ «ПОИСК ВОССТАНОВЛЕНИЯ»



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

При подготовке к любому лагерю, мероприятию, клубу и другим программам практически всегда возникает ряд вопросов: «Где взять идеи?», «Где искать ресурсы?», «Как создавать качественные программы?». Каждая команда сталкивается с тем, что из года в год необходимо находить или придумывать программу, игры, развлечения, уроки и др. Возникает необходимость обучить команду самостоятельно генерировать идеи, находить ресурсы, создавать программы и модели для служения.

Для восполнения этих нужд нашей командой была разработана программа по подготовке команды для эффективного служения «Поиск» (далее по тексту: программа «Поиск» или программа), которая включает в себя ряд тренингов, каждый из которых раскрывает одно из пяти важных направлений поиска в лагерной деятельности и в целом в служении.

Целью «Поиска» является формирование навыков целостного подхода к подготовке и проведению лагерных и внелагерных программ через раскрытие пяти важных сфер, а также оснащение навыками использования инструментов «поиска» для восполнения каждой из этих сфер как индивидуально, так и в команде.

Основные сферы поиска

- **Поиск идей.** Как научиться генерировать новые идеи или адаптировать имеющиеся.
- **Поиск ресурсов.** Где находить ресурсы и как смотреть на то, что у меня есть, как на ресурс.
- **Поиск отношений.** Как быть активным в построении отношений с людьми и Богом во время подготовки и проведения христианских программ.
- **Поиск качества.** Как создавать и организовывать качественные программы и мероприятия.
- **Поиск восстановления.** Как восстанавливаться в процессе служения индивидуально и в команде.

ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ПОИСК»

Мы рекомендуем провести программу в одном из трех форматов, каждый из которых зависит от специфики и размера группы участников, а также количества времени, которым вы располагаете.

Исходя из формата, программа может быть в рамках одного дня, пяти дней или пяти недель.

Программа в рамках одного дня

Данный формат предполагает пять сессий в течение одного дня, где группа проходит обучение по каждому из пяти тренингов с перерывами на кофе, паузы и обед. Такой формат удобен для лагерей, форумов и конференций. В зависимости от количества групп участников, тренеров и помещений данные тренинги можно ранжировать.

Формат предполагает не более 60 минут на каждый тренинг. Это позволит иметь достаточное время для пауз, чтобы участники могли переключиться и осмыслить информацию. В таком формате тренер не дает весь материал, а предоставляет основные инструменты и возможность их практиковать.

На платформе EMPOWER 2025 программа «Поиск» была дана по модели квеста – Quest Search¹. Данный формат позволил обучить 200 человек при помощи 10 тренеров. Для этого группы перемещались по модели «карусель», другими словами – одна за другой, организованно и своевременно. Все участники были разбиты на 10 групп, которые перемещались по заданным пунктам на территории одной лагерной базы, не смешиваясь и не мешая друг другу.

Программа в рамках пяти дней

Если вам позволяют время и возможности, программу «Поиск» можно преподать по одному тренингу в день, например, если вы проводите недельный ретрит для команды или конференцию, которая длится не менее пяти дней.

¹ Формат квеста *Quest Search*, проведенного в рамках *Empower 2025* в Молдове, описан в сборнике практических идей «Empower 2025».

Данный формат позволяет увеличить время для каждого тренинга и дает возможность больше практиковать инструменты из каждой сферы программы. Мы рекомендуем выбирать предпочтительно время до обеда, пока участники обладают достаточным количеством эмоциональной, интеллектуальной и физической энергии.

В заключение важно донести, что в процессе работы в команде все пять элементов поиска часто взаимосвязаны и являются важной частью каждой команды. Это не просто отдельные тренинги, а часть общей программы «Поиск».

Программа в рамках пяти недель

Данная модель позволяет обучить инструментам поиска, не отрываясь от своего населенного пункта, малой группы или церкви. Для этого можно выделить пять недель, когда участники встречаются один раз в неделю и обучаются моделям и инструментам поиска.

Программа может стать частью плана работы и развития команды, если такой уже существует. Рекомендуем, чтобы группа оставалась устойчивой (чтобы это не были разные участники от тренинга к тренингу). Также стоит выбирать не очень позднее время суток, чтобы обучающиеся имели силы работать совместно.

Время тренингов также может быть увеличено до 90 минут. В заключение также рекомендуем доносить участникам, что каждая из пяти встреч является частью общей программы, а не просто отдельными тренингами. Каждая команда находится в поиске, и этот поиск должен осуществлять не только лидер или идейная часть команды, но и каждый ее участник.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ «ПОИСК»

Программа по подготовке команды для эффективного служения «Поиск» состоит из пяти тренингов:

- Тренинг «Поиск идей»
- Тренинг «Поиск ресурсов»

- Тренинг «Поиск отношений»
- Тренинг «Поиск качества»
- Тренинг «Поиск восстановления»

СТРУКТУРА ТРЕНИНГА

Понимая все реалии того, как учатся современные молодые люди, мы выбрали дискуссионно-тренинговую модель работы с группой. По нашему мнению, она является наиболее эффективной для освоения навыков молодыми людьми. Каждый тренинг содержит в себе четыре неотъемлемых элемента.

Ледокол. Каждый участник, пришедший на занятие, охвачен личными проблемами и переживаниями, поэтому есть необходимость настроить его на совместную работу. Ледокол помогает создать нужный настрой и подготовить к проведению тренинга. Как правило, это игровая активность, упражнение или задание, которое помогает настроить людей на нужный лад. Другими словами, ледокол выполняет функцию сломать «лед», чтобы участники могли почувствовать свободу высказываться и быть активными. Если собралась новая группа, ведущему необходимо в самом начале провести игру на знакомство, которая также может стать ледоколом. Ледокол проводится в начале тренинга.

Ниже будет описана одна игровая активность как пример того, что можно предложить в качестве ледокола. Если же вы будете преподавать в формате пяти разных дней или недель, вам необходимы ледоколы на каждую встречу, чтобы снова создать необходимый настрой группы.

Погружение в тему. Для погружения в тему используются упражнения, которые углубляют участников в понимание обсуждаемой темы, как правило, они пробуждают интерес. Участники эмоционально и интеллектуально готовятся к дискуссии. Тренер раскрывает уже имеющийся опыт участников в отношении рассматриваемой темы.

В контексте данной программы «погружением в тему» являются головоломки и задания, которые показывают актуальность и важность поиска в той или иной сфере.

Изложение материала. Это основная часть тренинга, в которой используются различные методы. Как правило, это групповые задания, дискуссии, дебаты, самостоятельные изучения, мини-лекции и упражнения. Здесь участники могут открыто высказывать свое мнение и не бояться осуждения, так как мировоззрение участников может меняться в процессе тренинга. Важно сохранить интерактивность и взаимодействие участников друг с другом – это поможет более эффективному обучению.

В данной программе в качестве изложения материала будут предложены инструменты поиска идей, ресурсов, отношений, качества и восстановления. Каждый из предложенных инструментов позволяет самостоятельное применение командой в рамках подготовки и организации служения на местах.

Практическое применение. На данном этапе участники уже могут соотнести полученные знания с имеющимся опытом. Здесь мы используем ролевые игры, задания, челленджи и домашние задания. Все они направлены на применение того, что участники изучили. Это переход к реальной жизни, где они применяют на практике предложенные тренером механизмы.

В тренингах программы «Поиск» практическое применение будет предложено в виде практического задания.

РОЛЬ ТРЕНЕРА

Это может быть пастор, педагог, лидер малой группы. Важным условием является понимание того, как учится современное поколение² и владение материалом. Тренер

² Семинар «Как обучается современное поколение» можно пройти на одном из курсов, предлагаемых Миссией Евразия. Для этого необходимо связаться с координаторами в стране или непосредственно через контакты в начале данного учебника.

в рамках программы «Поиск» не рассматривается как лектор, транслирующий материал с листа, или проповедник. Он подразумевается больше как модератор, который, используя различные инструменты и методические приемы, ведет группу к тому, чтобы не только узнать теоретический материал, но и сформировать практические навыки его применения в реальной жизни и служении. Это своего рода модератор изменений, способный не только рассказать, но и способствовать оттачиванию навыков.

Основная роль тренера – способствовать групповому развитию и руководить его процессом. Основным правилом позиции педагога должен стать отказ от собственных советов, поучений, интерпретаций и т. п., так как интеллектуальный, творческий и эмоциональный потенциал группы богаче возможностей педагога, даже хорошо подготовленного и опытного. Помимо этого, выводы, полученные группой, воспринимаются как их собственные, а не навязанные извне.

Некоторые качества, которыми должен обладать педагог:

- нравственная и духовная зрелость,
- ответственность,
- социальная зрелость,
- самообладание,
- внимание,
- терпение,
- адекватная самооценка,
- чувствительность к людям,
- тактичность и чувство меры,
- гибкость.

Тренер отвечает за обстановку и комфорт во время тренинга, чтобы участники чувствовали принятие и уют. Ему необходимо заблаговременно подготовить все учебные материалы (распечатки приложений, ручки, листы, технические приборы, другой инвентарь).

Важно понимать, что тренинг – это своего рода путешествие из точки «А» в точку «Б», где тренер выступает в роли гида или тренера навыков.

От тренера ожидается:

1. Встретить группу, познакомиться и создать настроение. Это как встретить туристов в начале маршрута. Данную роль играет **ледокол**.
2. Показать, что ждет группу на пути. Погрузить и немного приоткрыть горизонт, куда будет двигаться группа. За это отвечает **погружение**.
3. Совместно преодолеть путь, следя, чтобы никто не сбивался с маршрута, иногда останавливая группу, иногда подгоняя. Это происходит в части **изложения материала**.
4. Освоившись, дать участникам пройти какой-то участок самостоятельно – в части **практического применения**.
5. Финишировать – сделать обзор того, что было сделано, и показать, как жить с этим опытом.

Важное примечание: в конспектах тренингов описан материал более чем на 60 минут. Тренер может на каких-то упражнениях останавливаться дольше, на каких-то – меньше, в зависимости от актуальности, восприятия группы, выбранного времени и т. д.

Также в помощь тренеру предлагается цветная инфографика с описанием и векторной иллюстрацией. Данный материал тренер может распечатать для участников, а также в качестве флипчарта на доску, с которым можно работать в течение тренинга.

Скачайте инфографику здесь



**ПОИСК
ИДЕЙ**

ПОИСК ИДЕЙ

Развитие навыков генерирования новых идей

ЛЕДОКОЛ

Игровая активность «Встань, если у тебя»



Цель: создать условия и мотивацию для проведения встречи



Необходимые материалы: не требуются



Время: 10 минут

Ход упражнения:

Участники сидят в кругу, тренер читает утверждения (описаны ниже). Участникам необходимо встать, если эти утверждения относятся к ним. Можно добавить аплодисменты либо другие реакции. После 5–7 утверждений можно предложить участникам называть свои собственные утверждения (3–4 участника).

Утверждения:

- Встань, если ты пил(а) чай или кофе сегодня утром
- Встань, если ты ложишься спать после полуночи
- Встань, если ты любишь холодную погоду
- Встань, если у тебя есть младшие братья или сестры
- Встань, если ты хоть раз опаздывал(а) на важную встречу
- Встань, если ты любишь читать книги
- Встань, если ты играешь на музыкальном инструменте
- Встань, если ты умеешь готовить больше трех блюд
- Встань, если ты хоть раз пробовал(а) кататься на скейтборде
- Встань, если ты можешь петь, но предпочитаешь делать это в душе

- Встань, если ты когда-то выступал(а) на сцене
- Встань, если у тебя есть волонтерский опыт
- Встань, если ты участвовал(а) в каком-нибудь проекте или лагере
- Встань, если ты учился(ась) или работал(а) с детьми
- Встань, если ты когда-то начинал(а) что-то сначала после провала
- Встань, если ты мечтаешь о путешествии в другую страну
- Встань, если для тебя важна честность
- Встань, если ты когда-то мечтал(а) быть супергероем
- Встань, если ты хочешь, чтобы твоя работа приносила пользу другим
- Встань, если ты хочешь создать что-то свое – проект, бизнес и т. д.

Вопросы для обсуждения:

Кто из вас вставал больше всех?

Какие утверждения больше всего подошли вам?

Кто из зала не вставал ни разу?

Какое утверждение могло бы заставить тебя встать?

Есть ли какие-то факты, которые вас удивили в других? Объясните.

Выводы:

Спасибо за проявленную активность и настроение. Мы с вами подвигались – вставали, смеялись, переглядывались, узнавали что-то друг о друге. У каждого – разный опыт, разные интересы и привычки, однако даже через эту активность мы увидели, что есть вещи, которые нас объединяют. Кто-то, как и мы, любит кофе, а кто-то, как и мы, имел опыт быть волонтером.

На встрече мы будем не просто узнавать что-то новое, но и совместно делиться вашим уникальным опытом и знаниями. Здесь важен голос и мнение каждого. Поэтому важно сохранить такую же позитивную атмосферу и активное взаимодействие друг с другом.

Итак, добро пожаловать на первую встречу серии тренингов «Поиск».

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Упражнение «Практический лайфхак»



Цель: выявить, насколько легко или сложно генерировать новые идеи



Необходимые материалы: листы А4 для каждой команды, планшеты и ручки для каждой команды; набор из следующих предметов: унитаз, цинковое ведро, стойка для микрофона, стул или табуретка, канализационная труба (110 мм × 1500 мм), стремянка, топор.



Время: 10 минут

Ход упражнения:

Участникам необходимо разбиться (организованно и без выбора партнеров) на группы по 3–4 человека. Каждая группа выбирает один предмет, либо это может сделать тренер. Важно, чтобы участники имели возможность работать, не отвлекая и не мешая друг другу.

Каждая команда в течение 3 минут должна поработать как можно больше нестандартных и необычных способов применения выбранного предмета. Например: участники собираются вокруг разложенной стремянки и предлагают идеи: стенд для цветов, сушилка для вещей и т. д.

С целью экономии времени просите участников быть максимально собранными и постараться выдать как можно больше идей. Участникам не разрешается пользоваться интернетом или другими источниками, но акцентировать на этом внимание не стоит.

По завершении тренер просит зачитать 3–5 лучших вариантов, предложенных каждой командой.

Вопросы для обсуждения:

Перечислите лайфхаки (варианты нестандартного применения) вашего предмета.

Легко ли было справиться с заданием?

С какими сложностями вы столкнулись?

Что помогало генерировать идеи?

Легко ли вам придумывать идеи, когда необходимо разработать что-то новое в служении?

Как вы обычно это делаете?

Выводы:

Спасибо за ваши креативные идеи. Итак, несколько важных выводов.

Во-первых, данное упражнение развивает творческое мышление и умение находить нестандартный подход к жизни и окружающим вещам.

Во-вторых, как мы убедились, не так просто находить креативные решения без инструментов и без времени на подготовку. Поэтому важно знать и использовать методы поиска новых идей.

В-третьих, даже работая в команде, не всегда легко наладить процесс генерации идей: возникают вопросы – как реагировать на необычные предложения, как организовать рабочий процесс.

По этой причине существует необходимость в специальных инструментах для поиска идей, а также в развитии навыков их применения.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА (ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОИСКА ИДЕЙ)

Упражнение «Мозговой штурм»



Цель: на практике тренировать навык использования техники мозгового штурма.



Необходимые материалы: листы флипчарт, цветные маркеры для каждой команды.



Время: 30 минут

Ход упражнения:

Перед участниками стоит задача решить проблему подростков в небольшом городке или населенном пункте. Есть около 30 подростков, которые летом предоставлены

сами себе. У вас есть желание послужить этим подросткам. Однако вы ограничены в идеях, как сделать это эффективно и так, чтобы им было интересно.

Предлагаем инструмент – мозговой штурм. Данный метод широко используется как в бизнес-сегменте, так и в общественной сфере. Несмотря на то, что он не звучит как что-то новое, важно правильно им пользоваться, чтобы прийти к эффективному результату. Работа будет организована в несколько этапов.

Этап 1. Подготовка

Часто команды пытаются провести мозговой штурм, но это не всегда приводит к результату, а иногда даже обесценивает сам инструмент. Один из ключевых принципов мозгового штурма – предварительная подготовка. Лишь немногие способны генерировать новые идеи «с ходу».

Чаще всего все упирается в уже имеющийся опыт – то, что участники видели в клубах или лагерях. Чем меньше этот опыт, тем меньше идей. Однако для поиска нового недостаточно только «насмотренности» – важно уметь генерировать свежие идеи. Поэтому первый шаг – это этап подготовки.

Участники делятся на 5 групп. Каждая группа собирает информацию и отвечает на вопросы:

- Что сегодня в тренде у подростков?
- Какие методы обучения и трансформации работают с подростками?
- Какие игры, активности, челленджи популярны?
- Где подростки чаще всего любят собираться?
- За что подростки готовы платить: деньги, эмоции, время?

Команды могут пользоваться интернетом и другими источниками. На выполнение задания отводится 7 минут, после чего каждая группа кратко делится тезисами. Один доброволец фиксирует вводные данные на флипчарте.

Вопросы для обсуждения:

- Что востребовано сегодня у молодежи?
- Какие методы максимально эффективны для обучения и трансформации подростков?
- Какие активности и челленджи наиболее популярны?
- Где подростки любят собираться и проводить время?
- За что подростки и их родители готовы платить (временем, финансами, эмоциями)?
- Легко ли было найти эту информацию?
- Может ли она помочь в поиске идей для летних активностей?
- Видно ли, насколько важна подготовка перед брейнстормингом?

Вывод:

Мы увидели, что предварительная подготовка расширяет границы имеющегося опыта и помогает глубже понять интересы подростков. Заметьте: в заданиях не стояла цель сразу придумать, чем занять подростков, – речь шла о том, чтобы разобраться, что для них актуально. Подготовка к мозговому штурму отличается от самого процесса – она помогает выйти за рамки задачи и расширить представления о теме.

Итак, для эффективного мозгового штурма необходим этап подготовки: участники знакомятся с проблемой, собирают информацию и приходят к штурму готовыми.

Этап 2. Прогрев

Каждый участник за 2 минуты записывает как можно больше бесполезных, абсурдных или нелепых изобретений (например: ложка с дырками, будильник, который убегает). Затем в течение 3 минут участники делятся идеями по кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было придумать абсурдные изобретения?
- Что помогало справиться с заданием?
- Что мешало выполнению задания?

Выводы:

Данное задание помогает преодолеть страх выглядеть смешно и выйти за рамки шаблонного мышления. В безопасной форме участники получили опыт генерации идей без внутренней цензуры: чем нелепее – тем лучше. Это раскрепостило, снизило тревожность и показало, что любая мысль может стать началом оригинального решения.

Обсуждение показывает: «глупые идеи» нередко содержат скрытый потенциал. Абсурд подсвечивает нестандартные подходы и может стать основой реальных инноваций. Подобные упражнения важно проводить до мозгового штурма – они «прогревают» мышление и готовят участников к активной генерации идей.

Этап 3. Организация мозгового штурма

Тренер делит участников на 2 группы. Каждая в течение 10 минут проводит мозговой штурм, чтобы собрать максимальное количество идей летних активностей для 30 подростков в деревне.

Работа ведется в таблице (распечатка у тренера). Участникам нужно вносить туда свои вводные и идеи.

Проблема			
Возраст	<i>12-13 лет</i>		
Место	Церковь	Спортивная площадка	Лес
Развлечение и игровые активности			
Досуг			
Обучение			

Задача каждой из команд – наработать творческие и креативные идеи – чем занять 30 подростков. Одна группа продумывает идеи для подростков 12–13 лет, другая группа – для подростков 14–15 лет.

Каждая команда записывает важные вводные перед тем, как начать мозговой штурм.

Проблема – необходимо озвучить саму проблему. Если у нас есть 30 подростков, которые предоставлены сами себе – проблема может звучать так: отсутствие организованного досуга, развлечений и обучающего компонента у подростков в селе Радоница. Каждая команда может записать проблему по-своему, однако важно донести: чем четче будет звучать проблема, тем лучше.

Возраст. Каждая группа вписывает свой возраст: 12–13 лет и 14–15 лет.

Место. В каждом населенном пункте есть свои интересные и удобные локации; мы предлагаем три: церковь (в которой есть большой зал, маленькие классы и столовая); игровая площадка (есть детские тренажеры и рядом большой участок – бывшее футбольное поле, заросшее травой); лес (небольшой лес, где есть лужайки, неглубокая река, овраг).

Каждой команде предлагается наработать идеи в трех основных направлениях:

- развлечение
- досуг (отдых)
- обучающий элемент

Однако команды делают это поэтапно.

1. Для начала в течение 5 минут каждая команда нарабатывает идеи развлечений или игровых активностей, исходя из трех предложенных локаций, учитывая специфику локации, ограничения и возможности. Например: что мы можем сделать внутри церкви, на площадке и т. д.

2. В следующие 5 минут тренер предлагает продолжить мозговой штурм. Необходимо наработать максимальное количество идей для досуга (отдыха) в каждой из этих локаций, при этом подключая генератор слов (зачитывает один из команды). В Google или через ИИ каждая команда запускает генератор случайных слов, которые необходимо интегрировать в обсуждение. Один человек зачитывает слова из генератора, отталкиваясь от которых нужно генерировать идеи.

3. Затем, в последние 5 минут, тренер предлагает интегрировать ИИ в процесс генерирования идей. Для этого необходимо ввести промпт в ИИ. Каждая команда вписывает проблему и озвучивает задачу, которую необходимо решить – наработать список идей обучающего компонента. В промпт также необходимо внести возраст целевой аудитории, кого мы хотим обучать, и предполагаемые локации (церковь, игровая площадка, лес). Запускает ввод один человек. После того как ИИ выдаст идеи, задача команды – услышать их и разнообразить с учетом христианского концепта.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было генерировать новые идеи?

На каком из этапов вам было легче: когда вы были сами; когда подключили генератор случайных слов; или когда привлекли к помощи ИИ?

Как данный опыт поможет вам проводить мозговой штурм?

Выводы:

В ходе всей работы мы убедились, что эффективный мозговой штурм требует системного подхода – подготовки, прогрева и структурированной организации процесса. Этап подготовки помог нам выйти за рамки собственного опыта и погрузиться в реальные интересы и потребности подростков, что позволило сформировать более точную и релевантную проблематику. Разделение на возрастные группы и работа с конкретными локациями добавили реалистичности и сфокусированности в генерации идей.

Прогрев через «нелепые изобретения» и использование вспомогательных инструментов, таких как генератор случайных слов и ИИ, показали важность разнообразных подходов к активизации креативного мышления. Мы осознали, что разные этапы мозгового штурма требуют разных типов усилий: сначала – аналитического поиска, потом – фантазии и спонтанности, а затем – логики и адаптации. Это упражнение не только дало практический опыт работы с техникой мозгового штурма, но и научило использовать дополнительные ресурсы (технологии, коллективное мышление, нестандартные стимулы) для поиска оригинальных решений.

Информация для тренера:**Как организовывать мозговой штурм**

- Четко определите задачу и запишите ее.
- Определите длительность сессии штурма (для начала – это могут быть 10 минут); чем сложнее задача, тем больше времени необходимо.
- Все говорят, не перебивая. Даже если это глупая, детская или, на первый взгляд, невозможная идея.
- Все записывается – это позволяет вернуться к идее.
- Важно не обсуждать и не оценивать идеи, пока идет их генерация.

- Не бойтесь повторяться. Одна и та же мысль на разных этапах может по-разному сработать и натолкнуть на новые идеи.
- Сохраните список идей. На следующем этапе из них можно выбрать лучшую.

Важные принципы

- Предварительная подготовка.
- Много участников.
- Уточнение поставленной задачи.
- Все необходимо записывать.
- Никакой критики.
- Максимальная генерация идей.
- Привлечение других людей – возможно из другой сферы.
- Модификация идей.
- Визуальное отображение.

ПРАВИЛА И ЭТАПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА

Одним из эффективных способов поиска новых идей совместно с командой является мозговой штурм.

Принципы мозгового штурма:

1. Подготовка

Определите цель, дайте команде время на подготовку идей, назначьте ведущего.

2. Много участников

Это может быть ваша команда или специально подобранная группа из разных людей (5–12 человек).

3. Четкая формулировка задачи

С помощью уточняющих вопросов убедитесь, что все участники одинаково понимают задачу.

4. Запись идей

Фиксируйте все предложения без исключения.

5. Отсутствие критики

На этапе генерации идей запрещена критика. Не обсуждайте и не оценивайте предложения, продолжайте процесс, даже если кажется, что найден хороший вариант.

6. Генерация идей

Поощряйте как можно больше идей, включая самые смелые и необычные.

7. Внешние участники

Можно пригласить людей со свежим взглядом на проблему.

8. Развитие идей

Комбинируйте и улучшайте предложенные идеи.

9. Визуализация

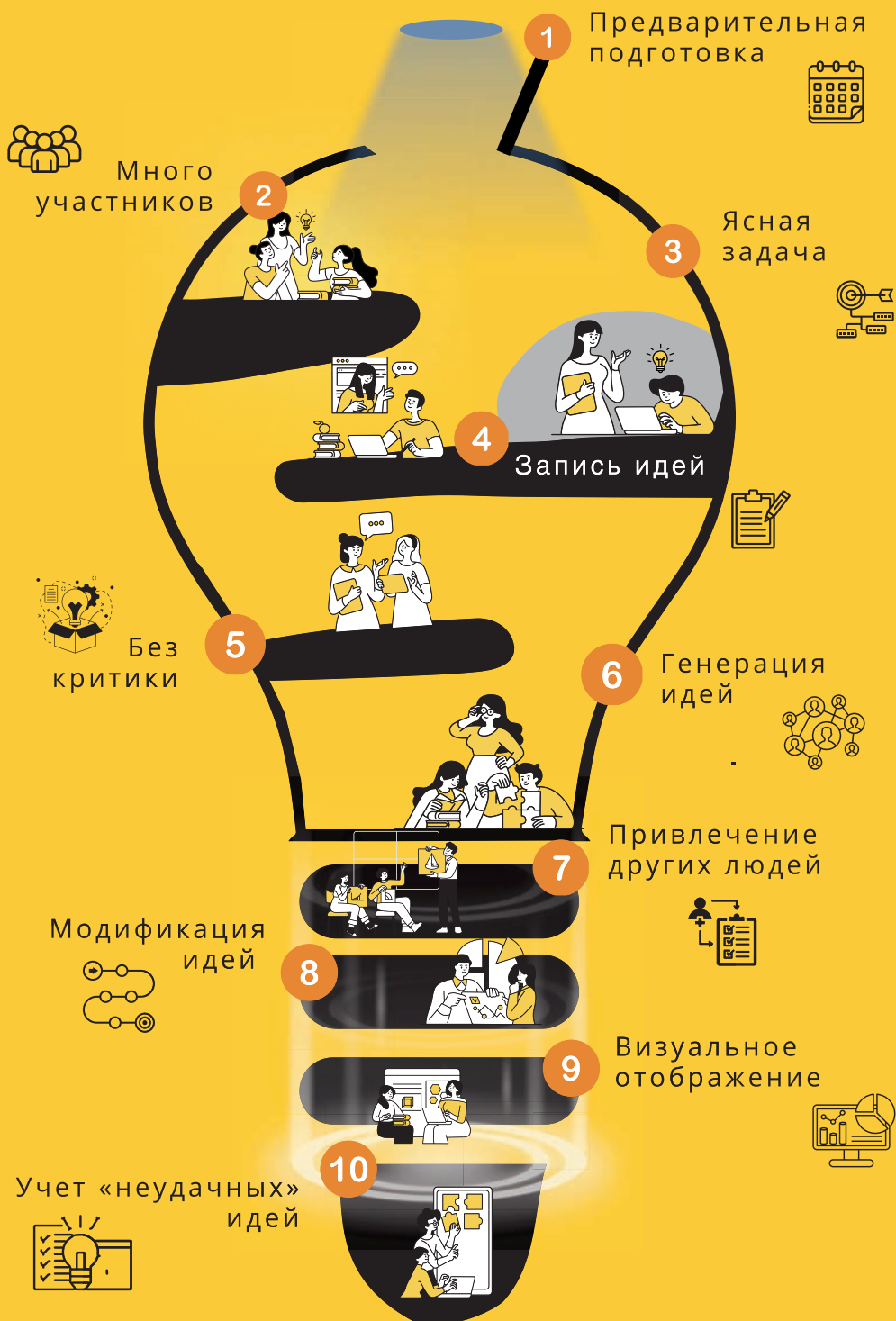
Используйте схемы, интеллект-карты и другие наглядные материалы.

10. Учет «неудачных» идей

Даже слабые или нереалистичные предложения могут подтолкнуть к важным открытиям.

ПОИСК ИДЕЙ

ПРИНЦИПЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА



Упражнение «шесть шляп мышления»

Цель: оценить идеи, полученные в ходе штурма идей, используя разносторонний подход.



Необходимые материалы: по одному комплекту из шести цветных шляп на каждую команду или цветная бумага для пилоток, а также по одному комплекту на команду (цвета белый, черный, желтый, красный, зеленый, синий).



Время: 20 минут.

Ход упражнения:

Тренер делит группы по 5-6 человек и раздает каждой команде по одному комплекту шляп. Перед тем, как участники групп распределяют между собой шляпы, тренер объясняет модель «Шесть шляп мышления».

Затем тренер предлагает каждому участнику определить, какая шляпа для него является наиболее характерной, поскольку, как правило, никто из нас не использует все шесть одновременно. Есть те, кому комфортнее критиковать. Без особых усилий они могут указать на недостатки любой идеи. Другие предпочитают использовать зеленую шляпу и ко всему подходить творчески. И одна, и вторая шляпа одинаково важны, просто у каждой есть свое время и место, а разные люди тяготеют к разным из них. Участники распределяют между собой шляпы. В каждой группе должно быть, как минимум, по одному представителю каждого цвета. Допускается, чтобы кто-то «носил» две шляпы.

После этого участники выбирают одну из идей, которая была предложена в ходе штурма идей, и работают над ней, последовательно надевая шесть шляп мышления. Рекомендуется, чтобы первым делом команда выбрала того, кто наденет синюю шляпу и будет руководить процессом, а все остальные шляпы можно будет использовать в самой разной последовательности, даже время от времени возвращаясь к тем, которые уже представляли свои предложения. В конце у «синей шляпы» будет возможность озвучить финальное решение.

Вопросы для обсуждения:

Понравилось ли вам данное задание? Что именно понравилось? Было ли то, что не понравилось? Почему?

Какие идеи вы были рассмотрены?

Помогла ли методика «Шести шляп» в анализе идеи? Если да, то в чем это проявилось? Если нет, почему? Не мешала ли эта методика?

Будете ли вы ее использовать в будущем? Почему?

Каковы шансы, что предложенные идеи осуществляются?

Что уже сегодня нужно сделать для их осуществления?

Выводы:

Техника «Шести шляп» позволяет посмотреть на одну и ту же идею с разных сторон. В процессе генерирования идей команда может создать целый список очень интересных, ярких и оригинальных идей. Однако бывает так, что на этапе реализации данная идея оказывается несостоятельной, не практичной и вообще не подходящей контексту, служению и т.д. И наоборот, иногда скучные идеи при детальном рассмотрении могут раскрыть в себе большой потенциал и при должной доработке стать оригинальной и неповторимой, практичной идеей. Предложенная техника как раз позволяет посмотреть на выбранные идеи с разных сторон, где есть возможность учесть как сильные, так и слабые стороны. Они позволяют увидеть риски и возможности. Кроме этого, важно отметить, что в данном процессе задействована вся команда, а это означает, что подход в идеале должен быть разносторонним, где учитывается максимальное количество мнений. Поэтому техника «Шести шляп» должна обогатить ваши идеи, проекты, служения.

Информация для тренера:

Эдвард Де Боно решил разделить все процессы, протекающие во время принятия решений, на шесть типов. По его мнению, любая проблема обязательно вызывает у человека всплеск эмоций, заставляет его собирать факты,

искать варианты решений, а также анализировать положительные и отрицательные последствия каждого из этих решений. Методика «Шесть шляп мышления» позволяет последовательно «включать» разные типы мышления и предлагать действительно уникальные и в то же время взвешенные и реалистичные решения.

Красная шляпа: чувства и интуиция

В режиме красной шляпы появляется возможность высказать свои чувства и догадки относительно рассматриваемого вопроса, не вдаваясь в объяснения о том, почему это так, кто виноват и что делать. Красная шляпа дает человеку возможность увидеть событие, явление и проблему в ярких эмоциональных красках. Тем самым создаются условия для проявления эмоций, благодаря чему они больше не будут мешать работе. Какие у меня по этому поводу возникают чувства?

Белая шляпа: информация

Белая шляпа используется для того, чтобы направить внимание на информацию. В этом режиме мышления нас интересуют только факты. Мы задаемся вопросами о том, что мы уже знаем, какая еще информация нам необходима и как нам ее получить. Белая шляпа учит человека видеть ситуацию как конкретные факты, цифры, события. Белая шляпа – мой «объектив», который освобождает от эмоций, пристрастий и «тумана разума». Какой мы обладаем информацией? Какая нам нужна информация?

Черная шляпа: критика

Черная шляпа позволяет высказывать критические оценки, опасения и осторожность. Она защищает нас от безрассудных и непродуманных действий, указывает на возможные ошибки и подводные камни. Черная шляпа помогает человеку увидеть все негативные стороны события, явления и проблемы. Она позволяет оценить риски. Правда ли это? Сработает ли это? В чем недостаток? Что здесь неправильно?

Желтая шляпа: логический позитив

Желтая шляпа требует от нас переключить свое внимание на поиск достоинств, преимуществ и позитивных сторон рассматриваемой идеи. Желтая шляпа помогает раскрывать ресурсы, положительные стороны ситуации, увидеть «плюсы» ситуации, явления, проблемы. Почему это стоит сделать? Каковы преимущества? Почему это можно сделать? Почему это работает?

Зеленая шляпа: креативность

Находясь под зеленой шляпой, мы придумываем новые идеи, модифицируем уже существующие, ищем альтернативы, исследуем возможности, в общем, даем креативности зеленый свет. Зеленая шляпа актуализирует творческое мышление человека, позволяет осуществлять нестандартный подход к решению задачи, искать новые способы и приемы. Каковы некоторые из возможных решений и действий? Каковы альтернативы?

Синяя шляпа: управление процессом

Синяя шляпа предназначена для управления самим процессом работы. Ее используют в начале работы для определения того, что предстоит сделать, и в конце, чтобы обобщить достигнутое и обозначить новые цели. Синяя шляпа помогает человеку находить смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, вписывать проблему в контекст глобальных событий в экономике, политике, мироустройстве, философски осмысливать события и явления, понимая, что одна проблема есть проявление более общих механизмов и сил, действующих во Вселенной... Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше?

ТЕХНИКА ШЕСТИ ШЛЯП

Модель позволяет посмотреть и оценить идею с разных точек зрения. Представляй, что поочередно надеваешь разные шляпы.

Как пользоваться методом «шести шляп мышления»?

1. Белая шляпа — факты и информация

Соберите всю объективную информацию о проблеме: данные, факты, статистику. Отделите факты от предположений.

2. Красная шляпа — чувства и интуиция

Выскажите, что вы чувствуете, какие у вас догадки или внутренние реакции. Логика не требуется — важно выразить эмоции.

3. Черная шляпа — критика и риски

Посмотрите на идею с точки зрения слабых мест, рисков и возможных проблем. Это важно для предостережения.

4. Желтая шляпа — преимущества и выгоды

Найдите положительные стороны, потенциальные выгоды и возможности, даже если идея пока кажется слабой.

5. Зеленая шляпа — креатив и нестандартность

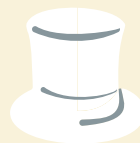
Придумайте альтернативы, предложите новые подходы, выход за рамки — все, что может сработать по-другому.

6. Синяя шляпа — итоги и план

Подведите итоги, решите, какие идеи стоит развивать, и наметьте следующие действия по реализации этих идей.

ПОИСК ИДЕЙ

ШЕСТЬ ШЛЯП МЫШЛЕНИЯ



БЕЛАЯ ШЛЯПА
факты и информация



КРАСНАЯ ШЛЯПА
чувства и интуиция



ЧЕРНАЯ ШЛЯПА
критика и риски



ЖЕЛТАЯ ШЛЯПА
преимущества и выгоды



ЗЕЛЕНАЯ ШЛЯПА
креатив и творчество



СИНЯЯ ШЛЯПА
итоги и план



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Упражнение «Обратный штурм идей»



Цель: сформировать дополнительный список нестандартных идей



Необходимый материал: листы флип-чарт, цветные маркеры



Время: 20 минут

Ход упражнения:

Тренер предлагает участникам провести обратный штурм идей. Этот метод особенно эффективен для поиска нестандартных решений, когда обычный мозговой штурм дает слишком предсказуемые результаты. Для этого командам необходимо придерживаться принципов обратного мозгового штурма.

Необходимо начать с формулировки задачи, которую необходимо решить. Ее необходимо записать и оставить на виду.

Необходимо перевернуть проблему и задать вопросы: «Как мы можем усугубить ситуацию?» или «Что нужно сделать, чтобы точно все пошло не так?» После этого запускается свободный и креативный процесс. Участники предлагают любые способы, как можно навредить, разрушить или сделать хуже. На этом этапе не фильтруйте идеи – любая мысль имеет ценность, даже абсурдная. Важно, чтобы участники вели записи на листах флип-чарт.

После того, как список «вредных» идей составлен, необходимо вернуться к исходной проблеме и преобразовать негативные идеи в их противоположности – что нужно сделать, чтобы не допустить этого? Как можно избежать негативных последствий?

Важно выбрать ценные «перевернутые» идеи и выделить потенциальные решения.

Вопросы для обсуждения:

Что вам понравилось в этом задании?

Чем этот метод отличается от традиционного мозгового штурма?

В каких ситуациях обратный штурм будет эффективнее, чем обычный?

Что показалось сложным в переворачивании идей в конструктивные?

Какие новые решения удалось получить из «вредных» идей?

Насколько эффективным оказался метод для вашей группы?

Выводы:

Упражнение «обратный штурм идей» позволило нам взглянуть на проблему под нестандартным углом - вместо поиска прямых решений мы сознательно искали способы навредить, усугубить или разрушить ситуацию. Такой переворот мышления снял внутренние ограничения, помог раскрепоститься и начать креативничать и показал, что даже абсурдные или шуточные предложения могут стать источником неожиданных открытий. Когда «негативные» идеи были преобразованы в их противоположности, мы получили целый набор свежих и практических решений. Данный инструмент очень хорошо подходит тогда, когда обычный штурм идей не приводит к очень предсказуемым результатам. Обратный мозговой штурм позволяет выходить за рамки привычного мышления и находить более гибкие и инновационные подходы к сложным задачам.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕХНИКУ ОБРАТНОГО МОЗГОВОГО ШТУРМА

Для того чтобы выйти за рамки привычного мышления, можно использовать технику обратного мозгового штурма.

Принципы обратного мозгового штурма:

1. Четкое определение проблемы

Начните с формулировки задачи, которую необходимо решить. Запишите ее в явном виде. Это создает фокус и позволяет всей команде двигаться в одном направлении.

2. Переворот задачи

Переосмыслите проблему, задав вопрос: «Как мы можем усугубить ситуацию?» или «Что нужно сделать, чтобы точно всё пошло не так?»

3. Генерация идей для ухудшения

Запускается свободный и креативный процесс. Участники предлагают любые способы, как можно навредить, разрушить, сделать хуже. На этом этапе не фильтруйте идеи — любая мысль имеет ценность, даже абсурдная.

4. Переворот идей в положительное русло

После того как список «вредных» идей составлен — вернитесь к исходной проблеме.

Преобразуйте негативные идеи в их противоположности: что нужно сделать, чтобы не допустить этого? Как можно избежать негативных последствий?

5. Оценка и отбор решений

Просмотрите полученные «перевернутые» идеи и выделите потенциальные решения.

Задайте себе вопросы: видим ли мы здесь реальное решение? Какие идеи можно применить на практике? Какие из них самые действенные?

Этот метод особенно эффективен для поиска нестандартных решений, когда обычный мозговой штурм дает слишком предсказуемые результаты.

ПОИСК ИДЕЙ

ТЕХНИКА ОБРАТНОГО МОЗГОВОГО ШТУРМА



ПРОБЛЕМА

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОБЛЕМУ



Четко определите проблему, запишите ее

1

ОТБЕРИТЕ ИДЕИ



Из перевернутых вариантов выберите наиболее полезные и реалистичные.

2

ПЕРЕОСМЫСЛИТЕ ПРОБЛЕМУ



Спросите себя: «Как можно вызвать эту проблему? Как ее ухудшить?»

3

ПЕРЕВЕРНИТЕ ИДЕИ



Переверните ухудшения в противоположность — это потенциальные решения.

5

ГЕНЕРИРУЙТЕ ИДЕИ



Проведите мозговой штурм: придумайте как можно больше способов сделать ситуацию хуже.

4

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Придумывая нестандартные методы применения того или иного предмета, мы с вами выяснили, что генерировать новые идеи не так легко, особенно без подготовки и инструментов. Таким образом, можно сделать вывод, что навык генерирования новых идей необходимо развивать, а также знать и уметь пользоваться инструментами генерирования идей. Для этого мы не просто узнали про модель «Штурм идей», а тренировали ее, учитывая все этапы.

Для начала важно понимать, что без подготовки, без прочтения чего-то, без того, чтобы вдохновиться чем-то, процесс будет идти очень сложно.

Важно иметь время на подготовку всей командой.

Затем важно размяться, поиграть во что-то, сделать небольшой «прогрев». Это позволяет разрядить обстановку, настроить каждого участника и почувствовать принятие даже глупых идей. Ну и, наконец, сам «штурм» - необходимо знать и пользоваться принципами и правилами. Важно иметь реквизит для записи всех идей, чтобы потом можно было к ним вернуться. Важно создать атмосферу, где каждый сможет предлагать даже глупые идеи и не будет бояться осуждения. Можно приглашать людей со стороны.

Затем мы научились анализировать идеи при помощи инструмента «Шесть шляп». Здесь важно отметить комплексный подход к рассмотрению выбранной идеи. Важны мнения и взгляды каждого, от реалиста до скептика. Данный подход обогатит ваши идеи.

Затем у вас было задание, где вы смогли применить метод «обратного штурма идей», где мы увидели, как можно из проблемы и шагов по ее усугублению преобразовать и получить хорошие идеи для решения данной проблемы. В конце важно отметить, что процесс генерирования идей или поиска идей – это процесс, в котором должна

участвовать вся команда. Это творческий и трудоемкий процесс, где необходимы люди с разным складом ума, взглядом на жизнь и т. д. Это позволяет сделать ваши программы не просто интересными, но и полезными и разносторонними.

ПОИСК РЕСУРСОВ

ПОИСК РЕСУРСОВ

Развитие навыков выявления и привлечения ресурсов

ЛЕДОКОЛ

Ледокол, как игровая активность, проводится по необходимости.

С целью оптимизации времени (в случае, когда тренинги проводятся один за другим) в качестве ледокола предлагаются вопросы от тренера, приветствие и короткое знакомство с группой.

Важно поприветствовать группу, представиться и представить тематику тренинга. Участникам можно задать вопрос: «Если бы вы выполняли работу поисковика Google, какую картинку вы выдали бы в качестве ответа на запрос – самый важный в мире ресурс?»

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Упражнение «...из того, что было»



Цель: собрать длинную нить из имеющихся ресурсов



Необходимые материалы: не требуются



Время: 15 минут

Ход упражнения:

Тренер делит участников на 3 группы (по 6–7 человек). Задача каждой отдельной группы – сделать самую длинную веревку. Побеждает команда, у которой будет самая длинная веревка по итогу. Для этого участники могут использовать только тот реквизит, который есть у них самих. Ничего из аудитории трогать нельзя. На выполнение задания отводится 2 минуты.

Вопросы для обсуждения:

Какую длину примерно имеет ваша веревка?

Из чего она собрана?

Кто чем пожертвовал ради общего дела?

Что вам помогло справиться с этим заданием?

Что стало ресурсом для того, чтобы ваша веревка стала самой длинной?

Что из того, что сняли с себя, в обычной жизни вы бы и не подумали, что это может стать веревкой?

Что это может говорить о взгляде на обычные вещи, которые есть у нас?

Какой вывод можно сделать об имеющихся у нас ресурсах?

Выводы:

Когда вы начали собирать веревку, у вас не было ни катушки, ни шнура, ни четкой инструкции. Только вы сами – и то, что при вас. Но за две минуты каждая команда смогла создать веревку такой длины, что вы сами и не подумали, что можете. Из чего? Из ремней, шнурков от кроссовок, рубашек, наушников – всего, что в обычной жизни мы воспринимаем как «просто вещи», никак не связанные с «постройкой» чего-то большого. В этом задании вы дали вашим предметам более широкое предназначение и сами смогли увидеть что-то большее. То, что вчера было аксессуаром, сегодня стало элементом общего проекта. Это и есть один из ключевых сдвигов в мышлении – увидеть альтернативную ценность в уже имеющемся. Твой шнурок может два года быть просто шнурком, а может стать чем-то большим, в зависимости от ситуации. (Пример со шнурком может быть заменен тем, чему группа во время тренинга больше придала значения). **Важный вывод:** твой шнурок – это больше, чем просто шнурок. Ресурс, которым ты обладаешь, это больше, чем что-то обыденное и бесполезное.

Кто-то пожертвовал комфортом, кто-то своим стилем, но результат стал возможен именно благодаря готовности делиться тем, что обычно принадлежит только тебе. Это задание также образ того, что мой ресурс – часть общего дела. Важно и то, что никто не ждал помощи извне. Вы не искали, где бы раздобыть «настоящую» веревку, вы начали с того, что уже есть. И справились.

Важный вывод: иногда кажущийся ненужным тебе ресурс может быть очень нужен другому или очень полезен в общем проекте. Часто лагерь, клуб ищет или покупает какую-то вещь, а она лежит без дела у тебя дома, и ты был бы готов ею поделиться.

А теперь главное: нам часто кажется, что для запуска идей, проектов, служений – нужно «что-то особенное». Деньги, ресурсы, помощь, оборудование... Но это упражнение показывает: у нас уже много есть. Достаточно, чтобы начать. Иногда нужно просто посмотреть внимательнее, чуть шире – и понять ценность и потенциал того, что есть у тебя. Начинать можно не тогда, когда «все готово», а тогда, когда ты решаешь действовать с тем, что есть.

Перед чудом насыщения 5000 человек ученики подошли к Иисусу и просили накормить голодных и уставших людей. Первое, с чего начал Иисус, он спросил: «Что у вас есть?» Это очень удивило учеников, но результат мы все знаем. Рыб и хлебов, принадлежащих даже тем, кому мы служим (из корзины мальчика), уже было достаточно для того, чтобы произошло чудо.

Важный вывод: ты уже обладаешь ресурсом, которого достаточно, чтобы через тебя работал Бог.

Однако сегодня наша задача – расширить понимание того, что у меня есть, и попытаться посмотреть на имеющееся под другим углом.

Итак, давайте попробуем вспомнить ресурсы, которыми мы обладаем.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА (ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОИСКА РЕСУРСОВ)

Дискуссия «Классификация ресурсов»



Цель: сформировать четкое представление о четырех типах ресурсов и о том, что в них входит.



Необходимые материалы: доска флип-чарт, цветные маркеры.



Время: 15 минут.

Ход упражнения:

Тренер предлагает озвучить все ресурсы, которые участники знают. Доброволец может записывать все ресурсы на доске флипчарт. На выполнение задания отводится 3 минуты. (Здесь важно собрать более-менее разнообразный список ресурсов). После этого тренер вместе с группой классифицирует ресурсы на 4 категории.

Вопросы для обсуждения:

Какие ресурсы вы знаете? Перечислите их.

Если бы вам пришлось объединить все эти ресурсы по типам или группам, на какие группы вы объединили бы их?

Знаете ли вы какие-то классификации ресурсов?

Может ли человек быть ресурсом?

Можно ли относиться к людям в церкви как к ресурсу? Объясните.

Выводы:

Спасибо всем за активное участие! Мы только что вместе проделали важную работу – не просто перечислили ресурсы, которые нам доступны, но и научились видеть в них структуру и порядок. По привычке можно воспринимать ресурсы как нечто материальное – деньги, техника,

помещение, спонсоры. Но сегодня мы расширили этот взгляд – мы увидели, что ресурсы – это не только что у тебя есть, но и кто рядом с тобой, что ты умеешь и даже кем ты являешься внутри. В рамках проекта, служения каждый из нас может быть ресурсом, и это нормально. Возможно, педагог астрономии может вам помочь с составлением крутого квиза, где вы только сделаете выводы о Боге и его творении. Важно видеть в людях не только ресурс, но и личность. Здесь нужен баланс.

Человеческие, материальные, интеллектуальные и внутренние ресурсы – четыре опоры, на которых может строиться любое служение, проект, лагерь. И особенно важно то, что часть этих ресурсов уже есть у каждого из нас. Иногда мы недооцениваем силу команды, не видим ценность своих знаний, забываем, что наши таланты – это не случайность, а дар. Но, увидев все это в системе, мы можем гораздо более осознанно подходить к планированию, начинанию дел и служению.

И, возможно, самый важный вывод: даже если у нас нет сейчас большого бюджета или технической поддержки, это не значит, что у нас ничего нет. Мы богаты людьми рядом, собственными способностями и Божьими дарами. Вопрос не в том, есть ли у нас ресурсы, а в том, видим ли мы их и умеем ли их использовать.

Итак, нам необходимо сейчас посмотреть – а что есть в моей корзине? Чем я уже обладаю?

Информация для тренера:

Мы предлагаем делить все ресурсы на 4 типа.

1. Человеческие ресурсы

Связаны с взаимодействием и поддержкой со стороны других людей.

- Команда, друзья, наставники, единомышленники
- Люди, с которыми можно сотрудничать

- Поддержка со стороны семьи, церкви, профессионального сообщества

Пример: «У меня есть команда волонтеров», «Мой наставник помогает мне расти»

2. Материальные и финансовые ресурсы

Осязаемые и финансовые ресурсы, которые можно использовать или инвестировать.

- Финансы, техника, помещения, оборудование
- Поддержка жертвователей или организации
- Транспорт, инструменты и другие ресурсы

Пример: «Нам предоставили помещение для мероприятия», «У нас есть бюджет на проект»

3. Интеллектуальные ресурсы

Связаны со знаниями, навыками, образованием и опытом.

- Полученные знания, профессиональная подготовка
- Навыки, курсы, чтение, участие в обучающих мероприятиях
- Интернет-ресурсы (подписки), библиотеки, книги, курсы, программы и т. д.
- Личный и профессиональный опыт, способность к обучению

Пример: «Я прошел курс по управлению проектами», «Моя профессия помогает мне служить людям»

4. Внутренние способности (дары, таланты, призвание)

Нематериальные внутренние ресурсы, которые отражают личную уникальность и духовный потенциал.

- Дары Святого Духа (например, наставничество, пророчество, ученичество, вспоможение и т. д.)

- Таланты (например, музыкальность, лидерство, ораторское мастерство)
- Призвание, внутренний драйв, стремление реализовать смысл жизни

Пример: «Чувствую призвание вдохновлять других», «Бог дал мне дар учить и объяснять»

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕСУРСОВ

Любое мероприятие — лагерь, клуб, социальное служение — нуждается в ресурсах. И это чаще всего не финансы. Поэтому важно, в первую очередь, понимать, какие ресурсы бывают. Все ресурсы делятся на следующие категории:

Материальные и финансовые

Здание
Транспорт
Финансы
Проектор

Интеллектуальные ресурсы

Знания
Опыт
Книги
Пособия и курсы

Способности, навыки, дары духа

Музыкальный талант
Духовный дар учителя
Способность к коммуникации
Навык администрирования мероприятий

Человеческие ресурсы

Педагог
Администратор
Водитель
Волонтеры

ПОИСК
РЕСУРСОВ

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕСУРСОВ

Материальные и финансовые

Здание



Транспорт

Финансы



Проектор

Интеллектуальные

Опыт



Знания



Книги

Пособия
и курсы



Способности, навыки, дары духа

Духовный дар
учителя



Способность
коммуникации



Навык
администрирования
мероприятий

Музыкальный
талант



Человеческие ресурсы

Педагог



Волонтеры

Водитель



Администратор

Упражнение «что в моей корзине»**Цель:** сформировать собственный список ресурсов, исходя из классификации ресурсов**Необходимые материалы:** табличка «Моя корзина»**Время:** 15 минут

Ход упражнения:

Каждый участник получает табличку «Что в моей корзине» или пользуется личным блокнотом EMPOWER. Необходимо заполнить все ресурсы, которыми он обладает. Важно сразу классифицировать все ресурсы по категориям. Тренер продолжает подкидывать идеи, позволяя участникам пересмотреть свой список ресурсов: время, умение налаживать контакты с людьми, знакомство с примаром, знакомство с кем-то из известной музыкальной группы. Важно, чтобы это было на фоне, пока участники пишут, не переводя это в дискуссию и не отвлекая участников от их работы. На выполнение задания отводится 5 минут.

человеческие ресурсы	интеллектуальные ресурсы	способности, навыки, дары духа	материальные и финансовые

Вопросы для обсуждения:

В какой из категорий больше всего ресурсов?

В какой из категорий меньше всего ресурсов?

Какими ресурсами вы чаще всего пользуетесь?

Какие ресурсы чаще всего не задействованы?

Кому эти ресурсы могли бы быть полезны?

Какие из категорий являются наиболее важными для создания мероприятий?

Выводы:

Друзья, сейчас мы посмотрели вглубь себя и собрали список того, чем уже обладаем. И если кто-то сначала думал: «У меня ничего нет» – скорее всего, убедился в обратном. У каждого есть что-то ценное, уникальное, полезное – и этого уже достаточно, чтобы начать. Вы могли заметить, что в одной категории у вас много ресурсов, а в другой – значительно меньше. Однако, это ваша корзина. Кто-то силен в связях и людях, кто-то – в знаниях и опыте, кто-то – в талантах и дарах. Что важно?

– Не пренебрегать даже самым «обычным» ресурсом. Иногда знакомство с нужным человеком или умение слушать решают больше, чем деньги.

– Увидеть, что «моя корзина» – это не просто про ресурсы для меня. Эти ресурсы могут стать благословением и поддержкой для других.

– И, наконец, если чего-то не хватает – это не повод остановиться, а возможность найти партнерство, объединиться и попросить помощи.

Важно понимать, что у тебя уже есть. Даже если нет всех финансов, у нас в церквях есть человеческий ресурс, и иногда люди в церкви готовы ответить на нужду так, как мы даже и не думали.

МОДЕЛЬ «МОЯ КОРЗИНА»

Зная, какие ресурсы бывают, важно уметь выявлять те, которые уже есть у вашей команды или церкви для проведения того или иного мероприятия.

Метод визуализации личных ресурсов «Моя корзина» помогает осознанно оценить и наглядно увидеть имеющиеся ресурсы, которые уже являются важной основой, с которой можно начать.

Шаг 1 — Осознайте, что уже находится в вашей корзине. Напишите в каждую категорию имеющиеся ресурсы.

Шаг 2 — Определите, чего не хватает в вашей корзине.
Какие ресурсы вам необходимо искать?

Шаг 3 — Составьте список тех, кто знает, где найти недостающие ресурсы.

Шаг 4 — Составьте план пополнения корзины.
Какие шаги вы готовы предпринять, чтобы получить необходимые ресурсы?

ПОИСК
РЕСУРСОВ

ЧТО В МОЕЙ КОРЗИНЕ?

Впиши имеющиеся у тебя, твоей команды или церкви ресурсы для проведения планируемого этим летом мероприятия, классифицируя в зависимости от типа ресурсов.









ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ



Упражнение «Чего нет в моей корзине»

Цель: определить недостающие ресурсы



Необходимые материалы: табличка «Чего нет в моей корзине»



Время: 15 минут

Ход упражнения:

Каждый участник получает табличку «Чего нет в моей корзине». Необходимо заполнить все ресурсы, которых у него на сегодняшний день нет. Важно быть реалистом и не вписывать: «у меня нет миллиона». Необходимо здраво оценить свои возможности. На выполнение задания дается 5 минут. По завершении задания тренер просит некоторых участников из аудитории поделиться недостающими ресурсами.

Вопросы для обсуждения:

В какой категории есть самая большая необходимость?

В какой категории нужд меньше всего?

Что вам крайне необходимо уже сегодня?

Что из недостающих ресурсов есть у других в аудитории?

Кто это?

Всегда ли недостаток в материальном ресурсе?

У кого еще можно найти недостающий ресурс?

Выводы:

Мы сейчас сделали важный шаг – назвали то, чего у нас не хватает. И это не слабость. Это честность. Это взгляд в реальность.

Пока мы не осознаем своих дефицитов, мы не можем двигаться вперед.

Но как только мы видим пробелы – у нас появляется возможность:

- их восполнить,
- найти тех, у кого это уже есть,
- или начать развивать это в себе.

Скорее всего, вы заметили, что у кого-то нет команды, у кого-то – денег, а кто-то ощущает нехватку знаний или смелости.

Но вместе с этим мы увидели, что в этой комнате уже есть те, у кого есть то, чего не хватает другим. Это и есть сила команды, сила тела Христова – мы дополняем друг друга.

Один не может все, но вместе мы можем намного больше.

И еще важная мысль:

Если ты знаешь, чего тебе не хватает – ты уже ближе к цели.

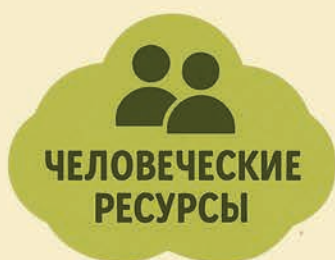
Ты можешь сформулировать нужду, значит, ты уже понимаешь, куда двигаться.

Иногда тебе не хватает не ресурса, а просто веры, что ты можешь к нему прийти.

Итак, не нужно бояться своих «пустых полей». Это не конец – это то, с чего можно начинать.

ЧЕГО НЕТ В МОЕЙ КОРЗИНЕ?

Следующий этап в поиске ресурсов — выявление недостающих.
Впиши те ресурсы, которые необходимо найти.









ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ресурсы – это то, без чего очень сложно вообще что-либо делать. Даже для того, чтобы дышать, нужны органы (нос, легкие и т. д.) и кислород. Если так посмотреть, то Бог поместил нас в такие условия, где мы не можем быть самодостаточными. Даже самый богатый на земле имеет нужду в общении, взаимодополнении и т. д. По этой причине уметь выявлять и привлекать ресурсы важно. Однако в первую очередь необходимо понимать, какие ресурсы бывают, уметь выявлять собственные ресурсы (личные, церковные или организации и т. д.), уметь выявлять недостающий ресурс. Многие останавливаются уже на фразе: «у нас ничего нет».

Мы начали с длинной веревки, где поняли, что мы уже обладаем ресурсом для решения даже спонтанных и нестандартных задач. Важно уметь посмотреть на то, что у нас есть, как на ресурс. Иисус этому же хотел научить своих учеников, не делая чудо из ничего, а собирая хлеба и рыбки. Затем мы сделали классификацию ресурсов по типам и уже на данном этапе поняли, что ресурсы – это не только финансы и материальные блага. Это и время, и люди, и интеллектуальная работа. Таким образом, мы сделали вывод, что ресурсы – это больше, чем деньги. Составляя список своего ресурса, мы смогли увидеть намного больше, чем мы видели до этого. Это благодаря тому, что классификация ресурсов помогла систематизировать и увидеть ресурс там, где мы его не видели. А во-вторых, потому что мы уже поняли, что ресурсом являются даже обыденные вещи.

Другим важным этапом является умение составить список недостающего ресурса. Это уже та зона, где начинается зона «чуда». Где мы можем проявить доверие Богу и веру. Здесь Бог может проявить себя как сверхъестественным образом, так и через людей: наши связи, возможности, творчество, силы и т. д.

Итак, начни со своей корзины.

Знай, что уже есть в твоей корзине. Имей широкую картину своих ресурсов.

Помни, что ресурсы – это не только финансы – это то, что Бог вложил в тебя, твои знания, твои контакты, люди рядом.

Смотри на то, что имеешь альтернативно. То, что кажется обыденным, часто может стать полезным ресурсом.

Определи, чего не хватает в твоей корзине. Выяви то, чего тебе не хватает – быть может, контактов, или знаний и т. д. Понимая, чего нет в твоей корзине, ты можешь увидеть то, где необходимо искать.

Знай, у кого можно попросить. Корзины у всех индивидуальны. Поэтому то, чего нет у тебя, возможно, вдоволь есть у твоего соседа. Тебе не обязательно иметь выход на все музыкальные группы, чтобы сделать фестиваль христианской музыки. Возможно, в твоей команде есть человек, у которого есть этот ресурс, привлекай его. Важно быть в активном поиске, спрашивать о содержимом корзины в твоем близком кругу и быть готовым поделиться тем, что есть в твоей корзине.

Знай, у кого спросить. Если в твоем окружении нет необходимого тебе ресурса, следующий этап – начни узнавать, кто может тебе помочь найти выход на людей, у которых есть этот ресурс. И также будь готов делиться тем, что есть в твоей корзине.

Важно помнить, что ресурс – это не только финансы от партнеров. Это то, что мы уже имеем, именно поэтому в процессе поиска ресурсов должна быть задействована вся команда. Каждый способен спрашивать, узнавать и находить по мере своих возможностей.

ПОИСК ОТНОШЕНИЙ

ПОИСК ОТНОШЕНИЙ

Развитие навыков построения эффективных отношений с людьми и Богом

ЛЕДОКОЛ

Ледокол, как игровая активность, проводится по необходимости.

С целью оптимизации времени (в случае, когда тренинги проводятся один за другим) в качестве ледокола предлагаются вопросы от тренера, приветствие и короткое знакомство с группой.

Важно поприветствовать группу, представиться и представить тематику тренинга. Участникам можно задать вопрос: «Если бы вы искали в Google картинку крепких взаимоотношений с людьми, что было бы изображено на этой картинке?»

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Дискуссия «уделять время взаимоотношениям»



Цель: определить важность поддержания взаимоотношений с людьми и Богом



Необходимые материалы: не требуются



Время: 10 минут

Ход дискуссии:

Тренер начинает с вопросов:

Итак, почему важно уделять внимание взаимоотношениям с окружением и Богом?

Как вы оцениваете взаимоотношения с другими? с Богом?

Что вам помогает поддерживать отношения с другими? с Богом?

Участники делятся своим опытом и мнениями. На выполнение задания отводится 5 минут.

Вопросы для обсуждения:

Как часто вы оцениваете взаимоотношения с другими?

Легко ли оценивать взаимоотношения с людьми? Что вам в этом помогает?

Легко ли оценить взаимоотношения с Богом? Что вам в этом помогает?

Если бы вас попросили сравнить построение взаимоотношений, чтобы это было?

Выводы:

Отношения – это всегда активный вклад двух сторон. Этот принцип распространяется как на отношения с людьми, так и на взаимоотношения с Богом. В писании мы видим, что Бог всегда находится в активной позиции по отношению к человеку. Однако бывает такое, что человек выбирает позицию ожидания чего-то сверхестественного, каких-то чувств, переживаний, либо вовсе отворачивается от него. В жизни также бывает, когда один человек только вкладывается в отношения, а второй просто живет и расстраивает отношения как данность.

Однако любые взаимоотношения: с Богом, с близкими, дружеские, семейные – это вклад каждой стороны. Для этого необходимо уметь оценивать взаимоотношения, знать, что их разрушает и что созидает, причем как по отношению к каждому отдельному человеку, так и по отношению к Богу.

В данном тренинге мы уделим внимание тому, как правильно проходить конфликтные ситуации с другими людьми. Это часто является сложностью, а для некоторых – страхом. Мы предложим один инструмент, позволяющий перевести диалог из плоскости «прав – неправ» в плоскость «я-сообщений», где я говорю о том, что я почувствовал, предполагая, что второй человек даже не подозревает о моих переживаниях и чувствах, конкретно в той ситуации, которая стала точкой напряжения. Данный инструмент не просто помогает проходить точки напряжения и решать конфликтные ситуации, но также помогает делать вклад во взаимоотношения, не копя обиды в себе, а делаясь своими чувствами и эмоциями.

Во второй части тренинга мы предложим инструменты вклада во взаимоотношения с Богом.

Тренеру предлагается описать взаимоотношения с людьми как вклад на банковский счет. Данная модель позволяет посмотреть на взаимоотношения с позиции активных действий, а не просто как данность.

Информация для тренера:

Наши взаимоотношения подобны банковскому счету. Если мы пойдем в банк, откроем счет и сделаем вклад, наш счет увеличится. Он будет увеличиваться с каждым разом, как мы будем делать вложения. Если будем снимать деньги со счета, тогда он будет уменьшаться. Крепкие взаимоотношения – это всегда результат вложений, сделанных на протяжении долгого периода времени. Несмотря на параллели, существует три главных отличия:

1. В банке вы можете иметь один, два или три счета, тогда как в области взаимоотношений вы открываете банк взаимоотношений с каждым отдельным человеком. Вы встретили по приезду в лагерь нового человека и улыбнулись ему – в этот момент ваш счет открылся и туда поступили первые вложения. Если вы встретили нового человека и хмуро посмотрели, ваш счет все равно открылся, но оттуда сразу же ушли средства – вы пошли на минус.

2. Счет в банке всегда можно закрыть, а банк взаимоотношений однажды начавшись, продолжается вечно. Поэтому вы можете «завалиться» к другу и обнять после долгих лет разлуки. И по этой же причине вы будете чувствовать себя неуютно, встретив человека, с кем у вас были плохие взаимоотношения.

3. На счету в банке 10 у.е. – это 10 у.е., отражается в жизни по-другому. На счету взаимоотношений вложения имеют тенденцию испаряться, а снятия со счета превращаться в камни. Это означает, что во взаимоотношениях требуется хотя бы маленьких, но постоянных вложений.

Итак, как можно увеличить или погасить задолженность на счету взаимоотношений? Очень просто – по маленькому вложению за один раз.

Примеры вклада на счет:

Сдерживать обещания
 Делать маленькие добрые дела
 Быть верным
 Слушать
 Говорить «прости»
 Прояснять ожидания

Примеры снятия со счета:

Нарушать обещания
 Сосредоточиться на себе
 Сплетничать и не хранить тайны
 Не слушать
 Быть грубым
 Не оправдывать ожидания

МОДЕЛЬ «БАНК ВЗАИМООТНОШЕНИЙ»

Данная модель позволяет посмотреть на взаимоотношения с позиции активных действий, а не просто как данность.

Построение взаимоотношений с людьми похоже на вклад в банк. С каждым отдельным человеком — отдельный счет. (Ты улыбнулся незнакомцу, и это может быть уже открытым счетом). Счет может пополняться или, наоборот, истощаться, что влияет на взаимоотношения. В отличие от счетов в банке, во взаимоотношениях вкладом на счет являются поступки, отношение и др.

Примеры:

Пополнение счета (что созидает отношения?)

- добрые слова
- умение слушать
- умение говорить правду в лицо

Снятие со счета (что разрушает отношения?)

- обидные слова
- несдержанные обещания
- обман

Данный инструмент работает также и с командой. Важный вопрос, который необходимо задавать: какой вклад я вношу в отношения внутри моей команды в целом? А также, какой вклад я вношу на счет с каждым отдельным членом команды.

Также важно знать, что снимает со счета команды или с отдельными ее представителями. Пассивные действия — это также снятие со счета, в какой бы группе команды вы ни находились.

Итак, важно знать, что является вкладом и снятием со счета именно в твоей команде и с каждым отдельным человеком внутри. Занимать активную позицию и помнить, что здоровые взаимоотношения — это активная позиция, а не ожидание вклада других.

ПОИСК
ПОТНОШЕНИЙ

БАНК ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Впиши конкретные действия, поступки или отношение, которые являются вкладом или снятием со "счета" лично для тебя.

ПОПОЛНЕНИЕ СЧЕТА

Что создает отношения?

CHAS-IN



CHAS-OUT



СНЯТИЕ СО СЧЕТА

Что разрушает отношения?

Помни, то, что является вкладом для тебя, может быть неважным для другого, а иногда даже опустошать ваш счет. То же самое и со снятием со счета. Каждый человек уникален. Узнай, что является вкладом и снятием со счета в твоей семье, у твоих близких и в твоей команде. Стремись к качественным взаимоотношениям и будь активным.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА (ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОИСКА ОТНОШЕНИЙ)

Упражнение «Я-высказывание»



Цель: тренировать навык я-высказывания по модели XYZ



Необходимые материалы: доска флип-чарт, цветные маркеры



Время: 15 минут

Ход упражнения:

Участникам предлагается тренировать модель я-высказываний «XYZ». Модель позволяет структурировано говорить о своих чувствах и эмоциях в случае конфликта или около конфликтных ситуаций. «XYZ» – это модель, где каждая из букв является частью разговора. Тренер объясняет модель:

X – это действие, фраза, взгляд или реакция, которая чем-то тебя задевает.

Y – задетые чувства или эмоции, которые вызывает тот или иной поступок, фраза, реакция.

Z – предпочтительная форма поведения в такой ситуации.

(Важно записать на доске, чтобы участники могли наглядно запомнить каждую из букв)

Примеры:

«То, что ты постоянно смеешься над моим ростом в присутствии моих друзей. Вызывает у меня чувство незащищенности и осуждения со стороны тебя и моих друзей. Я бы хотела, чтобы ты не шутил так грубо и часто про мой рост».

«Вы постоянно делаете мне замечания в присутствии коллег, это заставляет меня чувствовать себя неловко, как будто бы я сделал больше всех ошибок. Не могли бы вы делать замечания лично мне, а не в присутствии моих коллег?»

После этого тренер делит группу по парам, где каждая пара практикует формулу «я-высказываний» друг с другом в несколько этапов.

Этап 1.

В течение 3 минут первый в паре делится некоторыми вещами, которые часто или сильно задевают его. Например, когда опаздывают на встречу, когда грубо отвечают, когда не предупреждают вовремя, когда обещают и не выполняют и т. д. Второй участник внимательно слушает.

Этап 2.

Второй участник в течение 2 минут предлагает сценарий, при котором он ведет себя по отношению к первому, как было перечислено в списке, которым делился первый. Например, представь себе, завтра состоится большое мероприятие, я знал о нем за месяц, но просто по-человечески забыл тебя предупредить и т. д.

Этап 3.

Первый участник в течение 3 минут пробует применить «я-высказывания», используя модель «XYZ».

Далее тренер предлагает участникам обменяться ролями и заново пройти все три этапа.

Вопросы для обсуждения:

Что означает каждая из букв модели «XYZ»?

Легко ли вы справились с заданием?

С какими сложностями столкнулись во время прохождения всех этих этапов?

С какой частью высказывания (XYZ) было сложнее всего? Объясните.

Какие чувства вы испытывали, делаясь информацией о себе?

Легко ли было предполагать обидные сценарии для человека?

Что вы чувствовали, когда практиковали модель «XYZ»?

Что вы будете чувствовать в реальной ситуации, пытаясь практиковать «XYZ»?

С какими сложностями столкнетесь?

На ваш взгляд, данная модель эффективна или нет?

Выводы:

Умение построить эффективные отношения с людьми из нашего окружения – задача не простая. Есть много граней, начиная с нашей самооценки, обстоятельств, отношения к качеству, ко времени, наш статус и многое другое. Все это делает взаимодействие и отношения очень запутанными и порой сложными.

Модель «я-высказываний» не является панацеей от всех сложностей. Однако позволяет углубить разговор до главного – эмоциональный фон, из-за которого чаще всего и происходят недопонимания на бытовом или профессиональном уровне.

В одной и той же ситуации могут быть правы оба, так как смотрят на ситуацию под разными углами, с разными ценностями и т. д. Как найти середину? Если начать мерить – прав-неправ, всегда оба останутся при своем мнении. Однако формула «я-высказываний» позволяет обоим расширить картинку и узнать что-то друг о друге, что поможет облегчить взаимодействие.

Лучше сказать сразу, что тебя задевает, чем копить годами и, спустя много лет, вылить на «голову человеку» обвинения по типу:

«Ты никогда меня не уважал за мой рост».

«Ты хотел, чтобы я не пришел на это мероприятие, поэтому поставил меня перед фактом, когда у меня уже было запланировано что-то другое».

«Вы ко мне всегда относились хуже, чем ко всем сотрудникам. У вас ко мне предвзятое отношение».

Используя формулу «XYZ», вы избегаете обвинений и углубляете разговор до того, как вы восприняли то или иное действие. Второй человек также должен быть готов услышать не обвинение в свой адрес, а услышать вас – ваши чувства. Сложней всего в этой формуле – это самому

определить свои задетые чувства, так как это может оказаться целым букетом смежных эмоций и чувств. Поэтому очень важно, в первую очередь, описать и артикулировать себе, что ты чувствуешь, и только после этого начать диалог.

Мы часто боимся говорить о своих чувствах, боясь оголться перед человеком или оказаться уязвимым. Показать, что внутри не все хорошо. Особенно в церкви, где некоторые могут играть, что у них все хорошо. Они никогда не обижаются на приколы в свой адрес, они никогда не завидуют и т. д.

Здесь хочется сказать – лучше сразу осознать эмоцию, донести человеку, чем накопить целый мешок смутных чувств и эмоций и потом годами думать, что с этим делать. Наши чувства и эмоции – это наша ответственность. Ничья иная, как наша. Давид в псалмах именно это и делал. Он высказывал все свои эмоции, как негативные, так и позитивные. Возможно, именно это и помогло ему быть зрелым во многих областях жизни и по итогу быть названным «мужем по сердцу Бога».

Ну и наконец, каждый новый раз вам будет все проще говорить, используя модель «XYZ». Пробуйте, тренируйтесь, высказывайтесь – стройте эффективные отношения. Зрелая личность строит здоровые и открытые отношения.

Данную модель можно активно использовать для построения, углубления и поиска взаимоотношений внутри команды.

Другой сферой, в которой необходимо активно выстраивать взаимоотношения, являются отношения с Богом. Отношения с Богом развиваются и также имеют инструменты для их укрепления, углубления и развития.

МОДЕЛЬ «Я-СООБЩЕНИЙ»

ФОРМУЛА «XYZ»

Данная модель помогает своевременно говорить о задетых чувствах и эмоциях, что способствует зрелому вхождению и выходу из конфликта.

Для многих людей очень сложно открыто говорить о своих чувствах. Порой гораздо проще обсудить свои поступки, оценить их правильность или ошибочность, полезность или бесполезность. Но намного труднее просто поговорить о том, что ты чувствуешь. Именно невысказанные эмоции, задетые чувства, обиды и простая невнимательность разрушают большинство отношений.

Модель «XYZ» позволяет структурированно выражать свои чувства и эмоции в случае конфликта или в ситуациях, близких к конфликту. Каждая буква обозначает часть так называемого «я-сообщения»:

X — действие, фраза, взгляд или реакция, которые тебя задевают (например: «то, что ты постоянно смеешься над моим ростом в присутствии моих друзей»).

Y — чувства или эмоции, которые вызывает этот поступок, фраза или реакция («это вызывает у меня чувство незащищенности и осуждения со стороны тебя и моих друзей»).

Z — предпочтительная форма поведения в подобной ситуации («я бы хотела, чтобы ты не шутил так грубо и часто про мой рост»).

Формулу «XYZ» можно активно использовать как в личных отношениях, так и в команде. Это помогает поддерживать дружественную атмосферу, не утаивая обид и не прячась за ложным смирением.

Использование «я-сообщений» помогает сделать взаимоотношения с близкими более открытыми и зрелыми.

ПОИСК
ПОТНОШЕНИЙ

ФОРМУЛА XYZ

X

Y

Z

X- НАЗОВИ

какие действия, слова или отношение тебя задевают?

Y- ВЫЯВИ

чувства и эмоции, которые ты испытываешь в ответ на это действие.

Z- ОПРЕДЕЛИ

чего бы ты хотел (ожидал) в дальнейшем в подобной ситуации.

СОСТАВЬ ФРАЗУ ПО ФОРМУЛЕ XYZ

Используй я-высказывания даже при малых обидах и задетых чувствах.



Дискуссия «как строить отношения с Богом»



Цель: сформировать здоровое представление об активном вкладе в отношения с Богом



Необходимые материалы: не требуются



Время: 15 минут

Ход дискуссии:

Тренер предлагает участникам подискутировать на тему их инструментов вклада в отношения с Богом. Для этого группе предлагается ответить на несколько вопросов.

Вопросы для обсуждения:

Какие инструменты используете вы для поддержания и углубления отношений с Богом?

Как данный инструмент помогает поддерживать отношения с Богом?

Как правильно пользоваться данным инструментом?

Какие сложности возникают при использовании названного инструмента?

Выводы:

Каждый из нас имеет свой опыт отношений с Богом, он разный. Бог также общается по-разному с каждым из нас. Однако есть некоторые инструменты, которые мы рекомендуем развивать и изучать их глубину и важность. Вы много раз о них слышали, но хочется поговорить о каждом из них, как об активном вкладе в отношения с Богом.

1. МОЛИТВА.

Отойди от заученных фраз, формулировок и молитвы на автомате. Бог – личность, который также активно вкладывается в отношения с человеком и ожидает живых отношений. Будь искренним, Бог все видит и готов принимать

нас в разном состоянии. Бог понимает как позитивные эмоции и переживания: похвала, благодарение, радость, так и негативные – ненависть, злость, ревность, зависть...

Дополнительная информация:

Матф 6:5-8. У Матфея в Нагорной проповеди Христос касается темы молитвы. Первый век, Иудея, много религиозных и набожных людей – это было статусно. Христос говорит о том, как молиться не стоит и какую молитву ожидает Бог.

Молитва не должна быть показной – парадная (лучшие красноречивые слова, на публику). Наоборот, молитва должна быть в тайной комнате.

Молитва не для людей, а часть искреннего разговора с Богом (Отец в контексте).

Молитва – это не заклинание, «не говорите лишнего, как язычники». Жрецы на горе Кармил – яркий пример многословия, набожности и напрасных слов. Илия же произнес одно предложение, и Бог ответил на его молитву.

Псалом 62: 1-12. Мы видим яркий пример молитвы Давида. Как мы знаем, у Давида есть много псалмов, в которых он изливает свою душу перед Богом. Его псалмы могут многому научить нас дисциплине молитвы. Итак, в псалме мы находим следующие принципы молитвы:

- Личные отношения – молитва льется тогда, когда есть взаимоотношения с Богом. Когда есть о чем поговорить. Как мы видим, список тем у Давида достаточно широк.
- Понятие личных тем – Давид говорит о личном, о том, что болит, о том, что его радует. Давид понимает, что Бог принимает и не осуждает. Поэтому Давид открыт говорить о личном.
- Признание своих чувств и эмоций – Давид изливает душу, он не стесняется своих эмоций перед Богом. Причем, как положительных, так и отрицательных. Есть достаточно псалмов, где Давид молится в ярости и злости, однако он это открывает Богу. Тем самым он не позволяет всем проблемам влиять на него.

2. ИЗУЧЕНИЕ.

Не читай Библию для галочки. Изучай отрывки, тексты или отдельные книги Писания. Это позволит выявлять для себя принципы, взгляд Бога, а не просто вдохновляться легкими текстами. Изучай для того, чтобы иметь собственное представление о мире, о Боге, о человеке. Используй понятный для себя перевод Библии, ищи дополнительную информацию к тексту, историческому периоду, интересуйся у разных служителей о сложных отрывках. Уделяй для этого специальное время, когда есть силы, а не просто в состоянии усталости для галочки.

Дополнительная информация:

Само чтение Библии просто как чтение на ночь не совсем эффективно. Разве что псалмы для ободрения. Несколько причин: сложность восприятия текста (помним, Библия – историческая книга) и разные жанры. По этой причине многие бросают читать Библию, не получая от этого процесса эффекта. А кто-то довольствуется прочтением псалмов, потому что они понятны здесь и сейчас. Мы рекомендуем по возможности начинать изучать Слово.

Рекомендации по изучению слова:

- Прочитай отрывок вслух, несколько раз.
- Определи, кто автор текста.
- Определи, кому был написан данный текст.
- Выяви, с какой целью был написан данный текст.
- Отметь, что написано до этого отрывка и после него.
- Найди в интернете (любой библейской энциклопедии), в каком контексте был написан данный текст? (исторический фон, культурные элементы, экономический контекст, политический контекст, социальные события, обстоятельства и причины написания текста).
- Выяви главную мысль отрывка.
- Составь список вопросов к тексту. Вопросы должны быть: конкретными, открытыми.

- Уточни детали: причины написания этого отрывка, как именно происходила история, какие причины поступков или слов героя, героев, касаться того, что чувствует сам автор или герой, проживая это.
- Определи, какие принципы можно вывести из этого текста.
- Определи применение выявленных принципов.

3. РАЗМЫШЛЕНИЕ.

Размышляй над изученными отрывками, стихами, поведением героев для понимания смысла, выведения уроков и принципов. Это позволит быть готовым к той или иной жизненной ситуации и к ежедневным решениям. Сделай размышление частью прочтения Библии. Не читай ради галочки. Не слушай проповеди ради галочки.

Дополнительная информация:

Дисциплина размышления была, конечно, известна авторам Писаний – слушать Божье Слово, размышлять о Божьих делах, о Божьем Законе и другое. В каждом случае подчеркивается изменение поведения в результате нашей встречи с живым Богом. Покаяние и послушание – таковы существенные черты библейского понимания и размышления. Псалмопевец восклицает: «Как люблю я закон Твой! весь день размышляю о нем... от всякого злого пути удерживаю ноги мои, чтобы хранить слово Твое. От судов Твоих не уклоняюсь, ибо Ты научаешь меня» (Пс. 118:97–102). Псалмы воспевают размышления Божьего народа о законе Божиим: «Очи мои предваряют утреннюю стражу, чтобы мне углубляться в Слово Твое» (118: 148). Псалом, открывающий всю Псалтирь, призывает подражать «блаженному мужу», который «озаконе Господаразмышляет деньиночь». Иногда люди говорят: «Мне нужно это прожевать» или «Мне нужно это переварить», имея в виду, что им нужно какое-то время подумать. Когда мы размышляем над Писанием, мы уделяем время, чтобы подумать о том, что читаем, и «прожевать» это. Если мы съедим пищу, не пе-

режевивая ее, мы вряд ли сможем ощутить ее вкус. Чем больше мы пережевываем, тем больше наслаждаемся вкусом и получаем силу. То же самое с Божьим Словом. Когда мы выделяем время, чтобы подумать о смысле и значении прочитанного и о том, как мы можем применить это в нашей жизни, мы получаем гораздо больше пользы, чем если бы мы просто прочитали и больше никогда не задумывались об этом. Послание к Римлянам 12:2 говорит, что мы меняем нашу жизнь, обновляя разум или изменяя то, как мы думаем о разных вещах.

4. МЕДИТАЦИЯ

В отличие от медитации в восточных культурах, где главная цель – освобождение разума, христианская медитация – это, наоборот, осмысление прочитанного, увиденного и пережитого. Именно медитация позволяет не раствориться в рутине, проблемах и сложностях, а сохранить живые отношения с Богом, тем самым развивая внутренний христианский стержень.

Для этого необходимо иметь время в тишине и уединении. Отключение от всего позволяет побыть наедине со своими мыслями в присутствии Бога.

Осмысливай ситуации, конфликты, пережитые и задевшие эмоции (невозможно использовать инструмент XYZ без того, чтобы, в первую очередь, понять, что именно ты почувствовал). Давид очень четко называл свои эмоции и переживания в Псалмах. Можно сказать, что Давид не только знал и размышлял над словом, но и размышлял над тем, как жизненные ситуации влияли на него. Именно его осознанность очень долго (до греха с Вирсавией) позволяла ему быть тем, кто имел твердый стержень и не был готов прогибаться под людей, обстоятельства, сложности.

Дополнительная информация:

В современном обществе враг преуспел в трех направлениях: шум, спешка и толпа. Если ему удастся держать нас во всем этом, то он удовлетворен. Один психиатр

заметил: «Спешка не от дьявола, но сама есть дьявол». «При наступлении вечера Исаак вышел в поле поразмыслить...» (Быт. 24:63).

Есть также некоторые, кто считает, что христианское понимание медитации синонимично тому, какое существует в восточных религиях. В действительности между ними – бездна. Восточная медитация – это попытка опустошить ум, достичь отсутствия каких бы то ни было мыслей. Христианская же медитация – это стремление его наполнить. В этом состоит коренное различие.

5. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Этот инструмент позволяет фиксировать свои эмоции, чувства, переживания, ответы Бога, осмысления прочитанного или пережитого. Это своего рода летопись работы Бога в твоей жизни.

Дополнительная информация:

Хотя в Писании нет заповеди вести дневник, но эта идея явно видна в Библии. И Бог постоянно благословлял ведение дневников и записей еще с библейских времен.

Что такое ведение дневника?

В вашем дневнике также может содержаться оценка ежедневных событий, личные отношения, записи открытых вам мест Писания, а также список молитвенных просьб.

Ценность ведения дневника

Ведение дневника не только способствует духовному росту, но также является ценной помощью для многих других аспектов духовной жизни.

1. Помощь в самопонимании и оценке

В Римлянам 12:3 нам сказано иметь о себе надлежащее представление: «Не думайте о себе более, нежели должно думать; но думайте скромно, по мере веры, какую каждому Бог уделил». Конечно же, ведение дневника не является гарантией против тщеславия или самоунижения, но

простое записывание событий дня и замечание моей реакции на них быстрее побуждает меня исследовать себя на более глубоком уровне.

2. Помощь при размышлении

Кажется, что сейчас в библейском размышлении заинтересовано столько христиан, как никогда раньше (Иисуса Навина 1:8; Псалом 1:1-3). Тем не менее, настоящее серьезное размышление требует сосредоточения, которое редко встречается в сегодняшнем торопливом обществе, отвлеченном разнообразной информацией.

3. Помощь при выражении Господу мыслей и чувств

Какой бы близкой ни была дружба или каким интимным ни был бы брак, мы не всегда можем сказать другим то, что мы думаем. И все же иногда наши чувства так сильны и наши мысли так переполнены, что нам необходимо как-то выразить их. Наш Отец всегда желает выслушать нас. «Излейте сердца ваши перед Ним», – сказано в Псалмах.

Дневник – это место, где мы можем дать полную свободу фонтану нашего сердца, где мы можем откровенно излить нашу страсть перед Господом.

4. Это помогает помнить Божьи дела

Многие люди очень быстро забывают о полученных ими Божьих благословениях. Лишь только тогда, когда они переезжают на новую квартиру и им приходится перевозить все эти материальные благословения на новое место, они вдруг начинают понимать, как много добра Бог сделал для них. Точно так же и мы очень часто забываем о том, как Бог отвечал на конкретные наши молитвы, в нужное время посылал Свое обеспечение и заботился о нас, творил дивные и чудные вещи в нашей жизни. Но если бы мы записывали все эти Божьи дела, мы не забывали бы их.

Ведение дневника помогает нам быть такими, как Асаф в Псалме 76:12-13, где он сказал: «Буду вспоминать о делах Господа; буду вспоминать о чудесах Твоих древних. Буду вникать во все дела Твои, размышлять о великих Твоих деяниях». Даже цари Израиля должны были, согласно повелению Господа, собственноручно переписать закон

Моисея, чтобы помнить все то, что Бог сказал и сделал в жизни патриархов (Второзаконие 17:18).

6. ПОСТ

Это больше, чем просто отказ от пищи. Главное предназначение поста – приблизиться к Богу. Практикуй во время поста: отказ от еды, отказ от игр, от социальных сетей, от бесцельного времяпровождения, от ненужных встреч и т. д.

Дополнительная информация:

Пост означает отказ на некоторое время от чего-то, что вам нравится или в чем вы нуждаетесь. В Ветхом Завете привычной была практика поста (отказа от еды) для целого народа, который искал помощи или руководства Бога (2 Парал. 20:3, Иона 3:5). В Новом Завете Иисус постился (Матфея 4:2) и учил Своих учеников о посте (Матфея 6:17-18). (Пост не всегда является хорошей идеей для детей или беременных женщин. Они могут отказаться от чего-то еще, что им действительно нравится, кроме еды.) Пост должен быть нормальной частью нашей жизни; он позволяет нам больше сосредоточить свое время и внимание на Боге. В сочетании с молитвой и чтением Божьего Слова пост укрепляет веру и помогает стать более уверенными в силе Бога. Это очень сжатая информация о предлагаемых инструментах. Больше вводная и направляющая. Однако для того, чтобы активно начать углублять отношения с Богом, можно начать с этого. Важнее всего помнить, что Бог – личность, желающая живых и искренних отношений. А не «странный» старик, которому нужны наши заученные молитвы на автомате или непонятные действия, которые нас с детства заставляли делать.

ВКЛАД В ОТНОШЕНИЯ С БОГОМ

Отношения с Богом — это активные действия человека, а не просто созерцание и ожидание определённого состояния. Они развиваются и имеют инструменты для укрепления, углубления и развития:

Молитва

Отойди от заученных фраз и молитвы на автомате. Бог — личность, который видит всё и готов принимать нас в любом состоянии. Выражай как позитивные эмоции — похвалу, благодарение, радость, так и негативные — злость, зависть, обиду.

Изучение

Читай Библию осознанно, выделяя принципы, взгляд Бога и собственное понимание мира. Используй понятный для себя перевод, изучай исторический контекст и обсуждай сложные отрывки с разными служителями. Уделяй этому время, когда есть силы, а не «для галочки».

Размышление

Размышляй над текстами и поведением героев, чтобы извлекать уроки и готовиться к жизненным ситуациям.

Медитация

В отличие от медитации в восточных культурах, где главная цель — освобождение разума, христианская медитация — это, наоборот, осмысление прочитанного и пережитого, сохранение живых отношений с Богом и укрепление внутреннего стержня. Для этого важно время в тишине и уединении.

Ведение дневника

Фиксируй эмоции, переживания, ответы Бога и осмысление прочитанного. Это летопись работы Бога в твоей жизни.

Пост

Пост — это не только отказ от пищи, но и от игр, социальных сетей, бесцельного времяпровождения и ненужных встреч. Главная цель — приблизиться к Богу.

ПОИСК ПОТНОШЕННИЙ

ВКЛАД В ОТНОШЕНИЯ С БОГОМ



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Упражнение «Шкала моих взаимоотношений»



Цель: оценить уровень взаимоотношений с ближайшим окружением и Богом



Необходимые материалы: инфографика «шкала взаимоотношений», ручки на каждого участника



Время: 10 минут

Ход упражнения:

Каждый участник получает распечатанную таблицу (Приложение №1), где ему необходимо оценить и вписать от 1 до 10 оценку, которую он поставил бы отношениям с разными окружающими его людьми. Где 1 – это плохо, а 10 – это отлично. На выполнение задания выделяется 5 минут.

Тренер зачитывает вопросы (*естественно, что для каждой из категорий людей оценка должна быть разной, однако эти вопросы помогут чуть шире посмотреть и оценить взаимоотношения*):

- Как часто вы видитеесь?
- Насколько качественно вы общаетесь?
- Можете ли вы доверить друг другу что-то ценное?
- Эмоции между вами чаще положительные или отрицательные?
- Как часто вы ссоритесь?
- Как часто вы думаете об этом человеке?
- Как часто он о вас думает, вспоминает?
- Как часто вы созваниваетесь?

Вопросы для обсуждения:

Какую из категорий было легче всего оценить?

Какую из категорий было сложнее оценить? Как думаете, почему?

Что вы чувствуете, глядя на эту таблицу?

Что вы думаете, глядя на нее?

Что бы хотели изменить? Принять решение?

Выводы:

Итак, отношения всегда динамичны, они всегда проходят разные этапы. Поэтому несколько выводов: если у вас хорошие отношения, сегодняшняя встреча поможет вам их еще больше усилить. Если у вас не очень отношения, не вините себя в этом, нас редко учат это делать, и сегодня мы изучим всего лишь маленькую часть того, как можно изменить атмосферу вокруг себя.

ШКАЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Для качественного построения взаимоотношений важно уметь оценивать уже имеющиеся отношения.

«Шкала взаимоотношений» — хороший инструмент, позволяющий оценить уровень удовлетворенности отношениями с тем или иным человеком.

Для этого по шкале от 1 до 10 нужно выбрать отметку, которая адекватно передавала бы уровень удовлетворенности взаимоотношениями с каждым отдельным человеком.

Оценивай качество, глубину взаимоотношений, эмоциональный фон, умение решать конфликты, есть ли должная открытость, доверие и т.д. Предлагаемые категории людей: родители, брат /сестра, друзья, супруги, люди из команды, Бог и т.д.

Можно вписать имена конкретных людей из этих категорий либо дополнять теми, отношения с которыми ты хотел бы оценить.

Оцени по шкале от 1 до 10 удовлетворенность твоими отношениями со следующими людьми. Можно вписать имена конкретных людей из этих категорий либо дополнительных людей. Оценивай качество, глубину взаимоотношений, умение решать конфликты. Есть ли должная открытость, доверие и т.д.

- Я — Родители
- Я — Брат / Сестра
- Я — Друзья
- Я — Муж / Жена
- Я — Бог
- Я — Партнер по служению

ПОИСК
ПОТНОШЕНИЙ

ШКАЛА МОИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Оцени уровень своих взаимоотношений с окружающими.

я	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	РОДИТЕЛИ
я	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	БРАТ СЕСТРА
я	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	ДРУЗЬЯ
я	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	БОГ
я	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	МУЖ/ЖЕНА

Данная модель работает как для оценки личных взаимоотношений в семье и с друзьями, так и внутри команды, с которой ты служишь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Взаимоотношения – это живой процесс, который требует внимания, времени и осознанного вклада. Они никогда не возникают сами по себе и не существуют как данность. Каждый из нас, как и Бог по отношению к человеку, находится в активной позиции: наши действия, слова и поступки создают ту атмосферу, в которой развиваются отношения. При этом важно понимать, что построение крепких и здоровых связей требует постоянного участия обеих сторон. Иногда кажется, что усилия одного человека могут быть напрасными, но даже маленький вклад – улыбка, внимание, слово поддержки – создаёт фундамент, на котором строится доверие и близость.

Умение выражать свои чувства и эмоции, говорить о том, что задевает, как это предлагает модель «XYZ», помогает не накапливать внутренние обиды, а делать отношения честными и открытыми. Именно через такие разговоры мы учимся видеть человека со стороны его переживаний, а не только через призму собственных ожиданий. Эффективные взаимоотношения – это способность слушать и слышать, прощать и принимать, делиться и принимать ответственность за свои эмоции.

Не менее важно понимать, что отношения с Богом требуют тех же усилий, что и отношения с людьми: искренности, времени, размышления, молитвы и постоянного внимания. Личные разговоры с Богом, изучение Писания, размышления и ведение дневника помогают нам осознать свои эмоции, увидеть свои ошибки и благодарить за благословения. Эти инструменты развивают зрелость, внутреннюю устойчивость и способность строить доверительные связи с окружающими.

Таким образом, каждое взаимодействие – это возможность учиться, расти и укреплять отношения, будь то с людьми или с Богом. Отношения живут, когда мы вкладываемся в них, и каждый наш шаг, даже маленький, имеет значение. Искренний вклад, честное выражение своих чувств и внимание к другим создают не просто поверхностные связи, а глубокие и долгосрочные отношения, которые поддерживают нас и обогащают нашу жизнь.

**ПОИСК
КАЧЕСТВА**

ПОИСК КАЧЕСТВА

Развитие навыков создания и проведения качественных программ

ЛЕДОКОЛ

Ледокол, как игровая активность, проводится по необходимости.

С целью оптимизации времени (в случае, когда тренинги проводятся один за другим) в качестве ледокола предлагаются вопросы от тренера, приветствие и короткое знакомство с группой.

Важно поприветствовать группу, представиться и представить тематику тренинга. Участникам можно задать вопрос: «Если бы вы были поисковиком Google и вам пришел бы запрос выдать картинку, которая отображает качество (качественный продукт), какую картинку вы отобразили бы? Почему?»

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Упражнение «качественный предмет»



Цель: выявить, что является качеством для аудитории



Необходимые материалы: набор предметов – кольцо китайское, айфон, детская игрушка самая дешевая, детская игрушка качественная, удлинитель, компьютерная мышь, наушники дешевые, наушники AirPods, карандаш дешевый, карандаш дорогой, термос для чая дешевый, термос для чая дорогой, удлинитель дешевый, удлинитель дорогой, раскраска для детей дорогая, раскраска для детей самая обычная и дешевая и т. д.



Время: 5 минут

Ход упражнения:

Участники подходят к разложенным на полу (или на столе) предметам и выбирают предмет, который у них ассоциируется с качеством. Участникам необходимо объяснить, почему был выбран именно этот предмет.

Вопросы для обсуждения:

Какой предмет вы выбрали?

Почему был выбран именно этот предмет?

Все ли в данном предмете является качественным?

Как понять, что у вас в руках качественная вещь?

Какие атрибуты у качественного предмета?

Как понять, что предмет некачественный? Какие атрибуты у некачественного предмета?

Люди чаще всего предпочтут качественные вещи или некачественные? Объясните.

Важно ли нам улучшать качество в наших программах и служении? Объясните.

Выводы:

Это упражнение помогает осознать, что именно мы считаем качеством, и задуматься, насколько личные критерии могут отличаться у разных людей. Когда каждый выбирает предмет, исходя из своего опыта и представлений, становится очевидно: качество – это не просто дороговизна или бренд, а совокупность характеристик, которые делают вещь надежной, функциональной и долгосрочной.

Кто-то выбрал термос, потому что он сохраняет тепло дольше, а кто-то – карандаш, потому что он удобно лежит в руке и не ломается. Все эти ответы указывают на то, что за предметом стоит история применения, ожидания и доверия.

Через простое сравнение дешевой и качественной игрушки мы интуитивно определяем важные параметры: прочность, долговечность, материалы, удобство и эстетику. И вместе с тем встает вопрос: а мы сами, как служители

или лидеры, стремимся ли быть качественными – в своем подходе, ответственности, влиянии? Качество становится метафорой не только для предметов, но и для личной зрелости и лидерства.

В процессе дискуссии мы увидели, что люди склонны выбирать качественные вещи, потому что они вызывают доверие, надежны и создают ощущение стабильности. То же можно сказать и о программах, проектах и служениях. Когда то, что мы делаем, сделано на совесть, это не останется незамеченным – и в конечном итоге влияет на людей глубже, чем просто красивая обертка.

Вывод очевиден: качество – это не случайность, а результат внимания к деталям, вложенного труда и желания принести настоящую пользу.

В послании к Колоссянам 3:23–24 мы читаем: «Что бы вы ни делали, делайте это от всего сердца, как для Господа, а не для людей, зная, что в награду вам будет наследство от Господа, потому что вы служите Христу».

Послание было написано обычным людям, которые служили у своих господ, работали в поле и в хозяйстве. Бог через Павла призывает этих людей к отношению «как для Господа». Бог создает качественные вещи. Развивая программы, лагеря, служения, нам необходим качественный подход. Однако как его добиваться? Давайте разбираться.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА (ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОИСКА КАЧЕСТВА)

Упражнение «выбирая качество»



Цель: собрать собственный список атрибутов качества



Необходимые материалы: карточки с атрибутами (см. приложение №1) и описанием к ним



Время: 15 минут

Ход упражнения:

Тренер делит участников на 4 группы по 4–6 человек. Каждая группа получает набор из 9 карточек (атрибуты качества). Каждая карточка – это предлагаемые атрибуты качества. Задача каждой команды – выбрать 6 карточек, которые, на их взгляд, наиболее точно, сбалансировано и содержательно отражают качественный подход к служению. Группы знакомятся с предложенными атрибутами и договариваются о шести, которые они предлагают в качестве основных критериев качества:

Общая картина. Чтобы каждый элемент программы соответствовал общей идее и картинке.

Не соглашаться на хорошее. Стремиться к лучшему, не останавливаться на хорошем.

Релевантные методы. Использование подходящих, актуальных и понятных методов.

Достаточное время. Иметь должное время, необходимое для того, чтобы продумать, доделать и сделать лучшее.

Ценности. Знать свои ценности и создавать продукт, основанный на ценностях, и передающий их участникам.

Релевантный ожидаемый результат. Понимать и ожидать реальных изменений от программы или услуги.

Искренность и посвященность внутри команды. Члены команды имеют взаимопонимание между собой.

Максимальная вовлеченность команды. Каждый из команды вовлекается на 110%.

Следование первоначальному плану. Не отходить от плана и стремиться двигаться только в этом направлении.

На выполнение задания отводится 5 минут, после чего каждая группа презентует свой список из 6 атрибутов. Тренер проводит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Какие атрибуты были выбраны вашей командой?

Вся ли команда согласна с вашим выбором, или есть те,

кто не согласен с выбором большинства? Объясните.

Как данный принцип на практике способствует качественному подходу в служении?

Какие из принципов, на ваш взгляд, менее всего способствуют качеству?

Можно ли утверждать, что принципы по отдельности достаточны для достижения качества? Объясните.

Выводы:

Каждая команда постаралась выбрать наиболее подходящие атрибуты качества со своей позиции. У каждой команды получился свой список. Скорее всего, это связано с восприятием и пониманием качества, и это нормально.

Качество – это не что-то одно. Оно формируется из многих составляющих. Качественные часы – это больше, чем надежный замок: это и механизм, и материалы, и продуманный дизайн. Качество – это совокупность атрибутов.

Качество – это всегда результат выбора. Выбор шести атрибутов из девяти – это не просто ограничение, а моделирование того, что реально работает и что реально приносит результат в качестве. Мы не можем делать ставку на все сразу, и потому важно понимать, что именно мы считаем приоритетным в служении или работе.

Качество – это не сумма элементов, а системный подход. Каждый отдельный атрибут сам по себе важен, но только в связке с другими он действительно приносит результат. Например, невозможно только не соглашаться на хорошее; для этого необходимо еще и достаточное время. Если мы не учли достаточное время, но при этом всегда хотим лучшего, нужно понимать, что это будет создавать только напряжение в команде. Поэтому для достижения качества важно учитывать все элементы качества. Лучшее требует больше времени.

Мини-лекция «Качественные элементы стула»



Цель: сформировать целостное представление о качественном подходе к служению через аллегорию со стулом



Необходимые материалы: большой стул, как иллюстрация



Время: 15 минут

Как уже выше было замечено, стул является хорошей аллегорией качественного подхода к служению в наших лагерях, церквях, клубах и т. д. Хотим предложить наш взгляд на качественный подход.

Атрибуты качественного служения:

У каждого стула есть 4 ножки, на которых держится все остальное: сиденье и спинка. Это своего рода 6 оснований качественного подхода к служению. Давайте уделим каждому из них внимание.

1 ножка – ОБЩАЯ КАРТИНКА.

Позволяет видеть стратегическую цель, понимать, как части программы связаны между собой. Это важно для целостности.

Важно, чтобы каждый элемент программы лагеря (или любой другой) соответствовал общей картинке. Когда есть несоответствие каких-либо блоков между собой, людям будет очень сложно адаптироваться или понимать, что к чему. Если одна ножка будет от другого стула, стул будет шататься и на нем будет неудобно сидеть.

Например, мы планируем лагерь, посвященный тематике «Водный мир», а в процессе лагеря ставим общелагерную игру «Короли пустыни», просто потому что она нам понравилась или ее кто-то делал. Это будет не совсем понятно, для чего эта игра и как соотносится тема лагеря с тем, во что мы играем.

Другой пример: когда мы не учитываем возраст участников и предлагаем игры или уроки, не подходящие

по возрасту, знаниям, пониманию и т. д. Например, предложить построить мост из Лего, который выдержит три бутылки колы группе из 20 детей 5–7 лет, при этом устроив соревнование между двумя командами по 10 человек. Это классный конкурс, который мы увидели на клубе подростков, но он напрочь не подходит детям. Это ножка от другого стула.

Другой пример: на наших клубах мы целый час играем в активные игры, настраивая мозг, внимание и восприятие людей на активность, а потом усаживаем их и хотим, чтобы они еще 40 минут слушали нашу проповедь. Это несоответствие методов обучения. Игра может быть обучающей, но у каждой игры есть свой ожидаемый результат, свой темп и предназначение.

Первая ножка – это своего рода пазл, где у каждого отдельного пазла есть свое место в общей картине. Если пытаться в эту картинку вставить пазл не по размеру или из другой цветовой гаммы, получится какая-то картина. Но она будет обрывистой или неприятной тому, кто с ней соприкасается.

Итак, общая картинка – это больше про системное мышление, а не абстрактное «видение».

2 ножка – НЕ СОГЛАШАТЬСЯ НА ХОРОШЕЕ.

В книге «От хорошего к великому» автор Коллинз призывает не соглашаться на хорошее, а всегда искать великое. Нам свойственно делать обыденные вещи на автомате – эта игра работала 5 лет назад, эта проповедь была актуальной вчера для моей церкви, мы всегда так играли эту песню и т. д.

Однако, как показывает практика, мир движется вперед, и то, что работало вчера, сегодня не работает так же. Раньше мы приходили в школу, и урок про курение с картинками на презентации уже был WOW для студентов, сегодня же ни тематика запугивания вредом от курения, ни использование презентаций во время преподавания не являются актуальными. Люди не боятся страшных

картинок, и даже если это действует, то на одну «минуту». Презентация сама по себе не является эффективным или современным методом обучения.

Качество – это всегда быть в поиске лучшего. Это критический взгляд на «хорошее», которое работало вчера, и сосредоточенность на том, чтобы заменить его либо улучшить.

3 ножка – РЕЛЕВАНТНЫЕ МЕТОДЫ.

Релевантный или соответствующий. Любое служение или сфера услуг – это использование методов: проповедь, игра на сплочение, диалог, дискуссия, общее пение или стих и т. д. Все эти методы имеют целью служить, но по-своему.

Несоответствие методов с возрастом участников, с контекстом, с общим настроением и тенденциями делает наше служение неэффективным, а иногда обрекает на провал.

Например, игра для 15-летнего будет крайне неэффективной для 10-летки, а иногда может и навредить. Проповедь в классическом формате не работает с детьми и подростками, время активного внимания у которых – 2, 3, 5 минут.

Тема «сексуальность» не подходит для общего обсуждения в кругу 12–13-летних подростков. Об этом нужно говорить, скорее всего, начиная с этого возраста, а родителям – со своими детьми.

Релевантные методы – это когда метод подходит возрасту. Изучайте возрастную психологию.

Релевантные методы – это когда метод подходит контексту. Обращайте внимание на детали контекста (культура, язык, уровень образования, настроение, привычки).

Релевантные методы – это когда метод соответствует общей программе. Делайте программу не перегруженной, а продуманной с позиции отдыха, обучения, развлечений, общения и т. д.

Это установка на высокое качество и постоянное улучшение. Мотивация выйти за рамки «нормально» и дойти до «действительно работает». Данный принцип хорошо подходит для развития качества через перфекционизм с умом.

Итак, релевантные методы прямо влияют на качество – если методы не подходят аудитории или целям, программа неуместна и ее вряд ли можно назвать качественной по отношению к данной категории людей. Без этого принципа невозможно обеспечить качество реализации.

4 ножка – ДОСТАТОЧНОЕ ВРЕМЯ.

Любая качественная вещь требует времени. Невозможно создать лучшее впопыхах. Хорошее иногда получается. Спонтанные проповеди могут быть очень актуальными, но это иногда. Спонтанные игры могут быть в тему, но иногда. Это чаще всего в непредвиденных ситуациях.

Однако, если мы говорим о качественном подходе – это всегда время. Чтобы у вас появились блокноты с инфографикой, команде необходимо было их напечатать. Чтобы напечатать, нужно работать с дизайнером и редактором. Для этого необходимы текст и идея.

Это продуманный квест, который вы сегодня проходите не за неделю и не за три, а это месяцы работы целой команды.

Заблаговременность позволяет находить и видеть связи в вашей экосистеме. Позволяет иметь время на осмысление релевантности той или иной модели служения. Позволяет не оставаться на хорошем, а искать и выбирать лучшее.

Итак, атрибут «достаточное время» позволяет углубиться, не срезать углы. Но достаточность времени зависит от целей, и не всегда больше – значит, лучше. Важно уточнение про баланс между глубиной и плотностью.

5. СИДЕНЬЕ – ЦЕННОСТИ.

Каждая из ножек держит на себе сиденье, на котором либо удобно сидеть, либо с него хочется соскочить. Сиденье – это ценности, которыми обладает команда и которые видны людям благодаря тому, что они доносятся и транслируются в жизни посредством применения первых 4 атрибутов.

Мы, как христиане, показываем, как ценности работают в общей картинке, как в программах, так и в жизни. Мы стремимся к лучшему, поэтому выбираем здоровые ценности, которые Бог изначально заложил как основополагающие для «здорового мира».

Мы используем релевантные методы трансляции этих ценностей, мы не пытаемся людей затянуть или манипулировать, мы готовы показать и рассказать, как это работает в жизни.

Ценности, показанные на практике, становятся привлекательными для людей. Это делает наше сиденье приятным.

Итак – ценности. Команда обладает здоровыми христианскими ценностями, которые корректно транслируются и принимаются участниками.

6. СПИНКА СТУЛА – РЕЛЕВАНТНЫЙ ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Это результат, которого мы ждем от нашего служения, соответствующий возрасту участников, их пониманию Библии, знакомству с Богом, знанию библейских героев и историй.

Релевантный ожидаемый результат – это адекватные цели, которые мы закладываем в самом начале при подготовке программы того или иного служения. Это своего рода ожидаемые изменения, которые мы хотим достичь в том или ином направлении.

В эмоциональной составляющей (участники почувствуют результат урока), духовной (участники доверяют Богу одно решение), социальной (участники познакомятся друг с другом), интеллектуальной (участники узнают о качествах Бога), физической (участники разогреют мышцы перед большой игрой) и т. д.

Важно практиковать навык постановки ожидаемого результата. Команде рекомендуется изучить вопрос глубже, собираться совместно и практиковать. Также по постановке целей и ожидаемых результатов есть различные тренинги, вебинары и материалы (онлайн и офлайн).

Релевантный ожидаемый результат – это ожидание изменений в соответствии с возрастом участников.

Релевантный ожидаемый результат – это ожидание изменений в соответствии с количеством участников.

Релевантный ожидаемый результат – это ожидание изменений в соответствии с уровнем знаний, навыков и умений участников и т. д.

Итак, удобный и полезный стул – это всегда хорошо отрегулированный баланс между сиденьем и спинкой, а также устойчивые ножки. Поиск качества – это процесс, который требует усилий каждого в команде.

Вопросы для обсуждения:

Перечислите основные атрибуты качественного стула?

Можно ли выделить какие-то более важные или менее важные? Объясните.

Какие из этих атрибутов вы уже активно применяете в служении?

Какие из атрибутов вы не применяли в своем служении?

Какие из атрибутов сложнее всего внедрить в служение? Объясните.

С какими сложностями вы можете столкнуться, начиная внедрять данные принципы в вашу команду? Для чего это важно понимать?

Что, на ваш взгляд, поможет продолжить бороться за качество?

Вывод:

Выделение основных атрибутов качественного служения позволяет взглянуть на привычные процессы по-новому – не как на набор действий, а как на систему, в которой каждый элемент влияет на устойчивость и эффективность. При этом становится очевидно, что невозможно выделить один атрибут как главный – все они взаимосвязаны. Например, релевантные методы будут бессмысленны без общей картины, а стремление к лучшему не работает без времени на подготовку.

Каждый из нас осознает, что некоторые из этих принципов мы уже применяем, но есть и те, что остаются в стороне – часто потому, что внедрять их сложно, не хватает времени, ресурсов или поддержки команды. Тем не менее, понимание этих вызовов уже является шагом к качеству – оно помогает заранее готовиться, договариваться, обучать и развивать команду.

В долгосрочной перспективе именно способность честно анализировать свою работу, видеть слабые точки и работать над ними позволяет сохранять фокус на главном – создавать служение, которое имеет ожидаемый и осязаемый результат в жизни участников. Это и есть тот самый «удобный стул», на котором хочется остаться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Упражнение «Оцените себя»



Цель: оценить свои проекты на уровень качества



Необходимый материал: оценочные вопросы (Приложение №2), ручки



Время: 15 минут

Ход упражнения:

Тренер раздает каждому участнику оценочные вопросы для небольшого анализа и оценки служения, которым они занимаются. В случае, если в группе участников есть представители из разных команд служения, предлагается разделить участников на группы по их направлениям, чтобы участники совместно сделали оценку своего направления служения. Для этого необходимо ответить на вопросы из Приложения №2. Каждая группа или участник индивидуально отвечает на поставленные вопросы, делает заметки и рекомендации. На выполнение задания отводится 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

Какие из атрибутов качества наиболее развиты в вашем служении?

Какие из атрибутов качества наименее развиты?

Какую оценку качества служения, в которое вы включены, вы бы поставили?

Что вы бы хотели изменить?

Как можно усилить слабые атрибуты подхода качества в вашем служении?

Выводы:

Качество – это комплексный подход к тому, что мы делаем. По этой причине важно понимать, из чего оно состоит. Понимать, какие атрибуты помогают достичь лучшего в нашем служении. Однако другим важным аспектом качественного подхода к служению является анализ и оценка наших проектов, служений и мероприятий. Данный опрос является отправной точкой оценки

того, что и как мы делаем. Важно задавать вопросы и от мероприятия к мероприятию делать анализ, выявляя, что еще мы хотели бы улучшить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как мы успели заметить, в большинстве случаев каждый способен определить качественный предмет от некачественного. Понятное дело, что качество для каждого определяется по-разному, однако мы научились в современном мире определять, что сделано на день, два, а что проработает годами.

Люди любят качественные вещи. Бог, создавая свое творение, вложил максимально качественно. Начиная от организма человека, заканчивая астрономией и тем, как расположены планеты и в каком порядке они движутся. Бог вложил душу, если можно так выразиться, в свое творение. Все имеет логику, последовательность и сделано из уникальных материалов.

Подходя к служению, мы также сталкиваемся с тем, что если речь не идет про экстренную помощь при пожаре или стихийном бедствии (хотя и там мы стараемся дать людям качественное), нам необходимо быть в постоянном поиске качества. Начиная от того, насколько продумана программа, какие уроки, и заканчивая тем, какого качества взаимодействие с детьми или подростками в наших проектах.

В качестве иллюстрации была предложена модель стула, где есть спинка, сиденье и ножки. Каждый из элементов важен. Можно построить качественный стул, продумать крутую программу, сделать так, чтобы люди получили все на высшем уровне, но не иметь четкого ожидаемого результата. Это будет подталкивать людей к тому, чтобы они начинали пользоваться нами.

Можно наоборот иметь очень строгий, неактуальный ожидаемый результат и очень жесткое сиденье. Люди будут сбегать с нашего «стула», им будет некомфортно на нем. Бог меняет мир маленькими шагами. Поэтому и ожидания от детей и людей должны быть адекватными – учитывать возраст, пол, их положение и так далее.

Хорошо сформированный «стул», другими словами, качественные программы или служение, – это когда учитываются все элементы: и ножки, и сиденье, и спинка. Все должно быть в балансе. Однако важно понимать, что сформировать такой стул можно только целой командой, так как каждый человек усматривает качество в чем-то своем. Поэтому важен разносторонний взгляд и подход. И отношения, и своевременность, и ценности, и понимание общей картины, и понимание всей командой ожидаемого результата – именно по этой причине вся команда должна быть в постоянном поиске качества.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1**Общая картина**

Чтобы каждый элемент программы соответствовал общей идее и картинке.

Не соглашаться на хорошее

Стремиться к лучшему, не останавливаться на хорошем.

Релевантные методы

Использование подходящих, актуальных и понятных методов.

Достаточное время

Иметь должное время, необходимое для того, чтобы продумать, доделать, сделать лучшее.

Ценности

Знать свои ценности и создавать продукт, основанный на ценностях и передающий ценности.

Релевантный ожидаемый результат

Понимать и ожидать реальных изменений от программы или услуги.

Искренность и посвященность внутри команды

Члены команды имеют взаимопонимание между собой.

Максимальная вовлеченность команды

Каждый из команды вовлекается на 110%.

Следование первоначальному плану

Не отходить от плана, а стремиться двигаться только в этом направлении.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Оценивая и задавая вопросы, можно проверить свой проект или служение на уровень качества.

Общая картина

Понимаем ли мы, как части программы связаны между собой?

Есть ли четкое осознание логики от целей до форматов и содержаний?

Видна ли программа как единое целое?

Не соглашаться на хорошее

Останавливаемся ли мы на первом приемлемом варианте или ищем лучший?

Присутствует ли установка на доработку и совершенствование?

Подвергаем ли сомнению стандартные решения?

Релевантные методы

Насколько методы соответствуют целям программы?

Учитывают ли они возраст, контекст и уровень участников?

Способствуют ли они глубокому усвоению, а не просто развлечению?

Достаточное время

Уделено ли время на проработку ключевых тем?

Нет ли перегрузки или спешки?

Достаточно ли времени на осмысление, обсуждение и обратную связь?

Ценности

Четко ли сформулированы ценности, на которых строится программа?

Отражаются ли они в материалах, поведении ведущих и атмосфере?

Есть ли внутреннее согласие команды по этим ценностям?

Релевантный ожидаемый результат

Ясны ли цели программы и ожидаемые изменения у участников?

Отвечают ли они реальным запросам и потребностям?

Есть ли способ понять, достигли ли мы желаемого результата?

ПОИСК ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПОИСК ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Развитие навыков восстановления в процессе служения

ЛЕДОКОЛ

Ледокол, как игровая активность, проводится по необходимости.

С целью оптимизации времени (в случае, когда тренинги проводятся один за другим) в качестве ледокола предлагаются вопросы от тренера, приветствие и короткое знакомство с группой.

Важно поприветствовать группу, представиться и представить тематику тренинга. Участникам можно задать вопрос: «Если бы вы выполняли роль поисковика Google, какую картинку вы выдали бы на запрос «Восстановление» (восстановленный, процесс восстановления)?»

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Упражнение «оценка собственного состояния»



Цель: определить правильный порядок стадий ресурсного состояния и оценить собственное ресурсное состояние



Необходимые материалы: набор карточек (10 стадий ресурсного состояния)



Время: 5 минут

Ход упражнения:

Тренер делит группу на 4 команды. Каждая команда получает набор из 10 карточек (стадии ресурсного состояния). Задача каждой команды – расположить карточки в таком порядке, чтобы они передавали правильный порядок и последовательность стадий ресурсного состояния человека от «нет сил» до «состояния полной энергии».

- 10 – Хочу летать!
- 9 – Много вдохновения и энтузиазма.
- 8 – Прекрасно себя чувствую.
- 7 – Хорошо себя чувствую.
- 6 – Приятная легкая усталость.
- 5 – Устал(а), но есть силы делать то, что должен(а).
- 4 – Очень устал(а) и хочу отдохнуть.
- 3 – Крайняя степень усталости.
- 2 – Есть силы лежать, ползать и чуть-чуть разговаривать.
- 1 – У меня есть силы только лежать.

Вопросы для обсуждения:

В каком порядке вы расположили карточки?

Легко ли было справиться с заданием?

Что помогло справиться с заданием?

Если бы вам пришлось оценить себя сейчас, какая из стадий вам подошла бы больше всего?

Важно ли фиксировать уровень своей энергии? Объясните.

Выводы:

Прикасаясь к нуждам людей и служа им, мы отдаем силы. Поэтому их важно восполнять. Однако для начала важно уметь определять свое состояние. Каждый из вас является служителем в лагере или клубных программах. Мы отдаем нашу энергию (как физическую, так и эмоциональную), и если ее вовремя не восполнять, то могут начать истощаться и духовные силы. Итак, восстановление в процессе служения должно быть неотъемлемой частью тех, кто соприкасается с нуждами людей и отдает свои силы.

СТАДИИ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ

Ресурсное состояние — это состояние, когда у человека есть энергия и его организм способен преодолевать кризисные затруднения и достигать поставленные задачи. Это похоже на заряд батареи телефона. Определи, на каком уровне твое ресурсное состояние в последнее время.

Зеленая зона — Эмоциональное благополучие (норма)

Признаки: энергия и мотивация, радость и удовлетворенность, интерес к задачам, здоровый баланс работы и отдыха.

Что важно: сохранять баланс, не игнорировать усталость, регулярно отдыхать, поддерживать здоровые привычки.

Желтая зона — Первая стадия выгорания (первые сигналы)

Признаки: усталость даже после отдыха, раздражительность, снижение интереса к работе, мысли о работе в свободное время, проблемы со сном и концентрацией.

Что важно: прислушаться к себе, снизить нагрузку, улучшить режим дня, добавить больше отдыха и восстановительных практик.

Красная зона — Вторая стадия выгорания (острая стадия)

Признаки: сильная усталость, негативизм и цинизм, отстраненность и желание изолироваться, физические симптомы.

Что важно: не игнорировать состояние, обратиться за поддержкой, пересмотреть образ жизни и приоритеты, возможно, взять паузу или отпуск.

Черная зона — Крайняя стадия выгорания (уровень SOS)

Признаки: полная апатия, отказ от обязанностей, депрессия и пустота, тяжелые психосоматические проявления.

Что важно: срочно обратиться к специалистам, полностью снять нагрузки, заняться восстановлением физического и эмоционального состояния, не пытаться справиться самому.

ПОИСК ВОССТАНОВЛЕНИЯ

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА

Эмоциональное состояние – благополучие.

ЖЕЛТАЯ ЗОНА

Первая стадия эмоционального выгорания.

КРАСНАЯ ЗОНА

Вторая стадия эмоционального выгорания.

ЧЕРНАЯ ЗОНА

Крайняя стадия эмоционального выгорания (уровень SOS).

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА (ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПОИСКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ)

Мини-лекция «стадии ресурсного состояния»



Цель: сформировать представление о четырех стадиях ресурсного состояния и последствиях



Необходимые материалы: не требуются



Время: 10 минут

Ресурсное состояние – наличие духовных, эмоциональных, физических, душевных сил и энергии для решения текущих задач. По сути, это способность «свернуть горы» – ощущение внутреннего баланса и уверенности. Ощущение душевного подъема, когда энергия бьет через край. Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее. Другими словами, ресурсное состояние – это наш внутренний запас энергии. Бывает, что вроде бы поспал, но все равно вялый. Значит, истощена эмоциональная энергия или душевные силы.

Ресурсное состояние можно сравнить с батареей мобильного телефона. Когда заряд полный, батарея окрашена в зеленый цвет, и это свидетельствует о том, что все функции в рабочем состоянии, экран яркий, связь есть. Когда остается двадцать процентов от заряда, батарея окрашивается в желтый цвет, и телефон отключает некоторые функции: автоматическое обновление почтовых серверов и социальных сетей, например. На десяти процентах заряда батарея окрашивается в красный цвет, доступных функций становится все меньше, экран тускнеет. Телефон настроен так, чтобы как можно дольше сохранить свою основную функцию – сделать звонок. На всех этих этапах можно подзарядить телефон, и все вернется в «зеленую зону». И наконец, батарея полностью разряжена – телефон выключается, он в нерабочем состоянии, его нужно зарядить с нуля. Это и время, и усилия. Производители не рекомен-

дуют доводить батарею до полной разрядки, так как срок годности ее из-за этого значительно сокращается.

Обратим внимание, как пример с телефоном похож на оценку ресурсности человека. Выделяют четыре зоны или четыре основных состояния ресурсности человека. Важно уметь определять в процессе своего служения, на каком этапе нахожусь я сейчас, чтобы вовремя запускать тот или иной процесс восстановления.

1. Зеленая зона / Эмоциональное состояние – благополучие

Данная зона является нормальным эмоциональным состоянием. Когда уровень ресурсного состояния максимально велик. Наша батарея заряжена. Есть баланс между затраченной и восполненной энергией. Есть духовная наполненность, отсутствует физическая и эмоциональная усталость. Появляется энергия для творчества, общения, принятия решений и действий. Мы открыты к нуждам других и можем искренне гореть для служения.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Прилив энергии.
- С утра полны сил и вдохновения.
- Легко в голову приходят идеи.
- Позитивное мышление без усилий.
- Легко и быстро справляетесь с непредвиденными ситуациями.
- Получаете удовольствие от общения.
- Готовы и хотите помогать другим.

2. Желтая зона / Первая стадия эмоционального выгорания

Как правило, здесь начинаются первые признаки усталости. Данное состояние говорит о том, что наше ресурсное

состояние снизилось. Начинается истощение физической и эмоциональной энергии. Появляется легкое напряжение от того, что что-то идет не по плану. Обычные дела уже требуют немного напряжения. Как правило, на данном этапе хватает отдыха для восстановления сил и энергии. Поэтому, почувствовав, что вы в желтой зоне, возьмите себе время для того, чтобы отдохнуть.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Падает уровень энергии.
- Еще можете справляться с ситуациями и рутинной, хотя это уже требует напряжения.
- Уход в энергосберегающий режим.
- Появление раздражения на отклонение от плана.
- Ищете возможность побыть в одиночестве.
- Включается чувство вины.
- Отдых помогает.

3. Красная зона / Вторая стадия эмоционального выгорания

Данный этап отличается тем, что короткого отдыха уже не хватает. Ресурсное состояние снижается ниже уровня, когда мы способны его естественным образом восполнить за счет еды и сна. Появляется состояние апатии, вялость. Данная стадия говорит о том, что наступила вторая стадия эмоционального выгорания, и здесь просто сном не обойтись. Необходимо восполнять эмоциональные и духовные запасы энергии. Для этого важно знать, что именно тебя восстанавливает. Мы вернемся к этому вопросу, однако на данном этапе выделим основные маркеры, которые помогут определить данное состояние:

- Начинаются проблемы со сном.
- Парадоксальная кривая усталости (перешагнули за предел выносливости).
- Короткий отдых уже не помогает.

- Состояние вялости и апатии, тяжело расслабиться.
- Избегаем близости, «окукливаемся».
- Перестаем испытывать сострадание.
- Сильное чувство вины.
- Падает самооценка.

4. Черная зона / Крайняя стадия эмоционального выгорания (уровень SOS)

Данное состояние считается крайней стадией эмоционального выгорания, когда ресурсное состояние приближено к нулю. В этом состоянии человек не способен сам восстановиться. Речь идет о полном истощении физических, эмоциональных, духовных и душевных сил. На этой стадии происходит деформация личности, когда происходит трансформация качеств личности человека. Нарушаются моральные, этические и служебные нормы. Это начинает влиять на восприятие как основной деятельности, так и на восприятие мира в целом. Появляется фоновая агрессия, когда человек проявляет злость косвенно – например, громко хлопнув дверью, с помощью завуалированных оскорблений или намеренного пренебрежения. Пытаясь минимизировать отрицательные переживания, подсознательно запускаются защитные механизмы. В данном случае необходима помощь со стороны: душепопечитель, психолог или психотерапевт.

Данное состояние можно определить при помощи следующих маркеров:

- Деформация личности.
- Невозможность осознать проблему.
- Защитные механизмы.
- Нет чувства вины.
- Фоновая агрессия.
- Позиция жертвы.
- Разрушается здоровье.

Необходимо отметить здесь еще два момента, касательно черной зоны SOS:

Во-первых, как уже было сказано, возврат из нее самостоятельно уже невозможен. Нужна помощь, и, как правило, медицинское вмешательство.

Во-вторых, симптомы полного сгорания фактически одинаковые у людей с физическим выгоранием, эмоциональным и духовным. Физическое – это продолжительная или неизлечимая болезнь, эмоциональное – всевозможные виды тяжелых душевных травм (потеря близких, насилие), духовное выгорание – долгий, скрытый, аморальный грех и все виды зависимостей.

Вопросы для обсуждения:

Какие стадии ресурсного состояния были перечислены?

Какие яркие отличия между ними?

Как можно понять, на какой ты стадии?

Что может произойти, если систематически не восстанавливать запасы своих сил и энергии?

Знаете ли вы людей из черной зоны ресурсного состояния?

Что привело их туда?

На какой стадии в последнее время находишься ты?

Что необходимо предпринимать, чтобы быть приближенным к зеленой зоне?

Какой вывод можно сделать из того, что мы обсудили?

Выводы:

Каждый из нас проходит через разные стадии ресурсного состояния – от вдохновляющей зеленой зоны до опасной черной, полной истощения. Эти стадии можно распознать по конкретным признакам: от легкости и креативности до апатии и разрушения личности. Понимание, на какой стадии находишься ты сейчас, позволяет вовремя предпринимать шаги к восстановлению.

Игнорирование этих сигналов и систематическое пренебрежение отдыхом и внутренней работой может привести к тяжелым последствиям – как физическим, так и эмоциональным, и, хуже всего, духовным. Мы увидели, что черная зона – это не просто усталость, а состояние, требующее внешней помощи.

Размышляя над этим, мы приходим к важному выводу: личная ответственность за свое ресурсное состояние – не эгоизм, а условие долгосрочного служения другим. Быть в зеленой зоне – это не всегда про отдых, это про осознанную заботу о своем внутреннем мире, о своем духовном и эмоциональном здоровье. Важно восполнять свои силы, чтобы оставаться полезным, живым и сострадательным. Ну и последнее – важно не только уметь определять свое состояние, но и иметь стратегии восстановления, которые позволят восстанавливаться в процессе служения.

Итак, восстановление ресурсности – дело личное. Осознать и взять ответственность за свое состояние должен каждый, прикасающийся к нуждам людей. Восстановление – это не просто отдых от работы. Это целенаправленные действия, направленные на восполнение сил. Важно знать, что восстанавливает именно меня. Какие конкретные действия и активности восстанавливают мои силы, мою энергию. Для этого важно знать и понимать, что именно восстанавливает тебя наедине с собой и что восстанавливает тебя вместе с командой. Кроме этого, важно знать и балансировать между активным и пассивным отдыхом.

ТЕХНИКА «МАТРИЦА ВОССТАНОВЛЕНИЯ»

Восстановление ресурсности — дело личное. Осознать и взять ответственность за свое состояние должен каждый, прикасающийся к нуждам людей.

Восстановление — это не просто отдых от работы. Это целенаправленные действия, направленные на восполнение сил. Для этого важно знать и понимать, что именно восстанавливает тебя наедине с собой и что восстанавливает тебя вместе с командой.

Кроме этого, важно знать и балансировать между активным и пассивным отдыхом. Перед тобой «Матрица моего восстановления»:

1. Определи, какой вид активного отдыха позволяет восстанавливаться тебе с людьми — совместные вылазки, спорт и т.д.
2. Какой активный отдых восстанавливает тебя в одиночку — бег, скакалка, велосипед и т.д.?
3. Какой вид пассивного отдыха с людьми (командой) восстанавливает лично тебя — сауна, совместное чтение Библии и т.д.?
3. Какой вид пассивного отдыха восстанавливает тебя наедине с собой — прослушивание музыки, запись в дневник своих эмоций, созерцание природы, сон и т.д.?

ПОИСК
ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ЧТО МЕНЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТ?



С ЛЮДЬМИ

**АКТИВНЫЙ
ОТДЫХ**

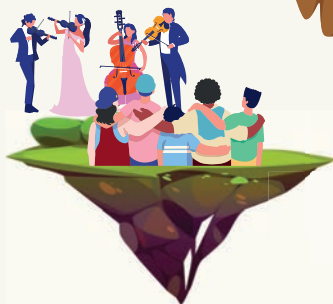


БЕЗ ЛЮДЕЙ

.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....



С ЛЮДЬМИ

**ПАССИВНЫЙ
ОТДЫХ**



БЕЗ ЛЮДЕЙ

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Упражнение «матрица моего восстановления»

Цель: создать собственный список восстанавливающих практик и активностей



Необходимые материалы: не требуются



Время: 10 минут

Ход упражнения:

Каждый участник заполняет «Матрицу моего восстановления». Для заполнения матрицы необходимо определить, какой вид активного отдыха позволяет восстанавливаться участнику в компании людей – совместные вылазки, спорт и т. д.

Затем записать, какой активный отдых восстанавливает участника в одиночку – бег, скакалка, велосипед и т. д.

После нужно определить, какой вид пассивного отдыха с людьми (или командой) восстанавливает участника – сауна, совместное чтение Библии и т. д.

И, наконец, какой вид пассивного отдыха восстанавливает участника наедине с собой – прослушивание музыки, запись в дневник своих эмоций, созерцание природы, сон и т. д.

Вопросы для обсуждения:

Какую из частей матрицы было легче всего заполнить?

С какой из частей матрицы пришлось потрудиться, чтобы что-то вписать?

Кто из вас больше восстанавливается от активного отдыха?

Кого по большей части восстанавливает пассивный отдых?

Есть ли здесь правило касательно восстановления или все очень индивидуально? Объясните.

Что, на ваш взгляд, лучше восстанавливает – время с людьми или наедине с собой? Объясните.

Для чего важно знать свой рецепт (знать свою матрицу восстановления)?

Вывод:

Каждый человек восстанавливается по-своему – кого-то наполняет одиночество, других – время с людьми. Кому-то ближе активность, кому-то – спокойствие и покой. Заполнение матрицы помогло каждому участнику взглянуть на свои уникальные способы восстановления. Кто-то легко заполнял пассивные виды отдыха, кто-то – активные, а кому-то пришлось впервые задуматься, как именно он восполняет свои ресурсы. Это стало важным напоминанием, что восстановление не имеет универсального рецепта – оно всегда индивидуально.

Важно уметь различать, что действительно наполняет, а что просто заполняет время. Не всегда отдых – это восстановление. Иногда – это просто еще один нагружающий наш эмоциональный ресурс сериал, где ты тратишь энергию на сопереживание героине или герою.

То, что выглядит как отдых, на самом деле не всегда приносит восстановление. Понимание своего рецепта восстановления позволяет осознанно заботиться о себе, не дожидаясь полного истощения. Таким образом, матрица становится не просто списком активностей, а личным рецептом восстановления сил и энергии.

Также важно знать и понимать, что восстанавливает тебя наедине с собой, а также с людьми. Это позволяет иметь время на восстановление совместно с командой. Вы можете договариваться об отдыхе и восстановлении совместно и выбирать удобный всем восстанавливающий отдых.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В КАЖДОЙ ИЗ СФЕР ЛИЧНОСТИ

Впиши практические шаги для восстановления каждой из сфер.

1. Физическая сфера

Что помогает телу, организму и здоровью восстановиться?

2. Духовная сфера

Что восстанавливает внутренние силы и взаимоотношения с Богом?

3. Интеллектуальная сфера

Что восстанавливает интеллектуальную усталость?

4. Социальная сфера

Что укрепляет мои связи с другими людьми?

5. Эмоциональная сфера

Что помогает мне поддерживать и восстанавливать душевное равновесие?

ПОИСК
ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ПРАКТИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА



ДУХОВНАЯ СФЕРА



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА



СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Упражнение «рецепт целостного восстановления»



Цель: сформировать список рекомендаций по целостному восстановлению в каждой из сфер личности.



Необходимые материалы: инфографика рекомендации по сферам, ручки на каждого участника.



Время: 10 минут

Ход упражнения:

Тренер делит участников на 5 групп. Каждой группе необходимо сделать список рекомендаций для одной из сфер человеческой личности: физическая, социальная, духовная, интеллектуальная и эмоциональная. Участникам необходимо предложить рекомендации для выбранной сферы, не используя интернет и ИИ. На выполнение дается 5 минут, после чего тренер делает совместное обсуждение и дополняет рекомендации участников (участникам рекомендуется вписывать рекомендации в свою матрицу, там, где им это подходит, или в блокноты в специально отведенном для этого месте).

Вопросы для обсуждения:

Какие примеры рекомендаций были предложены для вашей сферы?

Как вы можете применить предложенные рекомендации в своей повседневной жизни?

Какие признаки указывают на то, что какая-либо сфера нуждается в восстановлении?

Какие новые методы восстановления вы могли бы добавить к предложенным рекомендациям?

Выводы:

Важно в первую очередь понять, какая из сфер достаточно сильно страдает. Потому что именно целостный подход влияет на то, насколько здорово мы себя будем чувствовать и насколько наше восстановление будет эффективным. Затем важно научиться применять эти рекомендации для каждой из сфер. Здесь опять-таки хочется напомнить, что восстановление – это целостный процесс, и это процесс. Другими словами, в первую очередь стоит обращать внимание на каждую из сфер и уделять им должное внимание. Во вторую очередь важно понимать, что восстановление будет занимать время, иногда долгое. Сохраните свои рецепты и предложенные нами рекомендации для того, чтобы они какое-то время были памяткой или шпаргалкой на рабочем месте, и пусть Бог вас благословит.

Информация для тренера:**Восстановление физической сферы.**

- **Сон** – необходимо понять, сколько вам нужно спать, и спать это время.
- **Вкусная и полезная еда** – речь не о дорогой и модной еде. Речь о полезной.
- **Движение в радость** – ходьба, легкий бег, гимнастика. Но не агрессивный спорт.
- **Вода** – пейте чистую воду, кроме чая, кофе и напитков.

Восстановление интеллектуальной сферы.

- **Обучение** – сделайте образование неотъемлемой частью всей своей жизни.
- **Творчество** – используйте свои творческие способности, как минимум, на личном уровне. Это может быть хобби, музыкальные дарования.
- **Рукоделие** – развивайте моторику рук. Мастерите, творите, чините.
- **Чтение** – читайте разноплановые книги.

Восстановление эмоциональной сферы.

- **Общение с друзьями** – проводите время с людьми, с которыми вас связывает не только работа, служение или родство, но и душевное единство.
- **Новые впечатления** – речь не просто о путешествии, речь о том, чтобы ваша эмоциональная база пополнялась новыми эмоциями.
- **Ведение дневника** – помогает описать эмоции, истолковать свой рост, понять прошлое.
- **Место покоя** – это географическое место, где вы можете быть один.

Восстановление духовной сферы.

- **Молитва** – как честный и глубокий разговор с Богом, далеко отошедший от привычного молитвослова.
- **Чтение Писания** – Бог должен говорить тебе. Читайте, размышляйте, перечитывайте.
- **Прославление** – пойте, если не для всех, то для себя. Псалмы назидают душу и дух.
- **«Пустыня»** – уходите в посты. Пост Даниила на 21 день – отличная профилактика не только духовной сферы, но и всей жизни в целом.
- **Общение с природой** – сосредотачивайтесь на том, что создал Творец.

Восстановление социальной сферы.

- **Я-высказывания** – говори о том, что ты почувствовал, а не о том, кто прав и кто неправ.
- **Навык активного слушания** – задавай открытые вопросы, интересуйся человеком, наблюдай.
- **Личные границы** – знай и отстаивай собственные личные границы и уважай границы другого человека.
- **Проси прощение** – но знай, за что именно его просишь. Не разбрасывайся просьбами о прощении, когда это нужно и не нужно.
- **Прощай** – это решение отпустить, а не закрыть глаза. Это произойдет не с первого раза.

ШЕСТЬ ОПОР КАЧЕСТВА НА ПРИМЕРЕ СТУЛА

Стул является иллюстрацией того, как построить качественное служение. Каждая его часть отражает важный элемент качества.

1. Общая картина

Каждый элемент программы должен соответствовать общей идее и вести к ожидаемому результату. Важно видеть целостную картину проекта, лагеря или детского клуба.

2. Не соглашаться на хорошее

Качественный подход ориентирован на лучшее: актуальные методы преподавания, продуманные правила игры, комфортные условия проживания. То, что сработало вчера, сегодня может быть уже неэффективным.

3. Достаточное время

Лучшее требует времени: для подготовки, продумывания и осмысления. Заблаговременность позволяет реализовать более качественные идеи.

4. Релевантные методы

Методы должны быть актуальными, соответствовать способам донесения информации и обладать образовательной ценностью.

5. Сиденье — ценности

Здоровые христианские ценности, которыми обладает команда, корректно транслируются и разделяются участниками программ.

6. Спинка стула — релевантный ожидаемый результат

Это способность увидеть реальные изменения, которые могут произойти в человеке с учетом особенностей времени, личности и обстоятельств.

Удобный и устойчивый стул — это всегда хорошо отрегулированный баланс между сиденьем и спинкой, а также устойчивые ножки.

Поиск качества — это процесс, который требует усилий каждого в команде.

СТУЛ КАК МОДЕЛЬ КАЧЕСТВЕННОГО СЛУЖЕНИЯ

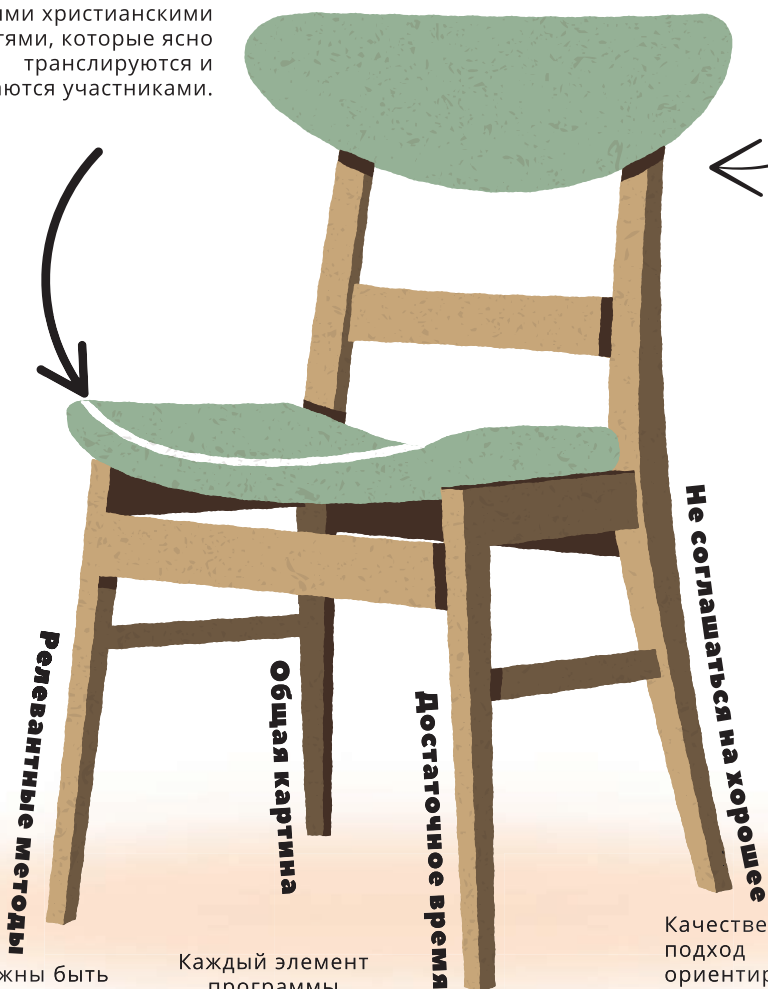
Стул символизирует служение. Каждая его часть — важный элемент качественного подхода к служению.

ЦЕННОСТИ

Команда обладает здоровыми христианскими ценностями, которые ясно транслируются и принимаются участниками.

РЕЛЕВАНТНЫЙ ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Методы служения должны быть ориентированы на результат — конкретные, реальные и осязаемые изменения в жизни тех, кому мы служим.



Релевантные методы

Методы должны быть актуальными и иметь образовательную ценность.

Общая картина

Каждый элемент программы должен соответствовать общей идее.

Достаточное время

Лучшее требует времени: для подготовки, продумывания и осмысления.

Не соглашаться на хорошее

Качественный подход ориентирован на лучшее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В самом начале каждый из нас прошел легкое экспресс-тестирование, где смог выявить собственный уровень ресурсного состояния. Несмотря на то, что это легкое тестирование, мы уже отметили, что все эти состояния у нас бывали в той или иной степени, а в некоторых мы можем находиться долго. Это говорит о том, что восполнять потраченную энергию и силы – важно.

Дальше мы узнали про четыре зоны ресурсного состояния и еще раз смогли проанализировать и выявить собственное состояние, но уже более детально. Мы отметили, что каждому свойственно уставать и высаживать свои «заряд». Однако если не восполнять силы – это может привести к черной зоне, выйти из которой невозможно в одиночку. Здесь можно сделать вывод – восстанавливаться необходимо всем. Супергероев не существует.

По этой причине каждому из нас необходимо постоянно находиться в состоянии поиска восстановления. Для этого каждый из нас составил свой собственный список того, что его восстанавливает. Важно знать, что восстанавливает именно тебя. Никто не ответит на этот вопрос за тебя.

Каждый ответственен за собственное состояние. Затем мы дополнили свой список рекомендациями восстановления для каждой из сфер. И, возможно, вы сегодня услышали что-то, что до сих пор не пробовали. Рекомендуем пробовать, присматриваться и выбирать то, что вас восстанавливает как индивидуально, так и с группой людей.

Ну и, наконец, важно уметь восстанавливаться не только индивидуально, но и с вашей командой. Помните, что после того, как вы командой отдали кому-то свою энергию, силы, ресурс, вам необходимо все это восполнить. Об этом должен думать не только лидер, но и каждый участник команды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ПРОГРАММЕ ПОИСК

Программа «Поиск» стала для нас настоящим путешествием по пяти ключевым сферам служения: поиск идей, поиск ресурсов, поиск отношений, поиск качества и поиск восстановления. Вместе они формируют целостный подход к подготовке команды, оснащению необходимыми навыками и инструментами для практического служения, которое способно распространять принципы Царства и знакомить людей с Самим Творцом вселенной.

Это было не только серией тренингов, но и духовным путём, в котором Бог открывал нам Себя и Свои возможности. Мы учились искать идеи у Него, открывать ресурсы, которыми Он уже одарил нас, строить глубокие и крепкие отношения с людьми и с Ним, стремиться к качеству ради ясности послания, а не ради формы, и находить силы и вдохновение в Его присутствии.

Поиск – это путь веры. Иисус сказал: «Ищите и найдете...». Эта программа показала нам, что идеи не появляются сами по себе – их нужно вынашивать, формулировать, кристаллизовать и учиться ясно выражать. Мы увидели, что даже малое, что дает нам Бог, уже является ресурсом, и именно в этом малом открываются Его большие возможности. Мы осознали, что отношения – это не второстепенный элемент, а фундамент командного служения. Мы научились стремиться к качеству не ради внешнего впечатления, а ради уважения к людям и ясности послания, которое мы несем. И мы увидели, насколько важен процесс восстановления – ведь без обновления сил невозможно продолжать служить с радостью и посвященностью.

Именно в этом состоит главный урок программы: «Поиск» не заканчивается. Это не одноразовое событие, а образ жизни. Бог призывает нас всегда быть в поиске – искать Его водительства, искать новые идеи, искать возможности и ресурсы, искать пути укрепления отношений, искать способы сделать служение яснее и действеннее, искать время для восстановления души и тела.

Пусть наш поиск всегда будет наполнен верой и творчеством, и пусть он ведет нас к главной цели – распространению Евангелия и утверждению принципов Божьего Царства в нашей жизни, в нашей команде и в мире вокруг нас.



При подготовке к любому лагерю, мероприятию, клубу и другим программам практически всегда возникает ряд вопросов: «Где взять идеи?», «Где искать ресурсы?», «Как создавать качественные программы?». Каждая команда сталкивается с тем, что из года в год необходимо находить или придумывать программу, игры, развлечения, уроки и др. Возникает необходимость обучить команду самостоятельно генерировать идеи, находить ресурсы, создавать программы и модели для служения.

Для восполнения этих нужд нашей командой была разработана программа по подготовке команды для эффективного служения «Поиск», которая включает в себя ряд тренингов, каждый из которых раскрывает одно из пяти важных направлений поиска в лагерной деятельности и в целом в служении.

