



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**ВЪЗРАСТНИТЕ ОТ ПРОВИНЦИЯТА**

**СЪЩО ЗАСЛУЖАВАТ ВНИМАНИЕ**

**Project no. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000049448**



**This methodology was developed with the joint effort of both project partners.**

**It was published in electronic version in September 2023.**



*“ Тази публикация отразява само личните виждания на авторите и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация. ”*

## **СЪДЪРЖАНИЕ:**

ВЪВЕДЕНИЕ	3
МЕТОДОЛОГИЯ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ	4
ПОЛЗИ ОТ ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ	5
КАК ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ КАТО ОБУЧИТЕЛ / ФАСИЛИТАТОР / КОУЧ	6
ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ	28
МОДЕЛЕН ПЛАН ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ	29
ДОКЛАД ЗА ПЛАНА ЗА ТРЕНЬОРСТВО модел	30

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Този проект е финансиран по програма "Еразъм+" на Европейския съюз, област "Образование за възрастни", дейност "Малки партньорства".

Малките партньорства имат за цел да разширят достъпа до програмата за участници и групи участници, които имат по-ограничен достъп до образованието за възрастни. Тази програма подкрепя гъвкави формати – позволява смесване на дейности с транснационален и национален характер, което позволява на организациите да разполагат с повече средства, за да достигнат до хора с по-малко възможности. Малките партньорства могат също така да допринесат за създаването и развитието на транснационални мрежи и за насърчаване на синергиите с и между местните, регионалните, националните и международните политики.

### **Защо този проект?**

Политиката на ЕС в областта на обучението на възрастни чрез приетата от Съвета Резолюция относно Европейската програма за обучение на възрастни подчертава необходимостта от значително увеличаване на участието на възрастните във формално, неформално и самостоятелно учене, независимо дали става въпрос за придобиване на трудови умения, за активно гражданство или за личностно развитие и реализация.

Според публикацията "Пътища за повишаване на квалификацията - нови възможности за възрастните" само една пета от възрастните европейци (около 22 %) са с основно образование.

Европейската асоциация за обучение на възрастни заявява, че участието в обучението на възрастни може да подобри качеството на живот. Уменията за живот включват набор от умения, които създават здраве и благополучие.

Възрастните от селските райони най-често не са включени в програми за личностно развитие, тъй като те са изправени пред много неблагоприятни социални условия и вече имат проблеми, които в повечето случаи са по-спешни или по-важни от личностното развитие. Ние започнахме реализирането на този проект с убеждението, че няма

професионално развитие без личностно развитие. Проектът имаше за цел да повиши капацитета на 60 възрастни, живеещи в селски райони на Румъния и България, да водят по-качествен живот, да имат достъп до подходящи възможности за учене, да подобрят ключовите си компетенции и да напреднат към по-висока квалификация за увеличаване на шансовете за заетост.

След като се включиха в нашия проект, те придобиха набор от трансверсални компетентности, които ще им позволят в дългосрочен план да увеличат шансовете си за по-качествен живот, да общуват по-ефективно със своите партньори, деца, родители, колеги и връстници и да потърсят нови възможности за заетост.

Основните компетентности, развити от 60-те възрастни, включват: самосъзнание, чувство за посока, подобрена концентрация и ефективност, по-голяма мотивация, по-голяма устойчивост, по-пълноценни взаимоотношения.

## **МЕТОДОЛОГИЯ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ**

### **- за възрастни, живеещи в селскостопански райони -**

Личностното развитие се състои в това да отделите време и да поемете ангажимент да инвестирате във Вашия най-голям ресурс - в самите Вас. Когато положите усилия да развиете себе си, наградите са невероятни. Много хора погрешно подценяват личностното развитие, защото резултатите невинаги са измерими или незабавни. Хората, постигнали много в живота обаче знаят, че ключът към успеха е умението им да се справят в различни ситуации.

Като инвестирате в развитието си, можете да се научите да управлявате себе си ефективно, независимо от това, което животът може да ви поднесе. Това ще позволи да бъдете проактивни. Вместо да чакате да ви се случат хубави неща, вие решавате, опитвате и ги осъществявате. Личностното развитие е жизненоважна част от израстването и напредъка на индивида. То е процес на индивидуално самоусъвършенстване и на развитие на другите. Личностното развитие включва цели, планове и действия, ориентирани към една или повече от следните цели:

**подобряване на самосъзнанието**

**подобряване на самопознанието**

**изграждане или обновяване на идентичността**

**развиване на силни страни или таланти**

**определяне или подобряване на потенциала**

**подобряване на начина на живот или качеството на живот**

**изграждане на капацитет за заетост или човешки капитал**

**определяне и изпълнение на планове за личностно развитие**



## **ПОЛЗИ ОТ ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

### **1. Самоосъзнаване**

Опознават кой сте в действителност, какви са вашите ценности, убеждения и целта, която искате да преследвате. Истинското удовлетворение никога не може да дойде от преследването на мечтите на другите хора. Ако искате да постигнете трайно щастие, трябва да проектирате живота си въз основа на това, което сте. Тогава можете да преследвате собствените си цели и задачи. Когато преследвате собствените си цели, удоволствието от пътуването е толкова голямо, колкото и от достигането на целта. Самоосъзнаването е първата основна стъпка в процеса на личностно развитие.

### **2. Усещане за посока**

След като сте повишили самосъзнанието си, вие сте по-наясно с нещата, които искате да постигнете в живота. Вземането на решения става много по-лесно. Задачите, които преди са отнемали голяма част от времето ви, вече не попадат в списъка ви със задачи. Осъзнавате, че те не ви водят към постигане на целите и следователно не заслужават да им отделяте време.

### **3. Подобен фокус и ефективност**

С личностното развитие идва и яснотата. Дори и с подобро чувство за ориентация, пред Вас винаги ще има многобройни задачи. С подобряването на личностното ви развитие определянето на приоритетите става много по-лесно. Ще имате по-ясна представа за целите си и ще може бързо да определите коя задача ще ви даде най-добър резултат с ресурсите, с които разполагате в този момент. Подобряването на фокуса и ефективността идва с опознаването и използването на силните ви страни.

### **4. Повече мотивация**

Когато знаете какво искате да постигнете, е по-лесно да видите ползите от предприемането на действия. Дори когато предстоящата задача не е приятна; ако можете да видите ясна полза, сте по-мотивирани да предприемете необходимите действия. Старата поговорка "Където има воля, има и път" е вярна. При силно личностно развитие

вие развивате необходимата воля.

### **5. По-голяма устойчивост**

В живота ще има трудни моменти. Когато тези трудни моменти настъпят, трябва да имате уменията и качествата да се справите ефективно с тях. Личностното развитие не може да предотврати появата на всички лоши неща, но ще помогне да се справите с тях, когато се появят. Ще придобиете по-голяма увереност, устойчивост, лични и междуличностни умения, за да се справите с всяка евентуалност.

### **6. По-пълноценни взаимоотношения**

Взаимоотношенията са нож с две остриета. Те или ви издигат, или ви повличат надолу. Когато подобрявате личностното си развитие, сте в състояние по-добре да видите в кои взаимоотношения си струва да инвестирате и кои трябва да бъдат прекратени. Освен това развивате умения да се възползвате максимално от онези взаимоотношения, които имат най-положително въздействие върху живота ви.

## **КАК ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ КАТО ОБУЧИТЕЛ, ФАСИЛИТАТОР, ТРЕНЬОР, КОУЧ?**

Тази методика е ръководство за обучители на възрастни, които се интересуват от работа с и за възрастни с по-малко възможности, като например: от селски райони, самотни родители, възрастни от ромски произход, смесени етноси, безработни, хора със сериозни социално-икономически проблеми и др.

Можете да изпълнявате една или и трите горепосочени роли и използвайки своята вътрешна мотивация, опит и експертиза, да се включите в други проекти по програма "Еразъм+", за да помогнете на възрастните да развият компетентности (знания, умения, нагласи, поведение), които могат да ги направят по-удовлетворени от себе си и живота си. Можете да набирате и подбирате за обучение с помощта на местната общност.

Препоръчваме да използвате образователни материали, които утвърждават признаването на човешките способности като двигател на тяхното човешко и социално развитие.

На първо място следва да развиете необходимите компетентности като обучител за възрастни

Необходимо е фасилитаторът да бъде добре информиран за това какво означава личностно развитие, да разбира механизмите на мотивация за личностно развитие и да може да мотивира участниците да си поставят цели за личностното си развитие.

Не следва да бъркате личностното развитие с професионалния или житейския коучинг. "Крайната цел на коучинга е участникът да пълни си потенциал, докато крайната цел на личностното развитие е участникът в обучението да стане по-добър човек." (Справка1)

Необходимо е фасилитаторът да създаде атмосфера на доверие и комфорт и да стимулира споделянето на личен опит между участниците. "Не се проваляш, когато се целиш високо и пропуснеш; проваляш се, когато се целиш ниско и уцелиш". - Лорънс Леварс (участник в група за личностно развитие).

В процеса на обучението фасилитаторът може да предостави примери от собствения си опит, ако е необходимо.

"Да играеш на сигурно е най-популярният начин да се провалиш." - Елиът Смит.

Опитайте се да не предлагате решения за личностно развитие!

Фасилитаторът в личностното развитие има ролята да задава правилните въпроси, а не да дава правилните отговори!

"Ако вие не управлявате собствения си живот, някой друг ще го направи." - Джон Аткинсън

### **Как да управляваме процеса на обучение?**

За работата с възрастните използвахме модел от 9 стъпки, който беше подготвен и проведен според нуждите на групата и темпото на работа, но също така беше адаптиран към нуждите на всеки отделен човек, в някои конкретни случаи. Някои възрастни реагираха по-добре на групова работа, а други - на лично консултиране. Целият процес продължи общо 9 месеца, като се използваше комбинация от групови курсове за обучение, групови напътствия и индивидуални напътствия.

Профилът на целевата ни група беше от уязвими възрастни, всички от селски райони.

Повечето от тях бяха част от една или повече от следните категории: ромски етнос, самотни родители, ниски доходи, лични и социални предизвикателства, безработни.

Работихме предимно лично и на няколко срещи онлайн, с групи от 5 - 10 възрастни от 6



селски района в Румъния и България. Продължителността на всеки курс беше между 3 и 6 часа, включително почивките, в зависимост от темата и броя на присъстващите.

Продължителността на една коучинг сесия беше 2 часа на човек, но понякога се удължаваше дори до 4 часа на човек за тези, които бяха по-малко активни в курсовете и по-склонни да работят със себе си в сесии 1 към 1.

Календарът на курсовете се планираше от учителя и фасилитатора, но се договаряше с всяка група в зависимост от нейната наличност и нужди. Коучинг сесиите бяха инициирани от треньора, но и по желание на участниците. Повечето от коучинг сесиите се проведоха към края на курса, когато хората вече разполагаха с достатъчно инструменти и методи, които да прилагат в живота си.

**Деветте стъпки са:**

- 1. Опознаване на другия и на себе си**
- 2. Идентифициране на проблемите**
- 3. Позитивно мислене срещу негативно мислене**
- 4. Предизвикайте възрастните по забавен начин**
- 5. Подготовка за пътя на личностното развитие**
- 6. Приемане на пътя за личностно развитие**
- 7. Управление на пътя за личностно развитие**
- 8. Наблюдение на пътя на личностното развитие**
- 9. Оценяване на пътя за личностно развитие**

Макар че на теория би било идеално да се следват последователно тези стъпки, в действителност трябва да сте наясно, че трябва да сте отворени и гъвкави, за да може да адаптирате своите обучения и коучинг сесии към нуждите на участниците, техния ритъм и разбира се техните възможности за участие.

В зависимост от потребностите на участниците за личностно развитие, техните стил на общуване и стил на учене, може да се наложи да адаптирате последователността на стъпките, да се върнете към някои от тях няколко пъти, да отделите повече време от първоначално планираното за някои от тях или дори да пропуснете някои от тях. В крайна сметка е важно да преведем участниците през целия процес и да постигаме резултати на

всяка стъпка чрез постоянния процес на насочено обмисляне. Не забравяйте, че личностното развитие може да бъде много "личен процес" и изисква от ваша страна, като учител/фасилитатор/коуч, съпричастност, търпение, внимание към реакциите на възрастния, откритост за промяна или адаптиране на процеса в движение. Не забравяйте през цялото време основната цел - да отделите време и да поемете ангажимент да инвестирате в най-големия ресурс на възрастния - самия него!

## **МЕТОДОЛОГИЯ**

За да подготвим по-добре възрастните за процеса на учене, наред с методите, описани подробно във всяка от 9-те стъпки, натрупахме знания и умения по теми като: ефективна комуникация, активно слушане, конструктивна обратна връзка, холистичен и интегративен подход в личностното развитие.

Като част от работата с участниците и като изходна точка за обсъждане и анализ на собствената личност използвахме и серия от въпросници, като например:

**Въпросник за типовете личностни характеристики на Майер Бригс**

**Въпросник за самооценка - отразяват анализират и оценяват как функционират на работното място като член на екипа**

**Въпросник на Томас-Килман за стиловете на решаване на конфликти**

**Въпросник за самовъзприемане на екипните роли на Белбин**

### **1. ПОЗНАВАНЕ НА ДРУГИЯ И НА СЕБЕ СИ**

**Цел:** подпомагане на възрастните да се чувстват по-комфортно в групата и с темата за личностното развитие; поставяне на рамката.

**Метод:** "ПЪРВО ВПЕЧАТЛЕНИЕ"

**Материали и инструменти:** стикери/залепващи се листчета с различни цветове и форми; маркери или химикалки; музика от телефон или високоговорители, свързани с лаптоп; писмени или печатни заключения.

**Очаквани резултати** разбиране на значението на нестандартното мислене; научаване

да се оценяват другите през различни перспективи; повишаване на осведомеността за това как хората могат да се възприемат като уникални, но също така да имат неоткрити прилики и разлики с останалите.

**Процес:** фасилитаторът приканва възрастните да се доверят на процеса и да се пуснат по течението. Не казвайте на участниците името на упражнението/метода ("Първо впечатление"), за да не им влияете и да не ги подвеждате твърде лесно към заключения.

**Стъпка 1: Задачата** Фасилитаторът започва с въпросите Познавате ли се? Добре или така/така? и събира няколко отговора, но без да им позволява да навлизат в подробности. Коментар на фасилитатора: Ако не се познавате, тогава това е идеалният момент за това упражнение. Ако се познавате, тогава това е идеалният момент да видите колко добре се познавате!

**Правила:** не е позволено да говорите помежду си; упражнението трябва да се проведе в тишина, докато на заден план звучи музика; не е позволено да питате другите дали харесват или не харесват вашите листчета; не е позволено да отказвате листче или да го коментирате; просто давайте и получавайте.

**Даване на задачата:** фасилитаторът приканва участниците да огледат колегите си и да им припишат характеристики или качества, независимо дали ги познават или не. Нека просто ги погледнат, да помислят за тях и в съзнанието си да свържат някои характеристики с всеки човек. Те могат да бъдат добри или по-малко добри (например: интелигентен, срамежлив, красив, любопитен и т.н.). След като помислят малко върху това, те трябва да вземат няколко листчета и маркери и да запишат тези характеристики една по една. Те трябва да запишат само една характеристика или признак на едно листче/стикер. Могат да дадат на всеки човек толкова пощенски картички, колкото искат. От тях зависи дали ще дадат по листче на един човек и седем на друг. Като дават стикерите могат да ги залепят по дрехите им или да им ги връчат. Фасилитаторът прави няколко забележки за външния им вид (покрити с пощенски картички, цветни, живи, някои са получили по-малко, а други повече и т.н., прави групова снимка). Това е преднамерено, за да ги извади от зоната им на комфорт и да ги отведе до следващата стъпка.

## **Стъпка 2: Обобщаване и заключения**

Фасилитаторът задава поредица от въпроси и изчаква всички участници да отговорят. Ако те са срамежливи или не желаят да отговарят, фасилитаторът не трябва да настоява прекалено много, може да даде пример със себе си (това изисква да участва в упражнението заедно с тях), но все пак трябва да формулира заключенията.

**Въпроси, част 1:** Как премина упражнението? / Как се чувствахте, когато трябваше да давате характеристики на другите? Как се почувствахте, когато получихте техните характеристики за Вас? /

**Въпроси част 2:** Поканете участниците да разлепят и да прочетат получените характеристики и да анализират три основни аспекта: Колко характеристики получихте? / Добри или по-малко добри са те? / Тези характеристики отнасят ли се за Вас?

**Въпроси част 3:** Защо смятате, че сте получили само положителни атрибути (ако има такъв случай)? / Защо смятате, че сте получили толкова много/ толкова малко атрибути? / Как мислите, за какво беше това упражнение? Фасилитаторът подготвя заключенията преди сесията, написани на ръка или отпечатани с големи букви на бяла или цветна хартия формат А4, които ще бъдат окачени в залата след сесията. **Заключения:** Упражнението е свързано с етикетирането на другите. Дали е за първото впечатление, което може да имате, когато срещнете някого за първи път лично (етикетите, които давате веднага / инстинктивно / естествено), или за това, което мислите, че знаете за другите (етикетите, които вече сте им дали преди известно време въз основа на взаимодействието си с тях).

Въпросът е дали първото впечатление е нещо добро или лошо? В бизнеса, при интервю за работа или когато за първи път излизате на среща с някого, може да е така. Но в процеса на личностно развитие то е лошо нещо. Нормално е да се дават етикети (в човешката природа е да характеризираме , определяме някого. Опитайте се да видите и другата страна на постера. Освен всички тези качества, които сте дали и получили, има и други качества (както добри, така и по-малко добри), които правят човека човек. Зад стикерите се крият и причините за тези качества. Всички ние постъпваме по определен начин поради всички качества, които имаме, и поради целия житейски опит, който сме имали досега.

Особено сред възрастните, но и в отношенията ви с тях, е изключително важно да

преодолеете бариерата на първото впечатление. Не бива да се влияете от първото впечатление, а да давате възможност на другите да се разкрият при свои условия и със своя собствена скорост. За да се случи това, трябва да сте откровени и открити и да позволите на другите да ви опознаят истински. Опознаването на другия е малко като в тангото... двамата трябва да правят едни и същи стъпки заедно, но понякога трябва да оставите място за импровизация, за да се получи "страстен танц". Поканата е същата и за вашата група. Опитайте се да се опознаете истински, за да работите по-добре заедно, да се откриете, да споделяте лесно и да си помагате взаимно в този процес на личностно развитие.

**2. ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ** Цел: идентифициране на проблемите на участниците; идентифициране на предизвикателствата, пред които възрастните в селските райони са изправени, например: липса на вътрешна мотивация, не вярват в себе си, не виждат други възможности за развитие, критични взаимоотношения и т.н.) и как могат да останат мотивирани в постигането на това, което смятат, че е важно за тях; идентифициране на вътрешните бариери/саботьори и външните бариери.

**Методи:** Провеждане на личен СУОТ анализ.

**Материали и инструменти:** А4 или флипчарт, цветове, маркери, химикалки, распечатан модел на СУОГ анализ, лаптоп, проектор, интернет и пет мобилни телефона или лаптопа/таблети за онлайн теста.

**Очаквани резултати** разбиране на личните силни и слаби страни, възможности и заплахи за участника; изправяне пред личните саботьори във всекидневните дейности; разбиране на ограничаващите убеждения.

### **Личен СУОТ анализ**

Личният СУОТ анализ е инструмент за размисъл върху вас и вашия живот в този момент. Ползността на този анализ се състои в това, че той ви помага да идентифицирате проблемите, които трябва да бъдат решени, и най-важното, позволява да определите силните си страни, от които можете да се възползвате, да се възползвате от възможностите и да противодействате на всички външни заплахи, които могат да попречат на вашето

развитие.

Този анализ ще помогне на участниците да предприемат действия, като използват информация за формулиране на собствените си цели и план за лично развитие.

### **Стъпка 1: Задачата**

**Подготовка:** фасилитаторът предварително подготвя СУОТ модела и обяснява всяка стъпка.

Процесът на СУОТ анализ трябва да започне с изследване на собствените силни и слаби страни:

#### **Силни страни**

Силните страни са индивидуални характеристики, които са известни като компетенции, лични и вътрешни качества, всичко онова, което е свързано с успеха в живота и положителната еволюция. Представяват положителни вътрешни аспекти, които са под контрол и от които можете да се възползвате в личностното си развитие.

#### **Слаби страни**

Слабите страни са по-малко успешното прилагане на дадено умение или неизползването на дадена ситуация, които биха могли да ви донесат индивидуална конкурентоспособност. Слабите страни са отрицателни вътрешни елементи, които можете да контролирате и върху които можете да въздействате. Те са тези, които ви пречат да постигнете желаните резултати и чувствате, че спират вашето развитие.

#### **Възможности**

Възможностите обикновено са външни и са свързани с технологични промени/еволюции, хора, които могат да повлияят на решенията, всякакви промени или ситуации, които могат да ви помогнат да постигнете стремежите си. Това са положителни външни условия, които не контролирате, но въз основа на които можете да планирате и постигането на целите си за личностно развитие.

#### **Заплахи**

Заплахите също са външни влияния, които могат да застанат на вашия път. Благодарение на тях може да не постигнете успех и да бъдете по-малко конкурентоспособни. Заплахите са външни и не можете да ги контролирате, но можете да намалите тяхното въздействие.

**Даване на задачата:** всеки участник ще работи първо индивидуално, за да обмисли и запише своя анализ, а след това ще го сподели с друг участник. След това се връщат към собствените си анализи, за да добавят или променят информация, ако споделянето ги е довело до нови неща. По време на изпълнението на задачата им фасилитаторът трябва да е на разположение, за да предлага подкрепа и разяснения, така че участниците да могат да идентифицират възможно най-много информация и да се уверят, че информацията е за тях, а не е "взета назаем".

## **Стъпка 2: Обобщаване**

Фасилитаторът приканва участниците да споделят своите СУОТ анализи пред останалите.

**Въпроси:** Правили ли сте такива анализи преди? Как работихте по този анализ? Лесно или трудно беше да определите елементите на всеки квадрант? Как смятате, че тази информация може да ви помогне в процеса на личностното ви развитие?

## **3. ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ срещу НЕГАТИВНО МИСЛЕНЕ**

**Цел:** Става дума за предвиждане на щастие, здраве и успех - по същество се обучавате да възприемате нагласа за изобилие и да култивирате благодарност за собствените си успехи и тези на другите.

**Методи:** Положителна реч

**Материали и инструменти:** А4, химикалки, записващо устройство (телефон или друго)

**Очаквани резултати** развиване на емоционална и умствена нагласа, която се фокусира върху доброто и очаква резултати, които ще ви бъдат от полза;

**Процес:**

### **Стъпка 1: Задачата**

**Ледоразбивач/ въвеждащо упражнение:** участниците следва да опишат с едно изречение обикновен ден от своя живот или от своето бъдеще (по техен избор); фасилитаторът наблюдава дали използват положителни или отрицателни изрази и дали това е положителна или отрицателна гледна точка.

**Кратко заключение:** Позитивното мислене или оптимистичната нагласа е практиката да

се фокусираме върху доброто във всяка една ситуация. То може да има голямо въздействие върху физическото и психическото здраве. Това не означава, че трябва да пренебрегвате реалността или да омаловажавате проблемите. Това просто означава, че подходите към добрите и лошите неща в живота с очакването, че нещата ще се развият добре.

**Даване на задачата:** сред многото навици, които са от съществено значение за позитивното мислене, е да трансформирате речника си. Думите, които избирате - както в разговор, така и в собственото си съзнание - оказват дълбоко въздействие върху вашата нагласа. Проучванията са установили, че позитивното говорене за себе си подобрява психологическите състояния, помага на хората да регулират емоциите си и др. Участниците трябва да създадат, напишат и запишат аудиозапис на едноминутна позитивна реч за собственото си бъдеще, като изберат някои от слабите страни, идентифицирани при извършването на личния им СУОТ анализ, и ги трансформират в положителни аспекти. След това всеки участник пуска своя аудиозапис пред групата и получава аплодисменти.

## **Стъпка 2: Обобщаване и заключения**

**Въпроси:** Как се трансформираха вашите слаби страни (трудно, лесно, творческо, предизвикателно и т.н.?) Кой вариант ви хареса най-много: да мислите за положителната си реч и да я запишете, да я запишете или да я чуете?

**Изводи:** показване на същия ресурс на проектора на екрана

Водещият показва и обяснява основните аспекти на тема “Как да използваме силата на позитивното мислене?”

Искате да се научите как да мислите позитивно? Първата стъпка е да осъзнаете, че всичко зависи от вас. Когато станете господар на емоциите си, винаги можете да определяте начина си на мислене, независимо от външните влияния. Поемането на отговорност за начина, по който мислите, действате и се чувствате, позволява всичко в живота ви да си дойде на мястото. Понякога не можете да контролирате събитията в живота, но можете да контролирате начина, по който реагирате на тях. След като дадете възможност да промените това, което е под ваш контрол, тогава сте готови да приемете силата на позитивното мислене.



#### 4. ПРЕДИЗВИКВАЙТЕ ВЪЗРАСТНИТЕ СЪС ЗАБАВЛЕНИЕ

**Цел:** да мотивирате възрастните да навлязат по-дълбоко в процеса на саморефлексия

**Метод:** Защо съм тук сега?

**Материали и инструменти:** хартия, химикалки, цветни восъчни пастели, стари списания, стари вестници, ножица, лепило за хартия, 5 листа за флипчарт.

**Очаквани резултати** повишено самосъзнание; повишена мотивация да продължат процеса на личностно развитие; по-голяма яснота за това кои са те.

**Процес:**

**Стъпка 1: Задачата**

**Подготовка:** Фасилитаторът предварително подготвя колаж за себе си, в който вече има отговори на зададените четири въпроса. Всеки участник трябва да разполага с хартия за флипчарт, ножица, восъчни пастели, лепило за хартия, списания или вестници.

**Даване на задачата:** фасилитаторът обяснява, че методът "Защо съм тук сега" ще има 2 основни елемента: саморефлексия и правене на колаж. Първо трябва да се замислят и да запишат отговорите. След това да разделят хартията на флипчарта на 4 квадранта и да отговорят на 4-те въпроса, като създадат колаж за всеки от тях, който ще представя най-добрата им визия. Колажът може да бъде комбиниране на изрязани изображения и текст, но с малко рисуване и оцветяване с восъчни пастели.

**Четирите въпроса:**

**ЗАЩО съм тук сега?** - основните цели/предназначение; защо се занимавате с личностно развитие?

**Защо СЪМ тук сега?** - Защо вие като личност, а не някой друг? какво ви прави специални?

**Защо съм ТУК сега?** - защо участвам в тази дейност/проект, с тези хора?

**Защо съм тук СЕГА?** - Защо в този момент от живота ви?

**Споделяне:** те създават художествена галерия и представят на другите своите колажи.

## **Стъпка 2: Обобщаване и заключения**

**Въпроси:** Как се чувствахте, докато изработвахте колажа? Как успяхте да намерите отговори на 4-те въпроса, или не?

**Изводи:** Най-простото определение на мотивацията се свежда до желанието (Baumeister, 2016). Искаме промяна в поведението, мислите, чувствата, представата за себе си, средата и взаимоотношенията.

"Хората често казват, че мотивацията не трае дълго. Е, нито пък къпането - ето защо го препоръчваме всекидневно.", Зиг Зиглар.

Фасилитаторът показва видеоклип за "Науката за мотивацията".

## **5. ПОДГОТОВКА ЗА ПЪТЯ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

**Цел:** Участниците да открият своите роли; да определят времето, което отделят, за да ги овладеят, и нивото на усилия за всяка роля.

**Методи:** Роли на тортата

**Материали и инструменти:** Цветна хартия А4, химикалки, един флипчарт, маркери

**Очаквани резултати** повишена осведоменост за основните им роли (добри и по-малко добри); повишена способност да разсъждават върху и да анализират ролите си; научаване как да управляват времето, усилията и другите ресурси, отделени за всяка роля; способност да разсъждават и да намират потенциални решения за подобряване на отношенията си от гледна точка на всяка роля.

**Подготовка:** фасилитаторът може да се подготви предварително или да изготви чертеж на място, докато обяснява модела на ролите на Кейк.

**Процес:**

### **Стъпка 1: Индивидуална задача**

**Определяне на ролите:** възрастните трябва да помислят за ролите, които изпълняват, и да направят списък (например: дъщеря, син, сестра, приятел, внук, съпруга, студент, китарист, домакин, съветник, читател на книги, играч, служител, член на банда и т.н.).

**Разпределение на времето на ролите:** ако времето им за един месец е 100 %, колко процента от времето отделят за всяка роля. След като си запишете времето, отделено

близо до всяка роля, нарисуйте кръгла торта и включете в нея всичките си роли, като разделите тортата на парчета (размерът на всяко парче трябва да е съобразен с времето, отделено за всяка от тях).

**Разпределение на усилията, полагани за изпълнение на ролите:** сега те трябва да създадат още една торта с роли, но да ги разпределят според равнището на усилията (лична енергия, други ресурси), които смятат, че влагат във всяка роля.

**Оценка на ефикасността на ролите:** те трябва да дадат оценка на удовлетвореността от всяка роля, като сравнят отделеното време и усилия, от 1 до 10, като 1 е много ниска удовлетвореност, а 10 - много висока.

**Обсъждане в групата:** използване на метода на въпросите и отговорите: Как определите роли си (напр. трудно, лесно, объркващо и т.н.)? Как се отрази разпределението на времето и усилията за всяка роля? Двете торти еднакви ли изглеждат или се различават? Защо? Кои са ролите, които се нуждаят от подобрене? Защо?

**Стъпка 2: Групова задача** Участниците работят в едни и същи малки групи по всички задачи. Те споделят своите две „торти“ и сравняват ролите си; търсят прилики и разлики между своите „торти“.

**Развитие на ролите и управление на ролите:** участниците споделят доколко са доволни от ролите, които изпълняват, както и дали биха искали да се освободят от някои роли или да изпълняват други; също така участниците споделят каква е основната причина и цел, за да изпълняват дадена роля.

**Групова подкрепа:** участниците търсят възможни решения за подобряване на времевото разпределение на ролите по време и/или на полаганите за тяхното изпълнение усилия; търсене на съвети как да престане да се изпълнява дадена роля или да се усвои нова роля.

**Обсъждане в групата:** задаване на въпроси и отговори: Как се чувствахте като споделяте толкова лични неща? Замисляли ли сте се някога преди за това колко време и усилия вложите в ролите, които изпълнявате? Можете ли да споделите някои от причините или целите за това, че изпълнявате точно тези роли? Намерихте ли някакви практически решения за по-доброто изпълнение на вашите роли?

### **Стъпка 3: Заключение**

Фасилитаторът обяснява, че всички роли са важни за всеки участник, но че трябва да изследваме предимствата и недостатъците на всяка роля, за да бъдат те изпълнявани по-добре. Ключът към по-ефективното управление на ролите им е постоянно да се питаме какво искаме да постигнем в дадена роля. Какви са нашите цели и интереси, какво печелим, когато в дадена роля взаимодействаме с другите? Добре ли изпълняваме и се чувстваме във всяка от нашите основни роли? Как мога да подобря ролите от чието изпълнение не съм удовлетворен? Има ли роли, които искам да "залича" от своя репертоар? Има ли нови роли, които искам да включа в живота си?

## **6. ПРИЕМАНЕ НА ПЪТЯ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

**Цел:** идентифициране на четирите основни типа интелигентност и използването им в процеса на личностно развитие

**Метод:** "Да действаш интелигентно" - ролева игра на четирите типа интелигентност (PQ, EQ, IQ, SQ)

**Материали:** рисунка или видео за четирите вида интелигентност

**Очаквани резултати:** познаване и разбиране на четирите вида интелигентност; способност за създаване на сценарий и ролева игра; мотивация за развитие на всички видове интелигентност.

**Процес:**

**Подготовка:** Фасилитаторът представя основните идеи за четирите вида интелигентност от книгата на Стивън Р. Кови "Осмият навик: От ефективност към величие".

Четирите основни части на нашата природа се състоят от тяло, сърце, ум и дух. На тези четири части съответстват четири способности или интелигентности, които всеки от нас притежава:

**физическа интелигентност (PQ)** - способността да поддържаме и развиваме физическото си тяло;

**емоционална интелигентност (EQ)** - способността да анализираме, да разсъждаваме,

да мислим абстрактно, да използваме езика, да визуализираме и да разбираме с ума си.

**21**

**умствена интелигентност (IQ)** - нашето самопознание, самосъзнание, социална чувствителност, емпатия и способност да общуваме успешно с другите от сърце.

**духовна интелигентност (SQ)** - стремежът ни към смисъл и връзка с безкрайното чрез духа ни.

### **Стъпка 1: Задачата**

### **Създаване**

**на ролева игра:** възрастните трябва да подготвят ролева игра, в която герои са четирите типа интелигентност; те трябва да измислят и напишат сценарий, сякаш всяка от четирите интелигентности е различен човек; за всяка роля трябва да наблегнат на основния аспект (например: за героя на тялото ще трябва да действа така, както тялото би действало в обществото)

**Изиграване:** участниците изпълняват ролевата игра с всичките четири роли/герои в нея.

### **Стъпка 2: Обобщаване и заключения**

**Обсъждане:** метод на въпросите и отговорите: Как работихте заедно? Кой написа сценария? Как избрахте героите, които изиграхте? В личния си живот с кого от четирите типа се идентифицирате най-много? Можете ли да дадете някои примери? Какво ще кажете за вашите приятели и семейство - използват ли те или работят за развитието на всичките четири типа? Как се чувствахте, когато играехте тази роля? Какво научихте от тази дейност? Какво би ви мотивирало да развиете повече от четирите типа интелигентност?

**Заключение:** водещият подготвя презентация, основана на теорията "Развиване на четирите интелигентности/способности: Практическо ръководство за действие" от глава "Предизвикателство за личностно развитие", книга - "Осмият навик: Кови" от Стивън Р. Кови.

## **7. УПРАВЛЕНИЕ НА ПЪТЯ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

**Цел:** поставяне на цели и разработване на планове за личностно развитие.

**Методи:** Творческа визуализация на собственото бъдеще. План за личностно развитие.

22

**Материали:** в зависимост от избрания модел на плана за личностно развитие - хартия, маркери, стикери, лепенки, цветни химикалки или телефон и интернет връзка за онлайн модела.

**Очаквани резултати:** развитие на способност за стратегическо мислене; осъзнаване на значението на целите SMART; мотивация за редовно осмисляне, планиране и действие в процеса на личностно развитие.

**Процес:**

**Стъпка 1: Задачата**

**Творческа визуализация:** участниците се отпускат в удобни позиции, затварят очи. Пуснете релаксираща музика. “Представете себе си след десет години. Вие сте физически здрав, образован, имате познания по много теми и области от живота. Умеете да общувате много добре, да преговаряте и да предотвратявате конфликти, да намирате решения на проблемите. Можете да контролирате емоциите си, но сте също така съпричастен. Хората ви харесват и вие харесвате другите хора. Умеете да работите сам, но и умеете да работите с други хора. Пълноценно използвате свободното си време. Имате работа, която ви харесва, или собствен бизнес. Имате или искате да имате собствено семейство. Живеете в къща или апартамент, за които винаги сте мечтали. Имате дори домашен любимец. Куче? Или котка? Или може би костенурка, или рибка?

Винаги търсите начини да се усъвършенствате, да бъдете толерантни, търпеливи и да не осъждате другите. Стремите се да станете по-добър човек, да се развивате, да си помагате, но да помагате и на другите. Винаги работите върху развитието на четирите си основни способности: тялото, ума, сърцето и духа. Вие сте спокоен и се чувствате в безопасност. Знаете, че имате приятели и семейство, които биха могли да ви помогнат, ако имате нужда от това. Знаете, че силата да контролирате собствения си живот е в самите вас. Вие сте създателят на собственото си бъдеще!” Важно е да оставите няколко секунди между фразите и да не бързате, така че участниците да имат достатъчно време да визуализират и да размишляват в съзнанието си.

## **Стъпка 2: План за личностно развитие (ПЛР)**

**Подготовка:** фасилитаторът предварително подготвя и показва на възрастните презентация на Плана за личностно развитие, базирана на модела на Тони Робинс “Седем стъпки за създаване на съвършен план за личностно развитие”.

**Даване на задачата:** помогнете на участниците да си поставят цели за личностно развитие, да определят конкретни области, в които трябва да се развиват, за да постигнат своите цели, целите си за професионално развитие или да развиват собствената си личност. Целта за личностно развитие може да се отнася до развиване на конкретно умение или поведение или до придобиване на знания в определена област. Участниците могат да прегледат отново своите СУОТ анализи и да изберат една от областите, които да развият или подобрят.

Поканете участниците да започнат да създават свой собствен план за личностно развитие, като използват шаблона за план за личностно развитие на Тони Робинс. Те могат да изберат да работят самостоятелно или по двойки, за да се подкрепят взаимно и да предлагат идеи или вдъхновение.

## **Стъпка 3: Обобщаване и заключения**

**Споделяне на личните планове за развитие:** в продължение на два часа участниците споделят своите планове и получават конструктивна обратна връзка от фасилитатора и от останалите участници.

**Обобщаване:** Как се чувствахте, когато разработвахте плановете за личностно развитие? Смятате ли, че те са реалистични? Може ли да ги направите по-добри? Какво би ви мотивирало да приложите на практика своя план за личностно развитие и да постигнете набелязаните от Вас цели?

**Изводи:** откритата дискусия по темата за личностното развитие може да се случи по много различни начини като самостоятелно учене, обучение за общуване, действия за развиване на умения, самомотивиране и групови дейности.

Някои от въпросите, които възрастните могат да решат чрез личностно развитие, включват: повишаване на самосъзнанието; усвояване на нови умения, включително

общуване, разработване на визия и поставяне на цели, планиране на живота и др.;

24

развиване на самоуважение и самооценка; изграждане и развитие на силни страни и таланти; определяне на възможностите за заетост; подобряване на качеството на живот; подобряване на здравето; развитие на социалните способности; развитие на уменията за независим живот, като например планиране на образованието, управление на бюджета, плащане на сметки; управление на прехода към нещо ново в живота.

## **8. НАБЛЮДЕНИЕ НА ПЪТЯ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ**

**Цел:** събиране на количествени и качествени данни с цел оценка на процеса на личностно развитие на възрастните, участвали в предишните дейности.

**Методи:** присъствен списък; наблюдение; въпросници; интервюта; свидетелства; Блоб листове.

**Продължителност:** текущо

**Материали и инструменти:** хартия, химикалка, печатни или онлайн шаблони на методите за наблюдение

**Резултати от обучението:** повишена осведоменост относно значението на събирането на количествени и качествени данни, които да бъдат анализирани по-нататък на етапа на оценка.

**Процес:**

В зависимост от вида на дейността и профила на възрастните, фасилитаторът ще вземе решение за подходящия инструмент/метод, който да бъде използван в края на предишните дейности.

## **9. ОЦЕНКА НА ПЪТЯ НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ**

**Цел:** да се анализира постигането на резултатите от обучението в края на дейността; да се модифицират, коригират, променят или подобряват елементите на дейността въз основа на резултатите от оценката.

**Методи:** обсъждане - самостоятелно или в малки групи, водене на дневник.

**Продължителност:** постоянно



**Резултати от обучението:** подобрени умения за самостоятелно и групово обсъждане и споделяне; разбиране за значението на споделянето и обсъждането за постигане на

25

положителна промяна.

**Процес:**

В края на всяка от предишните дейности или в края на работния ден (ако включите повече дейности в един и същи ден) фасилитаторът трябва да осигури възможност на участниците да обсъждат процеса на учене.

Процесът на оценяване трябва да се основава на цикъла на учене на Колб и трябва да използвате въпроси като:

**Конкретен опит:** Какво направихме днес? Кои бяха основните неща, които научихте или най-важните преживявания?

**Рефлексивно наблюдение:** Какво научихте? Как се чувствахте днес? Как се чувствахте, в този процес на личностно развитие?

**Концептуализация:** Какво научихте от тези дейности? Какви изводи бихме могли да направим?

**Активно експериментиране:** Как бихте използвали наученото в ежедневието си и в близкото си бъдеще? Как тази дейност би могла да ви помогне да планирате целите или плана си за лично развитие? Какво може да се направи, за да се подобри опитът им в ученето при бъдещи дейности?

**Групи за размисъл:** разделени на малки групи, участниците се приканват да оценят дейността, като използват горните въпроси (предварително отпечатани или написани на флипчарт).

Някои дейности могат да предизвикат големи и видими промени, докато други може да нямат непосредствен ефект върху участниците. Не се обезкуражавайте! Просто не се отказвайте, продължавайте, бъдете асертивни в поведението си спрямо тях и винаги имайте предвид, че независимо какво правят или казват, участниците ще бъдат повлияни по някакъв начин. На някои от тях може просто да е необходимо по-дълго време, за да преработят преживяното, да го осмислят и по-късно да покажат или да изразят как са се

чувствали, какво са научили и как ще го използват по-нататък.

Важно е да се знае, че наблюдението и оценката в процеса на личностно развитие и

26

напредък не трябва да са задължителни след всяка дейност, тъй като това може да повлияе на нивото на доверие на участника, свързано с фасилитатора или с процеса. В този случай фасилитаторът може да реши да използва само наблюдението като основен метод за събиране на обратна връзка и проследяване на напредъка.

### **Заключение**

Оценяваме времето, което сте отделили, за да прочетете този материал, и Ви пожелаваме да намерите подходящ контекст за прилагане на тези методи и инструменти като обучител на възрастни.

За обратна връзка по този материал или насоки как да го използвате, не се колебайте да се свържете с нас на [office@agenda21.org.ro](mailto:office@agenda21.org.ro).

**Приложено можете да намерите моделите на Плана за личностно развитие и на Отчета на коучинг листа, които използвахме в този проект. Използвайте ги свободно или създайте свои собствени модели, адаптирани към профила на участниците във Вашите обучения.**

## ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ

[The power of vulnerability](#) | *Brené Brown*

[How To Unlock Your Personality and Be Yourself 100%](#) | *Marias Peer*

[Tony Robbins ON: How To BRAINWASH Yourself For Success & Destroy](#)

[NEGATIVE THOUGHTS!](#) | *Jay Shetty*

*Personality [test 1](#) and [test 2](#) / Getting to know ourselves from another perspective*

[Mindvalley Talks](#) | personal growth video content from the most brilliant minds on the planet

[About multiple intelligences](#) | *Howard Gardner*

*Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящата публикация отразява единствено възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация. Тази методология е разработена със съвместните усилия на двамата партньори по проекта.*

*Тя беше публикувана в електронен вариант през септември 2023 г.*

***Модел на ПЛАН ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ***

***Име:*** .....

***Стъпка 1- Запомнете***

Припомнете си потребностите, проблемите и очакванията, които сте определили в този курс, и отговорете на следните въпроси:

- Какви възможности ви предложи този курс, за да действате?
- Какви отговорности можете да поемете, за да направите тези възможности плодотворни?
- Какви изводи можете да направите за процеса на обучението си като личност?

***Стъпка 2 - Размисъл***

Като вземете предвид отговорите по-горе, определете областите, в които искате да се развивате в близко бъдеще, и отговорете на 3-те въпроса:

- Какво трябва да подобря, за да стана по-добър човек?
- Какво ме мотивира да желая промяна към по-добро?
- Кой са вътрешните и външните пречки, които биха могли да ми попречат да се развия като личност?

***Стъпка 3 - Действате***

Попълнете този план за действие, като бъдете възможно най-конкретни.

Определете реалистични и постижими цели.

**ЦЕЛИ**

**МОТИВАЦИЯ**

**ДЕЙСТВИЯ**

**СРОК**

**РЕСУРСИ**

**Какво трябва да подобря/развия?**

**Защо трябва да се усъвършенствам/развивам?**

**Как да подобря/развия?**

**Докога да се усъвършенствам/развивам?**

**Кой/какво може да ме подкрепи/помогне?**

## **ДОКЛАД ЗА КОУЧИНГ СЕСИЯ**

**Дати на сесиите:**

**Коучинг сесия 1:**

**Коучинг сесия 2:**

**Място (онлайн/офлайн/телефон):**

**Име на участника:**

**Въпроси към участника**

1. Загряване: Какво ви вълнува?
2. Постановяне на цели: Какво очаквате от коучинг сесията?
3. Кои методи/инструменти използвате, за да приложите това, което научихте по време на обучението?
4. Какво бяха предизвикателствата, когато се опитахте да приложите в живота си методите, които сте избрали?
5. Какво е въздействието върху живота ви досега?

Отговори на участниците

Как реагира участникът на коучинг сесиите?

Закljučения от коучинг сесиите

Наименование на организацията: "Коучинг център", гр:

Име на коуча:

Подпис на треньора:

Дата на доклада: