

Министерство образования Республики Беларусь
Республиканский институт высшей школы
ЮНИСЕФ в Республике Беларусь
Республиканский волонтерский центр

Н. В. Апончук, Я. В. Шереметьева

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
К ОБУЧАЮЩЕМУ ТРЕНИНГУ
«КАК БОРОТЬСЯ
С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»**

Минск
РИВШ
2020

УДК 364.07:378.183:614.447(076)

ББК 77.02:74.58:51.9я73

А76

Рекомендовано
кафедрой молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы»
(протокол № 6 от 25 июня 2020 г.)

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы» *Е. С. Игнатович*;
педагог-психолог высшей категории, руководитель волонтерского центра
УО «Полесский государственный университет» *О. Н. Ярович*

Апончук, Н. В.

А76

Рабочая тетрадь к обучающему тренингу «Как бороться с негативными последствиями периода пандемии» / Н. В. Апончук, Я. В. Шереметьева. – Минск : РИВШ, 2020. – 40 с.

ISBN 978-985-586-363-3.

Рабочая тетрадь предназначена для самостоятельного выполнения заданий участниками тренинга «Как бороться с негативными последствиями периода пандемии».

УДК 364.07:378.183:614.447(076)

ББК 77.02:74.58:51.9я73

ISBN 978-985-586-363-3

© Апончук Н. В., Шереметьева Я. В., 2020

© Оформление. ГУО «Республиканский институт высшей школы», 2020

Дорогой друг!

Ты держишь в руках тетрадь к обучающему тренингу «Как бороться с негативными последствиями периода пандемии».

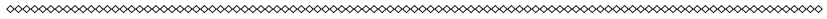
Работа волонтеров с каждым годом становится важным ресурсом развития общества. Об этом свидетельствует волна социальных инициатив, возникшая в Беларуси в связи с активностью борьбы с коронавирусом. Медики говорят, что успех в борьбе с заболеванием зависит не столько от них, сколько от вклада всего общества.

В мае-июне 2020 года Республиканский волонтерский центр при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси реализовал проект #AntiCOVID-19 с целью повышения информированности и компетенций участников образовательного процесса и волонтерского движения в области организации мероприятий по противодействию и профилактике распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Благодаря этому проекту было подготовлено 100 волонтеров.

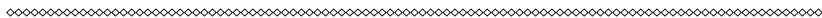
Теперь и ты сможешь присоединиться к их числу, пройдя обучающий тренинг и выполнив задания в рабочей тетради.

СОДЕРЖАНИЕ



| | |
|---|----------|
| ТРЕНИНГ «КАК БОРоться С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»..... | 5 |
| Занятие 1 | 6 |
| Занятие 2 | 10 |
| Занятие 3 | 20 |
| Занятие 4 | 27 |
| Занятие 5 | 33 |

ТРЕНИНГ «КАК БОРОТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ВОЛОНТЕРА

ФИО _____

Координатор тренинга

ФИО _____

Цель тренинга: _____

Задачи тренинга:

Занятие 1

ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ ТРЕНИНГА

Отметь правило, которое не подходит к правилам тренинга, озвученным на занятии.

- Приходить вовремя.
- Отключить мобильный телефон.
- Правило активности.
- Приносить подушку.
- Здесь и сейчас.
- Не быть голодным.
- 1 микрофон.
- Я-высказывания.
- Принцип доброжелательности.
- Выполнять домашние задания.

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

1. Что такое коронавирус?

2. Как распространяется коронавирус?

3. Что следует делать для профилактики коронавирусной инфекции?

4. В чем разница между самоизоляцией, карантином и социальным дистанцированием?

5. В каких случаях следует носить маску?

Мой опыт волонтерской деятельности.

Мой опыт волонтерской деятельности в период коронавирусной инфекции.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ И СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Выбери правильный ответ

1. Благодаря чему коронавирус получил свое название?

- А.** Вирус проникает в организм через коронарную артерию.
- Б.** Этим вирусом заражаются особы королевских кровей.
- В.** Из-за шипов и ворсинок на оболочке, которые визуально напоминают корону.

2. Что рекомендуют медики в качестве профилактики заражения инфекцией, вызванной COVID-19?

- А.** Съесть по одной луковице и головке чеснока в день.
- Б.** Не заказывать товары с китайских сайтов.
- В.** Чаше мыть руки с мылом, не трогать руками глаза, нос, рот, избегать мест скопления людей.

3. В течение какого времени нужно менять маски?

- А.** 2–3 часа.
- Б.** 6 часов.
- В.** 1 раз в день.

4. Коронавирусом могут заразиться только пожилые люди?

- А.** Да, коронавирусом болеют люди старше 60 лет.
- Б.** Да, а еще те, кто плохо моет руки.
- В.** Нет, заразиться могут представители всех возрастных категорий.

5. Как правильно мыть руки?

- А.** Часто и тщательно с мылом и водой не менее 20 секунд.
- Б.** По мере загрязнения.
- В.** В течение 5 минут, держа руки под водой и думая о жизни.

6. В какой момент следует обратиться за медицинской помощью если у меня симптомы COVID-19?

- А.** Сразу же при легком кашле.
- Б.** Повышенная температура, заложенность носа и затрудненное дыхание.
- В.** При чувстве усталости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ...

Составь алгоритм действий в период коронавирусной инфекции

Чтобы не заразиться

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Когда ты заболел

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Когда заболел твой близкий человек

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Занятие 2

НА ЧТО УШЕЛ МОЙ ДЕНЬ?

Распиши по времени (начиная с того момента как проснулся(-ась) до того, как ложишься спать), на что ушло твое время. Если большая часть времени была проведена бездумно и механически, постарайся завтрашний день прожить более осознанно.

| СЕГОДНЯ | ЗАВТРА |
|---------|--------|
| | |

ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

Придумай необычные и полезные занятия, с помощью которых можно продуктивно провести время дома.

| Содержание занятия | В чем польза | Примечание (где можно найти/ресурс) |
|--------------------|--------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Здесь перечислены некоторые варианты того, как можно провести время с пользой (находясь дома либо на самоизоляции). Выбери наиболее интересные для тебя и в течение месяца воплощай их в жизнь:

1. Проводить больше времени с семьей (игры, прогулки и т. п.).
2. Заниматься спортом.
3. Кулинарные эксперименты.
4. Пройти развивающие курсы/тренинги.
5. Освоить новое хобби (вышивание, вязание, игра в шахматы, каллиграфия и т. п.).
6. Виртуальные экскурсии по различным музеям, картинным галереям и т. д. в режиме онлайн.
7. Устраивать тематические дни разных культур (на день полностью погрузиться в культуру страны: слушать песни, смотреть фильмы, приготовить традиционное блюдо) либо разработать план своей поездки (выбрать город, найти отель, интересные места, которые можно было бы посетить и т. д.).
8. Посадить растение, начать вести экодружественный образ жизни.
9. Попробовать вести свой блог в социальной сети на общественно значимые, полезные темы.
10. Стать волонтером.

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В последнее время многие испытывают тревогу и страх, стресс и напряжение. Это отражается на самочувствии, душевном и физическом, и каждый день мы находимся во власти негативных эмоций. Но на одну и ту же ситуацию можно посмотреть с разных ракурсов.

Представьте, что один человек рассказывает вам о коронавирусе с позиции оптимиста, а другой – с позиции пессимиста. Предлагаем вам продумать и написать аргументы для каждого из них.

| Мироощущение | Взгляд на ситуацию | Ваши аргументы |
|---------------------|---------------------------|-----------------------|
| Пессимист | | |
| Оптимист | | |
| Реалист | | |

ШКАЛА ТРЕВОГИ. ТЕСТ НА ТРЕВОЖНОСТЬ СПИЛБЕРГЕРА – ХАНИНА

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина (тест на тревожность Спилбергера – Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана. Личностная тревожность (ЛТ) дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей.

Тест на тревожность, часть I

Прочитай внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркни соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как ты себя чувствуешь в данный момент**. Отвечай первое, что пришло в голову.

| № | | Нет, это совсем не так | Пожалуй так | Верно | Совершенно верно |
|----|--|------------------------|-------------|-------|------------------|
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Тест на тревожность, часть II

Прочитай внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркни соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как ты себя чувствуешь обычно*. Отвечай первое, что пришло в голову.

| № | | Нет, это совсем не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|----|---|------------------------|--------------|-------|------------------|
| 1 | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ожидание трудностей очень тревожит меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я принимаю все слишком близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всеякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

КЛЮЧ К ТЕСТУ НА ТРЕВОЖНОСТЬ

Ситуативная тревожность СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 (число 50).

Личностная тревожность ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 (число 35).

Интерпретация теста тревожности Спилбергера – Ханина:

- до 30 баллов – низкая;
- 31–45 баллов – средняя;
- 46 баллов и более – высокая тревожность.

Результаты первой части дают возможность определить, вызывает ли данная ситуация состояние стресса, и оценить соответствие интенсивности реакции к объективной опасности:

- менее 30 баллов – характеризует пассивное отношение человека к ситуации, отказ от принятия решений и действий;
- 30–45 баллов – адекватная оценка и реакция на происходящее событие. Готовность к конструктивным действиям для преодоления возникших сложностей;
- 46 баллов и выше – говорит о состоянии сильного эмоционального возбуждения. Однако нельзя считать такую реакцию невротической, не учитывая реальные обстоятельства, которые ее вызывают.

Результаты второй части показывают, насколько эффективно может человек справляться с жизненными ситуациями, используя свои навыки и свойства характера.

- менее 30 баллов – человек замкнутый, погруженный в себя, апатичный, часто с заниженной самооценкой;
- 30–45 баллов – это люди действий. Неприятности они воспринимают как ценный опыт. Ответственно относятся к своей жизни и времени. Их мысли направлены не на свои переживания, а на поиск новых решений и возможностей;
- более 46 баллов – такие люди видят катастрофу там, где нет и намека на какую-то угрозу. Они крайне чувствительны к опасности. Мнительные. Раскачивают свои эмоции до неконтролируемого состояния, истерики.

Те, у кого менее 30 и более 46 баллов, чувствуют в себе недостаток сил, способностей для активной жизнедеятельности. Однако это лишь следствие внутренних эмоциональных барьеров, которые препятствуют полному использованию собственных возможностей, самореализации, решимости.

ЛИСТ ТРЕВОГИ

Вспомни и запиши события, которые происходили полгода назад и вызывали у тебя тревожные переживания.

Проанализируй, какие ощущения сейчас вызывают эти события?

Запиши, какие события вызывают тревожные ощущения сейчас?

Подумай, что ты можешь сделать, чтобы снять тревожные ощущения?

Вероятнее всего, ты вспомнишь не все, что беспокоило тебя полгода назад. Возможно и нынешние тревоги, не осуществятся и уже через некоторое время не будут иметь значения. Учись смотреть на вещи позитивно!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность – это неприятное явление, способное значительно ухудшить качество жизни. Если ты склонен переживать из-за пустяков, тебе однозначно следует поработать над этим. Избавившись от тревожности, ты сможешь продуктивнее работать и получать больше удовольствия от жизни. В борьбе с тревожностью важно учитывать ее характер, причины и вид. Вместе с этим большую роль играют особенности личности и возможности окружающей ее среды. Предлагаем тебе некоторые рекомендации, которые помогут преодолеть тревожные состояния.

1. *Помните, что тревожность – у вас в голове.* Об этом сложно думать, когда вас переполняет эта эмоция. Однако, приложив немного усилий, мы можем осознать, что тревожность – внутри нас, и мы способны ее контролировать. Понимание этого механизма, а также того, что он – преходящий, поможет нам спокойнее реагировать на него.

2. *Не критикуйте себя слишком сильно.* Не судить себя слишком строго. Старайтесь избегать мыслей вроде «я слабак» или «я ничего не могу». Думайте так: «спокойно, все получится» или «все отлично, ты уже многого добился». Это поможет вам повысить самооценку и самоконтроль.

3. *Поделитесь своими эмоциями с близкими вам людьми.* Никогда не поздно начать выражать то, что вы чувствуете и рассказывать об этом окружающим. Нам необходим выплеск эмоций и поддержка. Не стесняйтесь обсуждать с близкими вам людьми то, что вас беспокоит.

4. *Выделите время для ваших любимых занятий.* Возможно, вы думаете, что это невозможно из-за вашего ритма жизни, однако, чтобы стать счастливее, нужно уделять себе хотя бы немного времени каждый день. Слишком погружаться в работу или заботиться о других, совершенно забывая о себе – крайне непродуктивно.

5. *Придерживайтесь здоровых привычек.* Вы не раз слышали о том, как важно высыпаться, питаться правильно, не проводить слишком много времени за компьютером и т. д. Чтобы чувствовать себя хорошо, действительно важно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

6. *Следите за своим дыханием.* Заметив симптомы тревожности, начните дышать медленно и глубоко. Переключите свое внимание с окружающей действительности на собственное тело. Вдыхать следует глубоко, так что ваш живот (а не грудь) слегка поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

7. *Разрядка эмоций.* Выразите в слух все, что вы хотите или хотели сказать (громко крикните в тишину квартиры). Изю всех сил можете топать ногами, бегать по кругу, молотить руками воздух. Это «глупое» занятие сильно помогает.

8. *Жить настоящим моментом делать упор в ощущениях на «здесь и сейчас»,* а не проигрывать прошлые события вновь и вновь и ожидать плохого будущего (а из-за плохого настоящего оно другим чаще всего и не представляется). Прошлого уже не существует, а будущего еще не существует. Есть только миг между прошлым и будущим, им и живите.

9. *Улыбайтесь.* «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой, если ты плачешь, то плачешь один». Чувствуйте себя счастливым, избегайте людей с мрачным настроением.

10. *Развивайте чувство юмора, измените свое отношение к происходящему на позитивное.*

Если же не получается избавиться от тревожности самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к психологу.

ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Хорошо, если человек умеет время от времени выплескивать свои эмоции. Кто-то идет к психологу, чтобы рассказать о своих сложностях, о том, что «накипело». Кто-то делится своими проблемами, страхами и обидами с друзьями и любимыми. А как же справиться с напряжением, если остался с собой наедине? Предлагаем несколько экспресс-методов снятия психического напряжения, доступных каждому.

Пробовал некоторые из них? Опиши ощущения:

1. Плач.

2. Спортивные упражнения.

3. Контрастный либо теплый душ.

4. Потанцевать под музыку либо спеть.

5. Дыхательные упражнения.

АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ

Попробуй в течение недели использовать приведенные в таблице способы борьбы со стрессовым состоянием.

Опиши свои ощущения.

| Антистрессовый прием | Ощущения/впечатления |
|---|-----------------------------|
| Полдня в неделю проводить так, как вам нравится | |
| Не реже одного раза в день говорить самому дорогому для вас человеку теплые слова | |
| Два или три раза в неделю давать себе физическую нагрузку | |
| Пить больше воды | |

А как со стрессом борешься ты? У тебя есть свой прием? Напиши.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЕКТА

Чтобы проект стал реальной возможностью решить социальную проблему, он должен обладать следующими **основными качественными характеристиками**:

- *адекватность, объективность и обоснованность*: необходимо доказать, что идея проекта, подход к решению проблемы появились не случайным образом, а являются следствием реального наблюдения, осмысления ситуации и оценки возможностей воздействия на нее;

- *целостность и системность*: общий смысл проекта очевиден и ясен, каждая его часть соответствует общему замыслу и прогнозируемому результату, проект должен предлагать не «единоразовое», а системное решение проблемы;

- *последовательность и связность*: все части проекта должны быть последовательны и взаимосвязаны – цели и задачи вытекают из поставленной проблемы, бюджет опирается на описание ресурсов и сочетается с планом;

- *конкретность*: все проектные параметры – время реализации, цели, задачи, результаты, технологии, методы и т. д. – должны быть четко обозначены;

- *компетентность*: необходимо показать высокий уровень осведомленности авторов о проблематике, средствах и возможностях решения вопроса;

- *жизнеспособность и возможность пролонгации*: нужно определить перспективы развития проекта в дальнейшем, возможности его реализации в других условиях, как и чем он может быть продолжен;

- *эффектность и эффективность*: значимым фактором для успешной реализации вашего проекта может стать его привлекательность для людей и результативность, проект должен быть интересным и вдохновляющим на дальнейшее конструктивное движение.

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Ритм, в котором живет большинство из нас, вряд ли можно назвать спокойным и размеренным. Нехватка времени является испытанием, справиться с которыми под силу далеко не каждому. Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Все дела можно разделить на четыре группы:

1. Срочные и важные.
2. Важные, но несрочные.
3. Срочные, но неважные.
4. Несрочные и неважные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

1. Первостепенные задачи – это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст вам ненужные проблемы – за них нужно приниматься самому и немедленно.

2. Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывают. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.

3. Срочные, но не важные задачи мало сказываются на вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.

4. Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из вашего списка.

ИДЕИ И ПРОЕКТЫ, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ РЕАЛИЗОВАТЬ.

Напиши 8 идей, дел или проектов, которые ты бы хотел осуществить. Например: фотография, изучение иностранного языка, помощь бездомным животным, проведение экологической акции и т. п.).

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

- Затем вычеркни 4 менее значимых для тебя.
- Затем еще 2.
- Затем еще 1.
- Приступаем к реализации той идеи, которая осталась.

ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО

Напиши конкретные пути, которые нужны для достижения идеи.

| № | Действие | Ответственный | Срок выполнения | Примечания |
|---|----------|---------------|-----------------|------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

Технология SMART – современный подход к постановке работающих целей.

SMART является аббревиатурой, расшифровка которой: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound. Каждая буква аббревиатуры SMART означает критерий эффективности поставленных целей. Рассмотрим каждый критерий smart цели более подробно.

Specific: Конкретный

Понятие «Конкретный» означает, что при постановке цели точно определен результат, который вы хотите достичь.

Measurable: Измеримый

На этапе постановки цели необходимо установить конкретные критерии для измерения процесса выполнения цели.

Achievable or Attainable: Достижимый

Если цель не является достижимой – вероятность ее выполнения будет стремиться к 0. Достижимость цели определяется на основе собственного опыта с учетом всех имеющихся ресурсов и ограничений.

Relevant: Значимый

В постановке значимой цели поможет следующий вопрос: какие выгоды принесет решение поставленной задачи? Если при выполнении цели в целом никто не получит выгоды – такая цель считается бесполезной и означает пустую трату времени и ресурсов. Иногда Relevant заменяют на Realistic (реалистичный).

Time bound: Ограниченный во времени

Должен быть определен финальный срок, превышение которого говорит о невыполнении цели. Установление временных рамок и границ для выполнения цели позволяет сделать процесс контролируемым.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА/ИДЕИ

| | |
|---|--|
| ЦЕЛЬ: | |
| ЗАДАЧИ: | |
| СРОКИ: | |
| ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ СТОРОНЫ: | |
| РЕСУРСЫ (товары, услуги, люди, финансы): | |

АЛГОРИТМ СОЗДАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Пронумеруй этапы алгоритма создания социального проекта по порядку:

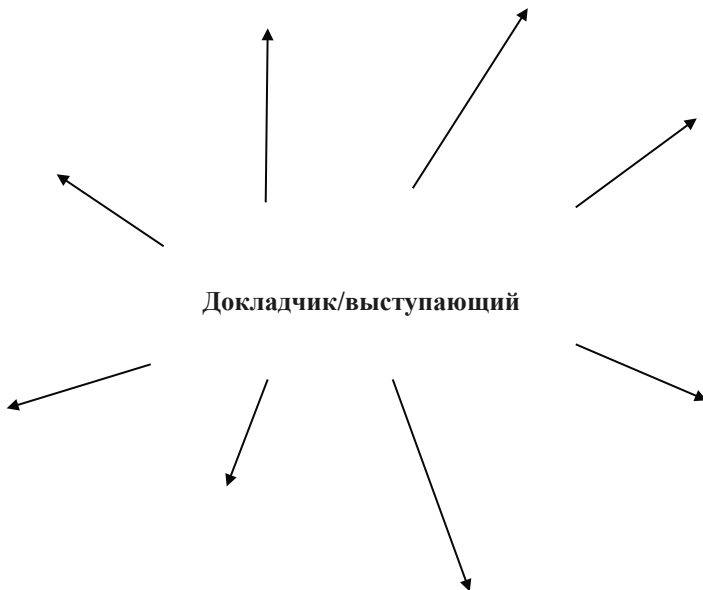
- Постановка и конкретизация социальной проблемы. Обоснование актуальности.
- Постановка целей и задач проекта.
- Планы реализации программы: стратегический, оперативный, календарный.
- Определение концепции (сути) проекта.
- Система управления в проекте.
- Содержание проекта.
- Кадровое обеспечение проекта.
- Материально-техническое и финансовое обеспечение.
- Ожидаемые результаты. Показатели/критерии эффективности проекта. Определение кризисов.
- Сбор информации, аналитика.
- Мониторинг в проекте.
- Вводная информация о проекте.

Занятие 4

ЛИЧНОСТЬ ДОКЛАДЧИКА

В любом выступлении важно не только показать свои профессиональные навыки, знания и рассказать о проекте, но и всего себя – свою личность. Личность, которая притягивает, вдохновляет своим примером.

Напиши те качества и умения, которыми, на твой взгляд, должен обладать человек, презентующий свою идею, проект, работу.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ

Проранжируй их по значимости.

- Имидж
- Крутая презентация
- Раздаточный материал
- Психологический настрой
- Актерское мастерство
- Коммуникативные умения
- Открытость и доброжелательность
- Интересная подача материала
- Контакт со слушателями (аудиторией)
- Мимика

До, во время и после выступления, в той или иной мере, необходимо учитывать все эти факторы, так как все они являются существенными и помогут сделать твое выступление запоминающимся и успешным.

ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ.

Правило 1. Подготовка – это основа успеха.

Любое выступление, даже если предполагается импровизация, требует подготовки. Выход на публику без понимания того, о чем ты будешь говорить, практически обречен на провал.

Правило 2. Оцени уровень и определи интересы целевой аудитории.

Для разной аудитории нужна разная терминология и глубина погружения в тему. Это позволит выстроить доклад, делая акценты на наиболее интересные и актуальные для слушателей моменты.

Правило 3. Нельзя два раза произвести первое впечатление.

Первые пару минут участники мероприятия будут оценивать тебя по внешнему виду, поэтому тщательно продумай свой внешний образ. Обязательно учитывай формат мероприятия.

Правило 4. Обратная связь (реакция слушателей).

В процессе выступления пытайся не только увидеть, но и почувствовать обратную связь от слушателей. Интересно ли им?

Правило 5. Помни про цель выступления.

Как правило, слушатели запоминают наиболее яркие моменты выступления или его финал. Поэтому заранее подготовь фразы, которыми закончишь выступление. Всегда помни о том, для чего ты вышел к аудитории.

Правило 6. Будь экспертом в теме выступления.

Чтобы побеждать в конкурентной борьбе с другими, важно постоянно расти. Повышение квалификации и наращивание экспертности – залог интересных, ярких и полезных для слушателей выступлений.

Правило 7. Готовьтесь к вопросам.

Начинающие спикеры боятся вопросов, но их отсутствие – еще страшнее. В большинстве случаев это значит, что ты не смог зацепить аудиторию.

ПРОДВИЖЕНИЕ ПРОЕКТА/ИДЕИ

Любой проект нуждается в подробном освещении. Очень важно показывать свою деятельность для привлечения аудитории.

1. Определи цели, задачи

Не путай цели и задачи продвижения с теми, что указаны в проекте. Это немножко разные вещи. При этом тесно связанные между собой.

Цель продвижения:

2. Составь медиаплан

Медиаплан включает основные направления продвижения вашего проекта в СМИ. Отталкивайтесь от географии проекта. Используйте только нужные вам СМИ.

| Телеканалы (телепрограммы) | Радио | Печатные издания (газеты, журналы и т. д.) | Интернет-порталы | |
|----------------------------|-------|--|------------------|--|
| | | | | |

| Рекламные каналы | Посыл | Формат | Контактное лицо | Дополнительная информация |
|------------------|---|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| Интернет-портал | Проведение акции «...» в рамках проекта «...» | Информационная статья | Елена, журналист, тел... | |
| | | | | |
| | | | | |

3. Составь контент-план

Контент-план по работе с соцсетями или вашим сайтом должен быть максимально простым

Например:

| Контент | Тема | Понедельник | Среда | Пятница |
|-----------------|------|-------------|-------|---------|
| Информационный | | | | |
| | | | | |
| Продвигающий | | | | |
| | | | | |
| Развлекательный | | | | |
| | | | | |

К сожалению, многие пренебрегают ведением соцсетей, а некоторые создают их чтобы просто были. А ведь представь, как это круто, когда о твоём проекте узнают по всей стране тысячи людей.

ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

1. Выбери те правила, которые помогут тебе в продвижении аккаунта.

- Постить по 20 публикаций в день.
- Публиковать 1–2 качественных поста в неделю.
- Разбить весь контент по частям: информационный, рекламный, развлекательный и т. д.
- Проводить акции и конкурсы.
- Стараться вести профиль в едином стиле.
- При создании контента использовать только развлекательную информацию.
- Размещать только информацию и не взаимодействовать с подписчиками.

2. Напиши пост о твоём участии в нашем тренинге.

Занятие 5

БЕСКОНТАКТНАЯ ПОМОЩЬ: ДОЛЖЕН ЛИ ПОМОГАТЬ ВОЛОНТЕР В ПЕРИОД КОРОНАВИРУСА?

Предлагаем тебе продумать и написать аргументы для каждой позиции.

| Волонтер должен помогать в период коронавируса, потому что... | Волонтер НЕ должен помогать в период коронавируса, потому что... |
|--|---|
| | |

КЕЙСЫ

Выделяют несколько моделей поведения. Основные из них: агрессивная, пассивная и позитивная.

Предлагаем определить агрессивную, пассивную и позитивную реакцию в следующих ситуациях:

1. У волонтера сегодня несколько адресов по доставке продуктов. На одном из адресов пенсионер просит волонтера купить продукты в разных магазинах, которые находятся в противоположных уголках города.

Агрессивный: Вот еще чего! Скажите спасибо за то, что и так вам помогаю.

Пассивный: Хорошо. Я не против. С удовольствием поеду

Позитивный: Извините, но я не могу сейчас поехать в этот магазин, в заявке указан ближайший. Думаю в нем я тоже смогу сделать нужные вам покупки.

2. Пенсионерка просит волонтера вернуть ей деньги, ведь на продукты она давала большую сумму, и соответственно сдача должна быть больше.

Агрессивный:

Пассивный:

Позитивный:

3. Координатор твоего волонтерского центра записывает тебя в число участников всех возможных волонтерских проектов и мероприятий

Агрессивный:

Пассивный:

Позитивный:

4. В разговоре собеседник говорит тебе, что помощь волонтеров – «капля в море». Всем должны заниматься профессионалы-медики.

Агрессивный:

Пассивный:

Позитивный:

5. Твой пример Кейса:

Агрессивный:

Пассивный:

Позитивный:

РАБОТА В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

Вспомни и напиши 5 сложных ситуаций из твоего волонтерского опыта.

1.

2.

3.

4.

5.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЭТИ СИТУАЦИИ

| Ситуация | Причина | Пути предотвращения | Пути решения последствий |
|----------|---------|---------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Учебное издание

Апончук Наталья Валерьевна
Шереметьева Яна Владимировна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
К ОБУЧАЮЩЕМУ ТРЕНИНГУ
«КАК БОРОТЬСЯ
С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»**

Компьютерная верстка *Т. В. Лукашонок*
Корректор *И. М. Подоматько*

Подписано в печать 20.08.2020. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,85. Тираж 100 экз. Заказ 64.

Издатель и полиграфическое исполнение:
государственное учреждение образования
«Республиканский институт высшей школы».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/174 от 12.02.2014.

Ул. Московская, 15, 220007, г. Минск.