

Skills4Recovery



Skills4Recovery

Виконавець

giz Deutsche Gesellschaft
für internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Solidarity Fund PL

Партнер
DPI
AGENCY

«МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР»

НАБІР КАРТОК ДЛЯ РОЗВИТКУ
МОТИВАЦІЇ ТА ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ
У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ



ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ



Набір карток «Мотиваційний стартер», створений на основі сучасних доказових теорій мотивації, очікування та постановки цілей, технік мотиваційного інтерв'ювання, теорії «Кола змін».



Кожна картка містить коротке завдання, яке допомагає здобувачам освіти:

- усвідомити власні ресурси та зони зростання;
- ставити досяжні й конкретні цілі;
- розбивати великі завдання на практичні кроки;
- працювати з сумнівами та опором;
- визначати пріоритетність завдань;
- розвинути навички самоменеджменту;
- підтримувати мотивацію до змін.

Набір карток «Мотиваційний стартер» можна використовувати як основний або допоміжний інструментарій у роботі психологів, соціальних педагогів, викладачів закладів професійної освіти.



Також набір може використовуватися у групах активних студентів, слухачів, курсантів з метою обговорення питань планування, мотивації, комунікації, самоменеджменту. Набір карток може використовуватися на етапі формування груп для прискорення адаптації здобувачів освіти та створення позитивного мікроклімату в групі. Картки можна застосовувати у груповій та індивідуальній формах.



СКЛАД НАБОРУ

Набір «Мотиваційний стартер» складається з 4 змістовних частин: **«Старт»**, **«Усвідомлення»**, **«Дія»** та **«Успіх»**, всього 20 карток.

З лицьового боку кожної картки вказане мотиваційне твердження, зміст якого обговорюється у групі (або індивідуально), створюючи спільне розуміння процесу, явища, закономірності, алгоритмів. На зворотній стороні наведені запитання або завдання для обговорення, вирішення в групі.

Перша частина набору – картки **«СТАРТ»** – спрямована на зниження рівня тривожності, поглиблене знайомство учасників(-ць), встановлення позитивної атмосфери в групі, формування навичок планування, визначення зон контролю та відповідальності.

Друга частина набору – картки **«УСВІДОМЛЕННЯ»** – спрямована на формування усвідомленого ставлення до власних ресурсів, потенційних бар'єрів, життєвих сенсів та смислів, збереження енергії та підтримки балансу.

Третя частина набору – картки **«ДІЯ»** – спрямована на формування уміння розбивати велику ціль на підцілі, визначати індикатори та показники їх досягнення, розвиток навички складання плану дій та його реалізації.

Четверта частина набору – картки **«УСПІХ»** – спрямована на підвищення самооцінки, формування навичок самоаналізу, опанування інструментом пріоритезації справ та завдань, здатності приймати ситуації успіху.

ПІДГОТОВКА ДО РОБОТИ

Перед застосуванням набору карток потрібно приготувати аркуші паперу формату А4, ручки або олівці для кожного учасника(-ці). Для модерації процесу можна обрати ведучого(-чу), який(-а) залучає учасників(-ць) до виконання завдань, обговорення ситуацій та пошуку рішень.

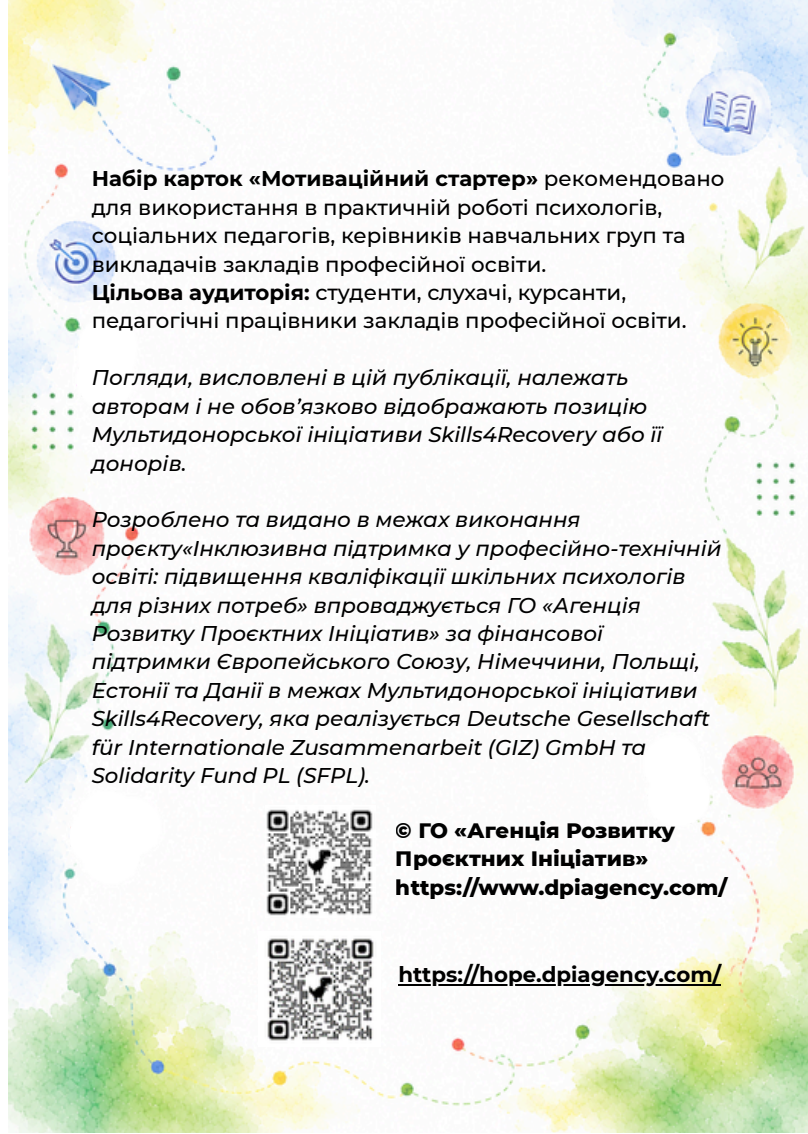
Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) прийняти кілька правил, таких як: «говорити по черзі», «конфіденційності», «не критикувати один одного» та інші. Важливо уникати критики, оцінки відповідей або роздумів учасників(-ць) групи.

ФОРМАТИ РОБОТИ

Учасники(-ці) по черзі обирають одну з карток, розміщених у центрі столу та зачитують мотиваційне твердження з подальшим поясненням його змісту. На наступному етапі до обговорення запрошуються інші учасники(-ці) групи, які озвучують своє розуміння цього твердження.

Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) навести приклади з реального життя — ситуації або обставини, у яких це твердження може бути важливим і впливати на планування, цілепокладання, мотивацію та досягнення успіху.

Далі учасники(-ці) зачитують текст на звороті картки, шукають відповіді на запитання або виконують завдання. Ведучий(-а) запрошує інших учасників(-ць) долучитися до спільного пошуку відповідей та/або виконання завдань. Бажано, щоб учасники(-ці) виконували завдання письмово та забрали з собою напрацювання по завершенню роботи з картками.



Набір карток «Мотиваційний стартер» рекомендовано для використання в практичній роботі психологів, соціальних педагогів, керівників навчальних груп та викладачів закладів професійної освіти.

Цільова аудиторія: студенти, слухачі, курсанти, педагогічні працівники закладів професійної освіти.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать авторам і не обов'язково відображають позицію Мультидонорської ініціативи Skills4Recovery або її донорів.



Розроблено та видано в межах виконання проєкту «Інклюзивна підтримка у професійно-технічній освіті: підвищення кваліфікації шкільних психологів для різних потреб» впроваджується ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» за фінансової підтримки Європейського Союзу, Німеччини, Польщі, Естонії та Данії в межах Мультидонорської ініціативи Skills4Recovery, яка реалізується Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH та Solidarity Fund PL (SFPL).



© ГО «Агенція Розвитку
Проєктних Ініціатив»
<https://www.dpiagency.com/>



<https://hope.dpiagency.com/>



Авторський колектив:

Анастасія Аносова, Ірина Гнезділова,
Наталія Діденко, Юрій Луценко, Ірина Марухина

Керівник авторського колективу:

Ірина Гнезділова

Ідея та натхнення:

Ірина Гнезділова

Дизайн:

Ольга Казєва



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.СТАРТ.

МАЛЕНЬКИЙ КРОК

Рух починається
не з великого плану,
а з першого кроку



планування



цілі



мотивація



досягнення



контроль



Визнач 3 головні цілі, які ти хочеш досягти найближчим часом. Визнач їх пріоритетність: яка з них є основною?

1

2

3



Назви одну конкретну дію, яка займе не більше 10 хвилин і яку можна зробити вже сьогодні.
Важливо: це має бути реально, просто і виконувано.

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.СТАРТ.

ПРАВИЛО 72 ГОДИН

Час не змінює
ситуацію —
її змінюють дії



планування



цілі



мотивація



досягнення



контроль



Існує правило - більшість ідей мають почати реалізовуватися у перші 72 години. Саме тоді ймовірність переходу від думок до дій є найвищою.



Подумай, що саме ти зробиш для реалізації ідеї протягом найближчих 72 годин. Опиши максимально конкретно: коли, де і як.

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.СТАРТ.

МОЯ ТОЧКА СТАРТУ

**Геній — це один
відсоток натхнення
і дев'яносто дев'ять
відсотків праці**



+



планування



цілі



мотивація



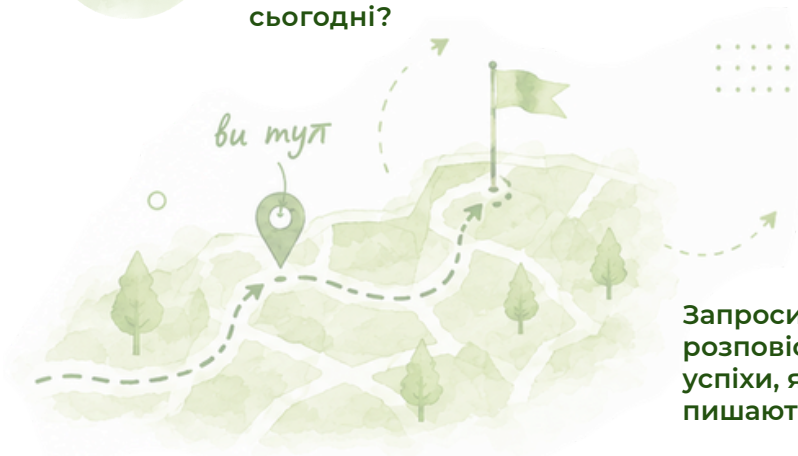
досягнення



контроль



Розкажи про три найбільші здобутки у твоєму житті, які пов'язані з плануванням, наполегливістю та досягненням поставлених цілей. Як цей досвід можна використати сьогодні?



Запроси інших розповісти про ті успіхи, якими вони пишаються.

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.СТАРТ.

1% ЩОДНЯ



**Той, хто дбає про
себе, має більше
сил змінювати світ**



планування



цілі



мотивація



досягнення



контроль



Подумай, яку маленьку дію/активність щодо себе або свого здоров'я ти можеш виконувати щодня? Вона має бути настільки простою, щоб її було робити легко.

ЩОДЕННИК АКТИВНОСТЕЙ

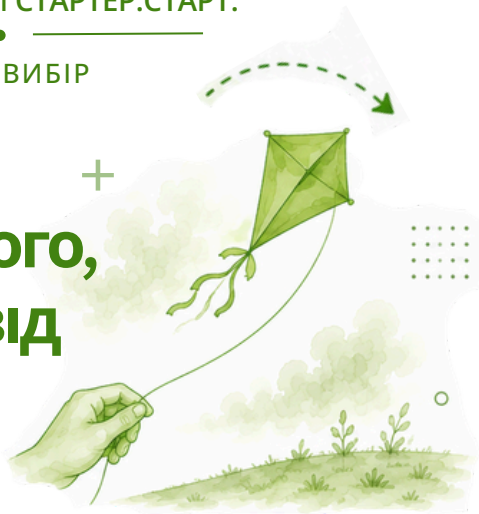
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

○ Намалюй «Щоденник активностей» на найближчий тиждень та занотуй туди ці дії. Став відмітки про їх виконання протягом наступних 7 днів.

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.СТАРТ.

МІЙ ВИБІР

Контроль
починається з того,
що залежить від
тебе



планування



цілі



мотивація



досягнення



контроль



Виконайте завдання у парах. Розділи ситуацію, яка потребує вирішення найближчим часом, на дві частини:

- 1 Що залежить від тебе?
- 2 Що залежить від інших людей, обставин, ресурсів?

Обговоріть у парі свої відповіді. Надай партнеру(-ці) зворотний зв'язок щодо почутого. Що нам дає оцінка зон контролю?

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.УСВІДОМЛЕННЯ.

— • —
для чого?

Якщо корабель не
знає, до якого порту
пливе, жоден вітер
не буде попутним



сенси



бар'єри,
перешкоди



стратегічне
планування



внутрішній
діалог



баланс
сил



енергія



прокрастинація



Напиши щонайменше 3 причини, чому ціль, яку ти ставиш зараз у житті, є важлива саме для тебе.

Не використовуй відповіді типу «так треба» або «від мене цього очікують батьки»



1

2

3

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.УСВІДОМЛЕННЯ.

ПЕРЕШКОДИ

Підготовка
до труднощів
зменшує
їхню силу



сенси



бар'єри,
перешкоди



стратегічне
планування



внутрішній
діалог



баланс
сил



енергія



прокрастинація

Запиши 2–3 реальні перешкоди, які можуть завадити тобі досягти визначеної цілі.

1

2

3

Навпроти кожної перешкоди напиши, що ти можеш зробити, якщо це станеться, та які ресурси потрібні для їх подолання.



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.УСВІДОМЛЕННЯ.

+

СТОП-САБОТАЖ

Відкладена справа
не стає легшою —
вона лише стає
терміновішою



сенси



бар'єри,
перешкоди



стратегічне
планування



внутрішній
діалог



баланс
сил



енергія



прокрастинація



Чи відоме тобі поняття «прокрастинація»?

Що воно означає?

Згадай та запиши фразу, яку ти говориш собі, коли відкладаєш початок важливої справи.

Переформулюй її у більш підтримуючу для себе.



Наприклад:

фразу «Я ще встигну, є трохи часу» можна

переформулювати так:

«Витрачаючи щоденно 30 хвилин на розробку проєкту, я матиму більше часу в останні дні на підготовку до захисту».

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.УСВІДОМЛЕННЯ.

ЕНЕРГІЯ

Підтримка
працює тоді,
коли ти
уважний(-а)
до всесвіту



сенси



бар'єри,
перешкоди



стратегічне
планування



внутрішній
діалог



баланс
сил



енергія



прокрастинація



Запиши 5-6 людей або дій, місць, занять, які приносять тобі найбільше позитивних емоцій, підтримки. Поділись з іншими. Обери щось одне почуте від інших учасників(-ць) та спробуй це застосувати у своєму житті.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР.УСВІДОМЛЕННЯ.

БАЛАНС

+

Іноді прогрес — це
не додати, а
прибрати зайве



сенси



бар'єри,
перешкоди



стратегічне
планування



внутрішній
діалог



баланс
сил



енергія

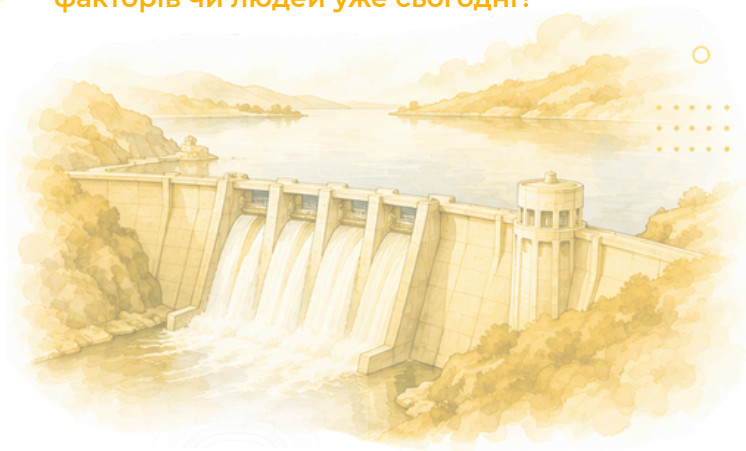


прокрастинація



Подумай: хто або що зараз найбільше забирає у тебе сили, енергію (люди, думки, звички)?

Як ти можеш хоча б трохи зменшити вплив цих факторів чи людей уже сьогодні?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. ДІЯ.

МІНІ-ПЛАН

Їжте слона
маленькими
шматочками!



🎯 конкретика | 📁 структура | 📅 план | ✂ ресурси | 🔋 резерви | 💡 рішення | 🔄 гнучкість | 🛖 альтернатива



Сформулюй ціль.
Розбий визначену ціль на 3 невеликі, але практичні кроки. Оціни кожен крок щодо відповідності критеріям: конкретний, вимірюваний у часі, досяжний. Запитай в інших, які ще дії можна спланувати для досягнення кожного кроку? Після цього скористайся формулою 5W для конкретизації завдань.

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. ДІЯ.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ТИ
В ДОРОЗІ?

Прогрес стає
видимим, коли
ти знаєш, на що
дивитись



конкретика



структура



план



ресурси



резерви



рішення



гнучкість



альтернатива



Опиши 2–3 ознаки, за якими ти зрозумієш, що рухаєшся вперед до поставленої мети.
Обговори з іншими учасниками(-цями), як ще можна відстежувати рух до мети та її досягнення?



1

2

3

МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. ДІЯ.

МОЄ РІШЕННЯ

Рішення — це
момент, коли
намір стає
напрямком



конкретика



структура



план



ресурси



резерви



рішення



гнучкість



альтернатива



Поділись прикладом, коли твої роздуми про дії так і залишилися роздумами чи намірами.

Чому так сталося?

Пригадай та поділись історією, коли роздуми про дії/зміни були пізніше реалізовані у твоєму житті.

На якому етапі роздуми стають діями?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. ДІЯ.

НАГОРОДА

Визнання
зусиль
підтримує рух



конкретика



структура



план



ресурси



резерви



рішення



гнучкість



альтернатива



Подумай, як визнання мотивує тебе до руху вперед?
Від кого ти найчастіше отримуєш підтримку та визнання?

Як і з ким ти можеш відзначити досягнення цілі або проміжного результату (наприклад, похід в кіно чи піца-паті з друзями)?

Це має бути щось реальне і доступне.



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. ДІЯ.

ЯКЩО НЕ ВИЙДЕ

Той, хто навчився
змінювати
шлях, не
відмовляється
від мети



конкретика



структура



план



ресурси



резерви



рішення



гнучкість



альтернатива



Подумай, що ти зробиш, якщо щось піде не по плану?
Який буде твій альтернативний «план Б» та «план В» (як
іншим способом можна досягти поставленої цілі)?
Запитай в інших учасників(-ць) про їхні ідеї щодо
альтернативних планів.
Як вони бачать твою історію?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. УСПІХ.

МІЙ ДОСВІД УСПІХУ

Твій досвід успіху
— це доказ, що ти
можеш більше,
ніж тобі здається



самоцінність | досвід | ідентичність | успіх | сильні сторони | фокус уваги | визнання | пріоритизація



Згадай та розкажи ситуацію,
де тобі вдалося впоратися зі
складними перешкодами,
обставинами та досягти
успіху.
Що або хто тобі допомогли?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. УСПІХ.

Я МОЖУ

Ресурси не
завжди очевидні,
але вони —
всередині тебе



♦ самоцінність | 🏔️ досвід | 👤 ідентичність | 🏆 успіх | ★ сильні сторони | 🎯 фокус уваги | ❤️ визнання | 📅 пріоритезація



Виконайте завдання разом.

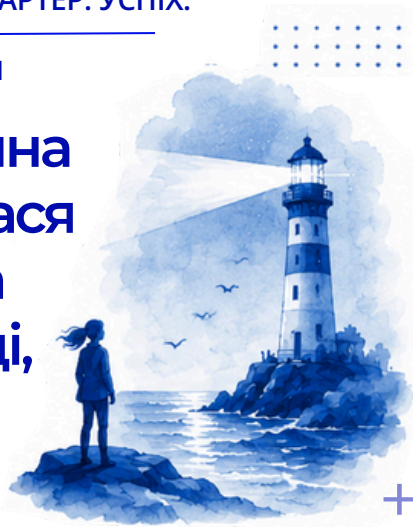
Намалюй великий наплічник (рюкзак) та помісти у ньому свої навички, уміння або якості, які можуть допомогти тобі досягти поставленої цілі. Обговоріть вміст своїх наплічників у групі. Подумай, які з почутих ресурсів також є в тебе. Допиши їх собі у наплічник.



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. УСПІХ.

МАЯКИ

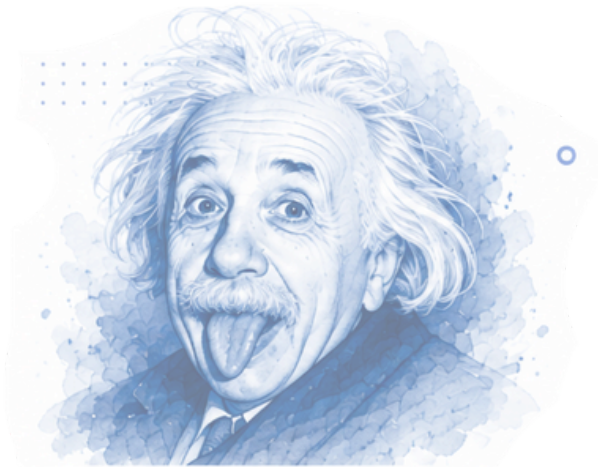
**Кожна велика людина
колись захоплювалася
кимось, але стала
великою лише тоді,
коли знайшла
власний голос**



самоцінність | досвід | ідентичність | успіх | сильні сторони | фокус уваги | визнання | пріоритезація



Подумай та розкажи, хто з теперішніх або колишніх історичних постатей є твоїм кумиром і чому?
У чому б ти хотів(-ла) стати схожим(-ою) на цю людину?
Як це допомагає тобі рухатися до цілі сьогодні?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. УСПІХ.

ФОКУС УВАГИ

Де зараз твій
фокус уваги,
там і є твоя
енергія!



самоцінність | досвід | ідентичність | успіх | сильні сторони | фокус уваги | визнання | пріоритизація



Якщо обрати лише одну дію, яка дасть найбільший результат для досягнення поставленої цілі — яка це буде дія?

Від чого/кого залежить реалізація даної дії?



МОТИВАЦІЙНИЙ СТАРТЕР. УСПІХ.

ВАЖЛИВО ЧИ ТЕРМІНОВО?

Те, що
найважче,
потрібно
зробити
насамперед



+

самоцінність | досвід | ідентичність | успіх | сильні сторони | фокус уваги | визнання | пріоритизація



Розподіли поточні справи на 4 сектори:

- 1) Термінові та важливі.
- 2) Нетермінові та важливі.
- 3) Термінові та неважливі.
- 4) Нетермінові та неважливі.

Що тобі дало заповнення «Матриці Ейзенхауера»?
Практикуйся час від часу заповнювати матрицю.

	ТЕРМІНОВІ	НЕТЕРМІНОВІ
ВАЖЛИВІ	1 Термінові, важливі справи  • _____ • _____ • _____	2 Нетермінові, важливі справи  • _____ • _____ • _____
НЕВАЖЛИВІ	3 Термінові, неважливі справи  • _____ • _____ • _____	4 Нетермінові, неважливі справи  • _____ • _____ • _____

