

Я - АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Создание жизненного проекта

На базе центра **«Акме»** постоянно действует направление **«Личностного развития»**. В рамках данного направления работают программа «Я – автор своей жизни», цель которой – помощь человеку в разработке и реализации своего жизненного проекта.

Программа и ее название являются авторской разработкой Романа Бабича - ведущего специалиста центра «Акме». Первая группа была проведена 7 июля года. Программа продолжает успешно действовать уже два года. Например, за весну – лето года было успешно проведено 5 курсов данной программы.

Три кита, на которых стоит программа: Жизненный проект, Самостоятельность, Авторство Жизни.

Жизненный проект – эффективная схема осуществления своих жизненных целей. Схема в понятной и доступной форме помогает зафиксировать понимание ситуации и способы ее разрешения. Благодаря структурированию мысли: перевести проблему в задачу, разработать и воплотить в реальности свой план решения ситуации.

С помощью разработанной Бабичем Романом программы «Я – АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ» возможно создание, разработка и коррекция жизненного проекта.

Эта программа помогает построить жизненный план, определить, что я хочу в этой жизни, где мое место, что я хочу реализовать и стать и как к этому прийти. Быть уверенным с большой буквы и готовым к активным действиям.

Самостоятельность:

Я автор своей жизни

Автор: Karius

20.01.2008 21:24 -

- независимость от мнения других людей;
- уверенность в себе и своих силах, возможностях;
- способность заявить о себе, выразить свое отношение к ситуации, к происходящему

Авторство (жизни) – способность человека управлять, прежде всего, собой, своей деятельностью и общением. Если человеку это удастся, он становится автором своей жизни, человеком свободным от внешних и внутренних ограничений, он способен влиять на свою жизнь в полной мере. Он может строить свою жизнь согласно своим внутренним нравственным принципам и ценностям.

Объясним это, используя схему.

Внутренний мир

Объект деятельности

Здесь человек вписан в мир, который постоянно влияет на человека. На нас с вами постоянно обрушивается информационный поток: мнений, суждений, событий. И наша задача не потеряться в этом потоке, сохранить себя. Для этого мы оцениваем поступающую к нам информацию, вырабатываем свое собственное мнение, отношение к происходящему, что позволяет нам сохранить себя, свое Я.

Но мы, же и активно влияем на мир посредством своей деятельности. Мы изменяем

что-то (объект деятельности), и это ведет к изменениям в мире. В процессе осуществления деятельности, мы взаимодействуем с другими людьми, более того, деятельность становится возможной именно благодаря этому взаимодействию.

И так, у нас есть внешний мир, в котором мы действуем, и внутренний мир, где мы переживаем события и вырабатываем отношения. И чем эффективней мы можем осуществлять задуманное нами, чем результаты нашей деятельности больше отвечают нашим целям, тем эффективней мы взаимодействуем с миром – так мы управляем своей деятельностью. А еще у нас есть неудовлетворенные потребности, внутренние конфликты, противоречия, которые мешают нам быть собой. И здесь важно уметь посмотреть на себя со стороны и суметь разобраться с тем, что происходит у нас внутри – это управление собой.

Мы рассмотрели три компонента, с которыми постоянно взаимодействует человек:

- Я сам. Задача – работа с внутренними ограничениями, управление собой.
- Другие люди. Задача – управление своим общением, умение выстраивать конструктивные отношения с другими людьми.
- Внешний мир. Задача – изменять мир через собственную деятельность, умение управлять своей деятельностью.

По тому как человек решает эти задачи, можно понять, сколько человека в этой жизни, является ли он ее автором, является ли он ее причиной, влияет ли он на свою жизнь.

С целью решения этих задач Центр Акме представляет группы «Я – автор своей жизни» и «Я, мир, другие». Группа «Я – автор своей жизни» позволяет:

Создать личную эффективную схему достижения жизненных целей

Развить способность управления собой и своей жизнью

Получить глубокое понимание себя и своих целей

Мы не предлагаем вам программы развития личности – личность нельзя развить по определению, личность может развивать себя только самостоятельно. Мы не предлагаем вам тренинги навыков – нельзя отработать навык за 15 часов тренинговой работы. Мы не предлагаем вам чудес на блюде – главное чудо это человек, то есть вы, и те возможности, которые открывает перед нами человеческое общение.

Мы предлагаем вам расширить свое представление о важных жизненных вопросах, "поднять голову выше, чтобы взглянуть дальше", расширить свое поле реакций и моделей поведения, способов управления собой, взаимоотношениями с другими людьми и собственной деятельностью. Все это дает вам в руки реальный инструмент, реальное знание, которое в ваших силах превратить в умение и стать, действительным АВТОРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ОСУЩЕСТВИВ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПРОЕКТ.

Автор статьи Бабич Роман и Герусова Анна