

Моя жизнь и Я

8-месячный курс по исследованию и обновлению своей жизни

Для кого

Для тех, кто хочет, идя последовательно, шаг за шагом, проработать, понять и изменить свою жизненную ситуацию в групповой работе с другими участниками. Кому важен неспешный, размеренный ритм еженедельных занятий - когда есть время для «переваривания» и осмысления результатов.

Структура и длительность курса

Курс состоит из еженедельных сессий продолжительностью 3-4 часа каждая. Общая длительность курса - 8 месяцев (октябрь - июнь, с перерывом на январские каникулы).

ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЛОКИ

- ❖ ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО
- ❖ ГДЕ Я
- ❖ ЧТО СДЕЛАЛО МЕНЯ ТЕМ, КТО Я ЕСТЬ
- ❖ КТО Я, КАКОЙ Я
- ❖ ЧЕГО Я ХОЧУ
- ❖ ЧТО Я СОБИРАЮСЬ ДЕЛАТЬ
- ❖ ОБУЧАЯСЬ ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ

Особенности работы

- **Каждый человек ежедневно живет и работает в разных группах людей**, будь то семья, рабочий коллектив, друзья, при этом порой не отдавая себе отчета в том, какое участие он принимают в жизни этих групп. Какими видят вас другие люди, как реагируют другие на ваше поведение? Всегда ли вы слышите то, что и как вы говорите? Групповая работа дает возможность узнать себя посредством других.
- **Занятия по курсу «Моя жизнь и Я» проходят в группе** (не более 4 человек), в которой участники вместе работают над своими биографиями. Работа с другими обогащает индивидуальный процесс каждого. Разные люди, слушающие Вас, дают Вам новые взгляды на Вашу жизнь, помогают увидеть ракурсы, которые Вы до этого не замечали.
- **Рассказывая другим о своих жизненных ситуациях**, Вы как бы помещаете эти ситуации вне себя и можете рассматривать их на расстоянии. И тогда события Вашей жизни теряют свое самоочевидное качество и предстают в новом свете.
- **Работа проходит в доверительном и безопасном пространстве**, в котором участники помогают друг другу по принципу «все работают на каждого».
- **Биографический курс включает самостоятельную домашнюю работу**, которая требует самодисциплины и самоорганизации. Во время еженедельных встреч Вы обсуждаете с другими результаты своей «домашней работы» и прогресс в своем исследовании. Курс рассчитан на 27-30 еженедельных занятий, и недельный перерыв важен. Иногда некоторые вещи довольно понятны, а иногда требуется серьезное осмысление. Время оказывает свой эффект: иногда может оказаться важным «переспать» с каким-то вопросом, забыть его, а потом вернуться к нему опять.
- **Порядок заданий неслучаен**. Пропуская занятие, Вы пропускаете важную часть своего внутреннего процесса. Работа в рамках курса начинается с вопроса о том, что важно для вас в работе и жизни. Затем задания соотносятся с вашими воспоминаниями (прошлое) и воображением (взглядом в будущее). В этом

*** В основе программы - курс «Рабочие пути: семь путеводных звезд» (Иос ван дер Бруг и Киис Лохер, институт NPI, Голландия). В России курс проводится с 2005 г. под названием «Моя жизнь и Я».

динамичном процессе движения между прошлым и будущим вы постоянно возвращаетесь к вашему вопросу и ситуации в настоящем.

- **В рамках курса не предлагается ни одной анкеты или теста.** Каждый участник достигает глубокого взгляда на важные для него жизненные вопросы своими силами, через собственное понимание и помощь других людей. Мы убеждены, что любой человек имеет силы для того, чтобы сделать свою жизнь по-настоящему своим произведением. Курс призван стать в этом опорной точкой.

- **Почему этот курс называется исследованием своей жизни?** Каждый этап характеризуется пытливой исследовательской работой участников: это постоянный поиск, задавание себе вопросов, испытание, тщательное формулирование гипотез, выводов и их выверение. А потом практическое применение. То есть, по мере прохождения курса Вы начинаете применять результаты занятий на практике, в своей конкретной жизненной ситуации.

На какие вопросы находят ответы участники во время прохождения программы

1. Что для меня важно

- *Каковы мои мысли и чувства относительно моей ситуации на работе и в жизни в целом?*
- *Что для меня на самом деле важно в ситуации «здесь и сейчас»?*
- *Что это значит для моего будущего?*

2. Где я

- *Какой отпечаток от своего рабочего прошлого я прослеживаю в текущей рабочей ситуации?*
- *Что говорят мне мои открытия по поводу начала моей жизни?*
- *Как я выполняю соглашения и что это для меня означает?*
- *Каким мне видится мое будущее сейчас, на данном жизненном этапе?*
- *Как я начинаю что-то и прощаюсь с чем-то?*

3. Что сделало меня тем, кто я есть

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему прошлому?*
- ❖ *Что говорят для меня мои открытия по поводу того, что уже было в моей жизни?*
- ❖ *В чем значение событий, произошедших в моем прошлом?*
- ❖ *О чем говорит мне история моей рабочей жизни?*
- ❖ *Какие этапы выделяются в моем прошлом?*
- ❖ *К чему я стремился в течение своей жизни? Чего именно хотел от нее?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

4. Кто я. Какой я.

- ❖ *Каков мой взгляд на себя самого и на человечество?*
- ❖ *Что говорят для меня мои открытия по поводу моих глубинных ценностей?*
- ❖ *Каковы мои настоящие приоритеты?*
- ❖ *Какая центральная тема возникает в моей жизни опять и опять?*
- ❖ *Что это значит для моего будущего?*

5. Чего я хочу от своей жизни

- ❖ *Каково мое базовое отношение к своему будущему?*
- ❖ *К чему я стремлюсь в глубине своего существа?*
- ❖ *Каковы источники моей силы?*

- ❖ *Какие возможности видятся мне для будущего?*
- ❖ *В чем лежит мой потенциал?*
- ❖ *Чего именно я хочу от своей жизни?*

6. Что я собираюсь делать

- ❖ *Каковы возможные маршруты для начала движения к своему будущему?*
- ❖ *Каким маршрутом я хочу начать двигаться?*
- ❖ *Что это значит для моих дальнейших действий?*

7. Обучаясь через действие

- ❖ *Как учиться реальному планированию?*
- ❖ *Что значит обучаться через действие?*
- ❖ *Как работать со страхами неизвестного?*

В чем ценность групповой биографической работы?

- ✓ Ваше видение собственной жизни обогащается жизненными ситуациями трех других участников.
- ✓ Вы получаете отклик по поводу своих жизненных вопросов от 3-4 человек. Вы находитесь в центре их поддерживающего внимания. В этой работе нет равнодушных к ситуации другого.
- ✓ Создается синергетический эффект: в общем пространстве происходят удивительные инсайты и открываются новые измерения.
- ✓ Формируется командная атмосфера: «все работают на каждого».

Какие важные жизненные (и социальные) умения при этом развиваются?

- Вы тренируетесь в технике «описание в образах», то есть, развиваете умение объективного повествования, эффективного средства профилактики конфликтов в будущем.
- Практикуясь в технике «характеризация», Вы учитесь давать безоценочную обратную связь - то есть, слушать и слышать другого человека, а не самого себя.
- Вы развиваете в себе наблюдательность и способность принимать других людей такими, какие они есть.
- Вы учитесь слышать сердцем и «сквозь слова».
- Вы тренируете умение выделять суть (сказанного, событий, этапов в вашей жизни и т.д.).
- Вы развиваете сопереживание и умение чувствовать другого человека на разных уровнях.

Стоимость

Продолжительность	Максим. число участников в группе	Общее число занятий в курсе	Частота проведения занятий	Длительность одного занятия	Средняя стоимость астр. часа	Оплата за месяц занятий
8 месяцев (октябрь – июнь)	4 человека	28 – 30 (в зависимости от характера процесса работы в группе)	1 раз в неделю	3 - 4 часа	760 руб.	9950 руб.

