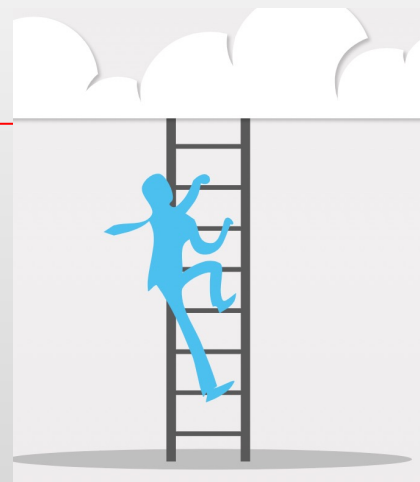



# “Установочная система”

онлайн-проект по развитию метанавыков и  
навыков самоменеджмента



# Для кого?



**Для детей 9-10 классов**, с высокой степенью развития самостоятельности, инициативы и ответственности, проявляющих высокую степень творческой свободы и активности, готовых развивать свои навыки самоменеджмента и метанавыки для успешного построения своей жизненной и карьерной траектории

**Для родителей**, готовых расширять свое представление о современном мире, его трендах и вызовах, готовых развивать свои метанавыки и тем самым оказывать помощь своим детям в самоопределении и выстраивании их жизненной и карьерной траектории без принуждения, давления и навязывания своих алгоритмов и установок

**Для педагогов**, заинтересованных в развитии собственных метанавыков и в развитии образовательной среды, где нет места травле и межличностным конфликтам, а есть поле для развития творческого потенциала.

**Для каждой из этих целевых групп важна готовность добровольно, вовлеченно и осознанно обучаться, принимать участие во всех мероприятиях программы, выполнять все задания и практики, менять свою установочную систему, свое мышление и действовать в соответствии с новыми установками, не боясь изменений и выхода из зоны комфорта**

# “Установочная система”



(про что проект и почему сейчас он особенно актуален)

# VUCA- мир



НЕСТАБИЛЬНЫЙ  
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ  
СЛОЖНЫЙ  
НЕОДНОЗНАЧНЫЙ

# ВANI- мир



ХРУПКИЙ

ТРЕВОЖНЫЙ

НЕЛИНЕЙНЫЙ

НЕПОСТИЖИМЫЙ

## Что происходит с людьми?



**Тяжело  
сориентиро  
ваться в  
хаосе**

**Сложно меняться  
и  
перестраиваться**

**Сложно  
сохранять  
устойчивость  
и менять  
ориентиры**

**Эмоции  
начинают  
преобладать  
над разумом**

**Люди начинают  
принимать  
неэффективные  
решения**

# Пирамида навыков

## hard - skills

жесткие навыки  
(профессиональные навыки)

## soft -skills

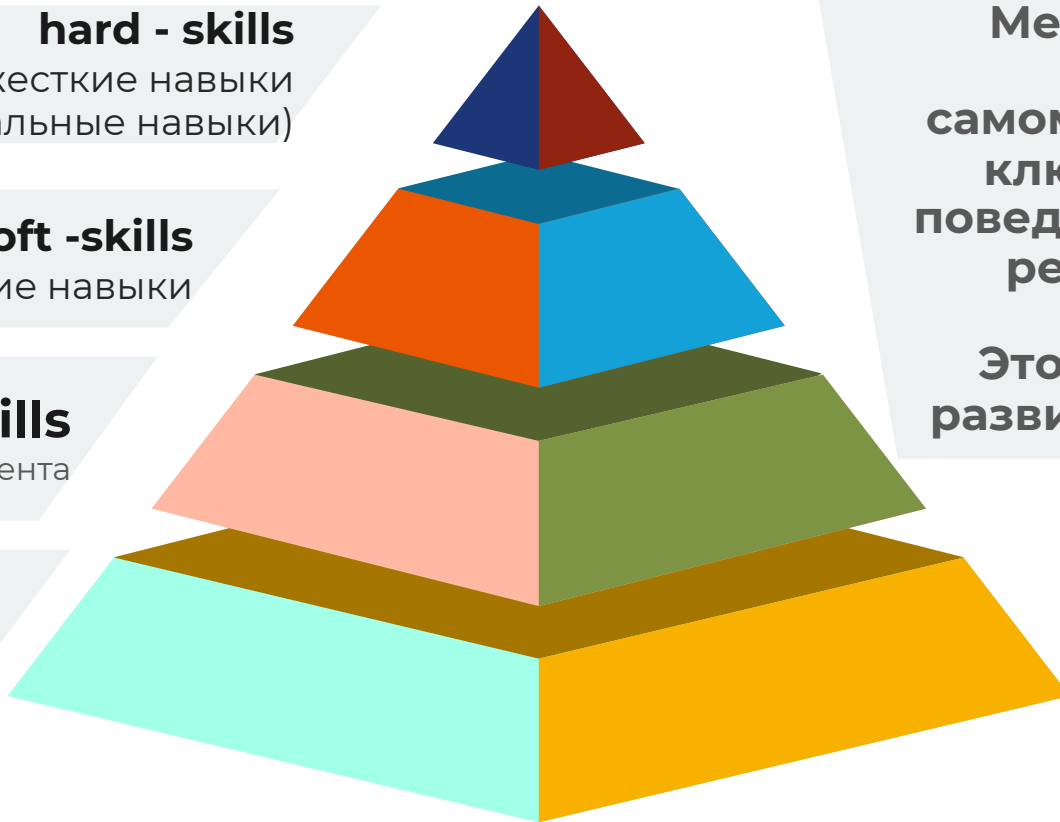
мягкие навыки

## self -skills

навыки самоменеджмента

## meta-skills

метанавыки (сверх  
навыки)



Метанавыки и  
навыки  
самоменеджмента:  
ключ к новому  
поведению и новым  
результатам.

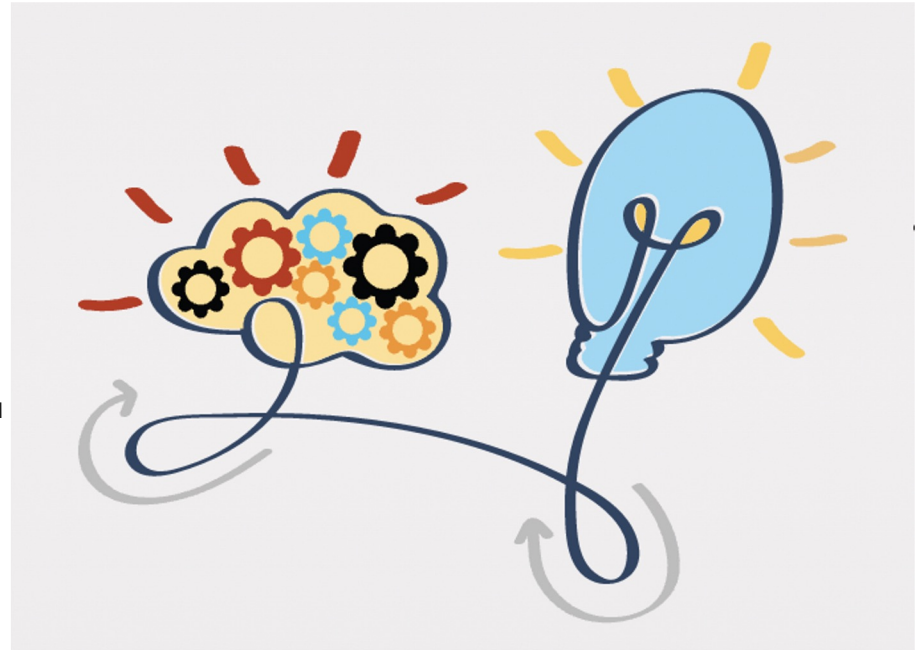
Это фундамент  
развития человека

## Метанавыки (meta-skills) - это

это осознанно выбранные варианты отношения к ситуации, личная философия или позиция человека.

Они представляют собой стратегии мышления, которые человек применяет к новым ситуациям, исходя из опыта предыдущих ситуаций.

Это инструменты работы с нашим характером и духом





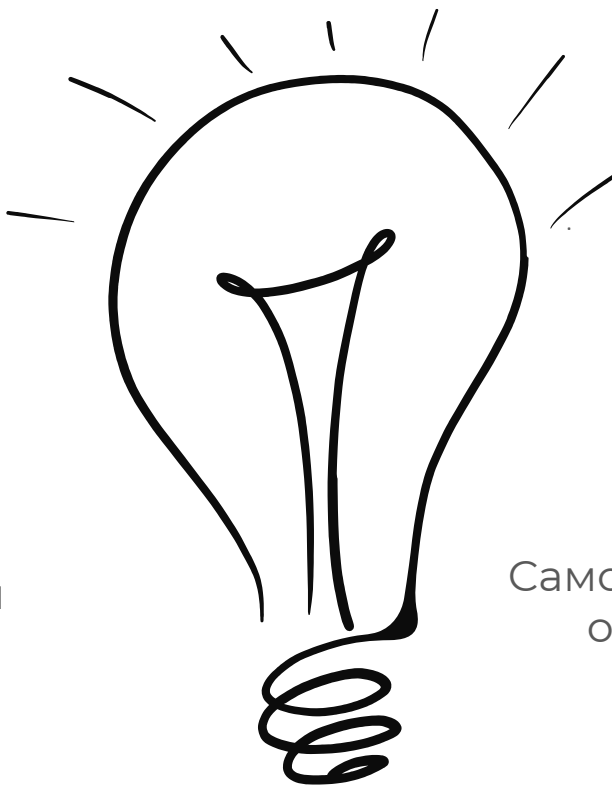
# Какие бывают метанавыки

Осознанность и эмпатия

Непредвзятость и терпимость к различиям

Адаптивность мышления и поведения

Внимательность и фокусировка



Нестандартное мышление

Аутентичность и проявленность

t.

Ответственность и проактивность

Саморазвитие и способность обучаться на протяжении всей жизни

# Осознанность





# Осознанность

подразумевает включенность в происходящее в каждый момент времени, **умение перенаправлять внимание** в нужное русло и верно трактовать **свое отношение** к различным событиям, **свои текущие переживания** по тому или другому поводу.

Осознание того, что и зачем вы делаете, **какова ваша цель** и насколько то или другое **действие вас к ней приближает**, позволит **правильно распределить силы и ресурсы для движения вперед.**

В то же время, осознанность собственных действий и понимание стратегической цели **помогут стойко переносить неудачи**, которые неизбежны на любом пути. Особенно, если вы движетесь в ранее неизведанном вами направлении (стартап, новая работа, должность, новая страна, новая профессия), пусть даже продумав заранее все нюансы. Осознанность поможет сохранить **понимание самого себя, своих ощущений и переживаний, целей и задач и вовремя остановиться, если что-то идет не так или вы поняли, что ситуация изменилась и нужно думать над другим вариантом решения.**

**ЭМПАТИЯ**  
**НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ**  
**ТЕРПИМОСТЬ К РАЗЛИЧИЯМ**





# Эмпатия

**способность чувствовать и понимать окружающих**, в том числе на уровне интуиции, способность сопереживать людям.

**Умение поставить себя на место другого человека, понять его мысли и чувства** – это обязательный навык для руководителя любого ранга, без которого взаимодействие с людьми попросту невозможно.

Но и для творца-одиночки эмпатия – не менее важный навык. В любом случае, картины и книги пишутся для людей, и важно научиться представлять, какой отклик или какие эмоции вызовет предложенный шедевр.

**А чтобы представить реакцию других людей, нужно уметь выйти за пределы своего «Я» и посмотреть на свой проект со стороны.** Мало кто работает исключительно для себя с намерением создать конечный продукт, который будет нравиться лишь самому себе. **Поэтому эмпатия – общий метанавык для всех, кто принял стратегическое решение идти своим путем**



## Непредвзятость

способность **объективно оценивать ситуацию и события безотносительно своего личного отношения к ним.**

Если вы хотите руководить людьми, вы не обойдетесь без этого навыка. Это рядовой сотрудник может позволить взять чью-то сторону только из личных симпатий. На руководителе лежит **ответственность за общее дело, поэтому любую ситуацию нужно оценивать так, как она есть, даже если это не очень нравится и не очень комфортно.**

Впрочем, точно так следует оценивать новаторскую идею – творческую, технологическую, любую другую. Того, что идея нравится лично вам, не всегда достаточно для успеха. К сожалению, это пока что так.



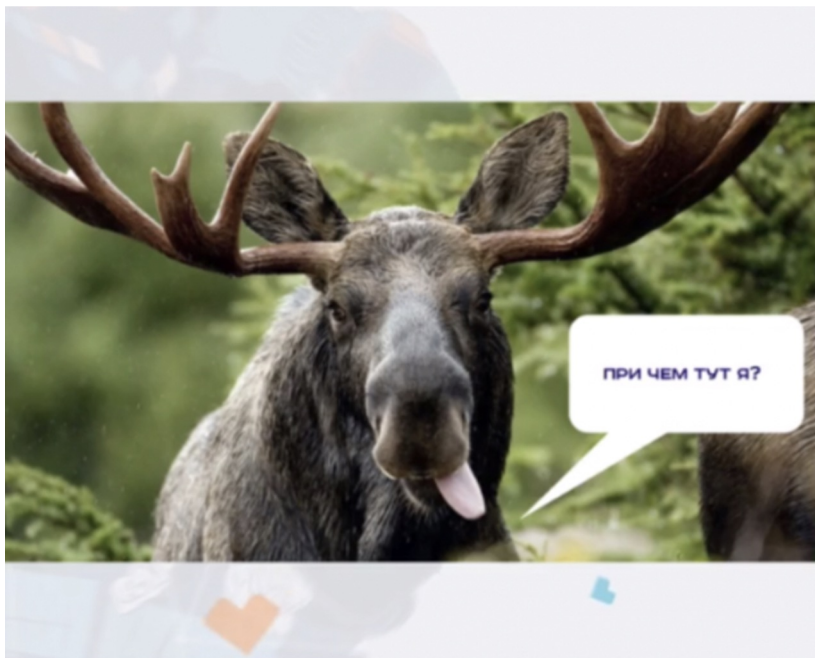
## Терпимость к различиям

**толерантность по отношению к любым непривычным для себя явлениям, способность найти полезные аспекты в различиях и добиться синергетического эффекта в условиях, когда люди с разными взглядами работают совместно.**

Этот метанавык может существенно облегчить жизнь в быстро меняющихся обстоятельствах и необходимости адаптироваться к изменениям. Раньше термин «терпимость» или «толерантность» чаще применяли к восприятию различий между людьми – национальных, расовых, религиозных.

Сейчас этот метанавык вышел за пределы межличностных отношений. Важно научиться воспринимать как норму, то, что сегодняшний день не похож на вчерашний, а завтрашний будет совсем непохож на сегодняшний. И при этом не потерять уверенность в завтрашнем дне и не впасть в пессимизм на тему «каким оно будет, это завтрашнее дно».

## Ответственность и проактивность



Осознание и принятие ответственности за свою жизнь, за установки в наших головах, за эмоции, которые мы испытываем, за выборы, которые мы совершаем, за действия, которые мы предпринимаем



# Стратегическое, нестандартное мышление



способность выйти за пределы шаблонного мышления и стереотипов, найти новое решение там, где оно не очевидно для других.



# Адаптивность мышления и восприятия

---





## Адаптивность мышления и поведения

умения анализировать и синтезировать информацию, видеть самое главное находить неочевидные взаимосвязи. В этом мире все больше необычного и неочевидного, и с этим тоже нужно уметь работать

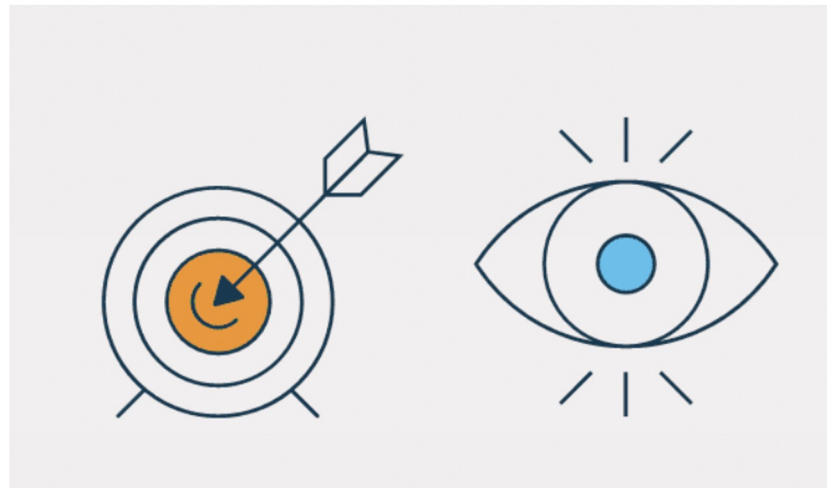
способность гибко реагировать на ситуации, быстро выбирать наиболее адекватные модели решения и реагирования.

Ушедшие 2019-2021 годы показали, что умение адаптироваться к быстро меняющимся обстоятельствам сегодня нужно всем и каждому, от руководителя до домохозяйки.

Разница лишь в масштабах изменений. Кому-то придется поднимать бизнес «с нуля», а кому-то – просто научиться жить по средствам, а не с таким размахом, как раньше.

## Внимательность и фокусировка

подразумевает способность за счет навыков управления вниманием всегда получать максимум информации, видеть как основные, так и второстепенные детали. У человека будет больше материала для осмысления, а значит, больше шансов найти верное решение, если у него будет достаточно информации. Для этого нужно развивать внимательность и наблюдательность, тогда в вашем распоряжении окажется не только официальная информация или данные, лежащие на поверхности, но и их возможные последствия, неочевидные взаимосвязи и взаимное влияние процессов.



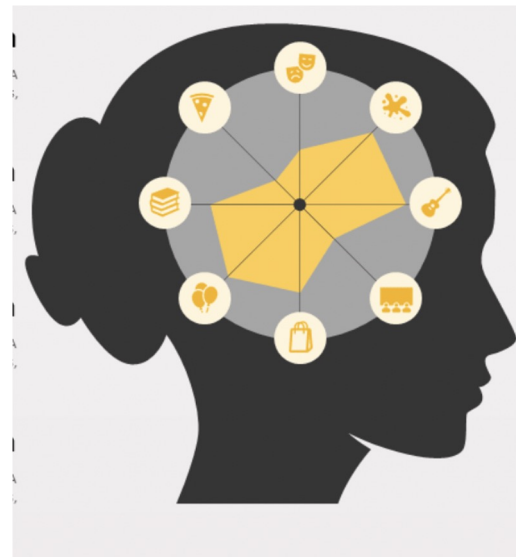
## Аутентичность и проявленность



подразумевает согласованность всех аспектов коммуникаций (слов и жестов, слова и дела и т.д.);

сохранение себя и помощь сохранить свое «Я» другим.

важно сохранить свой голос в прямом и переносном смысле, и помочь найти свой голос людям, которые идут рядом с вами и за вами к вашим общим целям.





## Как работают метанавыки?

Итак, как же работают метанавыки или сверхнавыки? В случае если они развиты у человека достаточно хорошо, они **способны помочь ему выйти за пределы привычного и даже за границы возможного**. Если метанавыки развиты слабо, человек рискует **прожить всю жизнь, что называется, «не приходя в сознание»**, и слабо понимая, как он, в принципе, мог бы влиять на свои жизненные обстоятельства.







# Metaskills vs Soft skills: основные различия

умение ставить и достигать цели традиционно относится к soft skills

Умение планировать – это тоже soft skills

Умение находить нужную информацию и структурировать ее с целью дальнейшего использования – это софт скиллз.

софт скиллз – это коммуникативные навыки, навыки устной и письменной коммуникации, взаимодействия с аудиторией и т.д

понимание, зачем вам нужны эти цели, это уже осознанность, которая относится к metaskills.

вовремя почувствовать изменения и необходимость корректировки плана – это метанавык на стыке внимательности, эмпатии и адаптивности мышления.

увидеть неочевидные взаимосвязи и последствия применения этой информации, нужно развитое интегральное восприятие и мышление, т.е. метанавык.

Но лишь настоящий лидер, обладающий развитым метанавыком аутентичности и проявленности, может повести за собой людей, вдохновить их на решительные шаги и действия, и при этом помочь им раскрыть свой потенциал.

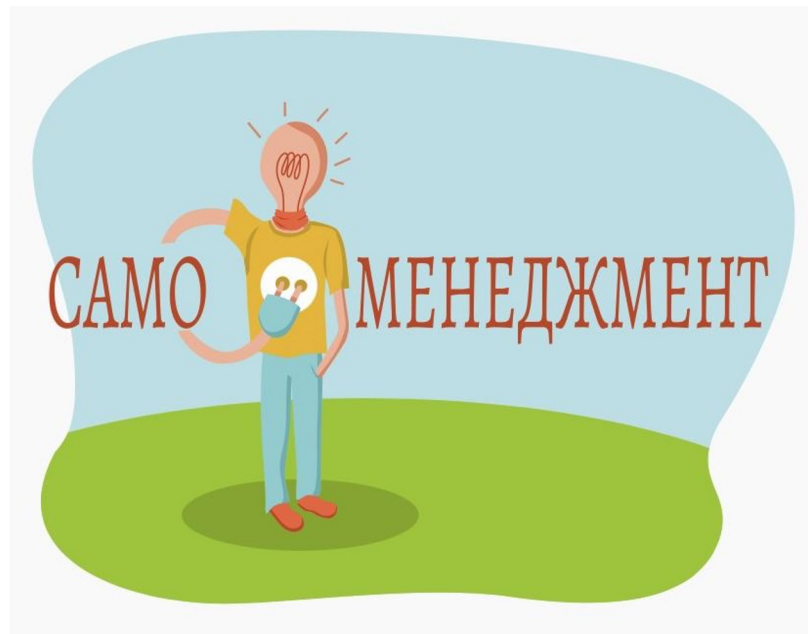
# Self-management-skills (навыки самоменеджмента)

Умение управлять собой

Способность быть самому себе менеджером

Умение ставить перед собой цели, контролировать процесс, оценивать результат, рефлексировать ошибки и быстро адаптироваться для корректировки цели

Умение совмещать личную жизнь и работу, заботиться о себе



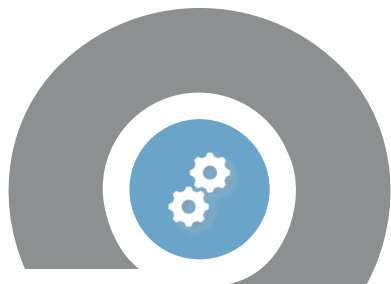
---

**Как подойти к развитию  
метанавыков и навыков  
самоменеджмента?**

# Ожидаемая последовательность развития



Неэффективное поведение



Тренинг



Эффективное

поведение

Мы обучаем постоянно педагогов, но они не начинают работать по-новому

Мы тратим кучу денег на репетиторов, на тренинги, но видимых изменений в поведении и навыках ребенка нет

Как бы мы ни старались, родители не поддерживают школу и не понимают наших замыслов

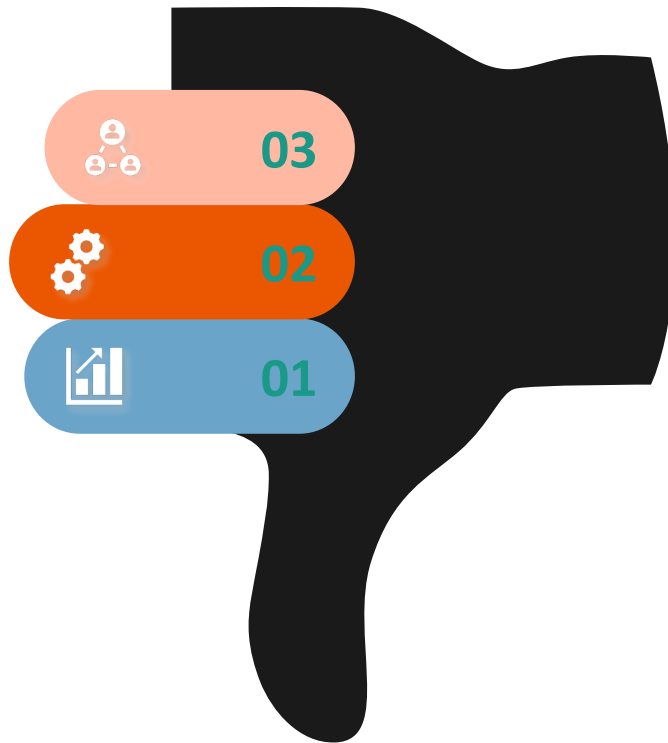
Учителя недостаточно вовлечены в создание среды и мероприятия по развитию компетенций

Мы тратим кучу средств для создания развивающего пространства, но оно так и не становится средой



Обычно, при подборе программ повышения квалификации, личностного развития ориентируются на уровень знаний, умений, навыков.

Учитывают мотивацию и компетенции



## 01. Знания


Результат усвоения информации. Способность воспроизвести информацию в нужный момент

## 02. Умения

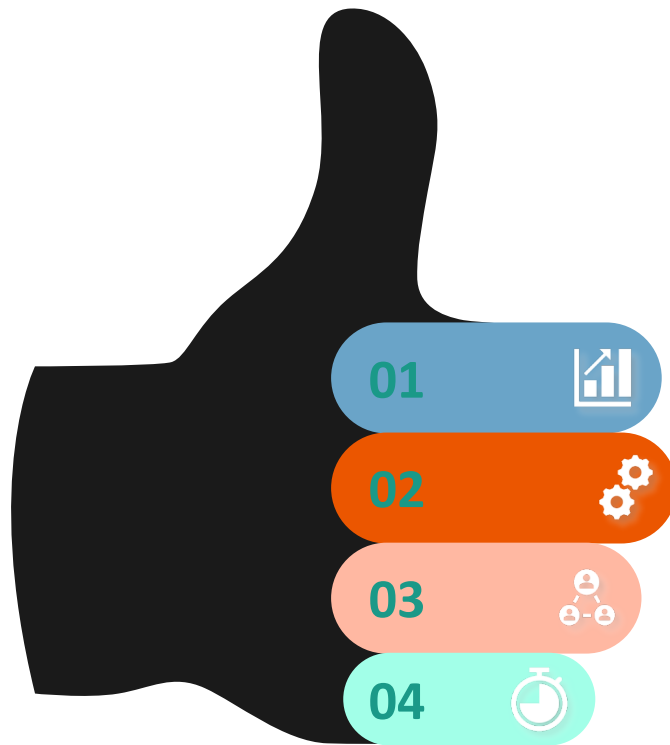
Способность что-либо повторить на практике (под руководством)

## 03. Навыки

Автоматическое выполнение, сформированное в результате многократного применения на практике



## ГЛАВНЫЙ ЭЛЕМЕНТ, ПРО КОТОРЫЙ ВСЕ ЗАБЫЛИ



### 01. Знания

Результат усвоения информации. Способность воспроизвести информацию в нужный момент

### 02. Умения

Способность повторить что-либо на практике (под руководством)

### 03. Навыки

Автоматическое выполнение, сформированное в результате многократного применения на практике

## 04. УСТАНОВКИ

# Установки - это

**A**

Неосознанные психологические состояния и подсознательная внутренняя позиция человека, которые определяют его поведение и действия в определенных ситуациях.

**B**

**C**

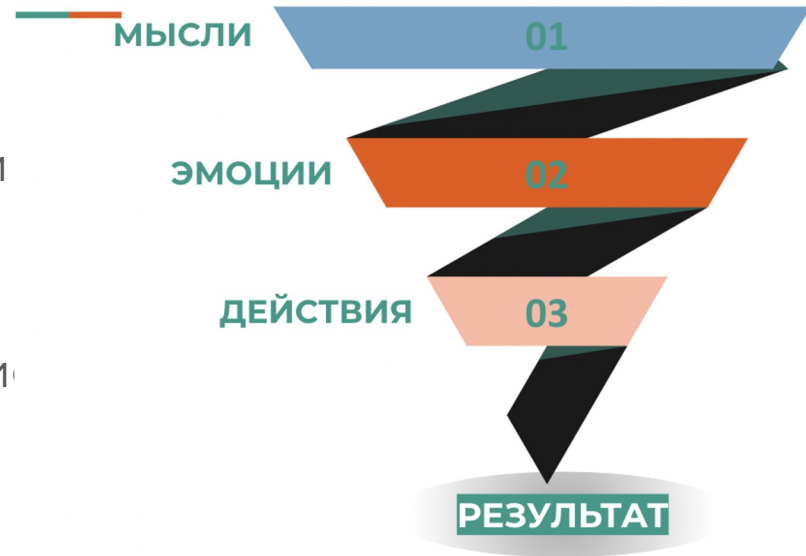
Установка влияет на восприятие и формирует мировоззрение или картину мира человека

**D**



# Установки или “Установочная система” порождает:

1. Автоматические мысли
2. Эмоции, которые эти мысли вызывают
3. Автоматическое реагирование, автоматически действия



## АЙСБЕРГ ЛИЧНОСТИ





Поведение людей, а следовательно - их эффективность зависят в первую очередь НЕ от знаний, умений и навыков, а от

## **УСТАНОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ**



## Мешающие мысли и установки

У меня все равно ничего не получится

Это не для меня, все бесполезно

Я не потяну

Я опозорюсь

Меня не поймут

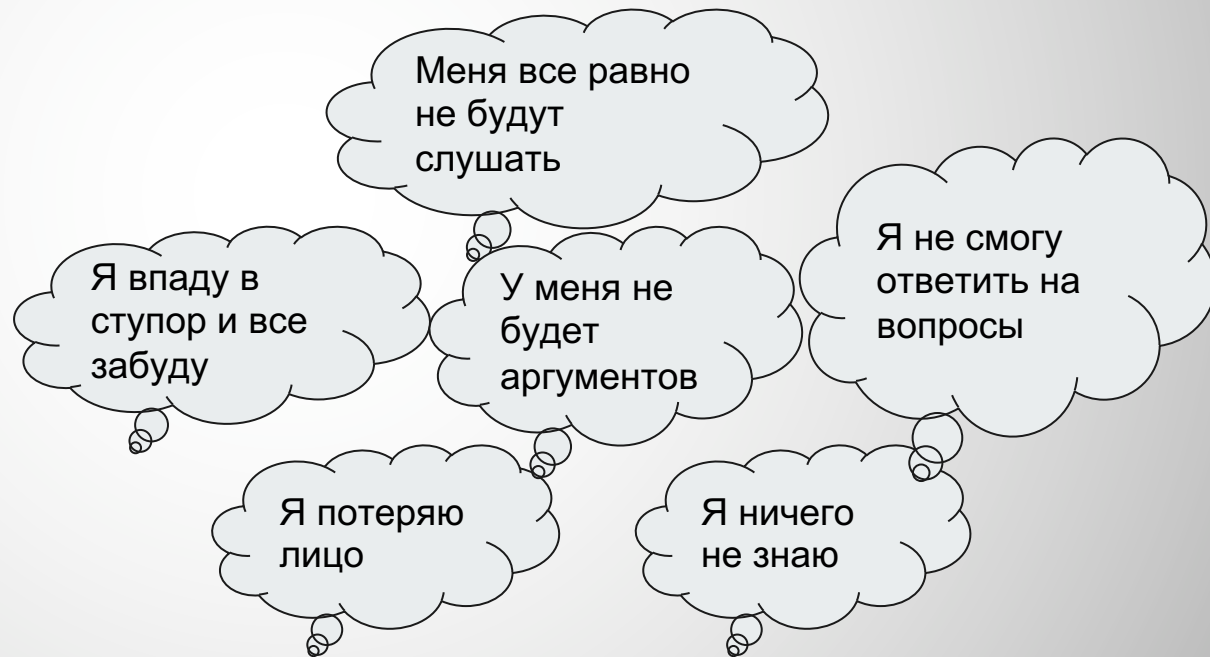
Я покажусь глупым

Если со мной не согласятся, значит я не прав

Меня осудят, будут презирать или смеяться

# Мысли, мешающие публичному выступлению

Человек осваивает навык публичного выступления. Проходит тренинги по публичному выступлению, готовит речь, репетирует, знает все правила. НО! Выступление проваливается по какой-то причине



# ИЗОБРАЖАТЬ не значит БЫТЬ!!!!



Отработанные навыки не приведут к успеху, если нет необходимого для успеха состояния -

**УСТАНОВОЧНОЙ  
СИСТЕМЫ**



Развитые метанавыки и  
навыки самоменеджмента -  
это возможность  
перепрограммирования  
системы мышления -  
встроенный AI- Коуч, вечный и  
бесплатный



# Этапы работы над собой

## 2 Самоконтроль

Построить свою карьерную траекторию с учетом своих индивидуальных особенностей, поставить цель и спланировать шаги

## 1 Самопознание

Познать себя, свои мотивы, особенности мышления, принятия решений, особенности эмоционального реагирования, стратегии выбора, свои ценности, сильные и слабые стороны, и паттерны поведения

## 3 Саморазвитие

Наметить свою образовательную траекторию: hard -soft -self -meta -skills

Определить свои стратегии обучения и предпочтительные форматы работы и подходы к обучению



Действия



---

# Концепция программы для детей



## **“Установочная система”**

Онлайн-проект направлен помочь участникам обучения действовать эффективно и осознанно в новом сложном мире. Понимать себя и свои мотивы. Знать особенности своего мышления и эмоционального фона. Принимать решения, исходя из своих ценностей. Брать на себя ответственность за совершенный выбор. Не бояться изменений и видеть в проблемах новые возможности. Это проект по сохранению устойчивости в ситуациях неопределенности. Это проект осознанного самоопределения будущих выпускников и осознанного построения своей карьерной траектории



## Кого жду в программу для детей:

**Старшеклассника, который точно знает чего хочет, что ему больше подходит и чем он хочет заниматься по жизни, но родители категорически не согласны с его выбором**

**Родителей, которые видят выбор ребенка бесперспективным, ненадежным, нестабильным, но не знают, как помочь ребенку не сбиться с пути в этом сложном мире.**

**В голове привычный алгоритм действий: ВУЗ, работа, успех.**

**Настаивают на поддержании семейных традиций и готовы подключить все связи для следования по их профессиональному пути**



## Кого жду в программу для детей:

**Старшеклассника, который осознанно придерживается неторопливой стратегии, не хочет сдавать ЕГЭ, ориентируется на поступление в ССУЗ или готов пойти работать для накопления опыта и дальнейшего самоопределения.**

**Родителей, которые понимают, что старые алгоритмы и траектории самоопределения больше не актуальны, но не знают, что предложить ребенку.**

**Они открыты к новым возможностям и готовы дать ребенку свободу выбора, позволить ему совершить свои ошибки и получить свой опыт и готовы поддерживать его на сложном пути самоопределения и самопознания. Однако у них высока степень тревожности и неуверенности**



## Кого жду в программу для детей:

Старшеклассника, который САМ тревожится по поводу своего будущего, не знает пока чего хочет, поэтому истощает себя миллионом разных дополнительных занятий, тренингов, проектов. Участвует во всем, что только предлагает школа и за ее пределами. Однако такая активность не снижает уровень тревожности, так как есть ощущение распыления и траты своей энергии неэффективно. Ребенок хочет сфокусироваться на чем-то конкретном, но не может сделать выбор

Родителей, которые поддерживают активность ребенка, но тоже испытывают тревогу по поводу ситуации неопределенности. Не знают как помочь ребенку сфокусироваться, поскольку сами не уверены, какой вид деятельности ребенку принесет больше пользы в будущем.



## Эта программа пока **НЕ** подойдет для

Старшеклассника, который еще не задумывался о том, чем он будет заниматься после школы. Ему кажется, что еще рано думать об этом и вообще, родителям лучше знать, что ему надо. Ребенок полагается полностью на родителей и покорно плывет по течению, создаваемому родителями и средой.

Родителей, которые уверены, что точно знают, как должна выглядеть траектория успешного человека и поэтому уже спланировали все шаги ребенка. Каждый день и час ребенка расписан. Он посещает дополнительные занятия и репетиторов, занимается серьезно спортом и творчеством. Принимает участие в олимпиадах, спортивных и творческих мероприятиях.

Родители даже не допускают мысли, что их алгоритм может дать сбой.

---

# **Структура и логика программы (проект)**

# Вводный модуль



- 1 Установочная сессия для родителей в живом формате в Зум (знакомство со смыслами, целями, форматами программы, ответы на вопросы, подписание намерения)
- 2 Установочная сессия для детей в живом формате в Зум (знакомство, организационные моменты, смыслы, запрос, форматы, навигация по курсу)
- 3 Присоединение к поддерживающим чатам (для родителей и детей отдельно)



# Модуль 1 “Самообучение”



## Контент

Как научить себя учиться и преодолеть ловушки мозга и препятствия на пути к цели

Техники результативного обучения

## Практика

практические задания по применению техник результативного обучения

## Модуль 2 “Самопознание”



### **Контент:**

Самоидентификация, маски и роли, смыслы, мечты, цели, ценности, социальное окружение окружение

Архетипы

Мое ресурсное состояние, особенности мышления, эмоциональные особенности

### **ПРАКТИКА**

Колесо баланса по всем сферам жизни через чувства (точка А)

упражнения на развитие креативности

упражнения на тренировку уверенности.

# Модуль 3 “Самоопределение”



## Контент

Работа и карьера: в чем разница? Профессии будущего: современные тенденции. Образование и уровень дохода: есть ли зависимость? Сферы деятельности. Обзор профессий и зарплат. Какие навыки востребованы.

Где сегодня можно получить образование? Новые форматы обучения. Требования работодателей к соискателям

Какими качествами надо обладать, чтобы быть конкурентноспособным в современном мире

## ПРАКТИКА

Построение ленты времени. Анализ своих “Хочу. Могу. Надо”. Исследование рынка труда и образования. Дорожная карта своей карьерной траектории

# Модуль 4 Эмоциональная грамотность



## Контент

Что такое эмоции, откуда они возникают и как переходят в состояния

Базовые эмоции, социальные эмоции-вина, стыд, жалость

Чувства и состояния (любовь, страх), что такое зависть

Почему мы реагируем по разному на одни и те же ситуации, какую энергию несут эмоции

как эмоции связаны с мышлением

как эмоции и мысли влияют на наше здоровье и состояние

как можно выбирать способы реагирования

эмпатия и толерантность к различиям

**ПРАКТИКА** на определение эмоций, на тренировку осознанного реагирования, практики внимания и фокусировки за своих телесных реакциях, осознанная фокусировка и перенаправление внимания

# Модуль 5 “Наш мозг и сила мысли”

## Контент

как устроен наш мозг, что он умеет, как он нас обманывает, ловушки, которые он нам расставляет, как их распознать и обойти

что такое “мыслительная жвачка”, чем она опасна и как от нее избавиться

что такое автоматические мысли и чем они вредны

Что такое осознанное мышление

откуда берутся наши установки и ценности, в чем их плюсы и чем они вредны, как они влияют на наши отношения с другими людьми

что такое ограничивающие и мешающие убеждения, как их распознать и вовремя заменить на помогающие установки

**ПРАКТИКА** на определение ограничивающих установок, замена их на помогающие установки

мышечное тестирование и помогающие аффирмации, практики управления мыслями

# Модуль 6 “Самоконтроль и саморегуляция”



## Контент

как перестать откладывать дела на потом и победить прокрастинацию,

как ставить правильные цели, где брать ресурсы для реализации целей

что такое фокусировка и почему это навык миллионеров

цифровая гигиена

как подружиться со своим временем и использовать его эффективно

Что такое системная рефлексия и почему она важна

**ПРАКТИКА** тренажеры времени и фокусировки внимания, рефлексивные техники,

практики на введение подкрепляющих ритуалов и новых норм

# Завершение обучения



Завершающая сессия, ответы на вопросы, планирование дальнейших действий по развитию мета навыков и навыков самоменеджмента за рамками программы

Рефлексия своего прогресса, колесо баланса (точка Б), обратная связь

# Форматы работы и график обучения

Сессия с родителями	живая встреча в зум + запись встречи на платформе
Установочная сессия с детьми	живая встреча в зум + запись встречи на платформе
Уроки	в записи на платформе с открытием в определенный день и час, например, по пятницам в 10 утра
Домашние задания и практики	проверка и обратная связь на платформе в личном кабинете
Сессия Вопрос-ответ + онлайн-практика	живая встреча в Зум
индивидуальные занятия	живой формат в Зум
завершающие мероприятия	живой формат в Зум



# Продолжительность обучения



**набор в программу** ( август-сентябрь)

**обучение в программе:** 6 обучающих модулей, 30 уроков в записи (октябрь - апрель)

**30 онлайн-встреч в Зум,**

поддержка в чатах,

бадди-партнерство,

поддерживающая обратная связь

**Библиотека дополнительных материалов и полезных ссылок**

**сопровождение после программы (май-август )**

---

# Концепция программы для родителей

# Кого жду в программу для родителей



Родителей, у которых есть дети в возрасте 11-16 лет.

Родителей, которые заинтересованы в развитии собственных метанавыков и навыков самоменеджмента для улучшения качества своей жизни, для улучшения отношений с ребенком.

Для родителей, которые хотят лучше понимать устройство нового мира, знать его тренды и вызовы и готовых помогать детям развиваться и двигаться после окончания школы

Для родителей, которые хотят научиться мудро направлять своих детей по жизненной и карьерной траекториям без нарушения их личного пространства, без принуждения, давления и навязывания своих ценностей и установок.

Для родителей, которые хотят научиться создавать дома среду, развивающую потенциал ребенка

# Что будет для родителей



Вызовы и тренды современного мира

Особенности рынка труда (какие профессии уходят, что приходит им на смену уже сейчас, что будет востребовано в ближайшем будущем)

Анализ зарплат по профессиям и сферам деятельности

Тенденции профессионального образования (новые возможности, форматы)

Компетенции и навыки для успешного построения жизненной и карьерной траектории

Требования к навыкам от работодателей (каких специалистов ждет рынок труда)

Как родители могут помочь ребенку в самоопределении без давления, конфликтов и навязывания своего мнения и установок

Как помочь ребенку в приобретении метанавыков и навыков самоменеджмента

Как перестать бояться ошибок и увидеть в них ресурс для развития



# Форматы работы и продолжительность

?????????

---

# Концепция программы для педагогов



## Главный принцип программы- научись сначала сам

### Кого жду в программу для педагогов

Классных руководителей, педагогов дополнительного образования, заместителей по ВР, социальных педагогов, готовых добровольно и осознанно развивать собственные метанавыки и навыки самоменеджмента, повышать свою эмоциональную грамотность, менять свои установки и на основании новых компетенций создавать ЛРОС

### Кого НЕ жду в программу для педагогов

Педагогов, не готовых трансформироваться самим и ждущих только набор инструментов для работы с детьми

# Концепция программы для педагогов



Метанавыки и навыки самоменеджмента (что это такое, чем они отличаются от мягких навыков, зачем они нужны и при каких условиях развиваются)

Как создать социальную среду, где нет места буллингу, деструктивным конфликтам. и где есть возможности для проявления каждого ребенка.

Как прокачать собственные метанавыки и навыки самоменеджмента (теория)

Много практики для развития собственных метанавыков и навыков самоменеджмента (работа с эмоциями, мышление)

Создание уроков и мероприятий в основе которых лежат метанавыки и принципы создания социального компонента среды





# Форматы и продолжительность

????????