

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом НИУ ВШЭ

от _____ № _____

**Рабочая программа факультатива «Мое призвание и стратегия
профессионального развития»**

для уровней подготовки – бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура

Факультет социальных наук
Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации

Разработчик программы
Белобородова П.М., pbeloborodova@hse.ru

Москва, 2018

Настоящая программа не может быть использована другими подразделениями университета и другими вузами без разрешения подразделения-разработчика программы.

1. Область применения

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Мое призвание и стратегия профессионального развития», студентов и слушателей, желающих принять участие в работе факультатива.

2. Цели освоения дисциплины

Одним из распространенных представлений о профессиональном призвании является то, что оно есть лишь у очень ограниченного круга людей определенных профессий, таких как врачи, учителя, музыканты, ученые. Однако современные исследования в области организационной и позитивной психологии психологии показывают, что призвание — это скорее особый тип отношения к работе, который встречается в любых профессиях, поэтому каждый человек потенциально способен к тому, чтобы найти свое призвание.

Цель данного курса — используя современные психологические инструменты и образовательные технологии, помочь студентам определить для себя возможные направления профессиональной реализации (гипотезы о призвании) и начать движение к ним.

В процессе прохождения курса студенты овладеют следующими образовательными результатами:

- Понимать свои сильные стороны, профессиональные интересы и систему жизненных ценностей;
- Уметь находить возможности для профессиональной реализации;
- Приобрести навыки постановки целей, разработки и выполнения плана их реализации;
- Развить в себе внутреннюю мотивацию к профессиональному развитию — мотивацию, движущей силой которой является интерес к деятельности («хочу»), а не внешняя необходимость («надо»);
- Приобрести навыки самопрезентации.

В результате прохождения курса студенты осваивают следующие компетенции:

1. Способен учиться, приобретать новые знания, умения, в том числе в области, отличной от профессиональной (СК-Б1);
2. Способен оценивать потребность в ресурсах и планировать их использование при решении задач в профессиональной деятельности (СК-Б5);
3. Способен критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт (собственный и чужой), рефлексировать профессиональную и социальную деятельность (СК-Б10);
4. Способен совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и культурный уровень, строить траекторию профессионального развития и карьеры (СК-М4);
5. Способен рефлексировать (оценивать и перерабатывать) освоенные научные методы и способы деятельности (СК-М1).

По окончании курса студенты определяют несколько возможных направлений своего профессионального развития (гипотез о призвании), разработают план их проверки и приступят к его выполнению.

Задачей курса также является создание позитивной, творческой и поддерживающей атмосферы, в которой студенты смогут исследовать себя и свои интересы.

По окончании курса у студентов будет доступ к поддерживающим мероприятиям, которые помогут им на начальных этапах реализации плана проверки гипотез о призвании.

3. Требования к студентам

К участию в конкурсном отборе на курс допускаются студенты, удовлетворяющие следующим требованиям:

Для участие в отборе необходимо:

1. Пройти ряд психологических тестов:

- MBTI (Myers–Briggs Type Indicator), тест доступен по ссылке: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>
- VIA Strengths, тест доступен по ссылке: <https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>
- Discover Your Core Values, тест доступен по ссылке: <http://igniter.innerwill.org>

Результаты тестов необходимо включить в заявку на участие в курсе. На отбор влияет факт прохождения тестов, но не их результаты.

2. Написать мотивационное письмо (250-300 слов) о том, почему именно вы должны участвовать в курсе. В письмо рекомендуется включить:

- ваше понимание того, что такое призвание, и почему лично вам важно его найти;
- результаты, которых вы планируете достичь в течение курса и после него.

Оценка мотивационного письма будет проводиться по следующим критериям:

- четкая структура и понятно выраженные мысли;
- ясная позиция относительно того, что такое призвание;
- понимание и понятное выражение своей мотивации к прохождению курса;
- ясное представление о результатах, которых хотелось бы достичь.

Подать заявку необходимо по ссылке <https://goo.gl/forms/Lad1SOmzr6w18q9k1>

По итогам отбора на курс будут приняты 75 слушателей: 55 студентов и аспирантов НИУ ВШЭ и 20 внешних слушателей.

4. Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела	Всего часов	Аудиторные часы	Самостоятельная работа
1	Введение	2	2	0
2	Определение профессионального профиля	14	6	8
3	Формулирование личной миссии и гипотез о призвании	10	4	6
4	Разработка плана проверки гипотез	6	2	4
5	Презентация личного проекта	6	2	4
Итого		38	16	22

5. Формы контроля знаний студентов

Тип контроля	Форма контроля	Неделя								Параметры
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Текущий	Домашнее задание		*							Отчет: использование своих сильных сторон новыми способами
				*						Отчет: состояние потока
					*					Упражнение «Мои сильные стороны глазами других людей»
						*				Разработка миссии
							*			Разработка гипотез о призвании
								*		Разработка индивидуального плана развития
Завершающий	Экзамен							*	Презентация личного проекта (10 минут)	

6. Содержание дисциплины

1. Раздел 1. Введение (2 часа)

Содержание семинара:

- Знакомство, сбор ожиданий студентов от курса
- Групповая дискуссия: что такое призвание? Мифы и стереотипы о призвании.
- Три составляющие работы по призванию: использование своих сильных сторон, удовольствие от работы, наличие в работе субъективно важного смысла.
- Обзор содержания курса и ожидаемых результатов.

Результат: достигнуто единое понимание призвания, поставлены цели на курс.

Домашнее задание:

- Прочитать описание своих сильных сторон (тест «VIA Strengths») на сайте <https://www.viacharacter.org>
- Прочитать описание своего типа MBTI на сайте <http://www.truity.com/view/types>
- Выполнить первую часть упражнения «Мои сильные стороны глазами других» (направить запросы на истории), см. Приложение 4

Литература:

- Wrzesniewski A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. (1997) *Jobs, careers, and callings: people's relations to their work*. Journal of Research on Personality, 31, 21-33, available at <http://faculty.som.yale.edu/amywrzesniewski/documents/Jobscareersandcallings.pdf>
- Brooks K. (2012) Job, Career, Calling: Key to Happiness and Meaning at Work? Psychology Today, available at <https://www.psychologytoday.com/blog/career-transitions/201206/job-career-calling-key-happiness-and-meaning-work> (короткая версия вышеупомянутой статьи)

2. Раздел 2. Определение профессионального профиля (6 часов)

Тема 1. Поиск сильных сторон (2 часа)

Содержание семинара:

- Обсуждение домашнего задания (в парах): что нового я узнал о себе из тестов MBTI и VIA Strengths, с чем согласен, с чем не согласен
- Обсуждение первых результатов упражнения «Мои сильные стороны глазами других» (в группе): впечатления, сложности, пути решения
- Упражнение «История успеха» (в группах из 3 человек) – см. Приложение 1
- Обсуждение (в группах из 3 человек): как я могу по-новому использовать свои сильные стороны?

Результат: составлен предварительный список сильных сторон.

Домашнее задание:

- Попробовать использовать свои сильные стороны другими способами, написать об этом заметку (150-200 слов)
- Продолжить упражнение «Мои сильные стороны глазами других» (направить напоминания)

Литература:

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org
- Al Taher R. What is the Classification of Character Strengths and Virtues? Positive Psychology Program Blog, available at <https://positivepsychologyprogram.com/classification-character-strengths-virtues> (короткая версия вышеупомянутой книги)
- Quinn R.E., Dutton J.E., Spreitzer G.M., Morgn Roberts L. (2011) Reflected Best Self Exercise. Center for Positive Organizations, Ross Business School, University of Michigan

Тема 2. Поиск занятий, приносящих удовольствие и ощущение потока (2 часа)

Содержание семинара:

- Обсуждение (в парах): какие занятия приносят мне удовольствие сейчас, какие приносили в детстве
- Упражнение «Состояние потока» (индивидуально), см. Приложение 2
- Состояние потока и условия его возникновения (по М. Чиксентмихайи)

Результат: составлен список занятий, которые приносят удовольствие и ощущение потока.

Домашнее задание:

- Найти один эпизод за неделю, когда вы были в состоянии потока, проанализировать, благодаря чему оно возникло, написать об этом заметку (150-200 слов)
- Продолжить упражнение «Мои сильные стороны глазами других» (повторно направить напоминания)

Литература:

- Чиксентмихайи М. (2016) Поток. Психология оптимального переживания. Альпина нон-фикшн

Тема 3. Определение жизненных ценностей (2 часа)

Содержание семинара:

- Обсуждение домашнего задания (в парах): что нового я узнал о себе, какие занятия вызывают у меня состояние потока, что помогает его создавать, что мешает
- Упражнение на определение ценностей, см. Приложение 3

Результат: определены основные ценности и их иерархия.

Домашнее задание:

- Завершить упражнение «Мои сильные стороны глазами других людей» (провести анализ полученных ответов)

Литература:

- Mind Tools. What Are Your Values? Deciding What's Most Important in Life, available at https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_85.htm

3. Раздел 3. Формулирование личной миссии и гипотез о призвании (4 часа)

Тема 1. Миссия (2 часа)

Содержание семинара:

- Обсуждение домашнего задания (в группе): непонятные моменты в анализе ответов, завершение анализа, формирование финального списка сильных сторон
- Групповое обсуждение: что такое миссия и зачем она нужна
- Упражнение «Личная история», см. Приложение 5
- Составление чернового варианта миссии, коучинг в парах, см. Приложение 6

Результат: сформирован первый вариант личной миссии.

Домашнее задание:

- Завершить работу над миссией
- Прочитать по одной публикации прогнозов на будущее из каждого источника:
 - Форсайт-центр НИУ ВШЭ (<https://foresight.hse.ru/publications>)
 - Institute for the Future (<http://www.iftf.org>)
 - Всемирный экономический форум, проект «The Future of Jobs» (<http://reports.weforum.org/future-of-jobs-2016>)
- Выписать 5 идей, связанных с миссией.

Тема 2. Гипотезы о призвании (2 часа)

Содержание семинара:

- Групповая дискуссия: каждый участник делится одной интересной идеей из прогнозов из домашнего задания.
- Брейнсторминг идей о реализации миссии, см. Приложение 7
- Обсуждение (в парах): выбрать 3 идеи, которые вызывают наибольший интерес, определить действия, которые можно сделать прямо сейчас, чтобы начать их реализовывать

Результат: сформированы первичные гипотезы о возможных направлениях профессионального развития.

Домашнее задание:

- Завершить работу над гипотезами (должно остаться 2-4 гипотезы), подумать, что можно сделать во время обучения в университете для их проверки.

4. Раздел 4. Разработка плана проверки гипотез о призвании

Содержание семинара:

- Подходы к организации работы: рациональные и творческие
- Групповая дискуссия: что помогает и мешает реализовывать планы? Способы самомотивации
- Составление плана проверки гипотез (с учетом склонности к одному из подходов), коучинг в парах

Результат: найдены конкретные возможности по проверке гипотез, составлен план действий.

Домашнее задание:

- Завершить работу над планом
- Сделать презентацию своего личного проекта (финальное задание в рамках курса; должна включать миссию, план, может быть выполнена в любой форме: слайды, Prezi, видеоролик, коллаж, рисунок и т.д.)

5. Раздел 5. Презентация личного проекта

Завершающий семинар. Студенты презентуют результаты работы за время курса.

6. Поддержка после окончания курса (3 месяца)

1 месяц после окончания:

- ежедневный обмен новостями и поддержка в диалогах в социальных сетях (мини-группы по 5 участников);
- индивидуальная работа с преподавателем (по запросу).

3 месяца после окончания курса:

- индивидуальная работа с преподавателем и ассистентами по курсу (по запросу);
- поддержка в диалогах в социальных сетях;
- очная встреча через 3 месяца после окончания курса: промежуточные итоги, корректировка целей и планов.

7. Образовательные технологии

Курс проходит в формате тренинга с использованием следующих форм работы:

- Групповая дискуссия
- Работа в парах
- Работа в малых группах

Также будет использоваться ряд психологических инструментов:

- Коуч-сессии (см. Приложение 6)
- Упражнения (см. Приложения 1-5, 7)

8. Методические указания студентам

Курс организован таким образом, что каждая новая тема наслаивается на предыдущие. Результаты упражнений, выполненных самостоятельно, используются на очных занятиях, а результаты очных занятий используются в дальнейшей работе. В связи с этим очень важно выполнение домашних заданий в срок, а также посещение всех занятий.

Самостоятельная работа занимает 1-2 часа в неделю. Наиболее объемным домашним заданием является упражнение «Мои сильные стороны глазами других людей». Поскольку для его выполнения необходимо получить ответы от других людей, многие из которых не располагают достаточным свободным временем и будут долго отвечать, рекомендуется начать рассылать запросы сразу после получения домашнего задания.

9. Оценочные средства для текущего контроля и аттестации студента

Текущий контроль осуществляется путем выполнения домашних заданий в установленные сроки. Каждое задание оценивается по 10-балльной шкале.

Допуск к итоговому контролю предоставляется при условии посещения 5 занятий из 7. Итоговой контроль (экзамен) проходит в форме презентации личного проекта. Презентация должна занимать не более 10 минут и должна включать миссию, гипотезы, основные пункты плана их проверки. Она может быть выполнена в любой форме: PowerPoint, Prezi, видеоролик, коллаж, плакат и т.д. Презентация оценивается по 10-балльной шкале по следующим критериям:

- Соответствие миссии критериям широты (охватывает большую часть жизни) и конкретности (определяет действия здесь и сейчас)
- Степень проработанности плана проверки гипотез
- Качество визуального представления материала и презентационные навыки (работа с аудиторией, ответы на вопросы, соблюдение временных рамок)

10. Порядок формирования оценок по дисциплине

Результующая оценка формируется следующим образом:

$$O_{результат} = 0,3 \times O_{дз\ кум} + 0,3 \times O_{посещ} + 0,4 \times O_{экз}$$

$O_{дз\ кум}$ (кумулятивная оценка за домашние задания) вычисляется путем сложения оценок за каждое задание, перемноженных на весовые коэффициенты (см. таблицу ниже):

$$O_{дз\ кум} = \sum O_{дз} \times k_{дз}$$

Задание	Вес (k)
Отчет: использование своих сильных сторон новыми способами	0,1
Отчет: состояние потока	0,1
Упражнение «Мои сильные стороны глазами других людей»	0,5
Разработка миссии	0,1
Разработка гипотез о призвании	0,1
Разработка индивидуального плана развития	0,1

$O_{посещ}$ (оценка за посещаемость) выставляется по 10-балльной шкале и уменьшается на 2 балла за каждое пропущенное занятие (при пропуске более двух занятий студент не допускается до экзамена):

$$O_{посещ} = 10 - 2 \times N$$

$$N \in [0; 2]$$

где N – количество пропущенных занятий.

Результирующая оценка выставляется по 10-балльной шкале. Способ округления результирующей оценки: арифметический. При оценке 4 балла и больше студент получает зачет и может внести курс в диплом. 10-балльная оценка конвертируется в 5-балльную по следующей шкале:

10-балльная	5-балльная	
0-3	2	неудовлетворительно
4-5	3	удовлетворительно
6-7	4	хорошо
8-10	5	отлично

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 Основная литература

1. Wu-Pong, S. (2014) A Novel Calling Intervention for Career Development and Well-Being. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects, available at http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/72

10.2 Дополнительная литература

1. Wrzesniewski A., McCauley C., Rozin P., Schwartz B. (1997) *Jobs, careers, and callings: people's relations to their work*. Journal of Research on Personality, 31, 21-33, available at <http://faculty.som.yale.edu/amywrzesniewski/documents/Jobscareersandcallings.pdf>
2. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org
3. Quinn R.E., Dutton J.E., Spreitzer G.M., Morgn Roberts L. (2011) Reflected Best Self Exercise. Center for Positive Organizations, Ross Business School, University of Michigan
4. Чиксентмихайи М. (2016) Поток. Психология оптимального переживания. Альпина нон-фикшн

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Оборудование: флип-чарт, маркеры.

Приложения

Приложение 1. Упражнение «История успеха»

Упражнение выполняется в группах из 3 человек. Вначале участников просят изучить список сильных сторон (см. ниже) и задать вопросы, если какие-то из них непонятны. Далее их просят вспомнить свое самое главное достижение. После этого один из участников подробно рассказывает, как ему удалось этого добиться. Двое других по ходу рассказа отмечают в списке сильных сторон те, которые он проявил в процессе достижения, и задают уточняющие вопросы. Далее они рассказывают, какие сильные стороны отметили и почему. После этого участники меняются ролями, каждый должен побывать в роли рассказчика.

Список сильных сторон (источник: Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. www.viacharacter.org):

Группа «Знания и мудрость» — когнитивные сильные стороны, которые помогают в приобретении и использовании знаний

- Креативность (оригинальность, изобретательность; нахождение новых, работающих способов объяснения вещей и явлений и продуктивной деятельности)
- Любознательность (интерес, стремление к новому, открытость к опыту; интерес к деятельности самой по себе, увлечения в различных областях, стремление к исследованиям и открытиям)
- Рассудительность (критическое мышление; обдумывание и рассмотрение вопросов с разных сторон, способность к тому, чтобы не делать поспешных выводов, способность менять свою точку зрения, если факты ее не подкрепляют, тщательное рассмотрение фактов)
- Любовь к знаниям (стремление к развитию новых навыков и получению новых знаний, как в образовательных учреждениях, так и самостоятельно, связана с любознательностью, но заходит дальше в стремлении к систематическому приумножению своих знаний)
- Видение (мудрость, способность к тому, чтобы давать ценные советы, осмысленная и понятная картина мира)

Группа «Сила духа» — эмоциональные сильные стороны, которые включают в себя волевое поведение для достижения целей, несмотря на сопротивление, внешнее или внутреннее

- Смелость (храбрость; способность не пасовать перед лицом угрозы, вызовов, трудностей или боли, отстаивать правду, несмотря на оппозицию, действовать в соответствии со своими убеждениями, даже когда их не поддерживают, включает физическую смелость, но не ограничивается ей)
- Настойчивость (упорство, усердие; доведение дел до конца, способность продолжать действовать, несмотря на препятствия, получение удовольствия от завершения дел)
- Честность (аутентичность, целостность; стремление говорить правду и в более широком смысле искренне презентовать себя и действовать, избегание притворства, ответственность за свои чувства и действия)
- Энергия (живость, энтузиазм, бодрость; способность жить с воодушевлением, не бросать дела на полпути и не делать их вполсилы, отношение к жизни как к приключению, ощущение живости и активности)

Группа «Человечность» — межличностные сильные стороны, которые включают заботу об окружающих и развитие дружеских отношений

- Любовь (понимание ценности близких отношений с другими людьми, взаимные забота и участие, способность к близости)
- Доброта (щедрость, забота, уход, сострадание, альтруизм, любезность; помощь и действия на благо других)

- Социальный интеллект (эмоциональный интеллект, межличностный интеллект; понимание своих и чужих мотивов и чувств, умение действовать в различных социальных ситуациях)

Группа «Справедливость» — гражданские сильные стороны, которые лежат в основе здоровой общественной жизни

- Командная работа (гражданственность, социальная ответственность, приверженность; успешная работа в качестве члена группы или команды, приверженность группе, выполнение своей части работы)
- Объективность (одинаково справедливое и объективное отношение ко всем людям, способность отстраниться от личных чувств и предубеждений в принятии решений о других людях, стремление давать всем одинаковые возможности)
- Лидерство (способность воодушевлять группу людей на выполнение работы, сохраняя хорошие отношения внутри группы, способность к организации групповой работы)

Группа «Умеренность» — сильные стороны, которые защищают от чрезмерности

- Великодушие (прощение людей, которые поступили неправильно, принятие недостатков других, способность давать людям второй шанс, отсутствие стремления отомстить)
- Скромность (давать возможность своим достижениям говорить самим за себя, адекватное восприятие себя)
- Благоразумие (осторожность в выборе, избегание излишних рисков, стремление не говорить и не делать того, о чем потом будешь жалеть)
- Самоконтроль (саморегуляция; управления своими действиями и чувствами, дисциплинированность, контроль над своим аппетитом и эмоциями)

Группа «Трансценденция» — сильные стороны, которые формируют связь с миром и наполняют жизнь смыслом

- Любовь к красоте и совершенству (благоговение, изумление; способность замечать и понимать красоту и совершенство и/или мастерство в различных сферах, от природы до искусства, математики, науки и ежедневного опыта)
- Благодарность (способность осознавать и быть благодарным за все хорошее, нахождение времени для того, чтобы выразить благодарность)
- Надежда (оптимизм, нацеленность на будущее; ожидание лучшего будущего и осуществление действий для его достижения, вера в то, что хорошее будущее может быть достигнуто)
- Чувство юмора (игривость; любовь посмеяться и поддразнить, вызывание улыбок у других людей, способность видеть светлую сторону, умение шутить)
- Духовность (вера, предназначение; наличие ясных убеждений о высшем предназначении и смысле в мире, знание своей роли в большой системе, наличие убеждений о смысле жизни, которые поддерживают и определяют поведение)

Желательно использовать список сильных сторон с иллюстрациями. Подробные описания используются в случае возникновения вопросов по смысловому наполнению какой-то из сильных сторон.

Приложение 2. Упражнение «Состояние потока»

Упражнение используется для иллюстрации к понятию «состояние потока». Вначале участников просят вспомнить один случай из жизни, когда они были настолько поглощены какой-то деятельностью, что не замечали течения времени и забывали обо всем, кроме этой деятельности. Если кто-то испытывает сложности с припоминанием таких случаев, других участников просят поделиться своими примерами, либо дают пример из списка:

- Решение сложной математической задачи
- Игра на музыкальных инструментах
- Танец
- Спорт
- Общение с любимым человеком

Далее происходит групповая дискуссия о том, что общего у всех этих примеров (потеря чувства времени, погружение в деятельность, отсутствие усталости и т.д.). Все это — характеристики состояния потока. Далее происходит переход к теоретической части занятия.

Приложение 3. Упражнение на определение ценностей

Упражнение начинается с групповой дискуссии:

- Что такое ценности? Какую роль они играют в жизни?
- Бывают ли люди, у которых нет ценностей?
- Почему важно понимать свои ценности?
- Меняются ли ценности в течение жизни? Можно ли влиять на свои ценности?

Задача дискуссии — создать единое понимание того, что такое ценности и почему их важно осознавать. *Ценности — это то, что наиболее важно для вас в жизни и работе. Они регулируют то, как вы ставите приоритеты. Если вы понимаете, какие у вас ценности, и следуете им, вы ощущаете себя целостным и счастливым человеком.* Далее упражнение выполняется индивидуально (все шаги, кроме 4) и в парах (шаг 4).

Шаг 1. Вспомните 1-2 ситуации, когда вы были наиболее счастливы (из учебы, внеучебной жизни). Что происходило? Вы были в обществе других людей? Кто это был? Какие еще факторы делали вас счастливым?

Шаг 2. Вспомните 1-2 ситуации, когда вы больше всего собой гордились. Почему? Другие люди разделяли вашу гордость? Кто это был? Что еще в этих ситуациях вызывало у вас чувство гордости?

Шаг 3. Вспомните 1-2 ситуации, когда вы чувствовали себя наиболее реализованным и удовлетворенным. Какое ваше желание или потребность были удовлетворены в этот момент? Что в этой ситуации придавало вашей жизни осмысленность? Что еще влияло на ваше чувство реализации и удовлетворенность?

Шаг 4. Обсудите в парах, какие общие темы и сюжеты вы видите в этих ситуациях? Как они соотносятся с ценностями из упражнения Discover Your Core Values? Что вы хотели бы добавить в список, что убрать? Какие из ценностей можно объединить и назвать каким-то одним словом? Оставьте в списке до 10 ценностей.

Шаг 5. Для приоритизации ценностей примените метод парных сравнений. Нарисуйте матрицу, в которой по вертикали и горизонтали будут ваши ценности. Далее представьте, что у вас есть возможность из каждой пары ценностей выбирать только одну (для наглядности можно представлять себе ситуации, в которых реализуется каждая из ценностей). Запишите в ячейки, какую ценность вы выбираете. Можно также указать вес: 1 – ценность А примерно так же важно, как ценность Б, 2 – А важнее Б, 3 – А значительно важнее Б.

Шаг 6. По результатам шага 5 составьте список из 4-6 главных ценностей. Оцените, насколько они соответствуют вашему самоощущению. Ответьте на вопросы:

- Насколько эти ценности вам нравятся?
- Испытываете ли вы гордость за них?
- Насколько вы готовы поделиться вашими ценностями с людьми, которые вас вдохновляют?
- Готовы ли вы следовать этим ценностям, даже если вы останетесь в меньшинстве?

Источник: Mind Tools. What Are Your Values? Deciding What's Most Important in Life, available at https://www.mindtools.com/pages/article/newTED_85.htm

Приложение 4. Упражнение «Мои сильные стороны глазами других»

Часть упражнения выполняется во время занятия (шаг 1), остальная часть выполняется самостоятельно. Цель упражнения — составить список сильных сторон, которые видят в вас другие люди. Данное упражнение дополняет другие упражнения и тесты на определение сильных сторон (тест «VIA Strengths», упражнение «История успеха»).

Шаг 1. Составьте список из 7-10 людей, которых вы попросите участвовать в упражнении. В него должны входить люди из разных сфер вашей жизни, которые хорошо вас знают и помнят моменты, когда вы были на высоте. Возможные кандидаты: родители, близкие друзья, учителя, преподаватели, коллеги на работе.

Шаг 2. Направьте этим людям приглашения к участию в упражнении.

Возможный текст (для приглашения людей, с которыми у вас более формальные отношения):

[Имя], добрый день!

Как Ваши дела? Я учусь в Высшей школе экономики и прохожу профориентационный курс «Мое призвание и стратегия профессионального развития». Я хотел(а) попросить Вашей помощи в одном из упражнений. Оно называется «Мои сильные стороны глазами других», его цель — помочь человеку лучше понять, как он проявляет себя в свои лучшие моменты.

В рамках упражнения я прошу людей, которые достаточно хорошо меня знают и сыграли важную роль в моей жизни, написать две-три истории, когда я, по их мнению, проявил(а) себя наилучшим образом, а также в чем заключался мой позитивный вклад в этих историях. Если Вы будете готовы ответить, пожалуйста, направьте мне их до [дата]. Ниже Вы найдете дополнительную информацию по тому, как писать истории, и примеры.

Все ответы останутся анонимными. Также я с удовольствием поделюсь с вами результатами этого упражнения.

Дополнительная информация

Пожалуйста, подумайте о нашей совместной работе и вспомните моменты, когда я, по Вашему мнению, проявлял(а) себя наилучшим образом. Добавьте в описание достаточно деталей, чтобы я мог(ла) понять контекст истории, что я сделал(а) и почему Вы считаете это важным. Часто такие истории бывают о том, что люди делают в критические моменты или наоборот на регулярной основе в своей обычной жизни. Также часто такие истории остаются незамеченными окружающими. Они могут описывать особый подход к людям, задачам, преодолению препятствий и работе в целом. Ниже я добавил(а) несколько примеров. Пожалуйста, используйте их только как ориентир.

Пример 1. От коллеги по работе. Тебя отличает способность объединять людей и давать им все, что нужно для работы. Например, я помню, как как-то раз мы работали вместе над проектом “Альфа”. Мы не укладывались в сроки, и напряжение росло. Мы думали только о том, как бы успеть. А ты обратил внимание на то, что от этого страдает качество работы и предложил остановиться и обдумать наш подход. Ты спросил, чего мы хотим: просто выполнить требования или сделать действительно важный или качественный продукт. Ты напомнил нам, на что мы на самом деле способны и как вклад каждого улучшает общий результат. Никто из нашей команды, кроме тебя, не подумал об этом. В результате мы не только сделали все в срок, но и достигли результата, которым до сих пор гордимся.

Пример 2. От друга. Ты умеешь идти вперед даже в самые тяжелые времена. Например, я помню, как мы помогали Лиле расчистить ее затопленный подвал. Ее семья была в отъезде, и ей очень нужна была помощь. Вместо того, чтобы сходить с ума вместе со всеми, ты был предельно сосредоточен. Кажется, ты не спал целые сутки, пока помогал ей убрать воду! Удивляюсь, как тебе удалось держать позитивный настрой и готовность помогать Лиле в таких условиях.

Пример 3. От руководителя. У тебя отлично получается выстраивать отношения, необходимые для успеха проекта. Например, я помню, как как-то раз мы делали проект для текстильной компании, которая хотела использовать органический хлопок и придерживаться принципов этичных трудовых отношений. Ты был связующим звеном между различными агентствами и лицами, которые были критичны для поставок органического хлопка, а также для создания швейных кооперативов здесь и в Центральной Америке. Несмотря на сопротивление, ты

разработал и внедрил видение того, как организовать бизнес так, чтобы достичь настолько разных целей одновременно. Ты легко ориентировался в культурных различиях и смог выстроить отношения, которые процветают до сих пор.

Большое спасибо!

Шаг 3. Напишите свою историю

Пока участники отвечают на вашу просьбу, представьте, что вы получили такое письмо от самого себя и напишите две истории в дополнение к той, которую рассказывали по время упражнения «История успеха».

Шаг 4. Проанализируйте истории

Внимательно прочтите каждую историю. Сделайте таблицу (см. ниже) и отметьте там основные наблюдения о том, как вы проявляете себя в свои лучшие моменты. Обратите внимание на свои действия, вклад в общее дело, убеждения и т.д.

В таблице проанализированы примеры историй, указанные выше.

Автор	Мои действия, вклад и т.д.	Тема истории и предложения о вас
Коллега по работе	Энтузиазм, координация работы, настойчивость	Я настойчивый и могу координировать и мотивировать других
Друг	Настойчивость, желание помочь, выносливость	Я помогаю людям в трудные времена
Руководитель	Видение, выстраивание отношений, оптимизм, креативность	Я создаю видение того, как могут выглядеть новые вещи
...

После того, как вы проанализировали каждую из историй, идентифицируйте паттерны и общие темы, которые проявляются в историях и анализе. Эти паттерны и темы помогут вам написать утверждения, характеризующие вас в ваши лучшие моменты. В дальнейшем вы сможете использовать эти утверждения для составления вашего профиля в ваши лучшие моменты.

Паттерны — это повторяющееся поведение, роли в команде и т.д., которые проявляются в историях. Если вы испытываете сложности с поиском паттернов, обратите внимание на глаголы, прилагательные и существительные, которые часто встречаются в самих историях или в анализе. Например, повторяющиеся глаголы могут указывать на ваши навыки и сильные стороны, а прилагательные — на ваши ценности и способности, подходы к решению проблем и построению отношений.

Темы — это утверждения о ваших ценностях и убеждениях, ваши отличительные качества, которые проявляются в ваши лучшие моменты, выведенные из историй и их анализа.

Некоторые из историй могут указывать на, казалось бы, противоположные характеристики. Если это ваш случай, возможно, это признак того, что у вас хорошо развита способность к адаптации и гибкости. Например, вы можете получить одни истории, в которых вы находите креативные решения, и другие, в которых вы четко соблюдаете стандарты.

В таблице проанализированы примеры историй, приведенные выше.

Паттерны, темы	Утверждения	Примеры
Настойчивость	Я стремлюсь к совершенству в своей работе и готов преодолевать любые сложности, чтобы получить необходимый результат.	Мотивировал команду к тому, чтобы фокусироваться на качестве.
		Работал плечом к плечу с Лилей, пока мы не очистили подвал.
		Фокусировался на результатах.
Вдохновение других	Я верю в потенциал других	Помог коллегам поверить в их

	людей к достижению высоких результатов. Я использую свое красноречие, чтобы их вдохновлять.	потенциал к достижению. Помогал Лиле удерживать позитивный настрой во время происшествия.
...

Шаг 5. Опишите ваши сильные стороны

Создайте ваш портрет в ваши лучшие моменты, который отражает выводы из вашего анализа. Портрет выглядит как обобщенное описание ваших сильных сторон, которое вы можете изменять и дополнять в будущем. Он объединяет темы и утверждения из сделанных ранее таблиц. Следите за тем, чтобы они оставались аутентичными для вас — они должны отражать не только виды работы, которые вы делаете хорошо, но и ваше представление о себе и своей уникальности. Портрет можно составлять в форме нарратива, коллажа, видео, рисунков и любым другим способом.

Источник: Quinn R.E., Dutton J.E., Spreitzer G.M., Morgn Roberts L. (2011) Reflected Best Self Exercise. Center for Positive Organizations, Ross Business School, University of Michigan

Приложение 5. Упражнение «Личная история»

Упражнение начинается с групповой дискуссии о том, как люди обычно рассказывают о себе и как это можно делать более интересно (с помощью личной истории).

Личная история — это то, что объединяет факты из вашей биографии в логичную и красивую цепочку. История состоит из героя, поворотных моментов, препятствий, главной темы и взгляда в будущее.

- 1) Герой вашей истории — это вы. Напишите 3 слова, которые вас характеризуют. Это могут быть любые слова: прилагательные, существительные, даже междометия.
- 2) Поворотные моменты (или ключевые вехи) — это важные события и решения, которые привели вас туда, где вы сейчас находитесь. Например, это может быть решение поступить в определенный университет, прочитанная книга, которая изменила ваш взгляд на жизнь, путешествие, в котором вы поняли, что вам интересно, или встреча с людьми, которые вас на что-то вдохновили. Напишите 3-4 поворотных момента вашей истории.
- 3) Препятствия — это успешно преодоленные трудности. В любой хорошей истории герой преодолевает трудности: решает задачи, побеждает врагов, преодолевает себя. Напишите 2-3 успешно пройденных препятствия.
- 4) Главная тема — это то, что объединяет все вехи в вашей истории. Что вело вас по жизни все это время? Она может быть абсолютно любой, но важно, чтобы она отражала вашу индивидуальность и резонировала с вами.
- 5) Кульминация истории — это взгляд в будущее, идеи о том, что будет происходить с героем дальше. Горизонт планирования может быть любой: год, 5, 10, 20 лет, ближе к пенсии.

Далее компоненты истории объединяются в нарратив. Можно использовать шаблон ниже или написать историю по-своему.

Всю жизнь я ... (называете главную тему вашей истории). Сначала я ... (первое важное событие или решение), потом я ... (второе важное событие или решение), затем я ... (третье важное событие или решение). Сейчас я ... (называете то, что вы делаете сейчас). Я хотел(а) бы, чтобы все это привело меня к ... (называете ваш взгляд в будущее).

Приложение 6. Коучинг в парах

Коучинг — это метод психологической работы, в процессе которой коуч путем задавания вопросов и обратной связи помогает клиенту разобраться в проблемной ситуации, определить необходимые действия и начать их реализовывать. В контексте курса элементы коучинга будут использоваться для составления миссии и индивидуального плана. Для этого участникам будет проведен инструктаж по принципам коучинга в целом, а также будут предоставлены списки вопросов, которые будет уместно задавать во время упражнений.

Принципы коучинга:

- Ваша задача — помочь вашему партнеру найти его собственное решение, оптимальное лично для него (написать миссию, разработать индивидуальный план)
- Что делать нужно: задавать уточняющие вопросы, «возвращать» партнеру его мысли (проговаривать то, что говорил он, используя те же слова, которые использовал он), позитивно воспринимать все, что он говорит, даже если вам не близка его точка зрения
- Чего делать не нужно: давать советы, оценивать работу партнера, интерпретировать по-своему его слова, высказывать свою точку зрения

Коучинг для составления миссии

Характеристики миссии:

- Направлена вовне
- Достаточно широка, чтобы охватывать большую часть жизни, и в то же время достаточно конкретна, чтобы направлять действия здесь и сейчас
- Может пересматриваться в течение жизни

Шаблон миссии

Глагол	Объект	Результат	Ресурсы
Что вы хотите делать?	На кого направлены ваши действия?	Что должно произойти в итоге?	С помощью чего вы собираетесь этого достичь,
<ul style="list-style-type: none"> • Ориентация на действия • Позитивная формулировка (без «не») 	Не слишком широкий, но и не слишком ограниченный		Внутренние ресурсы: <ul style="list-style-type: none"> • Сильные стороны • Навыки • Знания Внешние ресурсы: <ul style="list-style-type: none"> • Материальные • Отношения
Примеры формулировок			
Помогать Создать Разработать Построить Давать возможность Способствовать Защищать Поддерживать ...	Людям Организациям Детям Студентам Обществу Стране ...	Достичь баланса Улучшить здоровье Увеличить благополучие Уменьшить страдание Достичь гармонии ...	При помощи моей креативности Путем построения взаимовыгодных отношений Используя мою энергичность и общительность ...
Примеры коучинговых вопросов			
<u>Негативная формулировка</u> (например, не допустить, не дать, не)	<u>Слишком широкий объект:</u> Это прекрасно, что вы хотели бы помогать всему	<u>Слишком общий:</u> Вы говорите, что хотели бы прожить хорошую жизнь. А	

<p>упускать возможностей): Как вы могли бы сформулировать это в позитивном ключе? Если вы не хотите этого, то что вы хотите взамен?</p>	<p>человечеству. Но, возможно, есть какая-то его часть, которая вызывает у вас особый отклик? <u>Слишком узкий объект:</u> Хорошо, что вы настолько конкретно представляете аудиторию, которой хотели бы помогать. Это хорошо укладывается в контекст вашей текущей работы, но что если включить туда другие области вашей жизни и будущие проекты? На кого еще будет влиять ваша деятельность?</p>	<p>что для вас означает «хорошая жизнь»? Что в ней должно быть? <u>Слишком узкий:</u> Вы говорите, что хотели бы написать книгу. Достаточно ли этой задачи, чтобы наполнить всю вашу жизнь? Если бы вы знали, что умрете завтра, был бы этот результат достаточно хорош?</p>	
---	---	--	--

Вопросы для проверки завершенности миссии:

- Какие эмоции вызывает в вас ваша миссия? Что можно в ней изменить или добавить, чтобы она вызывала больше радости и вдохновения?
- Оцените, пожалуйста, по шкале от 1 до 10, насколько ваша миссия вас вдохновляет/радует/мотивирует двигаться вперед?
- Что можно было бы добавить или изменить в вашей миссии?

Партнер, выполняющий роль коуча, задает уточняющие вопросы до тех пор, пока миссия не будет удовлетворять вышеупомянутым характеристикам и не будет ощущаться вторым партнером как правильная и вдохновляющая. Главным критерием завершенности миссии является то, что партнер-клиент подтверждает, что текущий ее вариант оптимален, вызывает позитивные эмоции, и в нем не нужно ничего менять. Далее партнеры меняются ролями.

Коучинг для составления плана проверки гипотез о призвании

Составляющие плана:

- Гипотезы
- Действия, определенные во времени
- Индикаторы успеха (как я пойму, что гипотеза «работает»?)

Рекомендуемый горизонт планирования — 3-6 месяцев.

Процесс составления плана:

1. Найти проекты и виды деятельности, соответствующие миссии
 - Существующие сейчас
 - Будут актуальны в будущем
 - По желанию: найти вдохновляющие примеры людей, которые этим занимаются, ознакомиться с их биографиями
2. Определить направления развития для приобщения к этим проектам и видам деятельности
 - Развитие навыков
 - Получение знаний
 - Выстраивание отношений, развитие сети контактов
3. Определить действия, необходимые для движения по этим направлениям
 - Действия должны быть определены во времени и максимально конкретны
 - Сложные действия (например, научиться разрабатывать мобильные приложения) необходимо переформулировать так, чтобы стало понятно, что и когда нужно сделать

(записаться на курс на Coursera «CODAPPS: Coding mobile apps for entrepreneurs», начало курса — 12 сентября), или разбить на простые (Сегодня: 1. Почитать обзоры онлайн-курсов разработки мобильных приложений. 2. Написать на фейсбуке пост с просьбой познакомиться с разработчиками. На следующей неделе: 1. Определиться с курсом и зарегистрироваться на него)

- В список необходимо включить действия, которые можно осуществить прямо сейчас или в ближайшее время
 - Особо стоит обратить внимание на действия, которые можно осуществить в рамках учебы (выбор курсов, факультативов, студенческие активности, волонтерская работа, участие в работе научных подразделений, общение с преподавателями, участие в менторской программе, участие в карьерных мероприятиях и т.д.)
4. Определить риски (что может помешать осуществить план)
- Внешние (обстоятельства, препятствующие движению)
 - Внутренние (потеря мотивации, усталость, сомнения)
 - Превентивные действия, источники поддержки

Вопросы для проверки завершенности плана:

- Оцените по 10-балльной шкале, насколько вы готовы идти и действовать прямо сейчас? Чего не хватает, чтобы вы дали оценку «10»? Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы ваша готовность поднялась на 1 балл?
- Как вы считаете, насколько реалистичен ваш план? Оцените вероятность его выполнения в срок. Что вы можете сделать, чтобы она была максимальной?

Партнер, выполняющий роль коуча, задает уточняющие вопросы, пока план не наполнится конкретными, простыми действиями со сроками выполнения. Главным критерием завершенности плана является понимание клиентом своих действий, ощущение реальности осуществления плана и сильное желание начать идти и его реализовывать прямо сейчас.

Общие коучинговые вопросы:

- Если непонятно, какой смысл клиент вкладывает в слова: что вы подразумеваете под ...? Что для вас входит в ...?
- Если клиент перечисляет очень много вариантов: что здесь самое главное?
- Если используются очень сложные формулировки: как бы вы могли это объяснить 10-летнему ребенку?
- Что еще? — задается для того, чтобы клиент подумал еще и добавил варианты, о которых раньше не задумывался

Приложение 7. Брейнсторминг идей о реализации миссии

Брейнсторминг (от англ. *brainstorming* – мозговой штурм) — метод групповой работы, направленный на спонтанное генерирование большого количества идей для решения задачи. В контексте курса брейнсторминг будет использоваться на занятии 6 для генерирования идей о реализации личной миссии каждого из участников.

Подготовка аудитории. На стены необходимо приклеить листы формата А2 (по количеству групп студентов) для записывания идей. Каждой группе понадобятся 6-7 листов, студенты приклеивают новые листы самостоятельно.

Шаг 1. Участники индивидуально в течение 5 минут выписывают все идеи о том, как может быть реализована их миссия.

Шаг 2. Участники делятся на группы по 6-7 человек и расходятся в разные части аудитории. В каждом раунде один из участников берет на себя роль фасилитатора, который будет следить за ходом брейнсторминга и записывать идеи на лист бумаги.

Шаг 3. Каждая группа определяет участника, чья миссия будет обсуждаться в первом раунде. Он записывает свою миссию на лист на стене. Далее участники в течение 5 минут генерируют идеи об ее реализации (как те, которые можно использовать прямо сейчас, так и в будущем).

Фасилитатор записывает идеи на лист на стене. Далее участники меняются, пока не обсудят миссию каждого. Фасилитатор меняется после каждого раунда.