



# Розмовний клуб "Рівновагу тримай — успіху досягай!"

За історією ["Як себе подати й не нервувати?"](#) Марти Малинич

Уміння презентувати себе складається з упевненості, урівноваженості та розуміння власних сильних сторін. Чи дається воно від народження чи його можна сформувати? Яким чином? Поміркуйте разом з учнями та ученицями під час зустрічі розмовного клубу у форматі "Think tank" ("Мозковий центр").

**Авдиторія:** 10-11 класи.

**Тривалість:** 45-90 хвилин.

**Завдання для уроків:** українська мова, позакласний захід.

**Розвиваємо:** *ключові компетентності* — інноваційність, інформаційно-комунікаційну, соціальну, громадянську; *наскрізні вміння* — оцінювати ризики та приймати рішення, проявляти ініціативність; *м'які навички* — критичне мислення та аналіз, лідерство.

**Атрибути:** дошка, маркери.

## Попередня підготовка

1. Опрацювати історію ["Як себе подати й не нервувати?"](#).
2. Ознайомитися з ресурсами:

- [Самопрезентація на співбесіді: як розповісти про себе?](#)
- [Про секрети самопрезентації, резюме та мотиваційних листів: конспект лекції Наталії Демиденко](#)

*Перед початком засідання бажано обрати людину, яка занотувуватиме ключові тези/ідеї/суперечливі питання на дошці (цю роль може взяти на себе і модератор/-ка).*

## Маркери думок

- |                   |                      |                  |
|-------------------|----------------------|------------------|
| ■ страх невдачі   | ■ підтримка          | ■ сильні сторони |
| ■ самодопомога    | ■ самопідтримка      | ■ упевненість    |
| ■ їжа та напої    | ■ самомасаж          | ■ таланти        |
| ■ техніки дихання | ■ позитивне мислення | ■ вміння         |

## Мета

Визначити, як емоційний стан і рівновага впливають на досягнення успіху та чи можна досягти балансу.

## Уведення. Створення полотна розмови

Уявіть собі людину, яка понад усе прагне досягти успіху, кар'єрного злету і через це живе в постійному стресі, весь час хвилюється, чи достатньо добре й багато вона робить для досягнення своєї мети й визнання. Вона обрала успіх замість душевної рівноваги. А тепер уявіть протилежну картину. Інша людина так боїться втратити свій спокій, що навіть не намагається зробити крок на шляху до мрії й успіху.

Яка історія вам ближча? Чи завжди потрібно жертвувати спокійним емоційним станом заради успіху? Чи, можливо, між цими поняттями є інша взаємозалежність?

Опишіть урівноважену людину та успішну людину (уявіть, що це двоє різних людей): як вони поведуться, спілкуються, який мають вигляд.

- Що робить цих людей такими?
- Що відрізняє їх від інших?
- Вони такими народилися? Чи працювали над тим, щоб досягти цього?

А тепер уявіть, що упевнена та успішна — це одна людина. Чи можливо це? За яких умов? Чому?



## Аналіз інформації

(на основі історії [“Як себе подати і не нервувати?”](#))

- Який вигляд мають люди, коли нервують? Чому так відбувається? (с. 1-2)
- Що може допомогти людині заспокоїтися, утримати рівновагу? Які техніки самозаспокоєння ви знаєте? (с. 2-3)
- Чи можна допомогти людині повернути впевненість у собі? (с. 3)
- Чи важлива чесність та відкритість? Чому? (с. 4-5)

## Генерація ідей

- Чи можливо завжди бути спокійним/-ою? А навпаки, постійно хвилюватися? Чому?
- Що легше: навчитися позитивно мислити чи подолати страх невдачі?
- Чим ви готові пожертвувати: спокоєм і рівновагою чи успіхом та кар’єрою?
- Зелений чай, шоколад, вода — це рекламний хід чи засоби, що можуть угамувати емоційну бурю?
- Чи всі люди мають таланти й досягнення? Як не забувати про свої?
- План чи імпровізація — що сприяє успіху та допомагає зберегти рівновагу?
- Упевнена в собі людина — та, що завжди відстоює свою позицію, чи та, яка проявляє гнучкість у поглядах і визнає свої недоліки?
- Уявіть гендиректора чи гендиректорку великої успішної компанії. Охарактеризуйте його/її як людину, як друга, як керівника і партнера.



## Висновки

(акцент на зроблених записах на дошці)

- У чому ми всі дійшли згоди?
- Що було найбільш суперечливим/незручним у нашому обговоренні?
- Для розв’язання яких питань нам не вистачило інформації?
- Де можна дізнатися більше (сайти/групи/книги/журнали/фільми)?
- Що виявилось найціннішим/найцікавішим/відкриттям?
- Наскільки ви впевнена/врівноважена людина? Чому?
- Що дає вам впевненість?
- Які ваші сильні сторони/досягнення/здібності? (Учасник/-ця розповідає про себе, а потім інші учасники висловлюють своє бачення його/її талантів. Так висловлюються всі і про всіх.)

## Рефлексія

Усі заповнюють табличку своїх міркувань після виконання завдання.

Що б ви розповіли одним реченням/думкою про наше засідання другу/подрузі?

Що було найкраще в нашому спілкуванні?

Що можна покращити?

Що позитивного ви сьогодні помітили за собою: у своїй поведінці, мові, манері тощо.

## Результат — творча індивідуальна або групова робота

(реалізація протягом тижня чи місяця)

- Подивіться фільм чи прочитайте книгу про досягнення мети та переборення страхів. Наприклад, фільм "У гонитві за щастям" (США, 2006).
- Створіть відгук (відеоролик, есе, графіку) про прочитану книгу чи переглянутий фільм.
- Поширте свою роботу в соцмережах або представте на наступному засіданні клубу.

## Матеріали для додаткового опрацювання:

- [Громадянська освіта. Розділ 1 – Особистість та її ідентичність | Вчися вухами \(nus.org.ua\)](#)
- [Самопрезентація на співбесіді: як підготуватися?](#)
- [Ефективна самопрезентація під час пошуку роботи | HURMA](#)
- [Як повірити в себе: п'ять способів. Блог Ентоні Мура](#)

*Відкривайте свої таланти та представляйте їх світу!*



Поділилась: [Світлана Пилипчук](#)

Проект був створений ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ" в 2023 році за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WFP), гнучкого і оперативного інструменту фінансування, що підтримує якісні заходи для підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. Усі виключні майнові й немайнові права на текстові матеріали, фото, зображення, малюнки та інші об'єкти авторського права, що розміщені на цьому сайті, належать ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ", крім об'єктів, які містять пряму вказівку на авторство іншої особи. Використання текстових матеріалів з сайту дозволено лише з посиланням на сайт [storiya.info](http://storiya.info). Використання фото та зображень без погодження з редакцією суворо заборонено.

© 2024 Сторія. Усі права застережено