

Тренинг «Три Н: Нет Ничего Невозможного»

Елизавета Николаевна Савичева

Ирина Андреевна Сазонова

ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ Красногвардейского района «Охта»



Какую цель ставит перед собой педагог, когда участвует в конкурсе?



Острова
желаний

Начало
пути



Острова
желаний



Начало
пути



Икигай

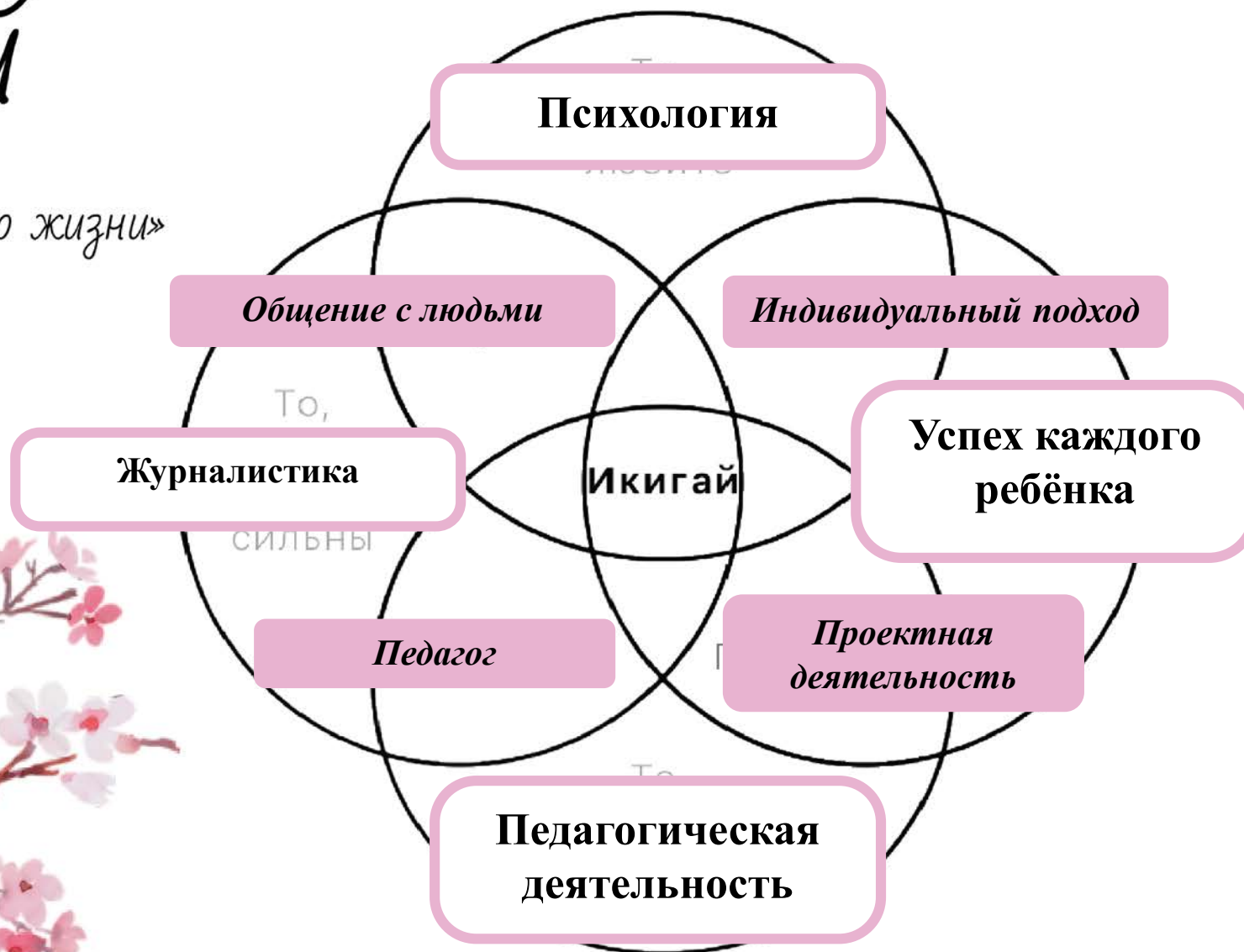
– (от яп. 生き «жизнь») и (яп. 甲斐 «ценность»)

поиск радости в жизни через
собственное предназначение



Икигай

- японское понятие,
которое означает «дело жизни»

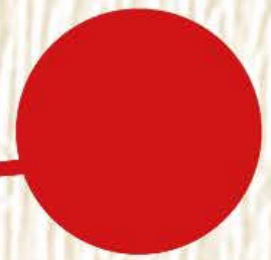


Икигай для меня Реализация образовательных проектов

Архипелаг
цели



Острова
желаний



Начало
пути



Цель

1. Значимая
2. Достижимая
3. Измеримая



清水白石下寒沙
自逍遥
門轉星移天地暗
彈指老
一笑白首問蒼穹
無拘凝你碌碌



Цель

В этом учебном году
подготовиться и принять
участие в конкурсе
образовательных проектов



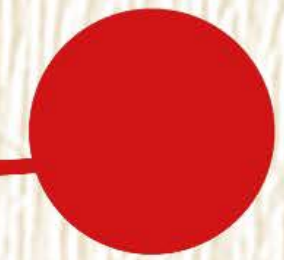
Архипелаг
цели



Берег задач



Острова
желаний



Начало
пути



Поддержка коллег

Страх неуспеха

Медиатеchnологии

В этом учебном году
подготовиться и принять
участие в конкурсе
образовательных проектов

Широкий круг
общения

Познакомиться с
конкурсом

Подготовить
проект

Получить опыт
публичных
выступлений

Коммуникабельность

Составить план
подготовки

Архипелаг
цели



Горы мотивации
и дисциплины



Берег задач

Острова
желаний

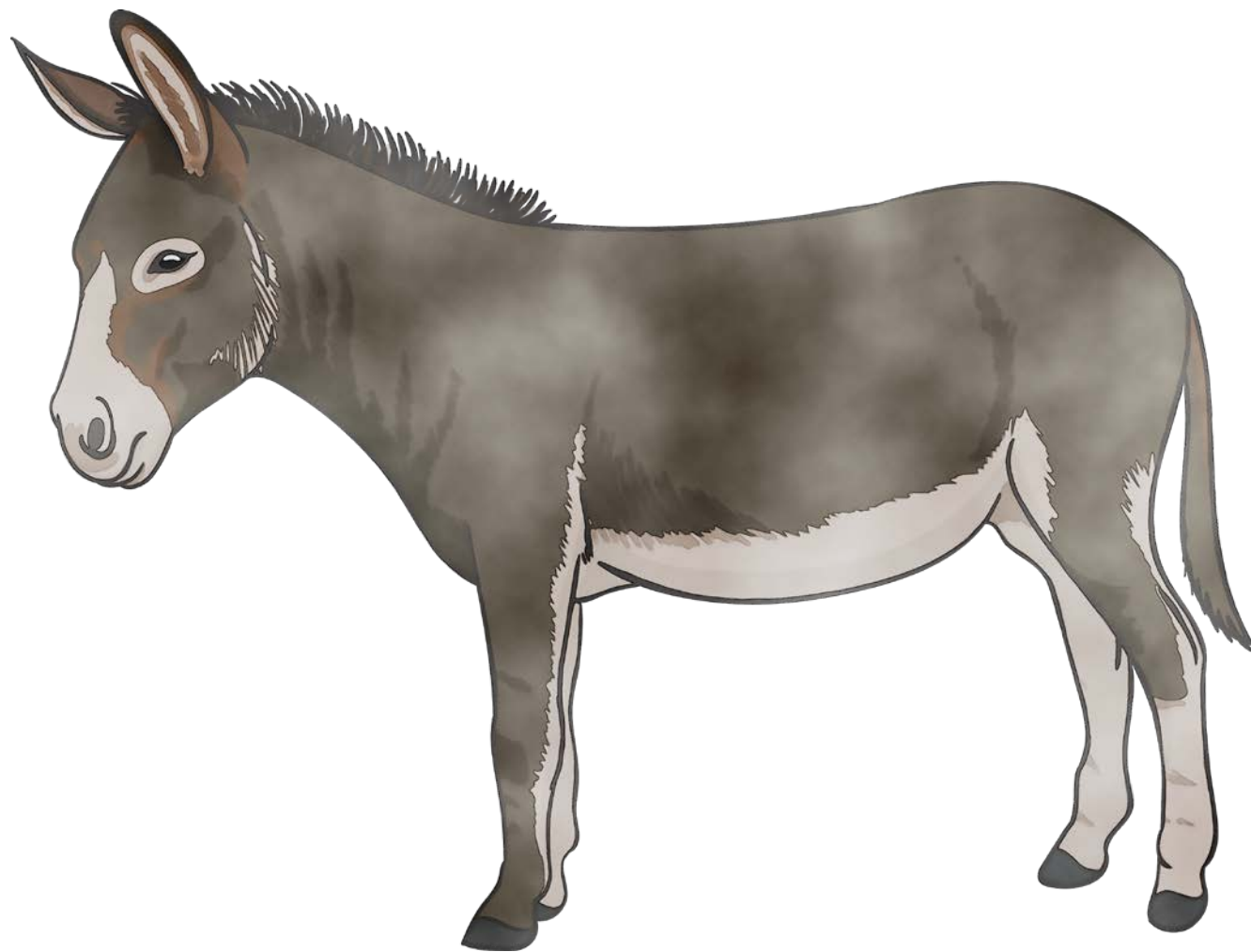
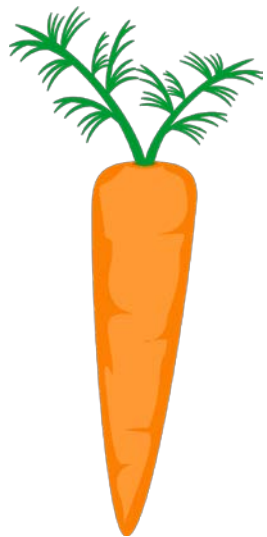
Начало
пути



Мотивация

– это совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют человека на поддержание интереса и определенную деятельность

Стремление



Избегание

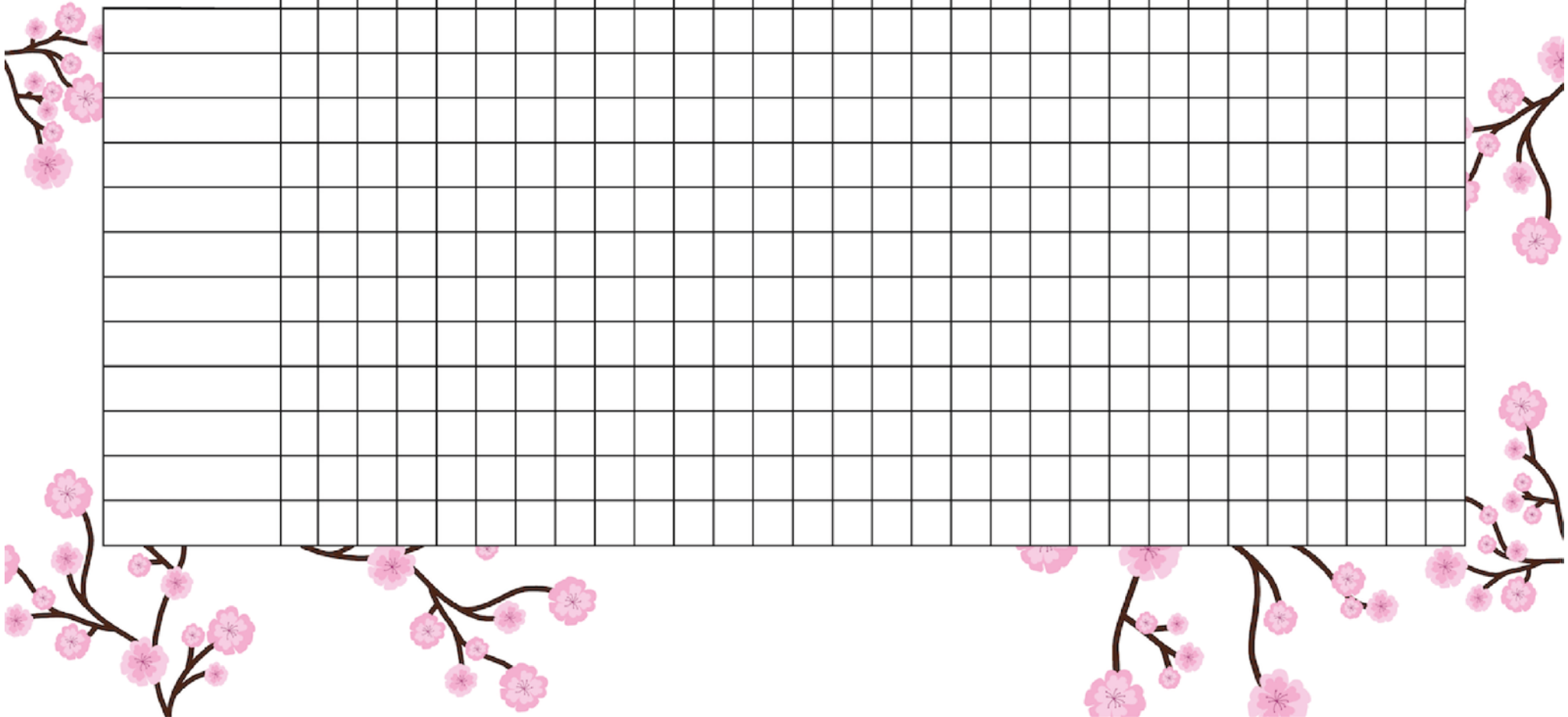


Трекер привычек



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30





Архипелаг
цели



Пролив
выгорания

Горы мотивации
и дисциплины



Усталость

Раздражительность
без причины

Безразличие

Забывчивость

Непродуктивность

Напряжённость



1. В тишине почитать книгу
2. Сходить в кино
3. Пригласить друзей в гости
4. Прогуляться в лесу
5. Сходить на массаж



Икигай



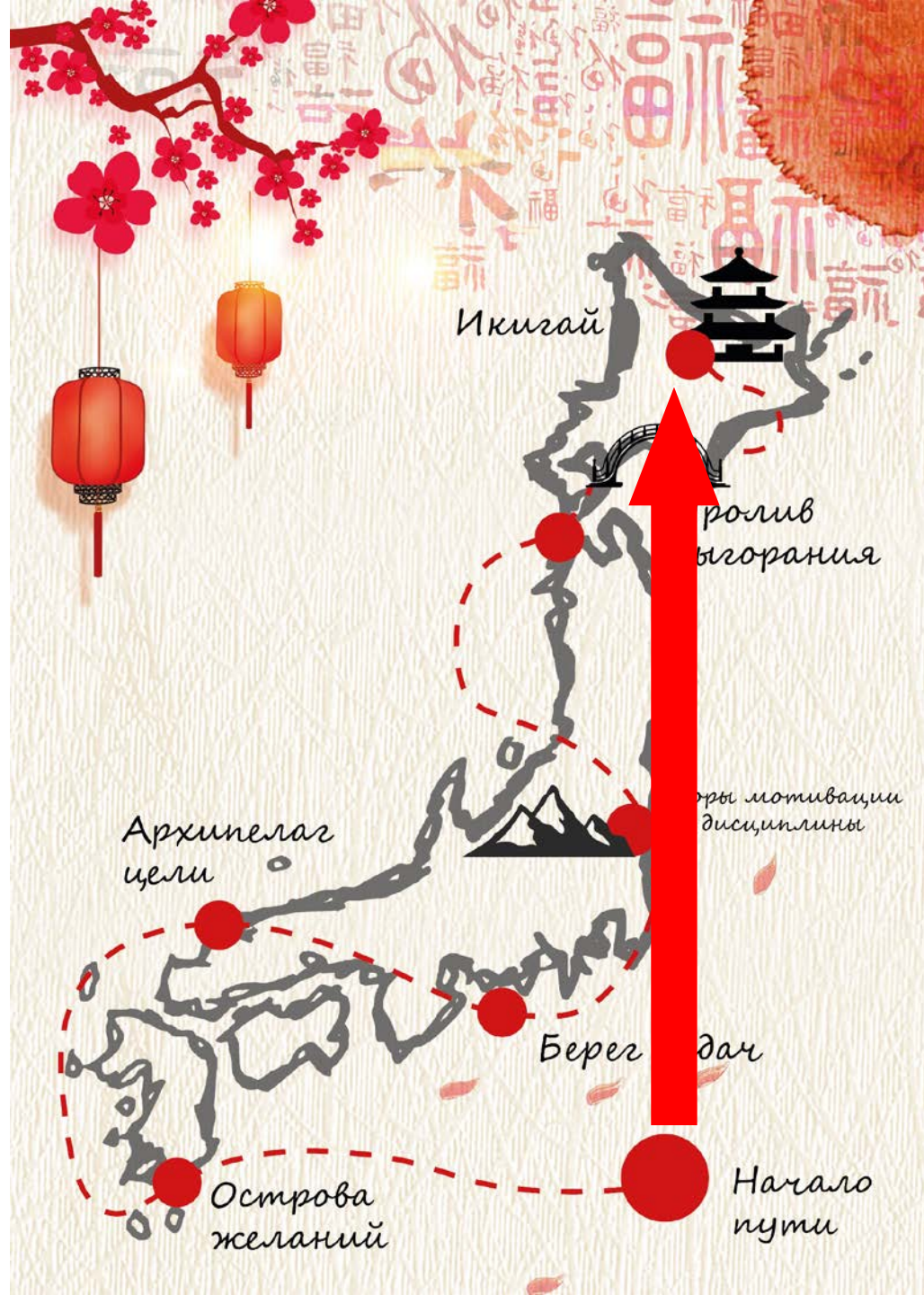
Пролив
выгорания



Аффирмация

– это позитивное утверждение,
краткая фраза самовнушения, создающая
правильный психологический настрой





Икигай

Зона выгорания

Факторы мотивации дисциплины

Архипелаг цели

Берег дач

Острова желаний

Начало пути



Икигай



Пролив
выгорания



Горы мотивации
и дисциплины



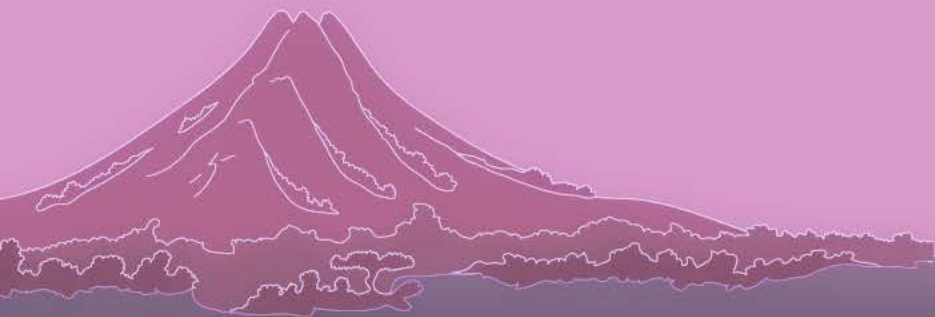
Архипелаг
цели

Берег задач

Острова
желаний

Начало
пути

Спасибо
за внимание!



8 (812) 224-36-74
okhta.innovation@yandex.ru
www.center-okhta.spb.ru
instagram.com/centr_ohta
vk.com/centerohta
ул. Панфилова, д. 23

