



Рабочая тетрадь

наставника



**ВВЕДЕНИЕ
В НАСТАВНИЧЕСТВО**

Дорогой наставник!

Тетрадь-введение – Ваш проводник в мир наставничества. Это инструмент, который поможет Вам разобраться в том, как быть наставником

Мы надеемся, что тетрадь поможет Вам проникнуть в мир наставнических отношений и узнать все его трудности и преимущества.

Эта тетрадь АДАПТИРОВАНА и является помощником для ученика - НАСТАВНИКА

Автор-разработчик серии - Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт.

Рабочие тетради наставника - это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

Мы желаем Вам удачи и успехов на новом пути!



ИНСТРУКЦИЯ

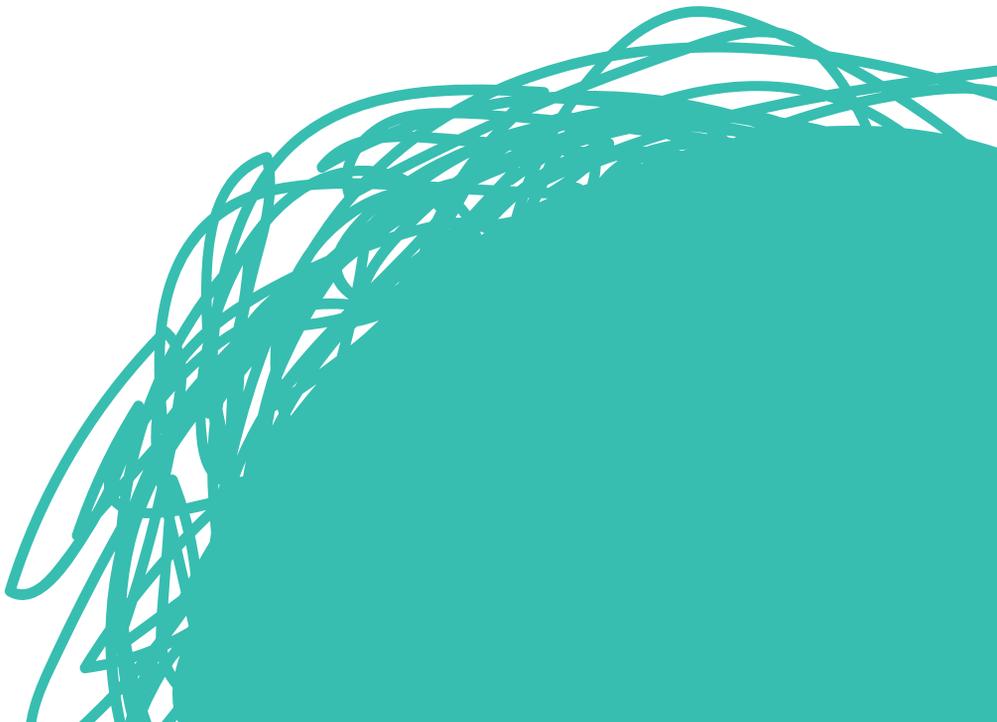
Тетрадь предполагает Ваше активное вовлечение в работу. Создавая ее, мы исходили из того, что наставничество для Вас – осознанное решение, поэтому Вы готовы вкладывать силы в результат.

Упражнения, представленные в тетради, можно применять на встречах с наставляемым, но прежде опробуйте их на себе, чтобы понимать, на что они рассчитаны, как устроены и какой результат могут принести.

Кроме того, для Вас они будут полезны и потому, что позволят увеличить осознанность, спонтанность и уверенность при работе с наставляемым, что чрезвычайно важно для Вашего эффективного взаимодействия



Я-
наставник?



ВВЕДЕНИЕ

Этот раздел создан для того, чтобы Вы поняли, что значит быть наставником, какие качества важны в работе

Здесь Вы найдете основные постулаты наставничества, научитесь думать о себе как о наставнике, увидите, что Вы можете, умеете, делаете и что из этого будет полезно.

Кроме того, Вы выполните ряд упражнений, которые помогут Вам посмотреть на себя с другой стороны, увидеть то, что находится глубже, осознать свои сильные стороны.

Все упражнения Вы можете использовать в работе с наставляемым.

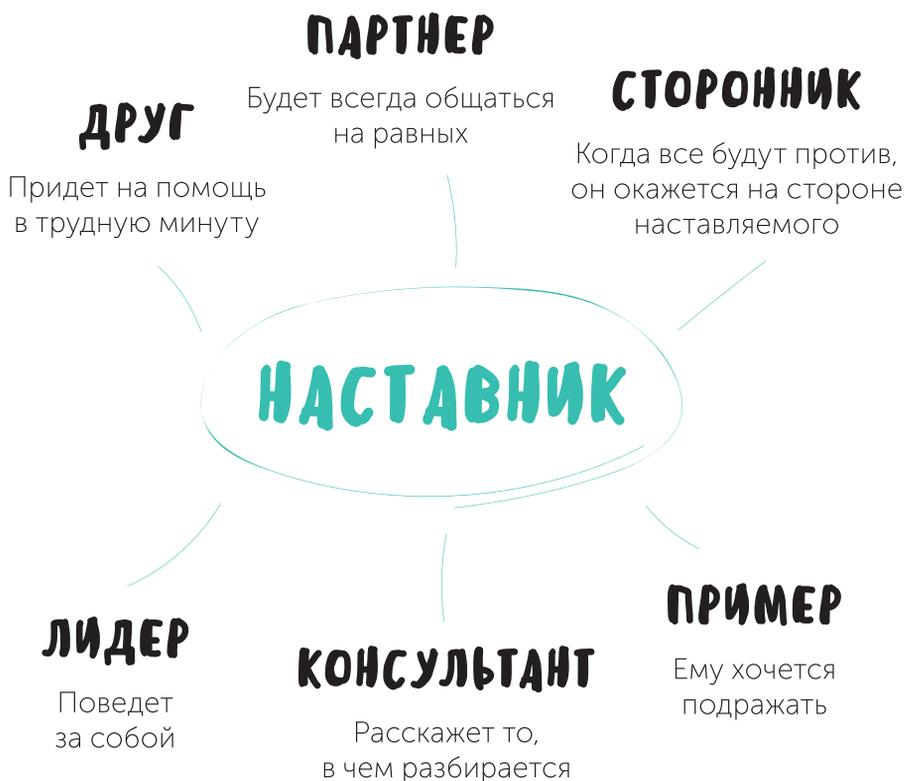
КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

Запишите все мысли, которые приходят Вам в голову.



А ЕЩЕ НАСТАВНИК - ЭТО...

Дополните свои представления знаниями из мировой практики по вопросам наставничества.



НАСТАВНИЧЕСТВО - ЭТО:

- 1) передача знаний, умений и навыков;
- 2) способ образования личности;
- 3) помощь и совет в вопросах социализации и целеполагания;
- 4) партнерство и поддержка;
- 5) тесные доверительные отношения.

СЛОВА ВЕЛИКИХ

Главной задачей наставника является пробуждение душевных сил ученика. Мои беседы направлены на то, чтобы помочь «самозарождению» истины, поэтому ученик и наставник находятся в равном положении.

Я знаю, что я ничего не знаю!

В споре рождается истина, помни об этом, наставник!

Сократ

Воспитание начинается с раннего детства, ведь только благодаря ему человек начинает мыслить миром идей. А осуществить такое воспитание может только человек преклонных лет.

Без воспитания нет и знания истины!

Платон

Главное и наиболее сложное искусство наставника – уметь ничего не делать с учеником!

Жан-Жак Руссо

НАСТАВНИК

Каким должен быть?

*Опишите наставника прилагательными,
отражающими его главные внутренние качества.*



НАСТАВНИК

Каким должен быть?

Наши идеи на этот счет:



Выпишите **КЛЮЧЕВЫЕ** для Вас
ИДЕИ о наставничестве.



1.

2.

3.

4.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ПОЧЕМУ Я ХОЧУ СТАТЬ НАСТАВНИКОМ?

*Подумайте и запишите 5 причин,
которые побуждают Вас заниматься этой деятельностью.*

1.

2.

3.

4.

5.

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКАЯ МОЯ ОСНОВНАЯ МОТИВАЦИЯ?

Посмотрите внимательно на те причины, которые Вы написали. Сформулируйте одним словом то, зачем Вам быть наставником.

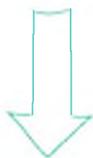
Запишите Ваши чувства и мысли относительно этого слова.

ЧУВСТВА:

МЫСЛИ:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ



Упражнения направлены на установление границ в отношениях, определение задач работы наставника и наставляемого, расширение восприятия программы наставничества и формирование единого понимания сути наставничества.

Эти упражнения пригодятся Вам в работе с наставляемым на первой встрече. Вы можете обсудить как он себе представляет наставничество, каковы, по его мнению, роли наставника и наставляемого, каким он видит ваше общение в рамках программы и для чего оно ему нужно.

К этим упражнениям можно возвращаться по ходу совместной работы: при возникновении недопонимания, дополнительных требований, при нарушении границ взаимодействия с наставляемым.

МОИ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Укажите, каким опытом и в какой предметной области вы хотели бы и могли бы поделиться

Проектная деятельность

Точные науки

Естественные науки

Социальные науки

Развивающие занятия

КАКИЕ ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ?

*Напишите 5 событий из Вашей жизни, которыми
Вы гордитесь, и укажите,
чему они Вас научили.*

ДОСТИЖЕНИЕ

ВЫВОД

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАКИЕ ВАШИ ГЛАВНЫЕ ПРОВАЛЫ?

*Напишите 5 событий из Вашей жизни, которые
Вы считаете провалом, и укажите,
чему они Вас научили.*

ПРОВАЛ

ВЫВОД

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КАК Я МОГУ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Вы поработали над желанием быть наставником и тем, чему Вы успели научиться. Запишите свои идеи о том, что Вы можете дать

Идея №1

Идея №2

Идея №3

Идея №4

Идея №5

ЧЕМУ Я НАУЧУСЬ В РАБОТЕ

Вы можете не только много дать
но и многому научиться в процессе работы.
Запишите навыки и умения,
которые Вы приобретете, будучи наставником:

<input type="checkbox"/>	

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

КРАТКО ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Упражнения этого блока направлены на **укрепление самооценки, поиск ресурсов и навыков** для того, чтобы наставник и наставляемый узнали, на что они могут **опираться в любой жизненной ситуации.**

Благодаря этим упражнениям можно определить зоны ближайшего развития, что позволит в дальнейшем наметить план работы с наставляемым.

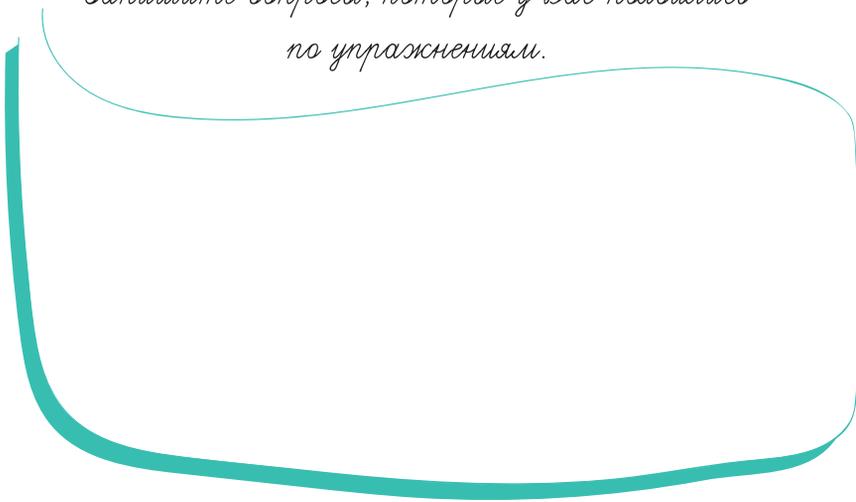
Упражнения можно использовать в любой момент работы с наставляемым, а также возвращаться к ним и выполнять повторно для того, чтобы сравнить результаты и проследить изменения.

Вы можете помочь наставляемому заполнить таблицы, задавая ему наводящие вопросы

Будьте внимательны к наставляемому - это и есть залог успешного и продуктивного общения!

ВОПРОСЫ *и* ПРЕДЛОЖЕНИЯ

*Запишите вопросы, которые у Вас появились
по упражнениям.*



*Запишите мысли и идеи, которые у Вас появились
в ходе выполнения упражнений.*



**Запишите основные идеи и мысли,
которые вы вынесли из этого
раздела.**

1

2

3

4

5

ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?

II.

ПЛАНИРОВАНИЕ





Планирование

Основное назначение планирования – это определение возможных действий для достижения цели, прогнозирование последствий их выполнения и выбор наилучшего пути к цели.

Это процесс составления маршрута из текущего состояния в желаемое по кратчайшему пути. Результатом планирования является план действий.

План – это описание последовательности действий, условий их выполнения, требуемых ресурсов, правил их использования и подцелей, реализация которых позволяет достичь поставленной цели.

План дает четкое представление как минимум следующего наилучшего шага для приближения к цели. В идеале он включает в себя описание всех действий для получения требуемого результата.



ПРИТЧА ПРО ПЕРВЫЙ ШАГ

Англичанин мечтал устроиться на работу в престижную компанию, но ему это казалось невозможным.

«Там слишком много требований, я не справлюсь, я недостойн», – находил он отговорки, чтобы ничего не делать.

Однажды он задался вопросом: *«Какой первый шаг я могу сделать к своей мечте?»* Очевидно, ответ – отправить резюме в фирму. Но тут он вспомнил, что в Англии большое значение имеет костюм, в котором ты пришел на собеседование: если у тебя нет достойного наряда, нет шансов и на успех.

В таком случае первым шагом должна стать покупка костюма, но англичанин понимал, что у него нет денег. Это могло бы остановить его и вернуть к мысли, что ему невозможно устроиться на работу, но он стал размышлять и вспомнил, что у него есть добротный элегантный костюм, который остался от отца. Только вот незадача – на самом видном месте оторвалась пуговица.

«Это знак, опять мне не везет. Видимо, мне никогда не осуществить свою мечту», – мог подумать он и отказаться от своих планов. Но он пошел в ателье, где ему подобрали и пришили подходящую пуговицу.

Пришить пуговицу – что может быть проще! Это не требует больших затрат и усилий, но это именно то действие, которое помогло начать! Так маленький шагок помог англичанину пройти собеседование и реализовать свою мечту!

ПЕРВЫЙ ШАГ

Подумайте, что может стать маленьким шагом к Вашей цели, который не требует сверхусилий и который можно сделать уже сегодня.

Мой первый шаг:

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ

Декомпозиция цели – это разбивка большой цели на серию выполнимых взаимосвязанных задач.

Главная задача декомпозиции – получить информацию о необходимом объеме действий и рассчитать ресурсы.

Качественная декомпозиция цели возможна только в случае ее конкретности и измеримости.

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ

Напишите свою цель на листе бумаги и задайте себе два простых вопроса:

Что для этого необходимо сделать?

Могу ли я это сделать прямо сейчас?

Если ответ – **«Да»**, то разбивка данной ветки окончена; если ответ – **«Нет»**, то снова задайте себе первый вопрос.

Дробите цель до тех пор, пока не получите конкретные задачи – разовые или регулярные, выполнение которых займет от 15 минут до 1,5–2 часов.

Можно использовать в работе с наставляемым

ДЕКОМПОЗИЦИЯ ЦЕЛИ



Можно
использовать
в работе
с наставляемым

пример

ОТЫГРАТЬ СВОЙ ПЕРВЫЙ

Научиться играть
на гитаре

Собрать группу

Посещать курсы
по игре
на гитаре
2 раза в неделю

Купить
гитару
(1 месяц)

Предложить
друзьям-
единомышленникам

Найти
курсы
по игре
на гитаре
в течение
недели

Найти
магазины
по продаже
гитар

Посоветоваться
с другом-
музыкантом,
какой лучше
выбрать
инструмент

Встреча
с друзьями
в течение
месяца

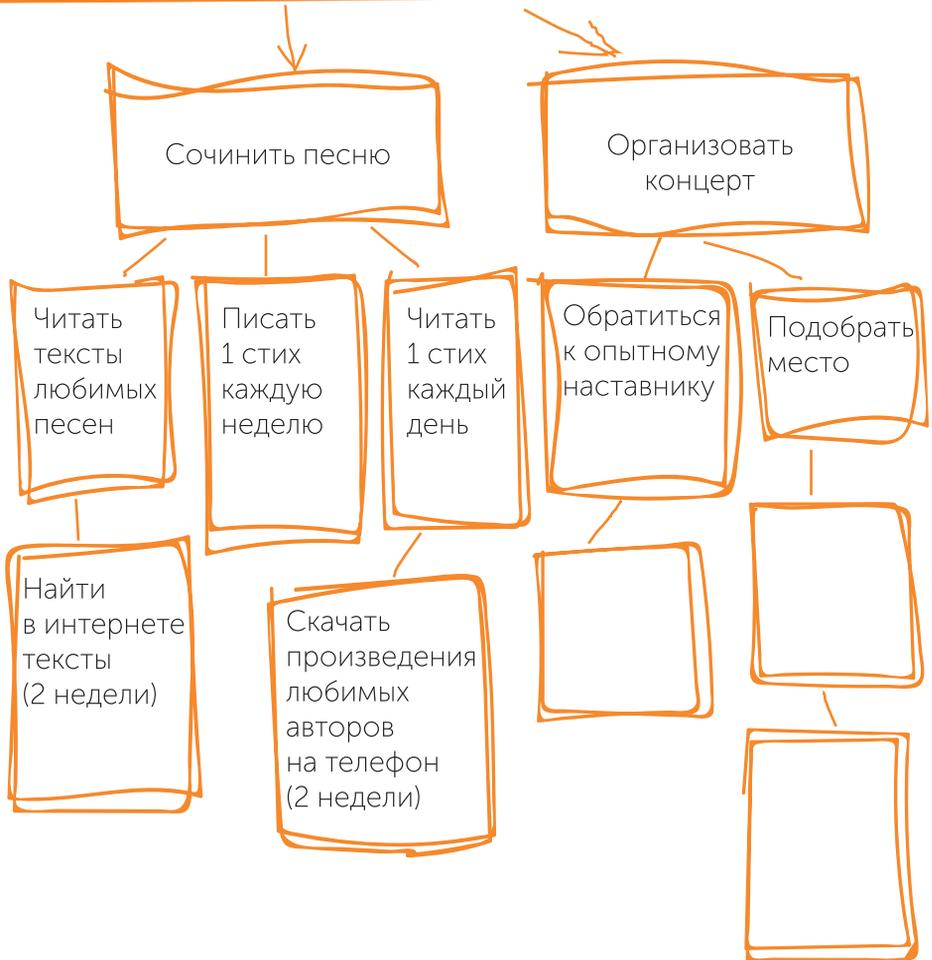
Анализ
информации
в интернете
(2 недели)

Позвонить
другу
(1 неделя)

Можно
использовать
в работе
с наставляемым

ДЕКОМПОЗИЦИИ ЦЕЛИ

КОНЦЕРТ К 20 ГОДАМ



ПОСТРОЙТЕ ДЕРЕВО ЦЕЛИ



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ПЛАН

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ДЕЙСТВИЙ

ЦЕЛЬ:				
Желательный результат (что в итоге хотите получить, как видите конечный результат)	Конкретные действия и шаги, чтобы получить наилучший результат	Сроки	Показатель эффективности (по каким результатам своей деятельности можно будет оценить, что Вы движетесь к поставленной цели)	Отметки о выполнении

ДНЕВНИК ДЕЙСТВИЙ И ЧУВСТВ

Каждый вечер кратко записывайте все, что Вы сделали за день, что приближает Вас к цели, пусть даже это кажется Вам незначительным.

Если Вы считаете, что не сделали ничего, перечислите все, что делали на протяжении дня. Никогда не пишите: «Ничего». Напишите: «Сходил в кино». Или: «Валялся в кровати и съел целую пиццу».

Если есть цель, то вся Ваша жизнь ведет Вас к ней. Даже то, что кажется шагом назад, на самом деле может приносить пользу. Возможно, Вы перетрудились, поэтому Вам нужно отдохнуть. Или Вам страшно. Или нужно себя наградить. Это нормально. Записывайте все, что Вы сделали. И не оценивайте.

1. *Дата.*
2. *Что я сделал?*
3. *Что я чувствовал?*