



АССОЦИАЦИЯ МОЛОДЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

E-MAIL: [amprf@ya.ru](mailto:amprf@ya.ru) VK.COM > [amprf](#) FB.COM > [amprf](#)

# **Инновационная площадка**

## **Форсайт-сессия**

### **«Загляни в будущее!»**

Методические материалы

**Ярославль**

**17 декабря 2013 года**

## **Организатор мероприятия**

Ассоциация Молодых Профессионалов

### **Ведущие**

- Ободкова Евгения - президент АМП, кандидат психологических наук, доцент
- Короткова Юлия - председатель правления АМП
- Гусев Андрей - вице-председатель правления АМП
- Федорова Полина – руководитель проектов, кандидат психологических наук
- Ромашкин Иван - руководитель проектов

## СОДЕРЖАНИЕ

Цели и задачи форсайт-сессии.....	4
Методы и технологии работы.....	6
Основное содержание инновационного семинара...	7
Результаты инновационного семинара.....	17
Определение эффективности инновационного семинара.....	17
Источники, используемые при подготовке материалов.....	18

## **Цели и задачи форсайт-сессии**

Форсайт-сессия «Загляни в будущее!» посвящена проблеме постановки целей и выработки плана по их достижению.

**Цель форсайт-сессии** – развитие навыка целеполагания, стратегического мышления работающей молодежи, формирование инновационного мышления и ответственного поведения, разработка стратегического плана развития Ассоциации молодых профессионалов и формирование команд для его реализации.

### **Задачи форсайт-сессии:**

1. Определить понятие цели, критерии хорошо сформулированной цели.
2. Обозначить основные этапы целеполагания: формулирование цели, постановка задач, определение препятствий и ресурсов, способов преодоления трудностей.
3. Описать «положение» АМП через 30 лет как образ желаемого будущего (цель).
4. Определить основные тренды АМП на каждые 5 лет.
5. Расширение контактов участников семинара.
6. Мотивирование участников семинара на активную жизненную позицию и эффективную постановку жизненных целей.

## Методы и технологии работы

Инновационный семинар – это новый формат взаимодействия с работающей молодежью региона. Форсайт-сессия – это эффективный инструмент проектирования будущего: своего личного, кампании или региона.

Именно «здесь и сейчас» участники семинара:

- ✓ Получают ответы на волнующие вопросы;
- ✓ Овладевают технологиями, помогающими улучшить жизнь;
- ✓ Меняют свое отношение к происходящему, себе, своей жизни и другим;
- ✓ Разрабатывают инновационные проекты.

Форсайт-сессия «Загляни в будущее!» – вторая в серии инновационных площадок, разработанных командой Ассоциации Молодых Профессионалов (АМП) специально для работающей молодежи. В разработке инновационных площадок организаторы придерживаются модульного принципа, заключающего в следующей идее: каждый инновационный семинар – модуль - является самостоятельным законченным мероприятием, направленным на решение определенной проблемы. Одновременно с этим, каждый модуль является блоком, частью программы АМП, реализация которой и является миссией Ассоциации Молодых Профессионалов. Данный модульный принцип организации инновационных площадок АМП позволяет быстро адаптировать к постоянно изменяющимся социально-экономическим условиям в современном мире и отвечать актуальным потребностям работающей молодежи.

Все проводимые АМП мероприятия основаны на концепции «8 шагов к успеху» и ориентированы на повышение уровня личностного развития молодых специалистов, их профессиональной компетентности.

## **8 шагов к успешности:**

1. Новые знания.
2. Новые контакты.
3. Личностное и профессиональное развитие.
4. Реализация личных проектов.
5. Способ заработать деньги.
6. Поддержка.
7. Статус.
8. Реализация своих потребностей.

## **ТЫ – СУПЕРПРОФЕССИОНАЛ!**

В процессе проведения инновационного семинара используются следующие методы работы:

➤ **Групповая дискуссия.** Это совместная мыслительная деятельность группы, решающей проблему или задачу. Участники дискуссии самостоятельно направляют ее. Результаты работы группы превышает простую сумму результатов работы ее отдельных членов. В процессе групповой работы происходит обмен опытом, выявляются различные точки зрения, активизируется творческий потенциал каждого участника, повышается его социальная активность. Сопоставление взглядов членов группы повышает уровень понимания действительности, вероятность выработки новых идей и эффективных решений.

➤ **Проектная деятельность.** Организация процесса работы над проблемой или вопросом в виде разработки проекта позволяет достичь

максимальной эффективности за счет четкости процедуры проведения, четкого определения средств, механизмов, способов решения вопроса, измеримых результатов. Кроме того, предусмотрен сам процесс реализации проекта и получение конкретных результатов.

## **Основное содержание инновационного семинара**

**Процедура 1.** Выступление Юлии Коротковой с рассказом об АМП, месте работающей молодёжи в Молодёжной политике региона и страны, актуальности для работающей молодежи общественной организации «Ассоциация молодых профессионалов» и заявленной темы встречи.

**Процедура 2.** Выступление Евгении Ободковой о материализации наших мыслей. Механизмы связи: мысль – действие.

Пример: попробуйте представить лимон, такой желтый, спелый, сочный. А теперь, попробуйте мысленно разрезать его пополам. Почувствовали, как потек лимонный сок? Почувствовали, как усилилось слюноотделение и, возможно, во рту кисловатый привкус? Реально лимона не было, но его образ продуманный детально и конкретные действия с этим образом вызвали реакцию организма как на реальный объект.

**Процедура 3.** Выступление Полины Федоровой о механизмах эффективного целеполагания.

Прежде всего, необходимо для себя четко поставить цель, ведь от этого зависит очень много. Если не поставили цель, не поняли, что пришли или достигли ее. У хорошо сформулированной цели есть признаки.

1.Цель должна быть достижимой (не вообще, а конкретно для Вас). Мы все разные, у нас разные возможности и представления о том, что реально, а что «из области фантастики».

2. Цель должна быть сформулирована без отрицания. Надо идти не от негатива, а к позитиву. Избавиться от чего-то, не значит прийти к чему-то (пример: не хочу волноваться, а что хочу). Пример: мы идем не из школы, а домой. Я хочу не не болеть, а быть здоровым. Мозг не понимает отрицания. Пример. Не думайте о фиолетовой обезьяне. Мы сначала о ней думаем, а потом стараемся не думать, все равно, держа в сознании.

3. Цель (желаемый результат) должен быть хорошо измерим, должны быть четкие критерии, по которым мы поймем, что она достигнута. Если мы ставим цель заработать много денег, то надо точно понимать много – это сколько, чтобы знать достигли ли мы результата или нет. Иметь хорошую (престижную, солидную) работу – что значит? По каким критериям Вы будете оценивать свою работу, чтобы понять, это то, что Вы хотели или нет?

4. Цель должна быть значима для Вас. Вы должны искренне хотеть, желать добиться цели; понимать, зачем вам это надо и что изменится при этом в вашей жизни. Если цель навязана и человек не понимает, а ему, зачем это надо, он не будет прилагать много усилий для ее достижения.

Пример: на уроке физкультуры нам говорят, что надо на время пробежать 100 метров (1 км.) и нам необходимо пробежать аналогичную дистанцию для того, чтобы успеть на последний автобус или электричку. Несложно догадаться, что результаты (скорость и, как следствие, затраченное время) будут выше во втором варианте, т.к. нам жизненно важно успеть.

Далее мы определяем задачи (шаги). Каждый шаг должен приближать нас к цели.

Затем важно определить средства или ресурсы, помогающие нам добиться цели, а также, препятствия, с которыми мы можем столкнуться.



Не забудьте о временном параметре. Ставя цель, необходимо четко обозначить к какому сроку мы должны ее достичь, причем лучше прописать конкретную дату: не через год, а 17 декабря 2014 года и т.д.

**Процедура 4.** Групповая работа по стратегическому планированию «Образ АМП через 30 лет».

Участникам, разделенным на 3 группы, предложено «нарисовать» образ АМП через 30 лет.

Результаты работы:

1 группа:

- крупная и значимая организация;
- расположение в центре города;
- наличие вертолетной площадки;
- наличие центра мгновенной виртуальной связи;
- наличие ведущих специалистов всех отраслей и специальностей;
- обладание инфраструктурой;
- наличие сплоченной дружной команды;
- собственный телеканал;
- Быть с нами – это престижно!



## 2 группа:

- наличие собственного здания;
- проведение мероприятий на 10000 человек;
- членами являются успешные люди;
- каждый член ассоциации рассказывает о своих достижениях на встречах;
- проведение выставок и презентаций;
- помощь в трудоустройстве;
- проведение обучающих мероприятий;
- обучение навыкам самопрезентации;
- содействие в реализации проектов.



## 3 группа:

- ассоциация является юридическим лицом;
- наличие собственного помещения;
- проведение обучающих семинаров;
- собственная материальная база;

- статус в политической и социальной сферах;
- влияние на муниципальную и региональную связь;
- членами являются 51 % работающей молодежи области;
- различные направления работы;
- разработка проектов в рамках грантов, критерий членства в ассоциации –«Я хочу быть настоящим профессионалом в своем деле!»



**Процедура 5.** Подведение итогов форсайт-сессии.

***Загляни в будущее!***

**Планирование будущего:  
от правильной цели к нужному результату**

Цель – это описание конечного результата. Цель – это представление о будущем. Ежедневная работа должна приближать к цели. Постановка цели – перманентный процесс. Предпосылка успеха заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах необходимо достичь.

Чтобы достичь успеха, необходимо знать:

- Каких целей вы хотите достичь?
- Согласуются ли они между собой?
- Есть ли высшая цель?

Набросайте общие представления о жизненных устремлениях:

- Как протекала до сих пор Ваша жизнь?
- В чем Ваши крупные успехи и поражения?
- Как Вы представляете будущее?
- Чего бы вы хотели достичь?

Проанализируйте свои успехи и неудачи:

Мои успехи	Что помогло добиться	Мои неудачи	Что помешало

Когда мы формулируем желаемый результат какого-то события или цель, то надо для себя ответить на следующие вопросы: что вы хотите, чтобы произошло? По каким признакам вы узнаете, что достигли цели? Что изменится в вас и в мире, что заметят окружающие?

Предположим, что вы достигли намеченного, вы добились успеха и наступает первый день вашей новой жизни. Что изменится в Вашем окружении? В каком состоянии вы будете находиться? Что будете делать и как поступать? Кем вы станете?

Хорошо сформулированный результат имеет следующие компоненты:

- Результат (Чего вы хотите?).

- Признаки (Как вы узнаете, что вы этого достигли?).
- Условия (Где, когда, как, с кем вам это необходимо?).
- Ресурсы (Что вам для этого надо).
- Ограничения (Почему у вас раньше это не получалось или почему сейчас невозможно?).
- Последствия (Что случится, если вы не достигните желаемого? Что не случится, если вы достигните желаемого? Что не случится, если вы не достигнете желаемого?).
- Ценность (Стоит ли цель таких усилий?).

### «Техника оценки желаний».

Участникам предлагается освоить технику оценки желаний. Для этого необходимо заполнить таблицу.

Чего я хочу? (цель)	Что мне это даст?	Зачем мне это надо?

Заполните сначала первый столбец, затем у каждого желания отметьте во втором столбце, что вам это даст. Если ничего, то вычеркиваете эту цель. После заполнения второго столбца, заполняйте третий. Если вам не надо то, что вы получите в результате достижения цели, то вычеркиваете эту цель.

Далее к каждой цели можно применить технику «логического квадрата»: что случится, если я буду это иметь?

Что случится, если я не буду иметь этого?

Что не случится, если я буду это иметь?

Что не случится, если я не буду это иметь?

Если мы возьмем весь список целей, то их необходимо разбить на 4 группы, расставив приоритеты: важное и срочное, важное и несрочное,

неважное и срочное, неважное и несрочное. Это позволит составить план реализации целей в зависимости от их важности и срочности.

Не достаточно четко определять цели, важно уметь определять приоритеты.

### **«Техника приоритетов целей».**

Представьте, что Вам осталось жить 10 лет. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 5 лет. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 3 года. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 1 год. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 1 месяц. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 1 неделю. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

Жить осталось 1 день. Что именно и конкретно Вы хотели бы, должны были бы сделать, достичь, добиться, осуществить, получить?

### **«Техника установления целей».**

1. Напишите:

Работа/карьера

Быт/имущество

Взаимоотношения

Самовыражение в творчестве

Свободное время/путешествия

Воспитание личности/образование

Подпишите под каждой категории, чтобы вам хотелось иметь, изменить.

2.Опишите свой жизненный идеал.

3.Напишите, как бы Вы хотели изменить мир.

4.Выберите 10-20 наиважнейших жизненных целей.

5.Напишите «Мои дела на 5 лет»

6.Напишите «Мои цели на 1 год».

**«Техника плана достижения цели».**

1.Цель

2.Для чего это нужно

3.Основная выгода

4.Препятствия – решения

5.Поэтапные действия/шаги: результат шага + дата выполнения

6.Конечный срок выполнения

**«Техника формирования готовности к достижению цели».**

Необходимы 7 компонентов

1.Желанность цели.

2.Ценность желаемого результата.

3. Убежденность в достижении цели

4. уверенность в том, что действия, которые придется предпринимать для достижения этой цели, будут носить естественный характер, т.е. не придется себя ломать или отказываться от чего-то.

5. понимание того, что достижение цели улучшит Вашу жизнь.

6. Убежденность в своих способностях достичь цели.

7. Уверенность в заслуженности достижения цели.

Сознательно стремясь к достижению чего-то действительно ценного, мы бессознательно бываем не готовы к тому, чтобы его добиться и достигнуть.

### **Метод «Пяти пальцев»**

М (мизинец) – какие знания, опыт я получил

Ц (безымянный палец) - что я сегодня сделал для достижения цели, чего достиг?

С (средний палец) – каким было сегодня настроение?

У (указательный) – чем я помог другим?

Б (большой) – какое у меня было самочувствие?

***Каждый из нас располагает всеми ресурсами, которые необходимы для достижения своих целей.***

***Если это возможно в мире, это возможно и для меня.***

***Все, что можно детально представить, осуществимо.***

***Я могу все то, что я действительно хочу.***



## **Результаты инновационного семинара**

«Быть с нами престижно!» - такой лозунг для АМП придумали участники второй инновационной площадки.

По итогам групповой работы участники представили будущий образ АМП и наметили девять мероприятий на ближайшие три года.

## **Определение эффективности инновационного семинара**

Эффективность инновационного семинара в целом и конкретно для каждого его участника можно определить по следующим критериям:

➤ объективный критерий – количество и качество разработанных и реализованных проектов;

➤ субъективный критерий – субъективные оценки участников семинара, которые даются в виде обратной связи организаторам по окончании мероприятия, а также могут быть получены в результате анализа ответов на следующие вопросы:

1. Ваше отношение к семинару.
2. Оправдались ли Ваши ожидания от мероприятия?
3. Что Вам дал семинар?
4. Будете ли Вы использовать что-либо, полученное на семинаре, в своей жизни?
5. Если намерены, то что конкретно?
6. Что на семинаре для Вас было самым ценным (полезным, больше всего понравилось)?
7. Что Вам больше всего не понравилось?
8. Есть ли у Вас потребность участия в подобных мероприятиях?

9. Оцените в баллах:

Свою работу на семинаре 1 2 3 4 5

Работу группы 1 2 3 4 5

Работу организаторов 1 2 3 4 5

Весь семинар в целом 1 2 3 4 5

10. Какое чувство у Вас осталось после семинара?

### **Источники, используемые при подготовке материалов**

1. Ковалев С.В. Восточная версия нейролингвистического программирования. - М.: МПСУ, 2012.- 408 с.
2. Руководство по эффективности и счастья. Введение в нейротрансформинг. – М., 2013.