**Тренинг «Качели времени, или путешествие в позитивное будущее»**

**Цель:** создание участниками тренинга желаемого образа будущего и плана его достижения.

**Задачи:** познакомить с форсайт-технологией, мотивировать учащихся на личностное саморазвитие и профессиональную ориентацию.

**Целевая аудитория**: учащиеся среднего и старшего школьного возраста (13-18 лет), в количестве 10 -12 человек.

**Необходимое оборудование, материалы**: интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр, колокольчик, буклеты, ручки, листы формата А-4.

**Методический ресурс**: форсайт-технология С.Тетерского «Качели времени». В основе которой лежат современные разработки в области футурологии, прогнозирования, форсайта, политического и стратегического анализа, а так же теория позитивного будущего, которая «позволяет учащимся увидеть завтрашний день в ярких красках», увидеть себя в будущем и понять, какие шаги нужно сделать уже сегодня, чтобы достичь желаемого завтра.

**Время проведения:** 40 минут.

**Ход тренинга**

*Участники рассаживаются на стулья, расставленные полукругом, лицом к интерактивной доске. В центре полукруга стоит журнальный столик, на котором размещены буклеты, ручки, листы формата А-4.*

**Педагог:** Здравствуйте! Сегодня мы с Вами отправимся в путешествие в позитивное будущее. Чтобы это путешествие было полезным и приятным, нам с Вами необходимо познакомиться.

**Педагог:** Встаньте, пожалуйста, со своих мест и образуйте большой круг. Каждый участник называет своё имя, хобби, увлечение. Например: «Я, Маша, увлекаюсь рисованием».

*Участники представляют себя, рассказывают о своих хобби, интересах, увлечениях.*

**Педагог:** Присаживайтесь на свои места. Теперь мы с Вами познакомились и можем отправляться в наше путешествие. Но сначала я предлагаю вам провести небольшой эксперимент.

*Участники получают листы формата А-4.*

**Педагог:** Сверните лист пополам и оторвите верхний правый угол. Сверните ещё раз лист пополам и оторвите верхний правый угол. (*Эта процедура повторяется до тех пор, пока есть возможность оторвать угол бумаги).*

**Педагог:** Разверните лист бумаги и продемонстрируйте всем, что у вас получилось. Посмотрите, что получилось у других участников (*участники демонстрируют получившиеся «снежинки» и сравнивают результаты)*

**Педагог:** А сейчас я предлагаю ответить вам на предложенные вопросы:

1. Какие выводы можно сделать из этого эксперимента?

2. Как вы думаете, для чего я вам предложила этот эксперимент?

**Педагог:** Все участники получили одинаковые листы бумаги и выполняли одно задание, при этом результаты получились отличные друг от друга. Можно констатировать, что не видя результат, к которому необходимо прийти, очень сложно его достигнуть.

**Педагог:** Чёткое понимание своего будущего позволит сформировать чёткое понимание, какие шаги необходимо сделать, чтобы его достичь.

**Педагог:** Чтобы наше путешествие оказалось комфортным, давайте познакомимся с правилами путешествия

Н*а интерактивной доске появляется слайд «Правила работы»,*

*модератор их комментирует, оценивает понимание правил участниками*

***Правила работы:***

*1. Быть искренним. Полученная информация — это личная ценность для вас, относитесь к ней бережно.*

*2. Работаем в позитивном ключе! Создаём только привлекательные, вдохновляющие, гуманистические образы!*

*3. Работаем с собой, не забывая про окружающих – не мешаем друг другу!*

**Педагог:** «Инструктаж» по технике безопасности нашего путешествия проведён, получите посадочные талоны.

*Участники получают буклеты и ручки.*

**Педагог:** Откройте буклет и в разделе «Я - творец своей жизни» в течение 3 минут напишите свои позитивные качества.

*Звучит спокойная музыка. Участники вписывают в буклет свои позитивные качества.*

**Педагог:** Поделитесь, пожалуйста, со всеми, какими позитивными качествами мы обладаем.

*Участники по кругу называют свои позитивные качества.*

**Педагог:** Спасибо за активность!

**Педагог:** Следующий этап – раздел «Мои дары». В течение 3 минут напишите, как минимум 5 даров – то, чем вы могли бы поделиться друг с другом, то, что умеете делать лучше всего, чему можете научить других!

*Звучит спокойная музыка. Участники вписывают в буклет дары, которыми они могут поделиться с участниками.*

**Педагог:** Ну а теперь давайте делиться дарами!

*Участники по кругу делятся своими дарами.*

**Педагог:** Позитивная самооценка, осознание своих сильных сторон является залогом успешности. Вы выявили свои дары, свои ресурсы, а теперь я приглашаю вас в путешествие в будущее.

**Педагог:** Расположитесь удобно.

*Участникам предлагается (мысленно) переместиться в желаемое будущее*

*и принять его как уже состоявшееся.*

**Педагог:** Нам с вами предстоит мысленно переместиться в будущее. По моему сигналу вы мысленно окажетесь в будущем, в котором вы состоялись во всех жизненных сферах. Перед отправкой напоминаю про наше главное правило - мы строим только позитивное будущее!

*Сигнал перемещения - Звенит колокольчик*.

*Звучит тихая, спокойная музыка.*

**Педагог:** Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох через нос, выдохните через рот. Представьте своё будущее….будущее, в котором вы состоялись как профессионал…., достигли вершины своей профессиональной……, социальной….., личностной…… карьеры. Посмотрите вокруг…..где вы находитесь?...... опишите для себя обстановку….., что вас окружает?.... какие люди находятся рядом с вами?…….какие чувства вы испытываете?......А теперь представьте, вы сидите в шикарном доме у камина…..на коленях у вас – самый обожаемый внук…..Он смотрит на Вас влюблёнными глазами….и задаёт самые важные для него вопросы….что вы ему ответите.....запомните ваши ответы….

1. Чему интересному и полезному ты меня можешь научить?

2. Что нам с тобой приятнее всего делать вместе?

3. Какое место на планете Земля для тебя самое лучшее?

4. Каким образованием, в каком городе ты дорожишь больше всего?

5. Какие таланты ты считаешь самыми важными для себя?

6. Когда ты свободен, чем ты больше всего теперь любишь заниматься?

7. Что в тебе больше всего ценят окружающие?

8. Какая из твоих многочисленных профессий вызывает у тебя самые тёплые воспоминания?

10.Какими профессиональными достижениями и наградами ты гордишься больше всего?

**Педагог:** Обнимите своего любимого внука…. Скажите ему «До свидания»…. вам пора возвращаться….Чтобы все проанализировать….. я начинаю обратный отсчёт и после звука колокольчика вы вернётесь в настоящее…. в сегодняшний день…. три….два…один…звук колокольчика.

**Педагог:** Добро пожаловать в настоящее! Теперь, пожалуйста, зафиксируйте в своих бланках, что вы ответили на вопросы вашего внука.

*Участники фиксируют в бланках ответы на вопросы*

**Педагог:** Поздравляю! То, что вы сейчас записали, является своеобразной «памяткой», напоминанием о главном в жизни – как добиться своего успеха! У вас появилась удивительная возможность сопоставить будущее с сегодняшним днём и понять, что можно изменить уже сегодня, чтобы получить желаемое завтра.

**Педагог:** Мы с вами совершили увлекательное и уникальное путешествие в будущее. Теперь только вы знаете, что нужно сделать для того, чтобы оно стало успешным. Все в ваших собственных руках!

**Педагог:** Давайте встанем в тесный круг, возьмёмся за руки и отправим импульс позитива, интереса и успеха друг другу.

*Участники выполняют упражнение «Импульс» (лёгкое пожатие рук по цепочке).*