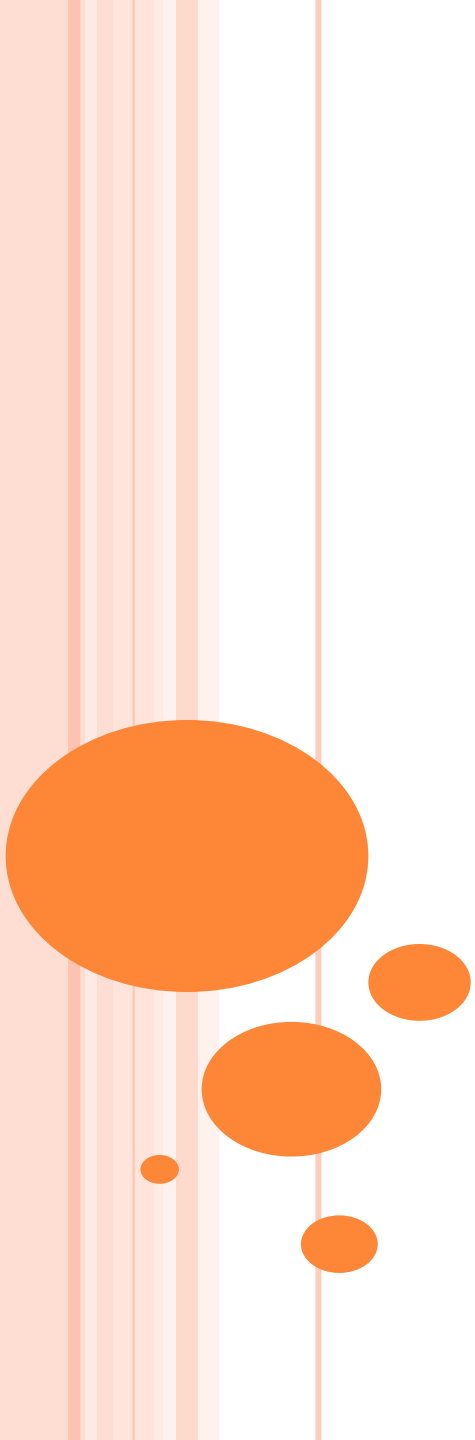




САМОАНАЛИЗ И НАВЫКИ
САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

наставника

Распоряжения

Министерство просвещения РФ №Р-145 от 25.12.2019

- Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися
- Методические рекомендации по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися

Наставник

– участник программы наставничества, имеющий успешный опыт в достижении жизненного, личного и профессионального результата, готовый и компетентный поделиться опытом и навыками, необходимыми для стимуляции и поддержки процессов самореализации и самосовершенствования наставляемого.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ НАСТАВНИКИ

- ✓ **обучающиеся**, мотивированные помочь сверстникам в образовательных, спортивных, творческих и адаптационных вопросах
- ✓ **педагоги**, заинтересованные в тиражировании личного педагогического опыта и создании продуктивной педагогической атмосферы
- ✓ **родители обучающихся** — активные участники родительских или управляющих советов, организаторов досуговой деятельности, с активной гражданской позицией
- ✓ **выпускники**, заинтересованных в поддержке своей alma mater
- ✓ **сотрудники предприятий**, заинтересованных в подготовке будущих кадров
- ✓ **успешные предприниматели** или **общественные деятели**, которые чувствуют потребность передать свой опыт
- ✓ **сотрудники некоммерческих организаций** и **участники социальных проектов**





ЦЕННОСТИ НАСТАВНИЧЕСТВА

МАНИФЕСТ НАСТАВНИКА

1. Наставник помогает наставляемому осознать свои сильные и слабые стороны и определить векторы развития.
2. Наставник является примером жизни, поведения и ценностей для наставляемого.
3. Наставнические отношения формируются в условиях доверия, взаимообогащения и открытого диалога.
4. Наставник ориентируется на близкие, достижимые для наставляемого цели, но обсуждает с ним также долгосрочную перспективу и будущее.
5. Наставник предлагает помощь в достижении целей и желаний наставляемого и указывает на риски и противоречия.
6. Наставник не навязывает наставляемому собственное мнение и позицию, но стимулирует развитие у наставляемого индивидуального видения.



МАНИФЕСТ НАСТАВНИКА

7. Наставник помогает наставляемому развить прикладные навыки, умения и компетенции.
8. Наставник по возможности оказывает наставляемому личностную и психологическую поддержку, мотивирует и ободряет его.
9. Наставник по согласованию с куратором может проводить дополнительные (в том числе выездные) мероприятия, направленные как на достижение цели наставнической программы, так и на укрепление взаимоотношений с наставляемым.
10. Наставник соблюдает обоюдные договоренности, не выходит за допустимые рамки субординации и не разглашает информацию, которую передает ему наставляемый*.
11. Наставник может быть инициатором завершения программы, но перед этим обязан приложить все усилия по сохранению доброкачественных наставнических отношений.



КОДЕКС НАСТАВНИКА

- 1. Не осуждаю, а предлагаю решение.
- 2. Не критикую, а изучаю ситуацию.
- 3. Не обвиняю, а поддерживаю.
- 4. Не решаю проблему сам, а помогаю решить ее наставляемому.
- 5. Не навязываю свое мнение, а работаю в диалоге.
- 6. Разделяю ответственность за наставляемого с куратором, родителями и организацией.
- 7. Не утверждаю, а советуюсь.
- 8. Не отрываюсь от практики.
- 9. Призывая наставляемого к дисциплине и ответственному отношению к себе, наставническому взаимодействию и программе, сам следую этому правилу.
- 10. Не разглашаю внутреннюю информацию. Наставничество – не решение всех проблем, стоящих перед наставляемым и его/ее семьей. Суть наставничества заключается в создании и поддержании устойчивых человеческих взаимоотношений, в которых наставляемый чувствует, что к нему относятся как к личности и что он имеет значение для общества.



ПРИНЦИПЫ НАСТАВНИКА

Принцип	В чем выражается
Наставники слушают	Поддерживают зрительный контакт и посвящают наставляемым все свое внимание
Наставники рекомендуют	Помогают наставляемым найти направление в жизни, но не подталкивают их
Наставники рассказывают	Дают представление о перспективах наставляемого, помогают определить цели и приоритеты
Наставники обучают	Рассказывают о жизни, собственной карьере, личном и профессиональном опыте
Наставники представляют свой опыт	Помогают наставляемым избежать ошибок и извлечь уроки из жизненных ситуаций
Наставники доступны	Предоставляют ресурс, источник опыта и знаний, которому наставляемый доверяет и к которому может обратиться



ПРИНЦИПЫ НАСТАВНИКА

Принцип	В чем выражается
Наставники критикуют, но конструктивно	При необходимости наставники указывают области, которые нуждаются в улучшении, всегда сосредоточивая внимание на поведении наставляемого, но никогда – на характере
Наставники поддерживают	Независимо от того, насколько болезненный опыт имеет наставляемый, наставник продолжает поощрять его учиться и совершенствоваться
Наставники точны	Дают конкретные советы, анализируют, рефлексировать, что было сделано хорошо, что может быть исправлено или улучшено, что достигнуто, какие преимущества есть у различных действий
Наставники неравнодушны	Наставник интересуется образовательными успехами наставляемого, успехами в планировании и реализации карьеры, в личном развитии
Наставники успешны	Не только успешны сами по себе, но и способствуют успехам других людей
Наставники вызывают восхищение	Пользуются уважением в своих организациях и обществе

КАЧЕСТВА УСПЕШНЫХ НАСТАВНИКОВ

- Желание участвовать в программе по поддержке другого человека в течение длительного времени.
- Уважение к личности, ее способностям и праву делать собственный выбор в жизни.
- Умение слушать и принимать различные точки зрения.
- Умение сопереживать другому человеку.
- Умение видеть решения и возможности, а также препятствия.
- Гибкость и открытость.



ХОРОШИЙ НАСТАВНИК ОБЛАДАЕТ

- гибкостью мышления – быстро оценивает ситуацию и принимает необходимые решения, легко переключается с одного способа действий на другой;
- критичностью мышления – не считает верной первую пришедшую в голову мысль, подвергает критическому рассмотрению предложения и суждения других, принимает необходимые решения, только взвесив все доводы;
- коммуникативными способностями – говорит о сложных вещах простым, понятным для наставляемого языком, открыт и искренен при общении, умеет слушать и слышать собеседника;
- толерантностью – терпим к мнениям, взглядам и поведению, отличным от собственных и даже неприемлемым для наставника;
- эмпатией – эмоционально отзывчив на переживание других, способен к сочувствию;
- рефлексивностью – способен к осмыслению собственной деятельности;
- эмоциональной устойчивостью – способен сохранять функциональную активность в условиях воздействия стресса как в результате адаптации к нему, так и в результате высокого уровня развития эмоционально-волевой саморегуляции.



САМОАНАЛИЗ

(практикум)

ШАГ 1. МОЙ ОПЫТ

Вспомните свой опыт

- личный,
- профессиональный,
- жизненный.

Расскажите (запишите) историю про себя, про свой опыт в свободной форме.

Отметьте, что особенно Вы отметили, на чем сконцентрировались.

Выделите себе необходимое количество времени.



ШАГ 2. МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Для самоанализа своих сильных и слабых сторон заполните таблицы «Мои сильные стороны» и «Мои слабые стороны»

В каждой таблице необходимо указать не менее 5 пунктов.

Моя сильная сторона	Что я чувствую, используя этот навык (качество, знание)?	Что я получаю, используя этот навык (качество, знание)?



ШАГ 2. МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Для самоанализа своих сильных и слабых сторон заполните таблицы «Мои сильные стороны» и «Мои слабые стороны»

В каждой таблице необходимо указать не менее 5 пунктов.

Моя слабая сторона	Что я чувствую, сталкиваясь с ситуацией, где задействована моя слабая сторона?	Чего можно было бы достичь, улучшив (если возможно) это качество (умение, свойство) до иного, позитивного, уровня?



ШАГ 3. Мои ДОСТИЖЕНИЯ

Заполните таблицу из 25 достижений. Включайте в них не только общепризнанные (карьера, дипломы), но и личностные.

Проанализируйте свой выбор достижений самостоятельно или с куратором.

Мои достижения	Какие качества помогли мне?	Что я почувствовал в этот момент?



ШАГ 4. МОИ НЕДОСТАТКИ

- Заполните таблицу (минимум 5 пунктов), проанализируйте.

Мой недостаток	Какие в нем есть плюсы? Есть ли у меня положительный опыт, связанный с этим недостатком?	Как и в каких ситуациях этот недостаток может быть применен в позитивном ключе, с пользой?



ШАГ 5. МОЯ МОТИВАЦИЯ

Ответьте себе на вопросы: «Что\кто меня мотивирует стать наставником?», «Чему я могу научиться в работе с подростком (студентом, наставляемым)?»

Примеры ответов (но у каждого своя мотивация!)

- 1. Хочу быть полезным.
- 2. Хочу, чтобы кто-то не совершал мои ошибки.
- 3. Хочу, чтобы мой авторитет признавали.
- 4. Хочу научиться общаться с молодым поколением.
- 5. Хочу развить свое мышление, общаясь с подростками.



ШАГ 6. Мои умения

Заполните, раскладывая знания и умения на категории (не менее трех навыков в каждой).

Сфера умений	Что я знаю из этой сферы?	Что я умею делать?
Отношения		
Карьера		
Финансы		
Саморазвитие		
Увлечения, развлечения		



ШАГ 7. ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Составление текста самопрезентации, опираясь на все предыдущие этапы. Текст должен быть по возможности креативен, понятен и в нем должно отслеживаться то, чем Вы можете быть полезны наставляемому.

Пример.

Научу договариваться.

Я умею договариваться с людьми, терпеливо настаивать на своем, строить успешные коммуникации даже с самыми упрямыми. Могу научить подростка справляться с желанием нагрубить, искать подходы к сложным собеседникам. Это поможет ему и в карьере, и в жизни, и в образовании. Я так экзамены пару раз сдавал!



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОЙТИ ЭТИ ШАГИ?

1. Наставнику важно осознать свои силы и возможности, готовность стать наставником
2. Если наставник находит силы и время разбираться в себе, то он точно будет готов к похожей работе с наставляемым
3. Наставник составит свое резюме, на основе которой можно выстроить свою самопрезентацию.





САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

наставника

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

- это умение подать самого себя, расположить к себе, привлечь внимание, актуализируя интерес людей к своим каким-то внешним качествам;
- это средство формирования образа «Я», которое исходит из социальных стандартов, сформированных в обществе;
- это создание образа, модели поведения, которая на данный момент соответствует исполняемой роли.

Если мы хотим производить на окружающих позитивное впечатление, то нам необходимо освоить искусство самопрезентации, многие обретают симпатии других, благодаря технологии самопрезентации.



ВАЖНОСТЬ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ НАСТАВНИКА

- Интерес к личности наставника - средство активизации интереса у наставляемого. Образ наставника должен вдохновлять!
- Наставник через самопрезентацию показывает свой собственный имидж, профессиональный опыт и личностные качества. Это важно и наставляемому, и самому наставнику.
- От того, как наставник сможет выгодно себя представить зависит дальнейшее взаимодействие с наставляемым.



ТРИ КАНАЛА САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

1. Визуальный канал (лицо, макияж, прическа, эстетика движения и одежда).
2. Аудиальный канал (это что, и как мы говорим):
7% - лингвистическое измерение (что говорим),
38% – паралингвистическое измерение (как говорим),
55% – невербальная коммуникация (язык жестов: мимика лица, контакты глаз, движения тела, осанка, жесты, все это называется кинесика).
3. Подсознательное восприятие человека (энергетика, внутренний настрой, темперамент, обаятельность, привлекательность...).



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА-ЗНАКОМСТВО

Участники: куратор, наставник, наставляемый.

Представление наставника. Используя уже отрефлексированную информацию о себе и своих сильных и слабых сторонах, наставник рассказывает наставляемому о себе.

Рекомендуемые пункты:

Кто я, чем занимаюсь?

Почему я хочу быть наставником?

Мой опыт.

Чем я могу и хочу поделиться с наставляемым?

Что мне важно увидеть в наставляемом?



ЗАДАНИЕ

1. Самостоятельно пройти все семь шагов, честно и по возможности полно ответить на все вопросы, заполнить все таблицы (этот материал Вам также может пригодиться в работе со своим куратором).
2. Составить текст самопрезентации, опираясь на п.1 и на рекомендуемые пункты: Кто я, чем занимаюсь? Почему я хочу быть наставником? Мой опыт. Чем я могу и хочу поделиться с наставляемым? Что мне важно увидеть в наставляемом?
3. Разместить текст самопрезентации на платформе обучения MOODLE в ветке форума «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»
4. Дополнительно (для желающих): прокомментировать ответы своих одноклассников (совет, восхищение, предложение).

