

Година спілкування «Фомула успіху»

На дошці запис:

Той, хто хоче, робить більше, ніж той, хто може.

Випадкових перемог не буває. Успіх приходить до тих, хто рухається вперед, до тих, хто розподіляє свої сили з розумом.

Людина лише там чогось домагається, де вона сама вірить у свої сили.

Л.Фейєрбах

Успіхи свідчать про те, на що ти спроможний, а невдачі – про те, чого ти вартий.

Людина зростає тоді, коли тягнеться вгору.

М.Горький

Класний керівник. Життя щоденно ставить людину перед необхідністю вибору – прийняттям відповідальних рішень. Життєвий шлях особистості багато в чому залежить від того, наскільки вона здатна пізнати світ і себе, свідомо визначити мету і підпорядкувати їй свою діяльність.

Кожен хоче чогось досягти у житті, щоб мати можливість пишатися собою. Чому ж одному це вдається, а іншому – ні? Адже людина має реальні можливості керувати власним життям і розвитком, розвивати власне „я”, досягати відчуття впевненості й надійності. Життєва мета людини спрямована на досягнення добра, щастя, успіху.

Саме про успіх, шляхи його досягнення і піде сьогодні мова.

Спочатку спробуймо дати визначення поняттю „успіх”. Що ви розумієте під цим словом? Для цього скористаємося ефективним і добре відомим інтерактивним методом. (Метод „Мозковий штурм”)

1. Сядьте так, щоб ви почувалися зручно і невимушено.

2. Прошу висловлювати свої ідеї.

3. Записувати їх по мірі надходження на дошці.

(Відповіді учениць)

Класний керівник. А тепер звернемося до визначення, яке пропонує Великий тлумачний словник сучасної української мови. Отже, „успіх” – це:

- позитивний наслідок роботи, справи, значні досягнення, удача, талант;

- громадське визнання, схвалення чого-небудь, чийхось досягнень;

- визнання кимось чийх-небудь позитивних якостей, особливостей;

- захоплення з боку осіб іншої статі.

Успіх – це те, чого бракує, на жаль, більшості з нас. Успіх – те, чого кожен хотів би досягти.

Чи знаєте ви видатних людей, які досягли успіху в житті?

(Виступи учениць)

Класний керівник. А чи вважаєте ви себе успішними людьми?

(Метод „ПРЕС”)

Я вважаю, що ... (висловлюєте свою думку, пояснюєте, у чому полягає ваша точка зору)

... тому що (пояснюєте, на чому ґрунтуються докази на підтримку вашої позиції).

Наприклад ... (наводите факти, що демонструють ваші докази)

Таким чином ... (Отже...) (узагальнюєте свою думку, робите висновок).

(Виступи учениць)

Класний керівник. Навіть видатним людям потрібно було наполегливо працювати, щоб розвивати закладені здібності й досягати успіху. Тож немає сенсу переконувати, що талановита людина може досягти певних успіхів, коли вірить у себе і знає, що в неї вистачить сил аби здійснити свою мету.

- Як ви вважаєте, від чого залежить ваш успіх?

(Метод „Мікрофон”)

Успіх у справах та особистому житті залежить від багатьох чинників. Наша власна настанова – готовність діяти за визначеною схемою, спрямуванням. Одні чекають допомоги, інші готові самі допомагати, ще інші орієнтуються, а хтось покладається на власні сили у вирішенні певних проблемних ситуацій.

Хочу сказати, що всі ми у певному сенсі досягли успіху в житті, адже добре здоров'я, мирне середовище, хороші батьки і рідні, прекрасні друзі – це вже і є успіх.

Кожен із нас пережив почуття задоволення після вдалого завершення якоїсь справи. І кожному знайоме почуття незадоволення собою після невдачі. Зараз ми спробуємо визначити складові успіху.

- Що найперше має визначити для себе людина на шляху до успіху? (Мету)

- Якою може бути ця мета? (Духовна, матеріальна, добра чи погана)

Коли людина ставить перед собою якусь мету, вона таким чином мимоволі себе оцінює. Якщо ставити перед собою завдання здобути всі матеріальні блага, то й оцінює себе на рівні цих благ: як власника автомобіля останньої моделі, як господаря розкішної дачі чи як частину свого меблевого гарнітуру.

Якщо людина живе, щоб приносити людям добро, полегшувати їхні страждання під час хвороби, то й оцінює себе на рівні своєї людяності. Вона ставить собі мету. гідну людини.

Ще Цицерон говорив: „Краща у світі мета – стати хорошою людиною”.

Отже, перше, що необхідно, це мета або цілеспрямованість.

- Чи досягне успіху людина, зневірена у власних силах?

(відповіді учениць)

Таким чином, для успіху потрібна впевненість. Так, коли сходиш до вершини, то це схоже на те, як піднімаєшся вгору сходами. Якщо тебе залишила впевненість, то йти стає ще важче, коли ж впевненість із тобою, то дорога до успіху вже ближче, і йти стає легко й цікаво.

Щоб домогтися бажаного результату, слід докласти максимум зусиль, наполегливо працювати. Отже, необхідною складовою є також наполегливість і працелюбність.

Гра „Чорний ящик”(Обладнання: три великих коробки, яблуко, цибулина, пляшка із водою) Вибираються три учасники, яким пропонується обрати один із трьох ящиків. Учениці можуть підказувати, який із ящиків обрати, але ніхто не знає про їхній зміст. Коли учениці зроблять свій вибір, починається обговорення:

- Чому ви обрали саме цей ящик?

- Що ви відчували, коли відкрили ящик?

- Чого вам не вистачало для прийняття правильного рішення?

Підсумки: для прийняття рішення потрібно мати достатню кількість інформації, але ви її не мали. Тому ви робили свій вибір, керуючись тільки власною інтуїцією та порадами оточуючих.

- Що необхідно для досягнення професійного успіху?

(відповіді учениць)

Коли ви приймаєте рішення, яку професію вам обрати, потрібно враховувати інтереси, нахили і потреби ринку праці в кадрах.

Хочу
(інтереси,
нахили)

Можу
(здібності,
стан здоров'я)

Потрібно
(потреби
ринку)

Необхідні знання і хоча б крапля таланту. Але й без таланту люди досягають успіху.

- Чи багато досягне у житті песиміст?
(відповіді учениць)

Для кожної справи потрібен відповідний настрій. тоді справа йде швидше і краще. Звичайно, що від чорних думок, постійних турбот і песимізму якість життя не поліпшиться. Коли людина у поганому настрої, вона забуває, що може багато і що вона сильна. Отже, важливе значення для успіху має настрій, оптимізм.

Рольова гра „Інтерв'ю ” (проводить учениця)

У нас у гостях чарівні леді – наші любі вчителі. Кожна з них – успішна. Давайте запитавмо у них, як вони досягли успіху.

(Ставить запитання гостям, вони відповідають)

- Англійський філософ Арнольд писав: „Характер – це великий множник людських зусиль”. Які якості характеру допомогли вам стати успішною?
- Що вам довелося перемогти, щоб досягти успіху?
- Як ви гадаєте, чи сумісні поняття „успіх” і „скромність”?
- Чи важлива підтримка авторитетних людей у досягненні успіху?
- Як ви гадаєте, чи важливе для успіху вміння спілкуватися з людьми?
- Що вас більше заводило у досягненні успіху: перемоги чи поразки?
- Скажіть, будь ласка, власну формулу успіху.

Раціонально поєднавши ці складові – цілеспрямованість, упевненість, наполегливість, працелюбність, знання, талант і оптимізм – маємо пряму дорогу до успіху

Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використовувати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: „Я хочу, я можу, я зроблю”. Щастя й успіх – у ваших руках!

А тепер давайте спів ставимо, порівняємо з тезами, які запропоновані фахівцями.

Пам'ятка „Як досягти успіху в житті”

- Постав перед собою реальну мету.
- Склади власну схему досягнення успіху.
- Розвивай силу волі.
- Не зупиняйся на досягнутому
- Учися працьовитості й наполегливості.
- Думай про позитивне.
- Умій захоплюватися справою.

Формула успіху. Підставте свої цифри.

Від чого залежить успіх у нашому житті? Чи може він бути стабільним і довгостроковим? Чи існує універсальний рецепт успіху?

Відповідь на ці питання знайшов Томас Леонард - родоначальник персонального коучингу. Він багато років присвятив вивченню теми довготривалого успіху і знайшов три компоненти, необхідних для ефективного життя. Кожен з компонентів важливий і без нього формула успіху не працює.

Формула успіху від Томаса Леонарда виглядає таким чином:

$$10\% + 40\% + 50\% = 100\%$$

Перша складова у формулі - наші знання, досвід, навички. Як не дивно від них залежить всього 10%!

Якщо звернутися до життя, то ми дійсно бачимо, що є маса людей, які мають унікальні, фундаментальні знання, прекрасну освіту, які не перестають вкладати в свій подальший розвиток кошти і гроші, але все ж їх життя залишає бажати кращого.

В чому причина?

Справа в тому, що є ще 90% і без них одні тільки знання не працюють.
Нашим освіченим, знаючим, високо ерудованим людям не вистачає чогось ще.
Розбираємося далі.

Друга складова формули успіху - образ мислення.
Її внесок у справу нашої успішності становить 40%.

Сила нашої думки не має меж, якщо ми самі не зводимо ці межі. Людина є те, що вона про себе думає. Як думає, так себе і програмує. Як думає, так і діє. Чого чекає, то й отримує. Що транслює в світ, то світ і повертає їй в посиленому варіанті.

Якщо людина свідомо дивиться на себе і на світ через призму поразки, жертви, «маленької людини», нічого іншого в її житті і не буде.
Якщо ви вирішили бути успішною особистістю, господарем своєї долі, переможцем, вирішили діяти, домагатися, всі ваші думки і діяльність сприяють цьому і ведуть до результату.

Все починається з думок: будь яка велика справа, витвір мистецтва, чудовий палац, політ у космос, сюрприз для коханого, бажання радити.

Що робити?

Провести ревізію своїх думок.

Як я думаю про себе?

Хто я в цьому світі?

Який світ навколо мене?

На що я здатний(на)? Який у мене потенціал?

Як я ставлюся до власних помилок?

Як сприймаю помилки оточуючих?

Після відповідей на запитання зробіть висновок. Чи потребують ваші думки змін?

Третя складова формули успіху, як виявилось, є найвагомішою.

Вона найвпливовіша і найважливіша - 50%, половина нашого успіху зосереджено в ній.

Це наше оточення в глобальному масштабі.

Чому такий важливий цей компонент?

Суть в тому, що наше оточення, в кінцевому рахунку, впливає і на те, як ми думаємо, на наше мислення, і на те, чому ми вчимося. Тобто побічно визначає і перші 50% формули.

Не дарма говориться: «скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».

Коло людей, в якому обертається людина, визначає її думки, звички, поведінку, життєві цілі та пріоритети.

До стабільної тривалої взаємодії людей застосуємо закон сполучених посудин. Зрештою, все зрівнюється і ми маємо однакові думки, однакові погляди, один і той же застій на всіх рівнях.

Тому вибирайте таке оточення, яке буде вас розвивати, штовхати вперед. Будьте поруч з такими людьми, які самі розвиваються, займаються особистісним зростанням. Вчіться у них, дійте як вони. Моделюйте поведінку людей, які вже домоглися того, про що ви тільки мрієте.

Ось така формула успіху. Підставте свої цифри і поррахуйте, який відсоток успіху у вас зараз.

Ви згодні з такою формулою?

Що б ви ще додали або змінили?

А зараз я пропоную вам *тест „Чи здатні ви досягти успіху?“*

1. Успіх у справах, на мій погляд, забезпечується:
а) допомогою друзів; б) спільною роботою; в) моєю цілеспрямованістю.
2. Потрапивши у несподівану, ризиковану ситуацію, я:
а) шукаю допомоги;
б) покладаюсь і на себе, і на партнерів;
в) приймаю рішення і вживаю необхідні заходи самостійно.
3. Дружба для мене:
а) підтримка; б) співпраця; в) самоствердження.
4. Справжній професіонал, на мою думку, відрізняється:
а) посидючістю і дисциплінованістю;
б) підготовкою;
в) рішучістю.
5. Яка геометрична фігура вам найбільше подобається?
а) квадрат; б) круг; в) трикутник.
6. Коли мені сподобалась особа протилежної статі, я:
а) чекаю від неї ініціативи;
б) поступово входжу в контакт з нею;
в) говорю про це йому відразу й рішуче.
7. У компанії, де є багато незнайомих, я:
а) відчуваю себе „не у своїй тарілці“;
б) знаходжу спільні теми і контакт;
в) відпочиваю, не звертаючи уваги на присутніх.
8. Під час публічного виступу (відповіді на уроці) я:
а) соромлюся. хвилююся;
б) шукаю взаєморозуміння у слухачів;
в) дістаю задоволення від власного голосу.
9. Для вирішення ризикованих складних справ краще брати людей:
а) надійних;
б) розумних і старанних;
в) самостійних і незалежних.
10. Доля, на мою думку, це:
а) неминучість;
б) поєднання везіння і невезіння;
в) здібність самому творити своє життя.

За кожен варіант „а” поставте собі 1 бал, за кожен варіант „б” – 3 бали, за варіант „в” – 0 балів. Підрахуйте загальну суму балів.

Якщо ви набрали 10-15 балів: на жаль, ви не можете самі впоратись із проблемою. Складність вашого етапу в закоренілій настанові, що ви немічні, до того ж не бажаєте змінити ситуацію. Низьке самооцінювання – основна завада на шляху досягнення успіху, його слід позбутися.

Сума балів 16-22 свідчить про ваші завищені амбіції. В окремих випадках ви можете досягти успіху. Але ваші самовпевненість і егоїзм дратують багатьох і стають причиною конфлікту із вами. Вам потрібно орієнтуватися на співпрацю та інколи чинити наступ на власне „я”.

Якщо ви набрали від 23 до 30 балів, вас можна привітати. Ви знайшли правильний шлях до досягнення успіху. Ваші амбіції виявляються тільки там, де це необхідно. Люди вас розуміють і готові з вами співпрацювати. Так тримати!

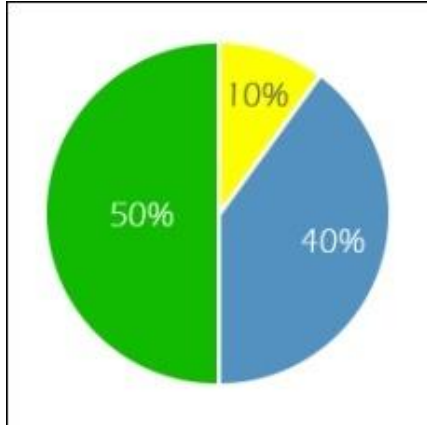
Успіх приходить лише до того, хто його прагне, хто вміє максимально використати все найкраще із власних внутрішніх ресурсів. Не чекайте, що хтось відкриє вас, відкрийте себе самі, скажіть собі: „Я хочу, я можу, я зроблю”. Щастя й успіх – у ваших руках!

Той, хто хоче, робить більше, ніж той, хто може.

Успіх приходить до тих, хто рухається вперед, до тих, хто розподіляє свої сили з розумом.

Л.Фейєрбах

1. Формула успіху від Томаса Леонарда:



10% - знання і досвід навчання;

40% - образ мислення;

50% - наше оточення.

Пам'ятка „Як досягти успіху в житті”

Постав перед собою реальну мету.

Склади власну схему досягнення успіху.

Розвивай силу волі.

Не зупиняйся на досягнутому

Учися працьовитості й наполегливості.

Думай про позитивне.

Умій захоплюватися справою.