

# Наставник, вы наш герой!

Т-игра «Сам себе наставник»



# Мы все герои



01

## Путь герой

С чем я как наставник  
пришел в текущий момент?

02

## Миссия героя

Что для меня важно как  
наставнику?

03

## Суперсила

На что или кого я могу  
опереться как наставник?

04

## Супергерой

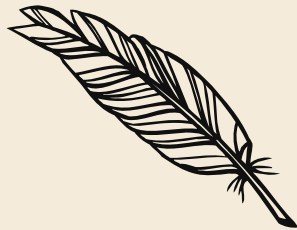
Как я могу позаботиться  
о себе как наставнике?

05

## Герой спешит на помощь

Как я в качестве наставника  
могу помочь другим?





# 01

## Путь героя

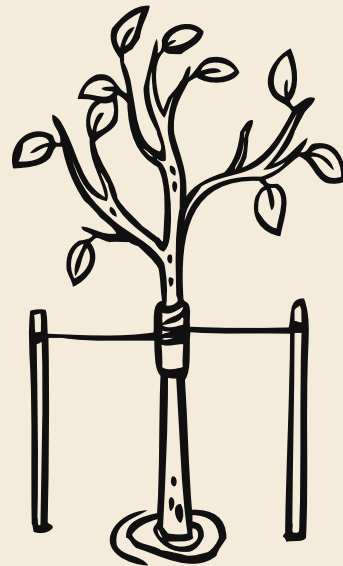
С чем я как наставник пришел в  
текущий момент? Как я сейчас?





# ЗАДАНИЕ 1

Выберите одну из предложенных  
«в открытую» карт, запишите ее номер  
и следуйте дальнейшей инструкции

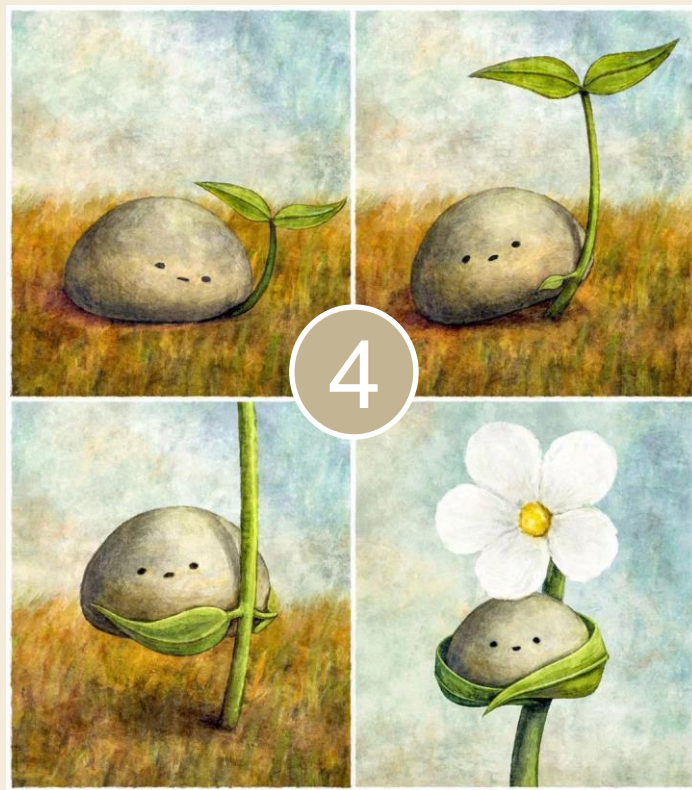
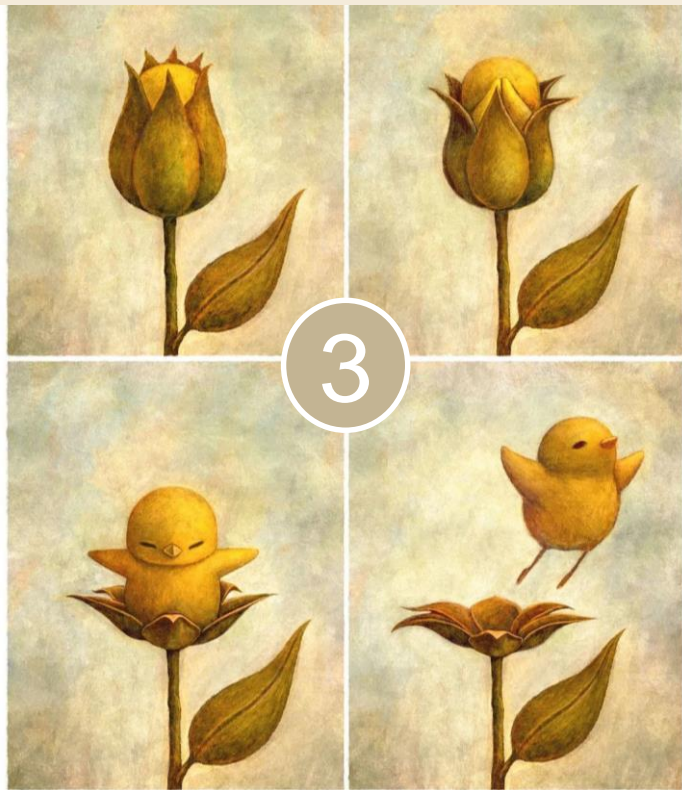


# 4 карты на выбор. Карты 1 и 2



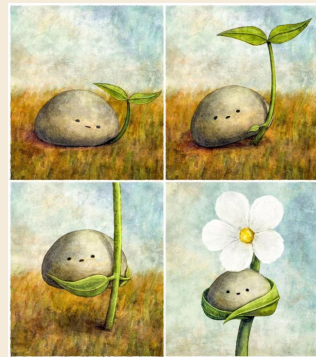


4 карты на выбор. **Карты 3 и 4** 



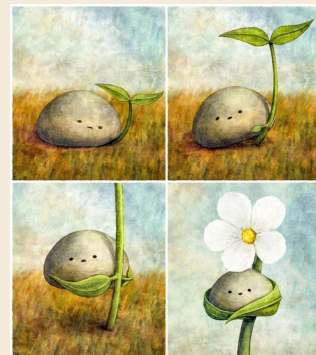
# Шаг 1

**Запишите 5 слов, которые  
приходят на ум, когда вы смотрите  
на выбранную карту**



## Шаг 2

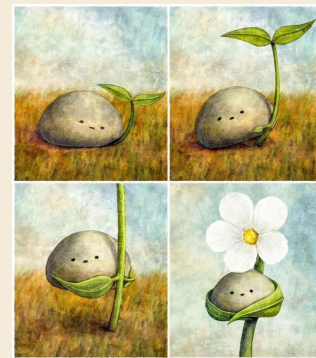
**Теперь на время забудьте про карту, сконцентрируйтесь на словах: о чем они для вас в контексте наставничества?**





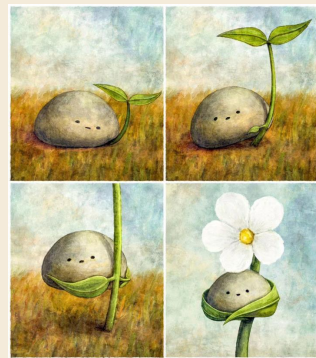
# Шаг 3

**Какую идею вы можете взять на  
заметку, оттолкнувшись и от слов,  
и от карты для своей  
деятельности в качестве  
наставника?**



# Шаг 4

Составьте стих со словами  
(можно белый, например,  
хокку), и запишите его





# 02

## Миссия героя

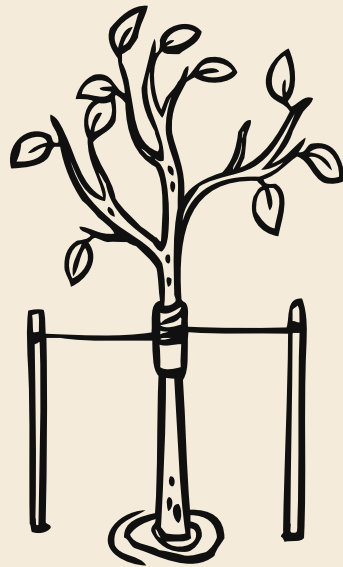
Что для меня важно? Каковы мои  
ценности и смыслы как наставника?





# ЗАДАНИЕ 2

Выберите число от 1 до 8 и ответьте на  
вопросы по выпавшей вам карте



# Карты от 1 до 2





# Карты от 3 до 4



# Карты от 5 до 6





# Карты от 7 до 8

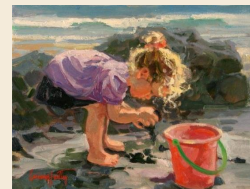




# Шаг 1



**Какой позитивный результат  
получил для себя герой, сделав то,  
что изображено на карте?**





## Шаг 2



**Найдите 3 точки соприкосновения  
с героем? В чем вы похожи?**



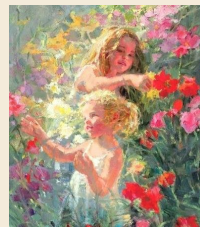




## Шаг 3



**Если ли в сюжете карты то, чему  
вы завидуете?**

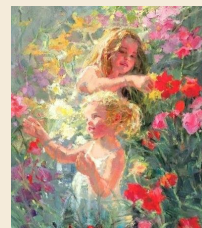




## Шаг 4



**Про какую ценность вы думаете, глядя на карту? Что первостепенно для вас? Без чего, на ваш взгляд, невозможно стать хорошим наставником?**





# 03



## Суперсила

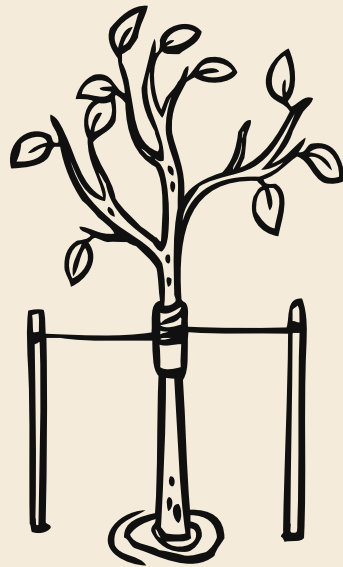
На что или кого я могу опереться  
как наставник?





# ЗАДАНИЕ 3

Выберите слово из 10





## **Запишите одно слово из десяти**

Путь

Разрешение

Созидание

Вместе

Желание

Борьба

Открытие

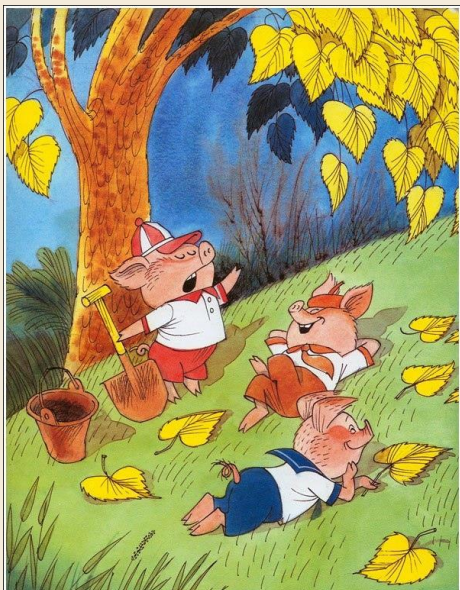
Время

Рост

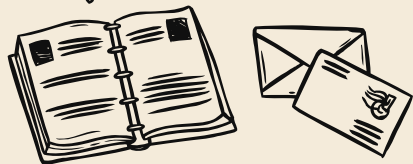
Самоценность







Путь



Созидание



Борьба





Разрешение



Вместе



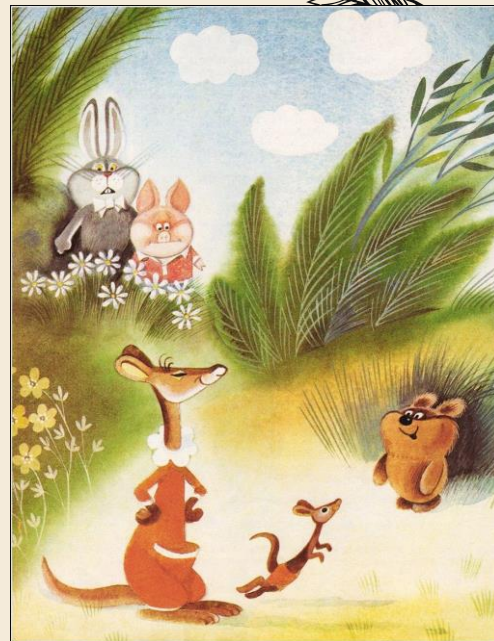




Желание



Открытие



Рост





Время



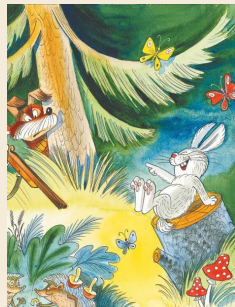
Самоценность



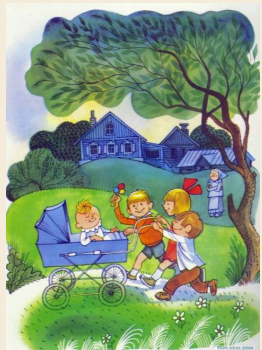




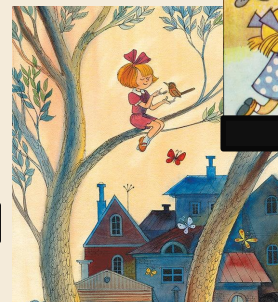
Путь



Борьба



Время



Созидание



Вместе



Самоценность

# Шаг 1

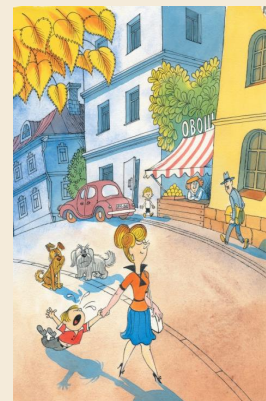
## Какая суперсила могла бы стать вашей опорой?



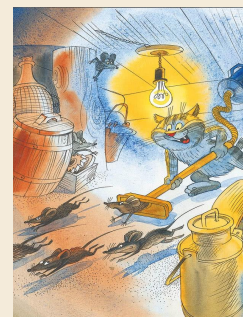
Рост



Открытие



Разрешение



Желание

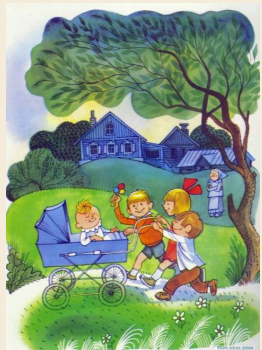




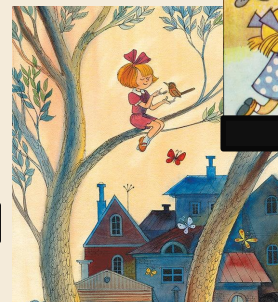
Путь



Борьба



Время



Созидание



Вместе



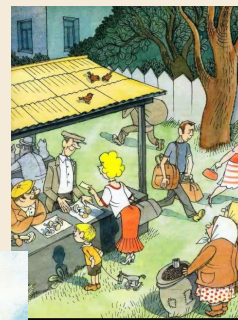
Самоценность

## Шаг 2

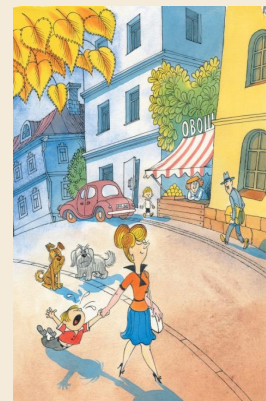
Чему герой карты  
учится? В чем  
становится сильнее,  
проживая свой опыт?



Рост



Открытие



Разрешение



Желание



Путь



Борьба



Время



Созидание



Вместе



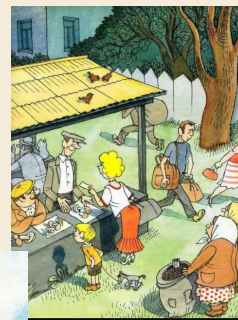
Самоценность

## Шаг 3

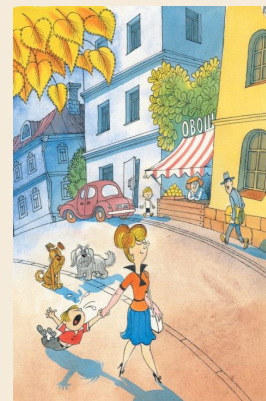
Чем, на ваш взгляд,  
гордится герой карты?  
А чем гордитесь вы?



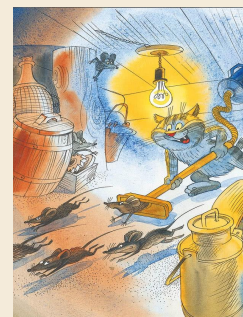
Рост



Открытие



Разрешение

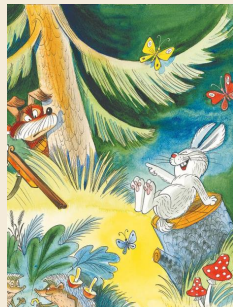


Желание





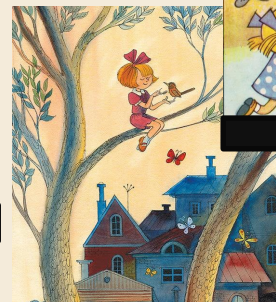
Путь



Борьба



Время



Созидание



Вместе



Самоценность

# Шаг 4

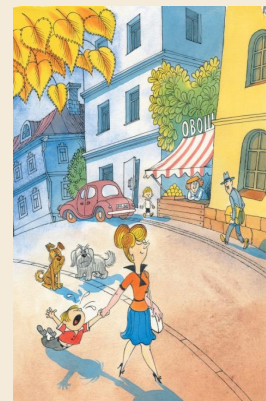
Представьте себе, что герой карты – друг, которого вы давно знаете и любите. Назовите черты, которые вас в нем восхищают



Рост



Открытие



Разрешение



Желание



Путь



Борьба



Время



Созидание



Вместе



Самоценность

# Шаг 5

Какой ресурс для себя  
вы видите на этой карте?



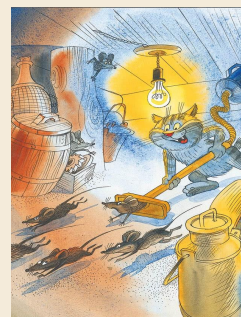
Рост



Открытие



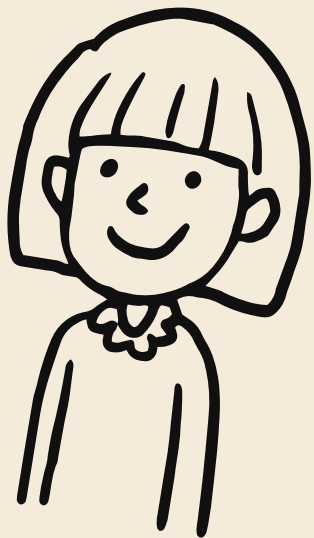
Разрешение



Желание



# 04



## Супергерой

Как я могу позаботиться о себе, чтобы  
несмотря на обстоятельства оставаться  
хорошим наставником?

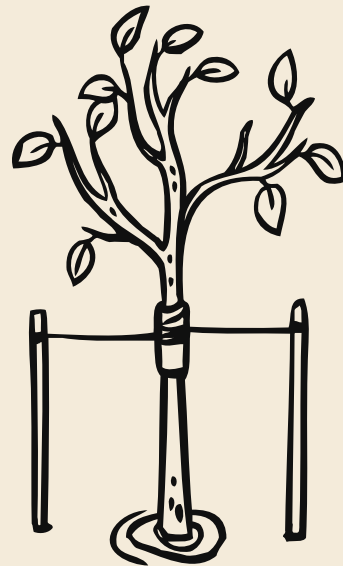






# ЗАДАНИЕ 4

Выберите эмодзи, которое передает  
ваше настроение в этот конкретный  
момент и получите карту с цитатой



# Выберите эмоцию



# «МНЕ БЫ ТОЖЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ...»

Право сделавшего добро — забыть о сделанном добре. Обязанность согретого добром — помнить об этом. Мир рушится там, где эта связь разомкнулась, где сделавший добро назойливо памятлив, а согретый добром впадает в беспмятство...

Фазиль Искандер



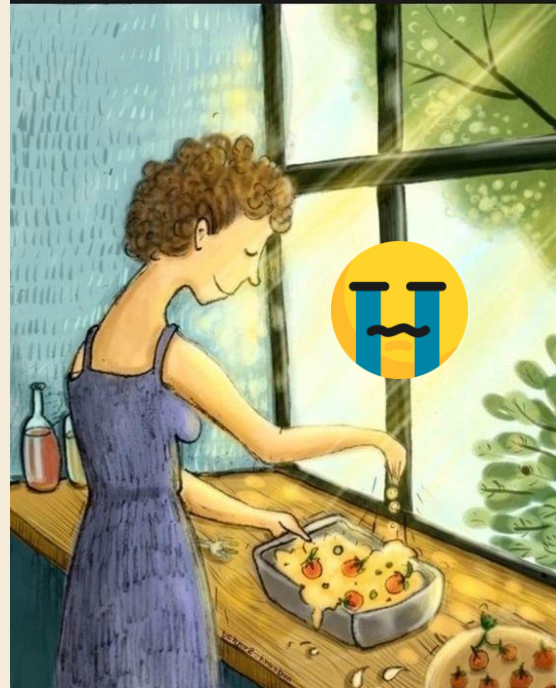
Истинное мужество состоит в том, чтобы любить жизнь, зная о ней всю правду.

Сергей Довлатов



Свобода открывается тем, кто любит каждый новый день вне зависимости от того, какой он. Пасмурный, солнечный, загруженный или выходной. Умейте любить не дни в своей жизни, а жизнь в своих днях...

Эльчин Сафарли, "Я хочу домой"



# «МНЕ БЫ ТОЖЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ...»



Вместе с жизнью дано право выбора.  
Что захотите – то и выберете. Выберете. Какое  
странное слово, в нем словно спрятан иной смысл.  
Вы – БЕРЕТЕ.

Олег Рой



Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное,  
а этого никто не замечает – не расстраивайтесь:  
восход солнца – это вообще самое прекрасное  
зрелище на свете, но большинство людей  
в это время еще спит.

© Джон Леннон



Чтобы избежать разочарования в людях, надо  
избавиться от иллюзий. Умейте принимать  
людей такими, какие они есть. Совершенных  
людей не существует. Можно найти хороших  
людей, но даже и они временами бывают  
эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Абрахам Маслоу





# «МНЕ БЫ ТОЖЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ...»

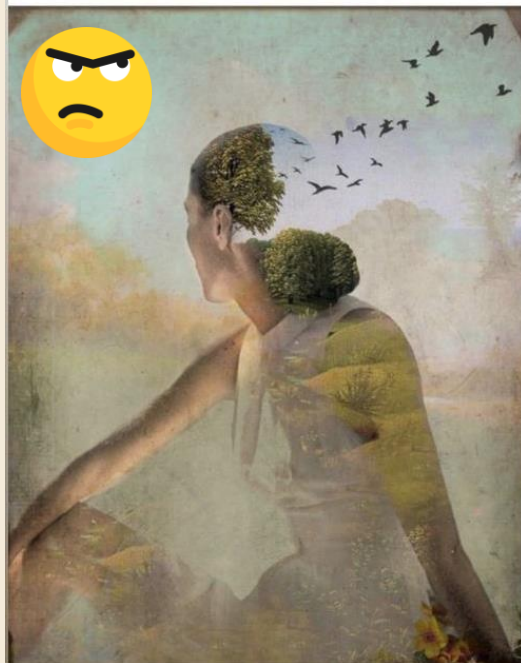
через двадцать лет Вы будете больше жалеть не о том, что сделали, а о том, что Вы не сделали. так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. поймайте ветер в свои паруса. исследуйте. мечтайте. открывайте.

Марк Твен



Дисциплина - это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

Брюс Ли



Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что действительно вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава.

Энтони де Мелло





Право сделавшего добро — забыть о сделанном добре. Обязанность согретого добром — помнить об этом. Мир рушится там, где эта связь разомкнулась, где сделавший добро назойливо памятлив, а согретый добром падает в беспамятство...

Фазиль Искандер



Истинное мужество состоит в том, чтобы любить жизнь, зная о ней всю правду.

Сергей Довлатов



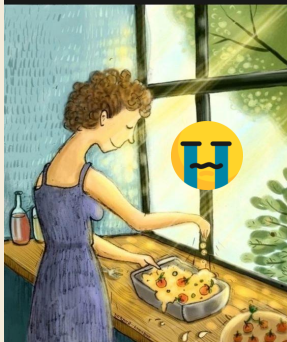
Вместе с жизнью дано право выбора. Что захотите — то и выберите. Выберите. Какое странное слово, в нем словно спрятан иной смысл. Вы — БЕРЕТЕ.

Олег Рой



Свобода открывается тем, кто любит каждый новый день вне зависимости от того, какой он. Пасмурный, солнечный, загруженный или выходной. Умейте любить не дни в своей жизни, а жизнь в своих днях...

Эльчин Сафарли, "Я хочу домой"



# Шаг 1

## Вот смотрю я на эту карту и думаю: «МНЕ БЫ ТОЖЕ ТАК ХОТЕЛОСЬ...»

Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает — не расстраивайтесь: восход солнца — это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

© Джон Леннон



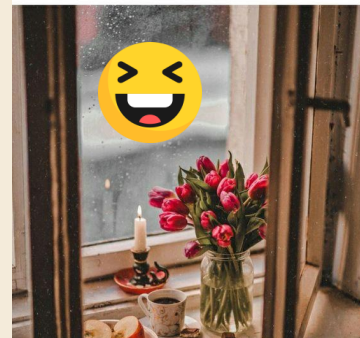
Чтобы избежать разочарования в людях, надо избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже и они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Абрахам Маслоу



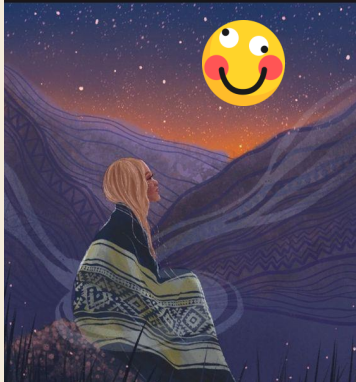
через двадцать лет Вы будете больше жалеть не о том, что сделали, а о том, что Вы не сделали. так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. поймите ветер в свои паруса. исследуйте. мечтайте. открывайте.

Марк Твен



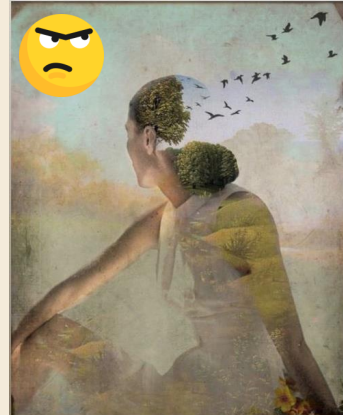
Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что действительно вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава.

Энтони де Мелло



Дисциплина — это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

Брюс Ли



Право сделавшего добро — забыть о сделанном добре. Обязанность согретого добром — помнить об этом. Мир рушится там, где эта связь разомкнулась, где сделавший добро назойливо напоминает, а согретый добром падает в беспамятство...

Фазиль Искандер



Истинное мужество состоит в том, чтобы любить жизнь, зная о ней всю правду.

Сергей Довлатов



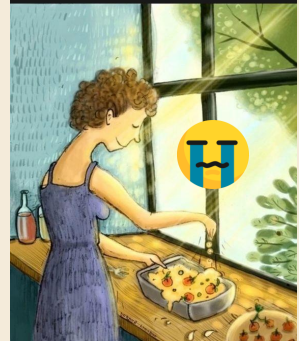
Вместе с жизнью дано право выбора. Что захотите — то и выберите. Выберите. Какое странное слово, в нем словно спрятан иной смысл. Вы — БЕРЕТЕ.

Олег Рой



Свобода открывается тем, кто любит каждый новый день вне зависимости от того, какой он. Пасмурный, солнечный, загруженный или выходной. Умейте любить не дни в своей жизни, а жизнь в своих днях...

Эльчин Сафарли, "Я хочу домой"



# Шаг 2

## Про любовь к чему или к кому конкретно эта карта?

Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает — не расстраивайтесь: восход солнца — это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

© Джон Леннон



Чтобы избежать разочарования в людях, надо избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже и они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Абрахам Маслоу



через двадцать лет Вы будете больше жалеть не о том, что сделали, а о том, что Вы не сделали. так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. поймите ветер в свои паруса. исследуйте. мечтайте. открывайте.

Марк Твен



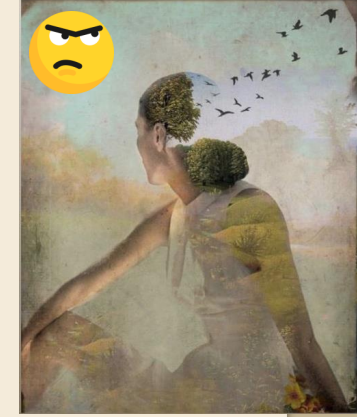
Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что действительно вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава.

Энтони де Мелло



Дисциплина - это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

Брюс Ли





Право сделавшего добро — забыть о сделанном добре. Обязанность согретого добром — помнить об этом. Мир рушится там, где эта связь разомкнулась, где сделавший добро назойливо напоминает, а согретый добром впадает в беспамятство...

Фазиль Искандер



Истинное мужество состоит в том, чтобы любить жизнь, зная о ней всю правду.

Сергей Довлатов



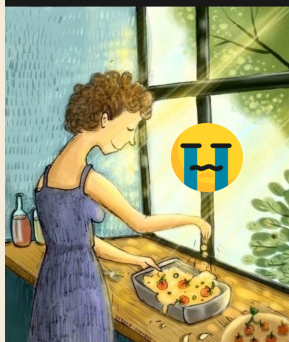
Вместе с жизнью дано право выбора. Что захотите — то и выберете. Выберете. Какое странное слово, в нем словно спрятан иной смысл. Вы — БЕРЕТЕ.

Олег Рой



Свобода открывается тем, кто любит каждый новый день вне зависимости от того, какой он. Пасмурный, солнечный, загруженный или выходной. Умейте любить не дни в своей жизни, а жизнь в своих днях...

Эльчин Сафарли, 'Я хочу домой'



Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает — не расстраивайтесь: восход солнца — это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

© Джон Леннон



Чтобы избежать разочарования в людях, надо избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже и они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Абрахам Маслоу

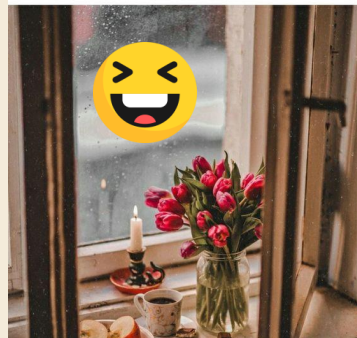


## Шаг 3

### Какую идею заботы о себе вам подсказывает карта и цитата к ней?

через двадцать лет Вы будете больше жалеть не о том, что сделали, а о том, что Вы не сделали. так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. поймайте ветер в свои паруса. исследуйте. мечтайте. открывайте.

Марк Твен



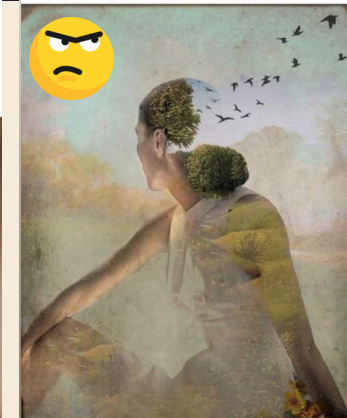
Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что действительно вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава.

Энтони де Мелло



Дисциплина - это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

Брюс Ли



Право сделавшего добро — забыть о сделанном добре. Обязанность согретого добром — помнить об этом. Мир рушится там, где эта связь разомкнулась, где сделавший добро назойливо напоминает, а согретый добром впадает в беспамятство...

Фазиль Искандер



Истинное мужество состоит в том, чтобы любить жизнь, зная о ней всю правду.

Сергей Довлатов



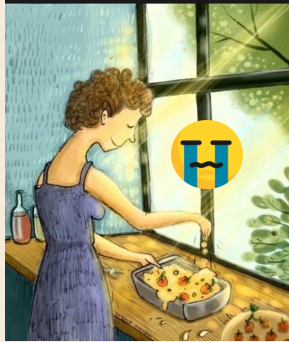
Вместе с жизнью дано право выбора. Что захотите — то и выберите. Выберите. Какое странное слово, в нем словно спрятан иной смысл. Вы — БЕРЕТЕ.

Олег Рой



Свобода открывается тем, кто любит каждый новый день вне зависимости от того, какой он. Пасмурный, солнечный, загруженный или выходной. Умейте любить не дни в своей жизни, а жизнь в своих днях...

Эльчин Сафарли, 'Я хочу домой'



Если вы делаете что-то прекрасное и возвышенное, а этого никто не замечает — не расстраивайтесь: восход солнца — это вообще самое прекрасное зрелище на свете, но большинство людей в это время еще спит.

© Джон Леннон



Чтобы избежать разочарования в людях, надо избавиться от иллюзий. Умейте принимать людей такими, какие они есть. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших людей, но даже и они временами бывают эгоистичны, раздражительны и угрюмы.

Абрахам Маслоу



## Шаг 4

# Глядя на эту карту, подумайте, чем вы сегодня могли бы себя порадовать?

через двадцать лет Вы будете больше жалеть не о том, что сделали, а о том, что Вы не сделали. так скидывайте узлы, выплывайте из тихих гаваней. поймите ветер в свои паруса. исследуйте. мечтайте. открывайте.

Марк Твен



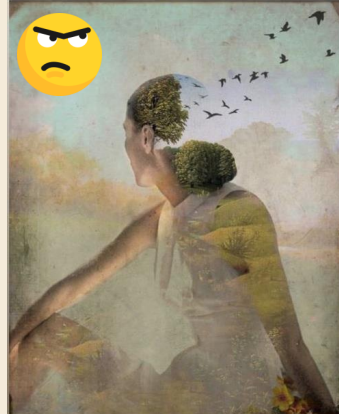
Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что действительно вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава.

Энтони де Мелло



Дисциплина - это не ограничение свободы. Это отсечение всего лишнего.

Брюс Ли





# 05



## Герой спешит на помощь

Как я в качестве наставника могу помочь  
другим?





# ЗАДАНИЕ 5

Объединитесь с коллегами в команду из 6 человек и составьте отрывное объявление



ОТОРВИ ТО, ЧТО ТЕБЕ СЕЙЧАС  
ОСОБЕННО НУЖНО ДЛЯ ДУШИ

**ЛУЧШИЙ ДЕНЬ -  
СЕГОДНЯ**

ПУСТЬ  
ДЕНЬ  
БУДЕТ  
ТЕПЛЫМ

УЛЫБНИСЬ!  
ТВОЯ  
УЛЫБКА -  
ЭТО  
СЧАСТЬЕ

СПАСИБО,  
ЧТО  
ТЫ  
ЕСТЬ

УДАЧА  
И ЮМОР  
УЖЕ  
ВЫЛЕТЕЛИ  
К ТЕБЕ

ЧАЙ  
С УХ-ТЫ  
ЭФФЕКТОМ



# ПРИМЕР

Всего «отрывных» краёв  
листочка должно быть по  
количеству членов команды,  
чтобы каждый написал, чем бы  
он может быть полезен коллегам,  
на что у него достаточно  
внутреннего ресурса

В качестве подсказки, можно  
оттолкнуться от пяти слов и  
белого стиха из первого тура  
игры, или предложить что-то  
совершенно неожиданное



Душевная  
беседа,  
каб 202.

Чай,  
конфетка,  
тишина,  
каб 100.

Дельный  
совет,  
Ирина-  
правовед



Человек - это не то, что он говорит, и  
не то, каким он кажется, а атмосфера,  
которая создаётся в его присутствии...  
Вот что является свидетельством...  
Ибо никто не в состоянии создать  
атмосферу, не принадлежащую его  
сущности.

Суфийская мудрость





**Выберите число  
от 1 до 15**





# Весна как состояние души



1. Привет, весна. Не стой в дверях, весна.
2. Успеем выпить чаю, я надеюсь, придумать пару плюшевых злодеев, которым доброта разрешена.
3. Ведь мы умеем это, разве нет. Хотя мы только это и умеем.
4. Рассветный дух летит воздушным змеем. С обложки классик пялится в лорнет.
5. Седой атлант выпячивает грудь. Пакет роняет прямо в грязь кулёма.
6. Привет, весна, ну что же, будь как дома. И, если можно, сделай что-нибудь.
7. Дождями разбиваясь о гранит, преодолевая пафосные речи, храни нас всех, дурацких, безупречных.
8. Храни нас всех. И тех "не нас" храни.
9. Педантов и теряющих ключи, уснувших на столах и в промежутках.
10. А богу, вероятно, тоже жутко, поэтому он попросту молчит. И у него есть сын. Возможно, два.
11. И патефон, и кеды, и блок-флейта. Он никому не говорит про это, чтобы никто не переврал слова.
12. Бог просто присылает нам весну, чтоб люди солнцу улыбнулись, разом.
13. Бог смотрит влажным лошадиным глазом: прислал же вам весну, не обманул.
14. Качель, тепло обшарпанных перил, бессмертие на дне небесных скважин.
15. Однажды, после будет самым важным — что делал ты. И что ты говорил.

*Резная Свирель*

