

**Человек становится успешным, когда  
достижение целей становится его привычным  
занятием**



**Terre des hommes**

tdh.ch

**Молодежь – это зеркало, в котором отражается социальная действительность, в условиях которых она живет.**

**Подростковый период – это важный этап в жизни каждого человека, который в значительной мере определяет всю дальнейшую жизнь. Это такой период, когда впервые полностью развивается структура поступка, когда появляются намерения достигнуть великих целей и реализоваться как личность.**

**Ни кто кроме человека не определяет качество его жизни. Как только принимаешь ответственность за свою жизнь, и начинаешь менять себя и свое отношение к миру, то меняется и сама реальность.**



**Terre des hommes**

tdh.ch

# ЦЕЛЬ

Формирование умения познавать себя, развитие социально-поведенческих навыков, умение анализировать собственные поступки и проектировать собственный путь.

# ЗАДАЧИ

- Формирование умений выражать собственное мнение, вступать в дискуссии и принимать решения.
- Формирование умений ставить цели и достигать их.



Terre des hommes

tdh.ch

# Что такое икигай?

Японское понятие икигай довольно сложно однозначно перевести на русский язык, но примерно можно расшифровать как «то, что придает жизни смысл, то, что заставляет нас просыпаться каждое утро с радостью». Другими словами, икигай — это по-восточному изящное и компактное определение вашего главного интереса, того дела, которое приносит радость в вашу жизнь.

Именно интерес к жизни, желание немедленно приступить к своему делу и выполнить его самым лучшим образом, дает людям ощущение собственной значимости, чувство удовлетворенности и смысл жизни.

Тем людям, которые знают свой икигай, незнакомы депрессии, они сохраняют оптимистическое отношение к жизни и не подвержены деструктивным привычкам. Поэтому для каждого человека, который хочет прожить долгую и осмысленную жизнь, так важно найти для себя причину вставать по утрам.



Terre des hommes

tdh.ch

Делайте только то, что вы любите больше всего. Это обязательно приведет вас к успеху! Каждое утро я смотрел на себя в зеркало и спрашивал: Хотел бы я продолжать заниматься тем, чем я занимаюсь? И если ответ в течение многих дней подряд был «нет», то мне нужно что-то менять.

***Стив Джобс, основатель Apple***

— Пух! Когда ты просыпаешься утром, — сказал, Пятачок, — что ты говоришь сам себе первым делом?

— Что у нас на завтрак? — сказал Пух. — А ты, Пятачок, что говоришь?

— Я говорю: «Интересно, что сегодня случится интересное?» — сказал Пятачок.

***Пятачок, просто поросенок***



Terre des hommes

tdh.ch

# Как найти свой икигай?

1. Запуск своего проекта потребует от вас, возможно, значительного вложения времени и энергии. Вам придется принять осмысленное и важное решение.
2. Чем раньше вы начнете поиск своего икигай, тем скорее вы начнете ощущать спокойствие и удовлетворение от своей жизни.

**Вот некоторые вопросы, ответы на которые помогут вам в поисках.**



Terre des hommes

tdh.ch

**Достижения.** Какие достижения в своей жизни вы считаете самыми ценными? Возьмите лист бумаги и запишите 2-3 своих дела, которыми вы действительно гордитесь.

**Знания.** В чем состоят ваши особые знания и навыки? В чем вы считаете себя специалистом? О чем вы с удовольствием рассказываете, на какую тему читаете литературу? Какие сайты посещаете чаще всего в свободное время?

**Ощущения.** Работа в той области, в которой вы разбираетесь, является залогом карьерного успеха. Но если вы хотите обрести счастье, то надо заниматься тем, что любишь. Ваш икигай не слишком волнует ваши деловые успехи, если они не подкреплены радостью в сердце. Именно на это надо обратить внимание в первую очередь.



Terre des hommes

tdh.ch

**Самооценка.** Кем вы видите себя в своих мечтах? Вы учитель, юрист, мать, ученый, книгоиздатель, фермер? Возможно, именно ваша оценка своего будущего может стать той линзой, которая поможет сфокусировать все ваши усилия.

**Личность.** На свете нет одинаковых людей, и разным личностям подходят совершенно различные виды работ. Зная свой тип личности, вы поймете, почему некоторые занятия приносят вам огромное удовольствие, а другие не трогают ни единой струны вашей души.

**Можно воспользоваться для поиска икигай и специальной картой.**



Terre des hommes

tdh.ch



# ИКИГАЙ

ТО, ЧТО Я ЛЮБЛЮ  
ДЕЛАТЬ

МОЯ СТРАСТЬ

МОЯ МИССИЯ

ЧТО Я УМЕЮ  
ДЕЛАТЬ

ТО, ЧТО  
ЗАСТАВЛЯЕТ  
МЕНЯ  
ПРОСЫПАТЬСЯ  
ПО УТРАМ

ТО, ЧТО НУЖНО  
ЛЮДЯМ

МОЯ РАБОТА

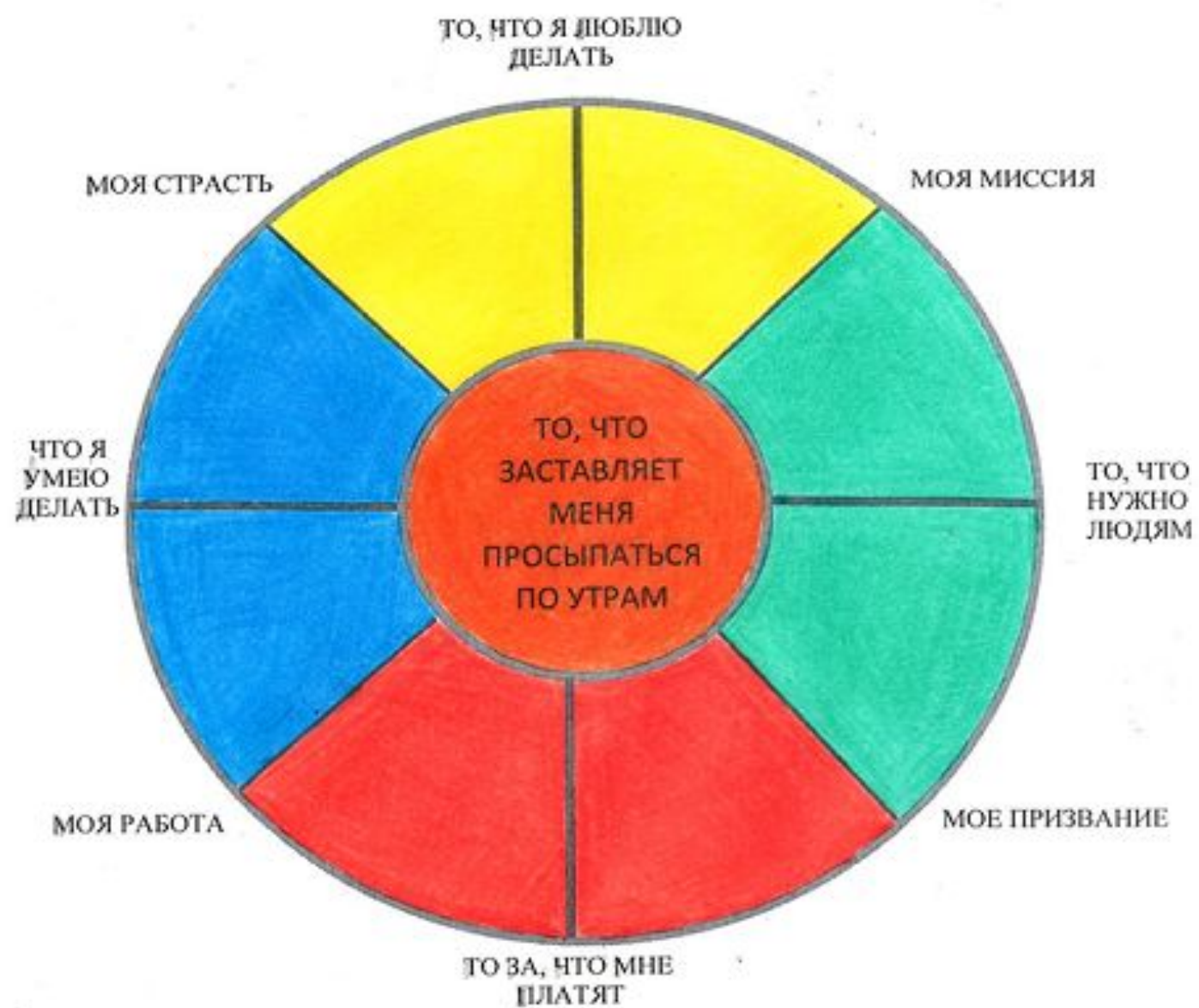
МОЕ ПРИЗВАНИЕ

ТО ЗА, ЧТО МНЕ  
ПЛАТЯТ ДЕНЬГИ



Terre des hommes

tdh.ch



Terre des hommes

tdh.ch

1. Что будет, если это произойдет? (Что я получу, плюсы от этого).
2. Что будет, если это не произойдет? (Плюсы от неполучения желаемого).
3. Чего НЕ будет, если это произойдет? (Минусы от получения желаемого).
4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? (Минусы от неполучения желаемого).

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧТО БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
ПРОИЗОЙДЕТ?

ЧЕГО **НЕ** БУДЕТ,  
ЕСЛИ ЭТО  
**НЕ** ПРОИЗОЙДЕТ?



Terre des hommes

tdh.ch

# ШАГИ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МОЕЙ ЦЕЛИ (ЧЕГО Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ)



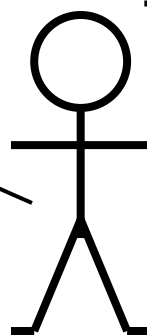
**ВНЕШНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ**



**МОИ РЕСУРСЫ**

**ПРЕПЯТВИЯ:**

Трудности, которые мне необходимо преодолеть



**Terre des hommes**

tdh.ch

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ



Ваши ошибки — это часть вашего опыта



Не сравнивайте себя с другими, потому что вы не они



Правильного способа сделать что-то не существует



Учитесь у людей, которые вас критикуют



Принимайте свои слабости за свои особенности



Смотрите на свое прошлое как на жизнь, полную приключений



Все сталкиваются с одинаковыми проблемами



Ум — понятие относительное, самоуважение — нет



Направьте свой гнев в позитивное русло



Отстаивайте то, во что верите, даже если это никому не интересно

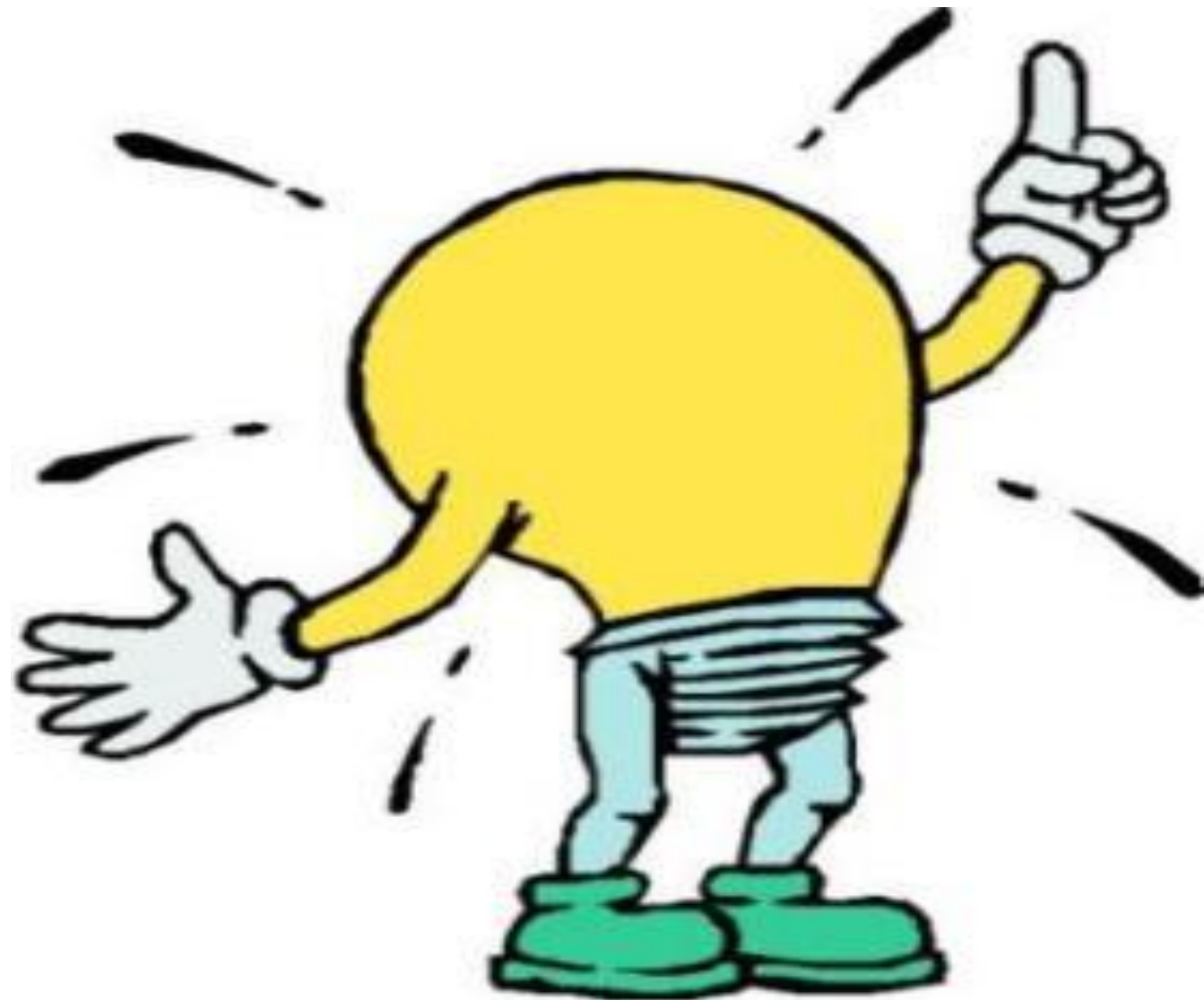


Цените себя по достоинству: усердно трудитесь — и добьетесь успеха



Окружите себя людьми, которые желают вам добра





Terre des hommes

tdh.ch