



## Be A YES Challenge B1

Мога да кажа „Да“ на себе си и на моето обкръжение.  
Култура на предприемачеството



## Силните страни на моя характер

В началото учениците правят стандартизиран тест, за да открият специалните си умения. След това се запознават с 24 определени силни страни на характера и изпълняват различни задачи от програмата „Кажи Да!“: от упражнението „Какво се получи добре“ до воденето на дневник.

## Материали за учениците



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**BMB**

Bundesministerium  
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО  
НА ОБРАЗОВАНИЕТО  
И НАУКАТА



stadtschulrat  
für wien

**Youth Start**  
Bulgaria



# Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Базисно обучение по предприемачество	Култура на предприемачеството	Гражданско обучение по предприемачество
<div data-bbox="78 454 174 550"></div> <div data-bbox="219 469 336 539">Idea Challenge</div> <div data-bbox="409 454 506 550"></div> <div data-bbox="551 469 667 539">Hero Challenge</div> <div data-bbox="78 667 174 762"></div> <div data-bbox="219 681 365 751">My Personal Challenge</div> <div data-bbox="409 667 506 762"></div> <div data-bbox="551 659 674 770">Lemonade Stand Challenge</div> <div data-bbox="78 880 174 976"></div> <div data-bbox="219 895 365 965">Real Market Challenge</div> <div data-bbox="409 880 506 976"></div> <div data-bbox="551 873 674 984">Start Your Project Challenge</div>	<div data-bbox="745 454 842 550"></div> <div data-bbox="887 469 1003 539">Empathy Challenge</div> <div data-bbox="1095 454 1191 550"></div> <div data-bbox="1236 469 1373 539">Storytelling Challenge</div> <div data-bbox="1440 454 1536 550"></div> <div data-bbox="1581 469 1697 539">Buddy Challenge</div> <div data-bbox="745 667 842 762"></div> <div data-bbox="887 681 1032 751">Perspectives Challenge</div> <div data-bbox="1095 667 1191 762"></div> <div data-bbox="1236 681 1373 751">Trash Value Challenge</div> <div data-bbox="1440 667 1536 762"></div> <div data-bbox="1581 681 1709 751">Open Door Challenge</div> <div data-bbox="745 880 842 976"></div> <div data-bbox="887 895 1003 965">Extreme Challenge</div> <div data-bbox="1095 880 1191 976"></div> <div data-bbox="1236 895 1352 965">Be A Yes Challenge</div> <div data-bbox="1440 880 1536 976"></div> <div data-bbox="1581 895 1697 965">Expert Challenge</div>	<div data-bbox="1769 454 1865 550"></div> <div data-bbox="1910 446 2049 558">My Community Challenge</div> <div data-bbox="1769 667 1865 762"></div> <div data-bbox="1910 681 2029 751">Volunteer Challenge</div> <div data-bbox="1769 880 1865 976"></div> <div data-bbox="1910 895 2029 965">Debate Challenge</div>

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„Базово обучение по предприемачество“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и умението да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„Култура на предприемачеството“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„Гражданско обучение по предприемачество“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда. Всяко от **18-те предизвикателства** е замислено като „семејство“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO-модела, като отделните семейства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: A1 – начална степен, A2 – прогимназиална степен, B1, B2 и C1 – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.



## Работен лист 1

### Аз в моята най-добра форма

#### Въведение:

Ние често имаме навика да се концентрираме върху това, което не върви толкова добре в живота ни, върху нещо в самите нас, в хората около нас или в заобикалящата ни среда, което ни изнервя. Истината е, че твърде рядко съсредоточаваме вниманието си върху нещата, които ни доставят удоволствие и вървят добре.

„Предизвикателството да кажеш ДА“ би искало да Ви окуражи да се съсредоточите върху своите силни страни, за да ги използвате съзнателно или може би просто по различен начин.

Отговорете на следните въпроси:

1. Опишете накратко една ситуация в живота си, в която всичко е протекло добре?

---

---

---

2. Кои Ваши таланти , умения и силни страни сте използвали в тази ситуация?

---

---

3. Кои други качества, способности и таланти, умения и силни страни притежавате и най-много цените в себе си?

---

---

---

4. Как могат другите да разпознаят тези Ваши таланти, умения и силни страни?

---

---

---



## Работен лист 2: Силните страни на моя характер

Дефинирането на 24-те силни страни на характера, които разглеждаме в тази задача, е заимствано от позитивната психология. Тестът е разработен от американските психолози Кристофър Петерсон и Мартин Селигман. Пълната версия може да намерите на интернет страницата [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) (198 въпроса, за които са предвидени 55 мин. време за отговор).

Английската версия може да намерите на страницата на Пенсилванския университет [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org). На нея има над 2 милиона регистрирани потребители.

Тук приложената съкратена версия на езиково адаптирания тест е съставена въз основа на теста от книгата на Мартин Селигман: Flourish, Как процъфтяват хората. Кьосел 2012.

**Работна стъпка 1:** Направете самостоятелно теста за силните страни на характера си. Важно: В този въпросник няма правилни и неправилни отговори!

Това е линкът за Вашия въпросник:

[www.youthstart.eu/yes.charakterstaerken](http://www.youthstart.eu/yes.charakterstaerken)

**Работна стъпка 2:** Нанесете в графата „Така се виждам аз“ на таблицата 2.1. „Моите 5 най-силни страни на характера“ Вашите 5 най-силни качества.

➡ **Работна стъпка 3:** Потърсете двама души, които са Ви близки и които Вие високо цените (напр. приятелка/ приятел и/или член от семейството). Тези хора трябва да Ви познават добре и също да Ви уважават. Помолете тези хора да попълнят теста, отнасящ се до Вас, и да Ви предоставят оценката.

➡ **Работна стъпка 4** Нанесете Вашите 5 най-силни страни, които са идентифицирали за Вас двама души в графата „Така ме вижда ...“ в таблицата 2.1. „Моите 5 най-силни страни на характера“.

➡ **Работна стъпка 5** От всичките 3 графи изведете своя „индивидуален профил на силните страни (2.2.)



## 2.1. Моите 5 най-силни страни на характера

Нанесете петте черти на характера, за които сте получили най-много точки!

	<b>„Така се виждам аз“</b> <i>Подкреждане на силните страни на характера въз основа на резултатите от моя тест</i>	<b>➡ „Така ме вижда.....“</b> <i>Подкреждане на силните страни на характера въз основа на теста на ....</i>	<b>➡ „Така ме вижда.....“</b> <i>Подкреждане на силните страни на характера въз основа на теста на ....</i>
1			
2			
3			
4			
5			

## 2.2. Моят индивидуален профил на силните страни от характера ми

	Заклучение: Моят индивидуален профил на силните страни от характера ми
1	
2	
3	
4	
5	



## Работен лист 3

Прочетете внимателно отговорите си от Работен лист 1 и отговорете на следните въпроси:

1. Кой от Вашите най-силни страни от характера сте използвали в описаната в Работен лист 1 ситуация?
2. Осъзнали ли бяхте тази силна страна още по време на попълването на теста или я осмислихте, след като видяхте резултата от теста за силните страни на характера?
3. Идентифицирахте ли и други силни страни, които не сте взели предвид в Работен лист 1? Ако е така, моля да допълните тази информация в Работна задача 1 (Въпроси 2 до 4).

## Работен лист 4

Анализирайте:

4. По какво се различава начинът, по който възприемате себе си от това как Ви виждат другите?
5. Близките Ви, които са попълнили въпросниците, откриха ли у Вас силни качества, които Вие досега не сте осъзнавали?
6. Ако е така, на какво мислите, че се дължи това?
7. Идентифицирахте ли своя силна характерна черта, която другите не са идентифицирали като Ваша сила?
8. Ако е така, на какво би могло да се дължи това?



## Работен лист 5: 24-те силни страни на характера

Нанесете в съответната графа до всяка силна страна на характера нейните отличителни свойства по дефиниция. Открийте за всичките 24 силни страни на характера поне една личност (от обкръжението си, от обществения живот, от литературата...), която най-добре олицетворява дадената силна страна на характера. Напишете своето име срещу своите 5 най-силни страни на характера.

Следните професии, които олицетворяват силни черти на характера, могат да Ви помогнат при избора на личности: изследовател, откривател, човек на изкуствата, научен работник, изобретател, клоун, участник в маратони, съдия, духовник, доброволец в благотворителни организации.

	Силна страна на характера	Отличителни качества по дефиниция	Личности с тази силна страна на характера
I. Знания и мъдрост			
1	Любопитство		
2	Любов към учението		
3	Способност да преценяваш ситуацията		
4	Креативност		
5	Социална интелигентност		
6	Перспектива		
II. Смелост			
7	Храброст		
8	Упоритост		
9	Автентичност		
III. Обич и човечност			
10	Любезност		
11	Способност да се обвързваш		

## Be A Yes Challenge B1

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



IV. Справедливост			
12	Работа в екип		
13	Коректност		
14	Управленски способности		
V. Сдържаност			
15	Самоконтрол		
16	Предпазливост		
17	Скромност		
VI. Трансцендентност			
18	Чувство за естетика		
19	Благодарност		
20	Надежда		
21	Спиритуалност		
22	Способност да прощаваш		
23	Чувство за хумор		
24	Ентусиазъм		





## Работен лист 6

### Програмата „Да кажеш ДА!“

Програмата „Да кажеш Да“ („Be A YES-Programm“) се състои от две упражнения, които ще Ви представим в този работен лист. Упражненията трябва да изпълнявате самостоятелно и отговорно всеки ден през следващите 2 седмици.

#### **6.1. Упражнението „Какво се получи добре“**

Отделете през следващите седмици всяка вечер преди лягане по 10 минути за това упражнение.

Запишете на лист хартия три неща, които днес са се получили добре и отговорете на следните въпроси:

Какво днес се получи добре?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Коя от моите силни страни на характера приложих в тази ситуация?

*Използвайте Работен лист 5 като помощен материал!*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Какво значение има за мен всяко от тези позитивни събития?

---

---

Какво мога да направя, за да може в бъдеще нещата да протичат по този начин?

---

---

В началото може да ви се стори необичайно да пишете всяка вечер за това защо са се случили позитивните неща във Вашия живот. Сигурно ще се чувствате най-напред странно, но не се отказвайте в рамките на тези две седмици. С времето нещата ще се получават все по-лесно.



### 6.2. Упражнението „Аз решавам“

Направете упражнението сами и след това споделете с партньор:

- Помислете за 3 неща, които вършите редовно, но с неудоволствие.

---

- Проконтролирайте кои изречения изникват в съзнанието Ви, когато сами си поставите въпроса: „Защо изобщо правя тези неща, след като ги върша с такова голямо неудоволствие?“

---

- Допишете за всичките 3 неща, които не обичате да правите, но Ви се налага редовно да ги вършите, следните изречения:

1. Аз трябва да \_\_\_\_\_

2. Аз трябва да \_\_\_\_\_

3. Аз трябва да \_\_\_\_\_

- Замислете се кои потребности задоволявате, когато правите редовно неща, които не обичате да вършите, но Ви се налага. Формулирайте сега по нов начин изреченията:

1. Решавам да направя \_\_\_\_\_, защото \_\_\_\_\_.

2. Решавам да направя \_\_\_\_\_, защото \_\_\_\_\_.

3. Решавам да направя \_\_\_\_\_, защото \_\_\_\_\_.

- Кои силни страни от Вашия характер Ви помагат да преформулирате тези изречения и да видите смисъла в това, да решите правите редовно неща, които не обичате да вършите, но ви се налага?

---

Всеки ден през следващите 2 седмици избирайте различно нещо и преформулирайте мислите си. В момента, в който в съзнанието Ви отново се появи изречението „Аз трябва да...“, го заместете с „Реших да направя това, защото...“.

Това е линкът към Вашия дневник „Да кажеш Да!“: [www.youthstart.eu/yes.Tagebuch](http://www.youthstart.eu/yes.Tagebuch)



### 6.3. Вашето тяло казва „ДА“

Вие можете също така съзнателно да вземете решение със своето тяло. Комиксът, изобразен долу, може да Ви послужи за мотивация:



- Опитайте сами! Застанете като човек, който трябва да свърши нещо.
- Намерете такава позиция на тялото, която показва, че сте решили да направите нещо и то с много желание и енергия.
- Усещате ли разликата?
- Намерете своята собствена позиция на тялото, която показва Вашето желание да кажете ДА на нещо. Изпробвайте сега тази позиция. Всичко е позволено, стига да няма риск от наранявания!



## Работен лист 7

### Моите силни страни/Саморефлексия

Отговорете на следните въпроси, отнасящи се до Вас самия:

1. Назовете 3 от Вашите позитивни качества, които успяхте по-добре да осмислите чрез тази дейност, дефинирайте тези качества. Приведете подходящи примери.

---

---

2. Назовете 3 от новооткритите си силни страни, за които не сте знаели, че сте притежавали, и ги дефинирайте.

---

---

3. Избройте три позитивни преживявания от последните 14 дни, за които си спомняте най-добре.

---

---

4. Знаете ли какво трябва да направите, за да предизвикате позитивни преживявания? Дайте 3 примера за тежки или негативни ситуации, които сте успели да превърнете в позитивни. Опишете как успяхте да предизвикате тази положителна промяна и кои от силните Ви страни ви бяха необходими.

---

---



## Работен лист 8

### Самооценка в края на урока

Оценете се сами, като заградите в кръг подходящия смайл!

Мога да парафразирам три изречения от „Аз трябва“ в „Реших да направя _____, защото...“.				
Знам коя от силните страни на моя характер ми помага да осъществя с успех решенията си.				
Вече мога по-добре да преценявам силните си страни.				
Вече разбирам стойността на своите силни страни.				
Знам как да използвам своите силни страни в трудни ситуации.				
Мога съзнателно да вземам по-добри решения.				
Мога да разпозная своите предимства и недостатъци.				
Мога устно и писмено да обосновавам своите решения.				
Мога да си поставям цели, за да подобрявам аспекти, над които трябва да поработя.				
Мога да поема отговорност за изпълнението на определена задача.				
Мога да разпознавам възможностите и да ги използвам.				
Мога да поемам отговорност за своите действия.				
Знам кои са, разбирам всичките 24 силни страни на характера и мога да обясня значението им.				



## Работен лист 9

### Обобщение на саморефлексията

1. Мислите ли по различен начин за своите силни страни след това предизвикателство? Защо е така или защо не е? Дайте примери.

---

---

---

2. Мислите ли, че това предизвикателство Ви направи по някакъв начин *по-силни*? Защо или защо не? Дайте примери.

---

---

---

3. Мислите ли, че е важно да помагате на други хора да открият своите силни страни? Защо е така или защо не е? Дайте примери.

---

---

---

4. Избройте три неща, които научихте по време на това предизвикателство. Дайте пример за всяко едно.

---

---

---