



## Be A YES Challenge B1

Я могу сказать себе и моему окружению „Да“.

Entrepreneurial Culture



Сила характера

**Материалы для учащихся**

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

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education		Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education			
	Idea Challenge		Hero Challenge		Empathy Challenge		Storytelling Challenge		Buddy Challenge		My Community Challenge
	My Personal Challenge		Lemonade Stand Challenge		Perspectives Challenge		Trash Value Challenge		Open Door Challenge		Volunteer Challenge
	Real Market Challenge		Start Your Project Challenge		Extreme Challenge		Be A YES Challenge		Expert Challenge		Debate Challenge

Das TRIO-Modell ist eine ganzheitliche Definition von Entrepreneurship, die drei Bereiche umfasst:

**Core Entrepreneurial Education** bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: eigene innovative Ideen entwickeln und sie kreativ und strukturiert umsetzen.

**Entrepreneurial Culture** steht für Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

**Entrepreneurial Civic Education** bedeutet die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/in: Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer **Challenge-Familie**, die durch ein eigenes Piktogramm charakterisiert wird und farblich einem der TRIO-Bereiche zugeordnet ist. Eine Challenge-Familie umfasst mehrere Challenges auf verschiedenen Kompetenzniveaus. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen stehen für folgende Niveaus:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1 und B2 - Sekundarstufe II; C1 – Schnittstelle Sekundarstufe II zu Tertiärstufe. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# Рабочий листок 1: Я в своей лучшей форме

## Введение:

Мы часто обращаем внимание на то, что в нашей жизни не так хорошо работает, что беспокоит нас. Мы редко обращаем внимание на то, что действительно хорошо работает.

Челлендж „Be A YES Challenge“ хочет призвать Вас обратить внимание на Ваши сильные стороны, чтобы Вы смогли обратиться к Вашим сильным сторонам, осознанно, по-новому.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Опишите ситуацию из Вашей жизни, когда всё шло действительно хорошо:

---

---

---

2. Какие таланты, способности, сильные стороны Вы использовали в данной ситуации?

---

---

3. Какими талантами, способностями, сильными сторонами Вашего характера Вы обладаете, что можете отметить?

---

---

4. Как другие люди, по каким признакам они смогут это понять, увидеть?

---

---

---



## Рабочий листок 2: сильные стороны моего характера

Определение 24 сильных сторон характера, которые мы будем рассматривать в рамках нашей работы, относится к известному психологическому тесту. Тест, определяющий сильные стороны характера, был разработан американскими психологами Кристофером Петерсоном и Мартином Зелигманом.

Ссылка на тест: [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

Вам необходимо зарегистрироваться, введя имя и пароль. Обратите внимание, можно прервать выполнение данного теста и продолжить позже! Предоставление Email- адреса является добровольным и необязательным!

Вам зададут вопросы, касающиеся Вашей биографии, которые необходимы для дальнейшей обработки. По отдельным вопросам Вы можете дать ответ „никаких данных“, если Вы не хотите давать подробный ответ. Потом Вы найдёте большое количество анкет, мы просим Вас выбрать **Values in Action-анкету для молодых людей (VIA-Youth)**. Она состоит из 198 вопросов, процедура ответов на данные вопросы займёт около 55 минут.

Тест может быть проведён в укороченной версии, тогда требуется ответить только на 48 вопросов (по Мартину Зелигману: Как люди расцветают. Кёзел 2012).

Оценка краткой версии осуществляется самостоятельно, оценка полной версии осуществляется онлайн, потом следует распечатка результатов.

Оригинальный тест Вы сможете найти по ссылке [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org), Более двух миллионов человек зарегистрировались, чтобы пройти данный тест.

- Шаг работы 1:** пройдите тест самостоятельно (либо онлайн [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) либо письменно „B1 Be A YES Challenge – сильные стороны-тест“). Важно: в данном тесте нет правильных или не правильных ответов!
- Шаг работы 2:** **назовите** пять Ваших сильных сторон „Так я вижу себя“ таблица „2.1. Пять моих сильных черт характера“.
- а Шаг работы 3:** найдите двух человек, которые Вам близки и которых Вы очень цените (например, кто-то из друзей, член семьи). Вы должны их хорошо знать и ценить. Попросите, чтобы они выполнили этот тест за Вас и дали Вам свою оценку.
- а Шаг работы 4:** занесите сильные стороны, которые увидели Ваши друзья, в колонки „Так меня видит .....“ таблица „2.1. мои сильные стороны“.
- а Шаг 5:** составьте из трёх колонок Ваш «Индивидуальный профиль» (2.2.)



### 2.1. Пять моих сильных сторон характера

Заполните таблицу согласно полученным результатам!

	Так я вижу себя <i>мои</i> сильные стороны согласно результатам теста	<b>а</b> так меня видит ..... <i>мои сильные стороны по</i> результатам.....	<b>а</b> так меня видит ..... <i>мои сильные стороны по</i> результатам .....
1			
2			
3			
4			
5			

### 2.2. Мой индивидуальный профиль сильных сторон

	Результат: мой индивидуальный профиль
1	
2	
3	
4	
5	



## Рабочий листок 3

Прочтите внимательно Ваши ответы с листа 1 и ответьте на следующие вопросы:

1. Какие сильные стороны своего характера Вы использовали в описанной в рабочем листке 1 ситуации?
2. Вам это не показалось новым или Вы осознали всю ситуацию только по результатам теста?
3. Какие сильные стороны Вы ещё в себе открыли, о каких не подозревали при заполнении листка 1? Если да, ответьте ниже на вопросы.

## а Рабочий листок 4

Анализ:

1. Когда, чем отличается восприятие самого себя от восприятия другим лицом?
2. Увидели ли другие лица Ваши сильные стороны, о которых Вы ещё не подозреваете?
3. Если да: в чём причина?
4. Есть ли что-то, что Вы видите, как сильную сторону, а другие нет?
5. Если да, в чём причина?



## Рабочий листок 5:

# 24 сильные стороны характера

Для каждой черты характера запишите свои признаки. Назовите людей, которые являлись бы носителями той или иной черты характера, у которых те или иные черты характера были бы выражены лучше всего (из Вашего окружения, представители общественности, литературные герои, ...). Назовите пять черт, свойственных именно Вам. Профессии, которые хорошо подходят к отдельным чертам, могут помочь Вам при выборе личности: исследователь & первооткрыватель, художник, учёный, футболист, клоун, марафонец, судья, священник, эксперт по помощи развивающимся странам, ...

	Сильные стороны	Признаки	Личность с данной характеристикой
<b>I. Мудрость и знание</b>			
1	Любопытство		
2	Любовь к учёбе		
3	Способность к вынесению суждения		
4	Творчество		
5	Социальный интеллект		
6	Мудрость		
<b>II. Мужество</b>			
7	Мужество		
8	Выдержка		
9	Подлинность, аутентичность		
<b>III. Любовь и человечность</b>			
10	Приветливость		
11	Способность поддерживать связи, контакты, привязчивость		

## Be A YES Challenge B1

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



<b>IV. Справедливость</b>			
12	Работа в команде		
13	Честность		
14	Лидерство		
<b>V. Сдержанность</b>			
15	Саморегуляция		
16	Осторожность		
17	Скромность		
<b>VI. Трансцендентность</b>			
18	Чувство прекрасного		
19	Благодарность		
20	Надежда		
21	Духовное начало		
22	Умение прощать		
23	Юмор		
24	Энтузиазм		





## Рабочий листок 6: Программа „Be A YES“

Программа „Be A YES“ состоит из 2 упражнений, с которыми Вы сейчас познакомитесь. В течение следующих двух недель Вы должны индивидуально их выполнить.

Ведение индивидуального „Be A YES-дневника“ (от руки или на компьютере).

### **6.1. Упражнение „Что прошло хорошо“**

В течение следующих двух недель, каждый вечер перед сном, выполняйте данное упражнение, оно займёт не более десяти минут.

Запишите три вещи, которые сегодня действительно удались и ответьте письменно на следующие вопросы:

Что сегодня удалось, прошло хорошо?

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

Какие сильные стороны моего характера мне помогли?

*В помощь рабочий листок 5!*

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

Какое значение имеет для меня каждое позитивное событие?

---

---

Что мне сделать, чтобы в будущем эти события случались чаще?

---

---

Напишите, почему позитивные события произошли в Вашей жизни, возможно, первая реакция будет на это, как на что-то удивительное, обращайтесь внимание на происходящее в течение двух недель.



### 6.2. Упражнение „Я принимаю решение“

Выполните упражнение индивидуально, потом обменяйтесь опытом с коллегой:

- Подумайте, есть три вещи, которые вы делаете регулярно, но это Вам не нравится.

---

- Вспомните, что Вам приходит на ум, когда Вы задаёте себе вопрос: „Почему я это делаю, если мне это так не нравится?“

---

- Напишите для трёх вещей, которые вы делаете регулярно, но не любите это делать, следующие предложения:

1. Я должен\_\_\_\_\_.

2. Я должен\_\_\_\_\_.

3. Я должен\_\_\_\_\_.

- Выясните, какая потребность имеется в виду, когда Вы регулярно делаете то, что не любите делать. Сформулируйте предложения по-новому:

1. Я решаю это сделать\_\_\_\_\_, потому что  
\_\_\_\_\_.

2. Я решаю это сделать\_\_\_\_\_, потому что  
\_\_\_\_\_.

3. Я решаю это сделать\_\_\_\_\_, потому что  
\_\_\_\_\_.

- Какие сильные стороны Вашего характера, помогают Вам переформулировать данные предложения и осмысленно принять решение выполнять то или иное действие, которое выполнялось ранее, но без желания?

---

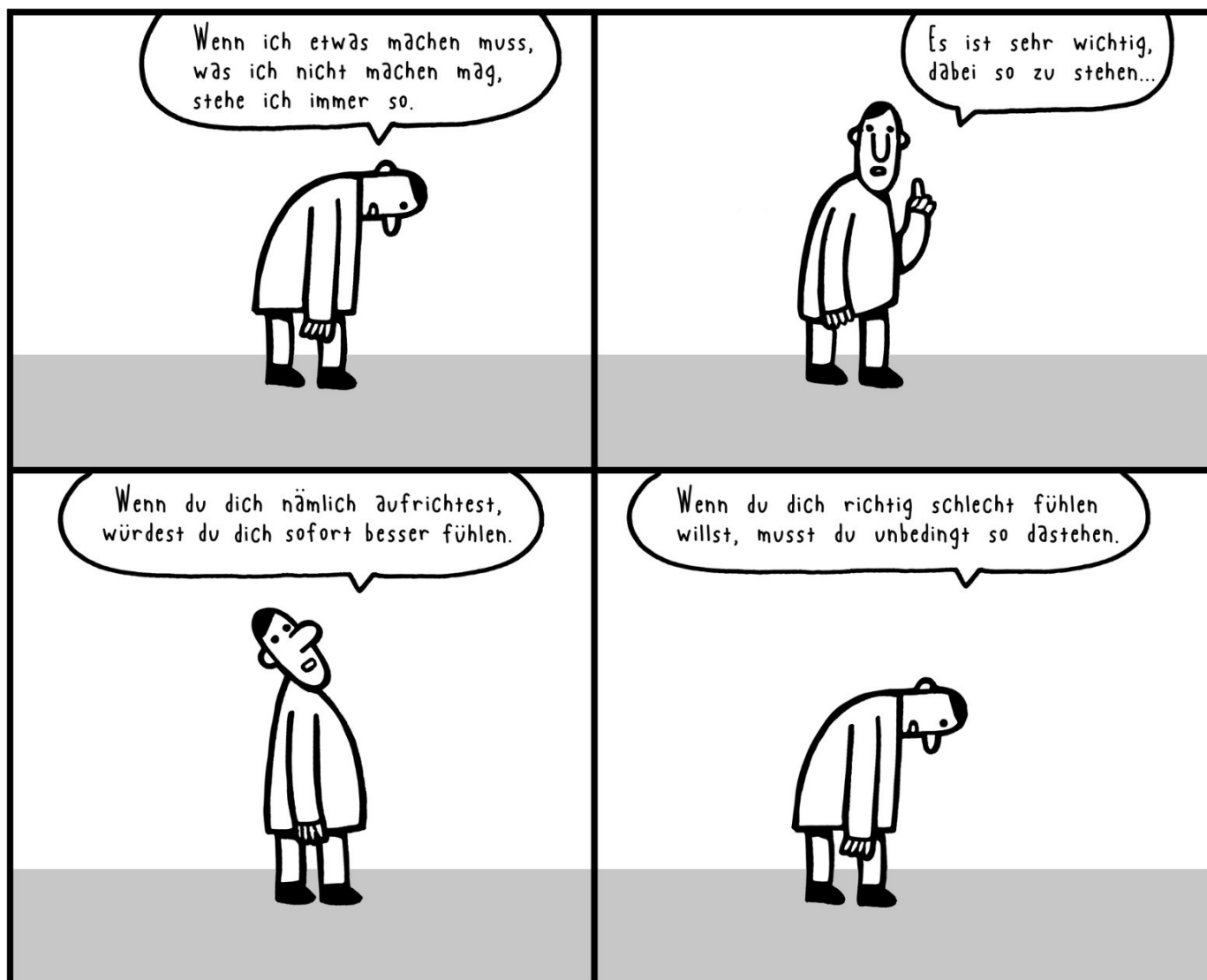
В течение следующих двух недель принимайте решение делать что-то новое и формулируйте письменно свои мысли. Как только всплывает мысль „Я должен ...“ , меняйте её на „Я решаю это сделать, потому что...“.



### 6.3. Ваше тело говорит ДА

Язык Вашего тела может сигнализировать о принятии того или иного решения.

Следующие иллюстрации могут Вам помочь:



- Попробуйте это сделать! Найдите позу, которая говорит о том, что Вы что-то задумали.
- Ваша поза говорит о том, что Вы полны решимости что-то сделать.
- Вы чувствуете разницу?
- Найдите для себя лично позу, которая говорит о том, что Вы хотите сказать ДА. Попробуйте, как это работает. Можно всё, главное следит за техникой безопасности!



## Рабочий листок 7:

# Мои сильные стороны/саморефлексия

Ответьте для себя на следующие вопросы:

1. Назовите три своих положительных качества, которые проявились благодаря проявленной активности. Приведите соответствующие примеры.

---

---

2. Назовите 3 Ваших *новых* стороны, о которых Вы не подозревали. Опишите их.

---

---

3. Назовите три вещи за последние две недели, о которых Вы вспоминаете чаще всего с позитивной точки зрения.

---

---

4. Вы знаете, что Вам нужно сделать, чтобы назвать позитивные события, впечатления? Приведите три примера сложных или негативных ситуаций, которые Вы бы хотели превратить в позитивные. Опишите этот процесс превращения и назовите те сильные стороны Вашего характера, которые Вам понадобятся.

---

---



## а Рабочий листок 8:

### Самооценка в конце урока

Оцените себя, обведите нужное количество смайликов!

Я могу переформулировать три предложения «Я должен» в: „Я решаю это сделать, _____, потому что ...“				
Я знаю, какие сильные стороны мне помогают, успешно реализовывать мои решения.				
Я сам могу лучше оценить мои сильные стороны.				
Я знаю себе цену.				
Я знаю, как проявить мои сильные стороны в сложных ситуациях.				
Я могу сознательно принять лучшее решение.				
Я знаю свои сильные и слабые стороны.				
Я могу письменно и устно обосновать свои сильные и слабые стороны.				
Я могу поставить перед собой цели, чтобы улучшить те аспекты, над которыми сейчас работаю.				
Я могу взять на себя ответственность за выполнение того или иного задания.				
Я могу использовать возможности, я понимаю эти возможности.				
Я беру на себя ответственность за собственные действия.				

## Be A YES Challenge B1

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



Я знаю и понимаю все 24 сильных стороны характера и могу объяснить их значение.	😊	😊😊	😊😊😊	😊😊😊😊
---	---	----	-----	------





## Рабочий листок 9: Обобщение саморефлексии

1. После данного челленджа, что Вы думаете о своих сильных сторонах? Приведите примеры.

---

---

---

2. Сделал ли этот челлендж Вас в какой-то степени *сильнее*? Почему да или нет? Приведите примеры.

---

---

---

3. Как Вы думаете, важно ли помогать другим распознавать свои сильные стороны? Почему да или нет? Приведите примеры.

---

---

---

4. Назовите три вещи, которые Вы освоили в рамках данного челленджа. Приведите соответствующие примеры.

---

---

---