

Тренинг «Активизация человеческих ресурсов»

Тренинг «Активизация человеческих ресурсов» прошёл в Барнауле в парк-отеле «Чайка» 19 февраля для 21 активиста из наших партнёрских территорий.

Цель тренинга: Развитие физических, ментальных, духовных ресурсов с целью самореализации и вовлечения человека в управление территорией, а также применение практики взаимопомощи, технологий волонтерства и наставничества и других гражданских инициатив.

Ведущая: Ольга Вешникова, генеральный директор Фонда «Семья для ребёнка» и Фонда «Единый ресурсный центр поддержки СО НКО и развития гражданских инициатив Республики Саха (Якутия)».



Знакомство участников прошло необычным способом. В середине аудитории лежали метафорические карты. Ведущая предлагала участникам познакомиться следующим образом: выбирать и взять ту карту, которая олицетворяет его эмоциональное состояние в данный момент. Знакомство происходило так: каждый участник называл своё имя и эмоцию, показывая карту (например, Ольга, радость).



Участники тренинга узнали: об удовлетворении потребностей, основных инстинктах, теории мотивации; о развитии человеческих ресурсов от физических потребностей, развитии умственных

способностей до духовного равновесия; о внутренних и внешних ресурсах человека; об организме человека, связи внутренних органов и эмоций.

На тренинге участники познакомились с техниками саморегуляции и здоровьесберегающими технологиями - ушу, тайцзицюань, цигун, дыхательной гимнастикой, практиками медитации.



В завершающей части тренинга для получения обратной связи Ольга Вешникова, ведущая тренинга, опять использовала метафорические карты. Она просила найти «свои» карты, которые были выбраны участниками в первой половине дня. Затем попросила выбрать и взять карту, которая подходила нынешнему эмоциональному состоянию. Далее рассказать, что изменилось и поделиться впечатлениями о тренинге. Эмоциональное состояние всех участников изменилось в положительную сторону. Воодушевлённые участники тренинга изъявили желание встретиться в спортзале на следующее утро, чтобы повторить занятие по здоровьесберегающим технологиям.



Тренинг проводился Алтайской краевой общественной организацией «Поддержка общественных инициатив» в рамках проекта «Будущее своими руками: системная деятельность, этап закрепления» на средства гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов