



# *Контакт с собой и другими*

Тема 1. Чувства, ценности, установки

# МАРИНА КАЗАНЦЕВА

Преподаватель года в ИТМО 2022 и  
2023 г.г.

Бизнес-тренер

Очень люблю ННО

Ценю красоту, свободу и развитие

Контакт с собой и другими

ИТМО



# Знакомство

Имя + продолжите фразы:

**Я умею...**

Поддерживать дружеские отношения.

**Я умею хорошо...**

Слушать и понимать других.

**Я умею лучше всех...**

Находить компромиссы в разногласиях.



# Ожидания

Напишите на стикере, что вам бы хотелось изменить в вашей жизни после этого курса.

Помогающие слова:

- Я смогу
- Я решусь
- Я договорюсь
- Я стану
- Я буду

Контакт с собой и другими

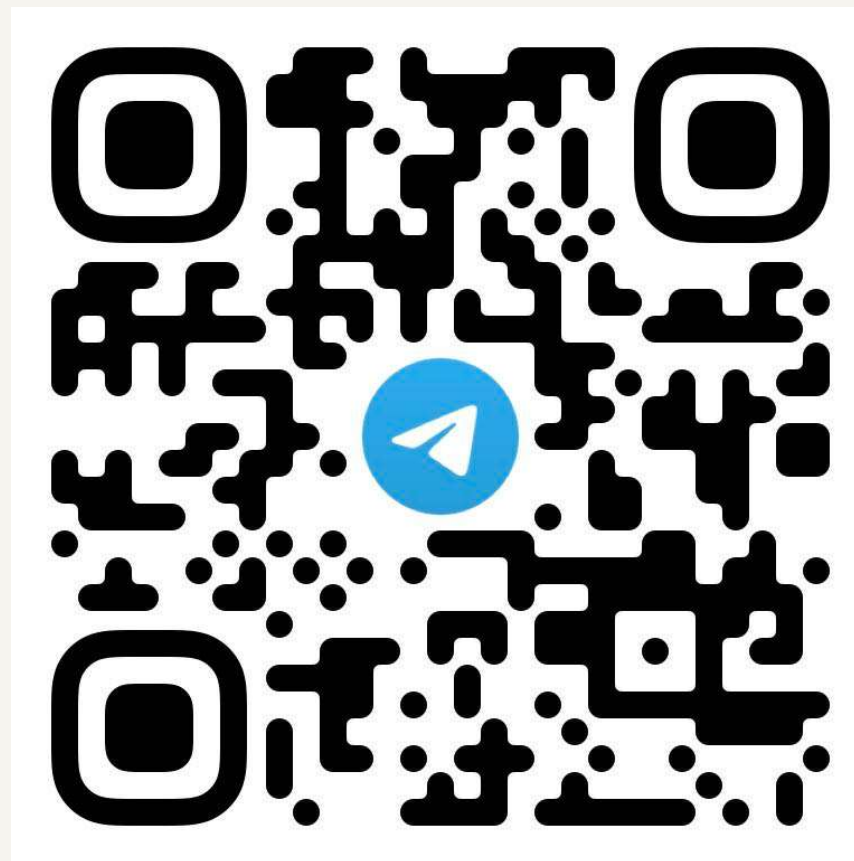


# Как будем работать

3 встречи с 15.20 до 20.00

- 1 — 03.04 – Чувства, ценности, установки
- 2 — 17.04 – Диалог, эмпатия, границы
- 3 — 24.04 – Сложная коммуникация и завершение отношений

# *Чат в Telegram*



Контакт с собой и другими



# Баллы

ИТМО

## Что оцениваем

## Количество баллов

Активность на занятии

48 баллов ( $16 * 3$ )

ДЗ

21 балл ( $3 * 7$ )

Итоговая работа (эссе)

11 баллов (ключевая точка)

Зачет

20 баллов

Контакт с собой и другими

# Правила взаимодействия

ИТМО



Гаджеты в  
беззвучный  
режим



Активность



Бережность  
друг к другу

Контакт с собой и другими



# План на сегодня

1. Познакомиться
2. Узнать связь чувств, потребностей и ощущений
3. Проанализировать свои ценности и способы поведения при конфликте ценностей
4. Проанализировать установки



# Чувства, ощущения, потребности

Контакт с собой и другими

IITMO

# Практика

ИТМО

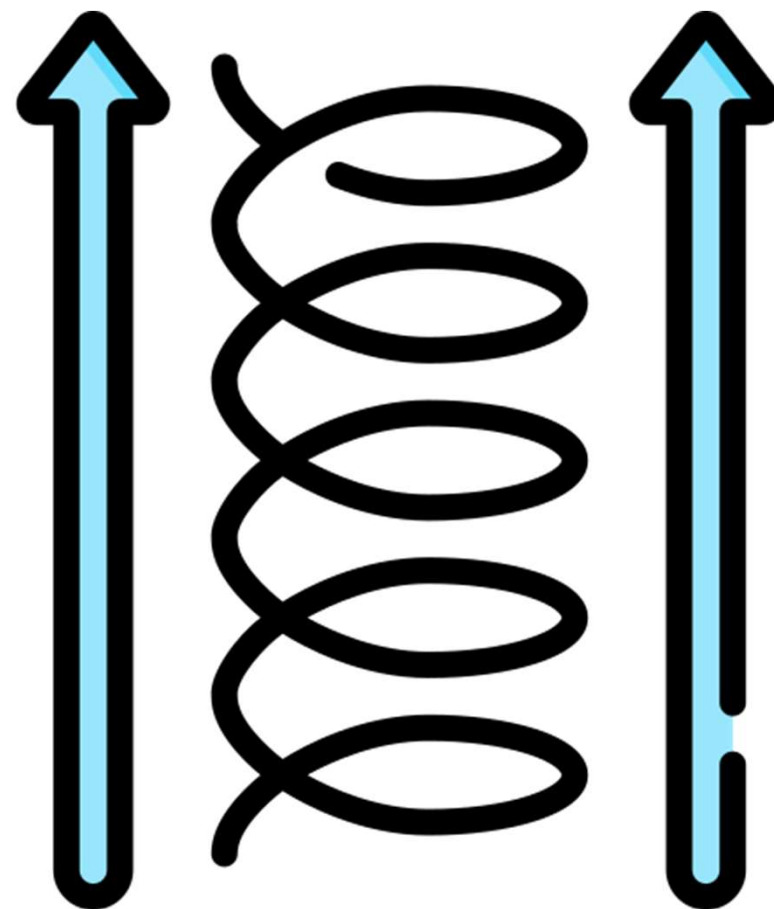


1. Объединяемся в тройки:
2. Двое придумывают ситуацию, где одному очень надо вступить во взаимодействие, а другому не очень надо. Вариант: один просит другого рассказать секрет.
3. Пара разыгрывает ситуацию. Третий – наблюдатель. 7 минут.
4. Наблюдатель записывает все, что видит (факты, действия, слова)
5. Выводы:
  - Тот, кто вступал во взаимодействие: какой я
  - Тот, кого уговаривали: какие были ощущения, чувства, мысли
  - Наблюдатель: что понравилось
6. Меняемся. Каждый должен побывать во всех трех ролях

# Спираль эмоций

1. Ощущения
2. Эмоции
3. Навязчивые мысли
4. Обвиняющие слова
5. Действия

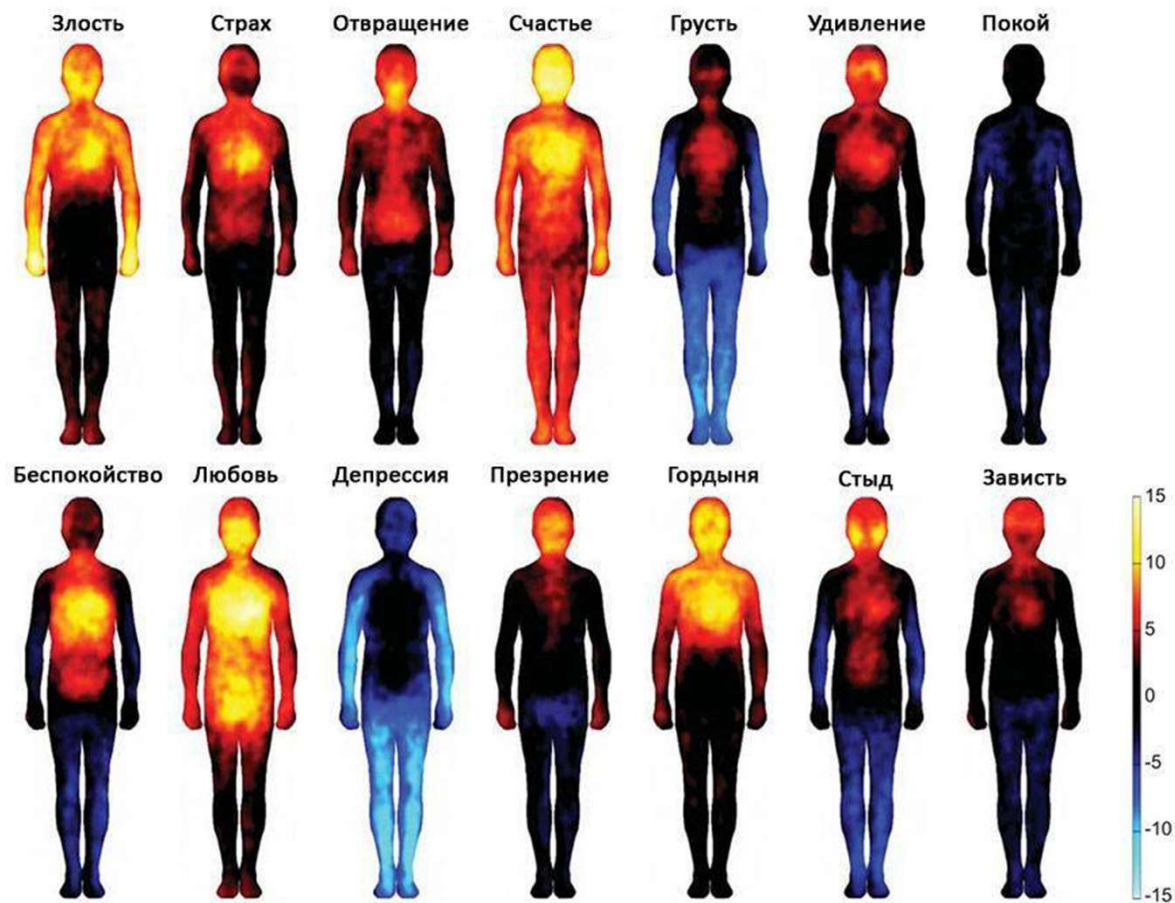
Контакт с собой и другими



ИТМО

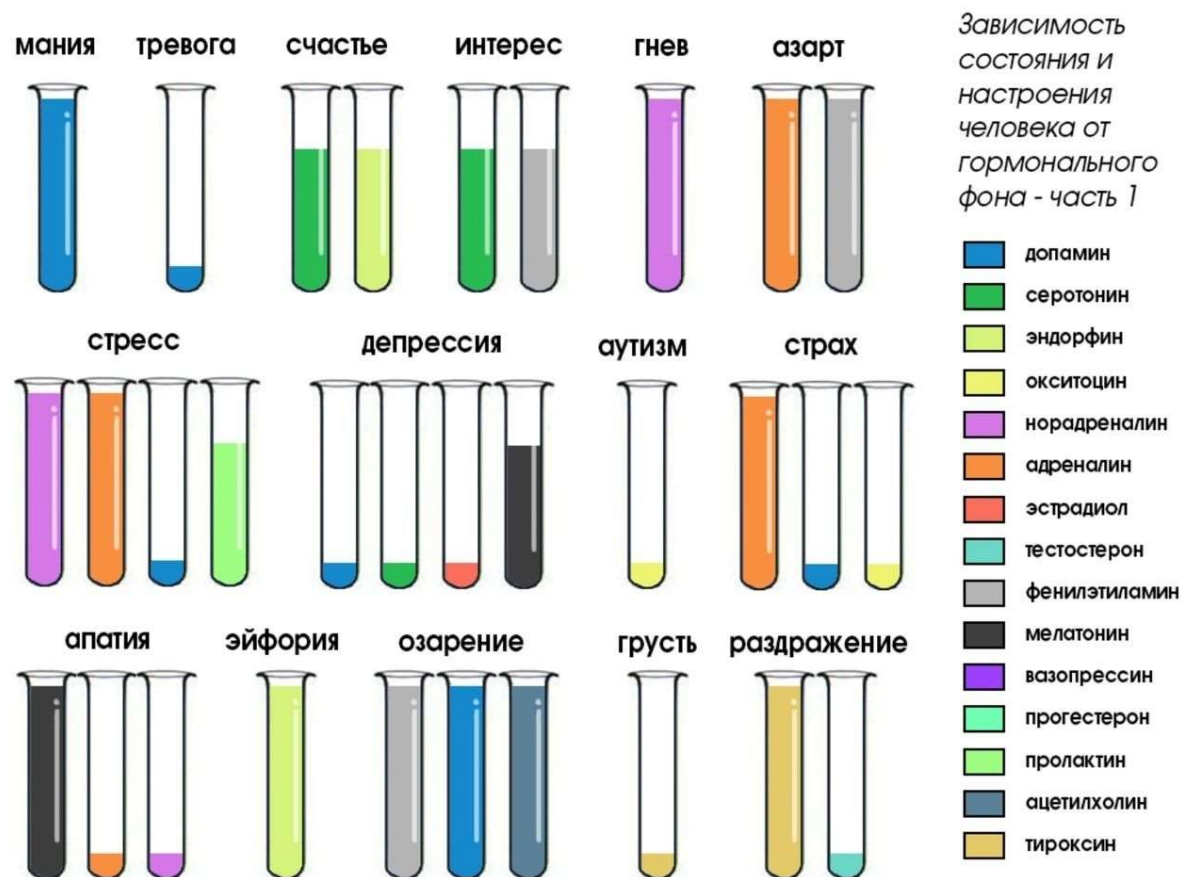
# Карта ощущений в теле

IITMO



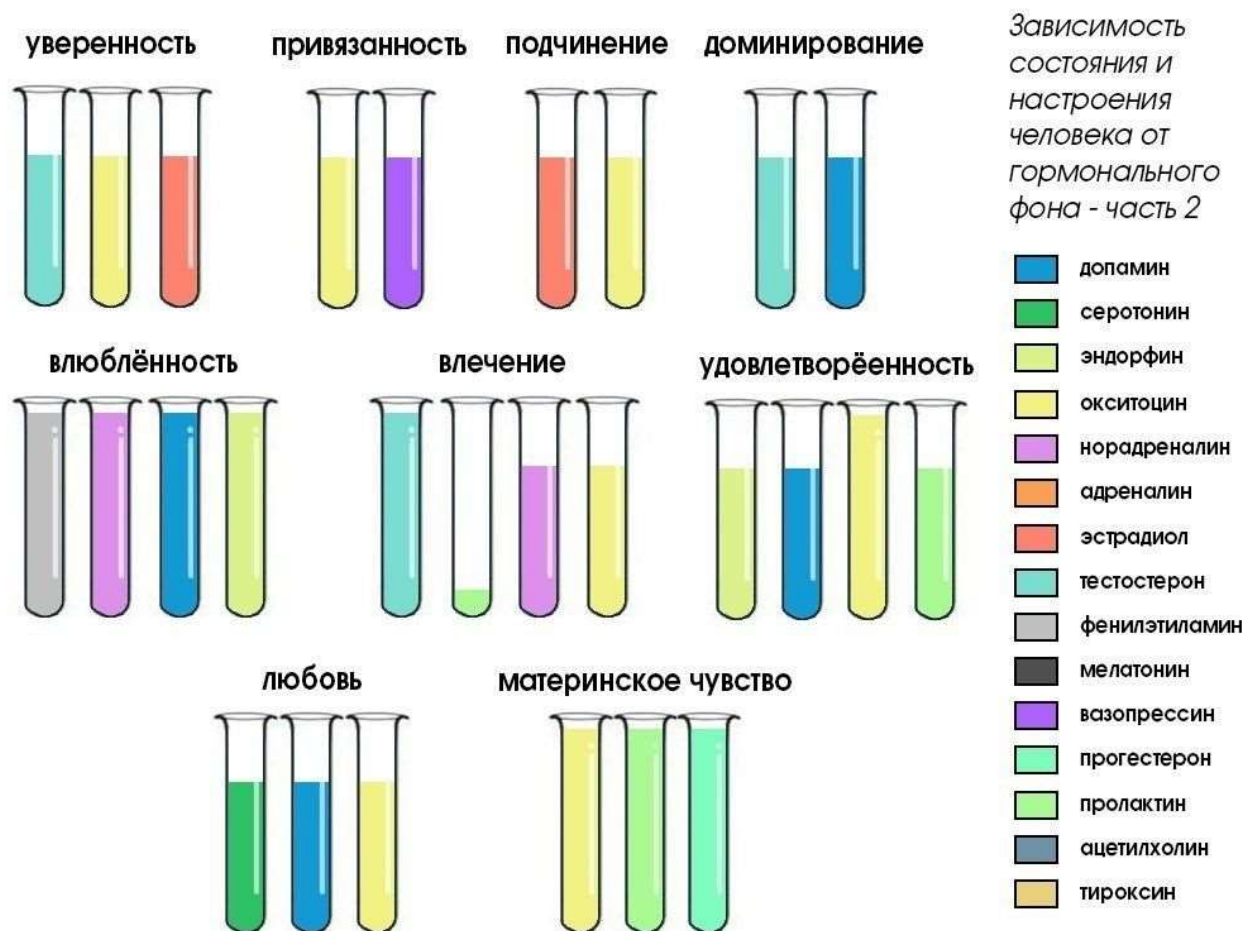
Контакт с собой и другими

# Гормоны и состояния



Контакт с собой и другими

# Гормоны и состояния



Контакт с собой и другими



# Таблица чувств и ощущений

ІІТМО

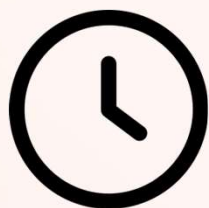


Контакт с собой и другими

# Практика



Возьмите рисунок силуэта.  
Слушайте музыку/ смотрите видео  
Отмечайте на рисунке, где возникают  
ощущения.  
Подпишите эмоцию, которая возникла



5 минут

Контакт с собой и другими

# Практика

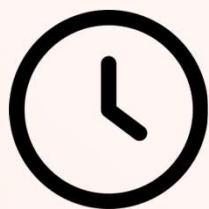


Объединитесь в пары.

Возьмите рисунок силуэта и список эмоций

Один выбирает эмоцию и просит второго вспомнить ситуацию, в которой последний раз была эта эмоция.

Второй вспоминает и фиксирует, как эта эмоция отражается в теле.



15 минут, по 7 минут в обе стороны

# Механизм самоэмпатии

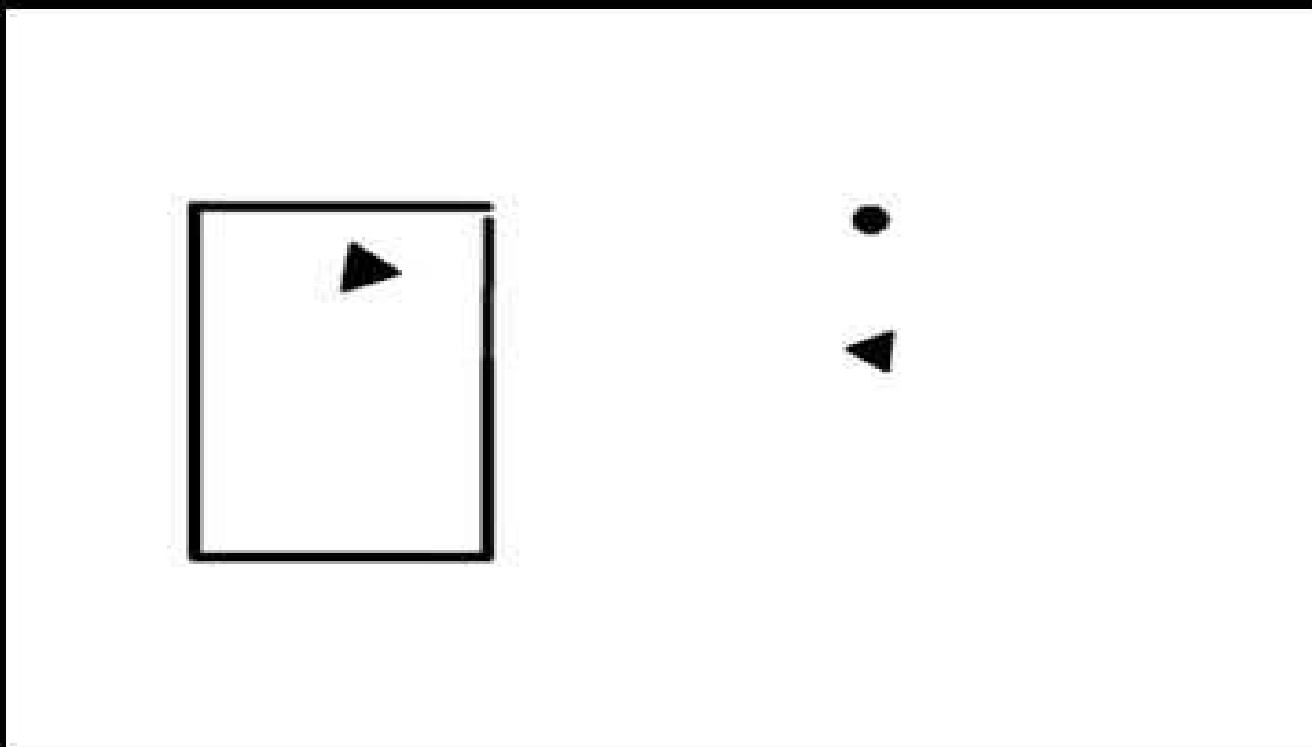
1. Сформулируйте **наблюдение**: что происходит
2. Запишите свои **мысли**
3. Определите свои **эмоции**
4. Найдите **потребность**
5. Найдите **способ** **наполнения** этой потребности

Контакт с собой и другими



Маршалл Розенберг. Ненасильственное общение

## Видео. Из жизни треугольников



# 3 подхода к описанию

## Оценка

субъективное  
отношение

“Эти дети плохо  
воспитаны”

## Интерпретация

индивидуальная  
трактовка

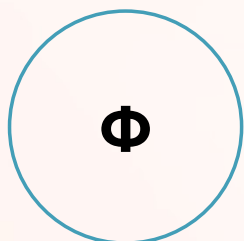
“Детишки, похоже,  
играли”

## Факт

наблюдаемое  
конкретное  
событие / явление  
“Это ребенок с  
краской на лице”

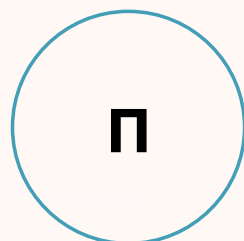
# Модель Шульца фон Туна

*Четыре уха общения*



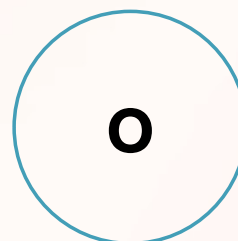
## **Факты**

Содержание  
сообщения



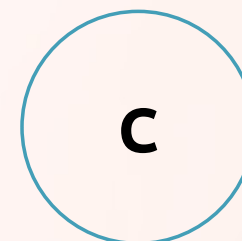
## **Призыв**

Явная или  
подразумеваемая  
просьба, цель



## **Отношения**

Как я вижу  
тебя и наши  
отношения



## **Самораскрытие**

Кто я и как себя  
чувствую



# Модель Шульца фон Туна

В борще что-то  
зеленое

Не нравится,  
не ешь!

**Говорит:**

**Слышит:**

Ф

В борще что-то зеленое

В борще что-то зеленое

Ф

П

Скажи, что это?

Выброси это

П

О

Ты наверняка знаешь

Ты не умеешь готовить

О

С

Я не знаю, что это

Мне это не нравится

С

# Практика



Послушайте высказывание.  
Займите позицию в аудитории,  
соответствующую тому, как вы восприняли  
фразу:

- Факты
- Призыв
- Отношения
- Самораскрытие

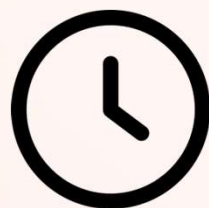
# Практика



Объединитесь в тройки

Сформулируйте один факт и подберите к нему три интерпретации/ оценки

Сформулируйте интерпретацию/ оценку и подберите к ней три факта



10 минут

Контакт с собой и другими

# Формулировка потребностей

ИТМО

**Р**

**L**

**A**

**T**

**O**

People

Location

Action

Time

Object

Люди

Место

Действие

Время

Объект

Контакт с собой и другими

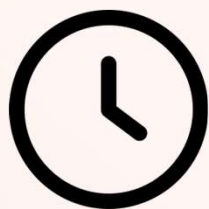
# Практика



Объединитесь в группы по 4-5 человек.

Прочитайте описания.

Определите, потребность ли это. Если нет, предположите, какая потребность может стоять за этим описанием



15 минут

Контакт с собой и другими



# Практика



Выберите свою ситуацию, где было много эмоций и исходом вы не довольны.

Проанализируйте по шагам:

- 1) наблюдения (что произошло и что я сделал)
- 2) мысли
- 3) чувства
- 4) потребность

Обсудите в тройках: какие еще могли быть варианты удовлетворения потребности и как можно поменять мысли, чтобы почувствовать другую эмоцию



15 минут

# Ценности

Контакт с собой и другими

IITMO





# *Дискуссия*

---

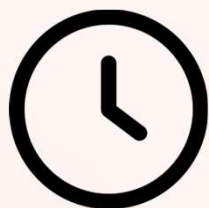
Что такое ценности?

Зачем их знать?

# Практика



Запишите 3 свои главные ценности



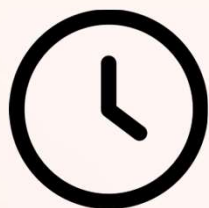
3 минуты

Контакт с собой и другими

# Практика



Определите свои ценности по тесту Рокича.  
Сравните с теми, что уже записали



10 минут

Контакт с собой и другими



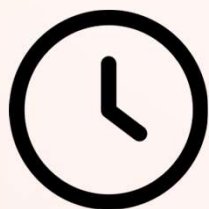
# Практика



Сравните свои ценности с ценностями компаний:

- ИТМО
- Яндекс
- Тойота
- Сбер
- Додо пицца
- ...

Есть ли совпадения?

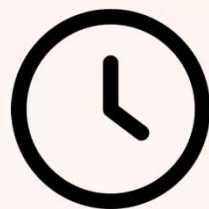


10 минут

# Практика



Посмотрите друг на друга.  
Выберите 3 человека, с которыми, как вам кажется,  
ваши ценности совпадают.  
Подойдите и сверьтесь.



10 минут

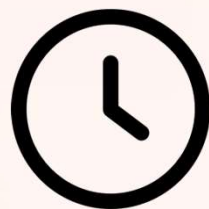
# Практика



Выберите человека, у которого хотя бы одна ценность совпадает с вашей.

Объединитесь в пары.

Обсудите, что для каждого из вас значит эта ценность: в действиях, мыслях, чувствах



10 минут

# Практика



Работаем в группах по 3-4 человека.  
Придумайте 7 способов за 1 час узнать, что у вас с человеком совпадают ценности.  
Прямые вопросы называть нельзя.



10 минут



# Практика



Работаем индивидуально.

Откройте свой план на неделю.

Проанализируйте запланированные дела с точки зрения ценностей.

Сколько времени вы уделяете важным ценностям?

Какие чувства рождаются после анализа?



10 минут

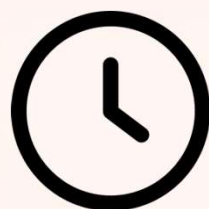
# Практика



Работаем в тройках.

Составьте список коротких дел (5-15 минут), которые помогут поддержать те ценности, которые есть у вашей тройки.

Для каждой ценности сформулируйте минимум 5 поддерживающих дел.



10 минут

# ***Борьба ценностей/ потребностей***

Контакт с собой и другими

# Шаги работы при борьбе ценностей/ потребностей

ИТМО

1. Определить ценности и/или потребности
2. Понять, которая сейчас важнее
3. Удовлетворить более важную
4. Найти способ чуть-чуть наполнить вторую

# Как понять, какая ценность/ потребность важнее?

- Представить себя в разных выборах и отследить реакцию в теле
- Ответить на вопросы, почему это важно и почему это важно именно сейчас
- Обратиться к метафорам: метафорические карты, герои

# Практика



Вспомните ситуацию, когда в вас боролись две потребности.

Пройдите по алгоритму работы при борьбе потребностей.

Как можно «подкормить» вторую потребность?

Поделитесь в парах



10 минут

# Установки

Контакт с собой и другими

IITMO



# *Дискуссия*

---

Что такое установки?  
Откуда они берутся?  
Они полезные или не  
очень?



# Практика



Работаем индивидуально. Продолжите фразы:

Я должен.....

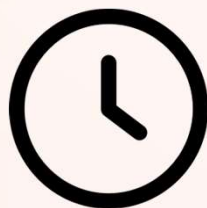
Я должен

Я должен

Я не могу...

Я не могу...

Я не могу...



3 минуты

Контакт с собой и другими

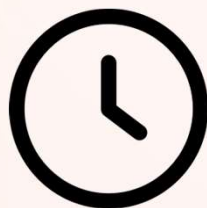
# Практика



Замените в этих фразах слова «должен» и «не могу» на «хочу»

Какие возникли эмоции?

Как реагировало тело?



5 минут

# Практика



Объединитесь в пары.  
Продолжите фразы со следующего слайда



15 минут

# Практика



1. Чтобы быть счастливым, я должен ...
2. Если я допустил ошибку, значит...
3. Если я не достиг вершины, значит...
4. Хорошо быть ..., а быть ... ужасно.
5. Моя ценность как личности определяется ...
6. Я не могу жить без ...
7. Если кто-то со мной не соглашается, значит ...

# Кодекс невротика

1. Чтобы быть счастливым, я должен быть удачливым во всех начинаниях.
2. Чтобы я чувствовал себя счастливым, меня должны любить (принимать) все и всегда.
3. Если я допустил ошибку, значит, я глупый.
4. Если я не достиг вершины, значит, потерпел поражение.
5. Хорошо быть популярным, известным и богатым, а быть обычным и посредственным ужасно.
6. Моя ценность как личности определяется тем, что обо мне думают другие.
7. Я не могу жить без любви. Если меня не любят, значит, я ни на что не годен.
8. Если кто-то со мной не соглашается, значит, он меня не любит.

# Кодекс невротика

ІІТМО

1. Чтобы быть счастливым, я должен быть удачливым во всех начинаниях.
2. Чтобы я чувствовал себя счастливым, меня должны любить (принимать) все и всегда.
3. Если я допустил ошибку, значит, я глупый.
4. Если я не достиг вершины, значит, потерпел поражение.
5. Хорошо быть популярным, известным и богатым, а быть обычным и посредственным ужасно.
6. Моя ценность как личности определяется тем, что обо мне думают другие.
7. Я не могу жить без любви. Если меня не любят, значит, я ни на что не годен.
8. Если кто-то со мной не соглашается, значит, он меня не любит.

# Кодекс невротика. Я должен:

ІІТМО

Быть самым щедрым, тактичным, благородным, мужественным, самоотверженным и красивым

Справляться с любыми затруднениями легко и не теряя самообладания

Быть идеальным любовником, другом, родителем, учителем, студентом, супругом

Быстро решать любые проблемы

Все знать, понимать и предвидеть

Всегда владеть собой и управлять своими чувствами

Считать себя виновным в любой ситуации (я не имею права причинять боль никогда и никому)

Всегда быть на пике эффективности, никогда не испытывать усталость и боль

Всегда быть счастливым и безмятежным и никогда не страдать.

Контакт с собой и другими

# Практика



Поставьте в чате любую реакцию около тех утверждений из кодекса невротика, которые вам близки



5 минут



# Рефлексия

ІІТМО

2-минутное эссе в личку преподавателю.

## **Ответ на три вопроса:**

1. Какая моя потребность сейчас самая неудовлетворенная?
2. Какую ценность я считаю самой главной для себя сейчас?
3. Какую свою установку я хотел бы изменить?

# Домашнее задание

ИТМО

В течение трех дней выбирайте одну ситуацию в день, которая вызвала наиболее сильные эмоции и записывайте ее в таблицу

# Марина Казанцева

@themarinakazantseva