

## ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ

*Позитивне мислення дозволяє нам зібрати свої сили, подолати слабкості. Воно допомагає зрозуміти, що ми народилися для великих справ, бо позитивна сила, яка є всередині нас, дозволяє реалізувати будь-яку високу думку.*

*Р. Ентоні*

### ПРОГРАМА АВТОРСЬКОГО КУРСУ "ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ – ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ"



Київ – 2011

ББК 74. 200

П78

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту професійно-технічної освіти НАПН України (Протокол № 6 від 14. 06. 2010).

**Рецензенти:**

Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи МОН України, НАПН України, кандидат психологічних наук Панок В.Г.

Проректор Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів з навчально-методичної роботи, кандидат педагогічних наук Яременко Н.В.

Завідувач лабораторії Інституту професійно-технічної освіти НАПН, України доктор педагогічних наук Онищук Л.А.

Старший науковий співробітник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Болгарина В.С.

Старший науковий співробітник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України, кандидат педагогічних наук Шимановський М.М.

Доцент Київського національного економічного університету ім. В.Гетьмана, кандидат педагогічних наук, доцент Хорев І.О.

Калошин В.Ф. Програма авторського курсу «Позитивне мислення – важливий чинник життєвості особистості». – К.: Видавець Надгонка О.Ф., 2011. – 24 с.

Програма призначена для післядипломної освіти та підвищення кваліфікації педагогів ПТНЗ. Мета програми: підвищення професійної компетенції педагогів з формування навичок позитивного мислення в учнів ПТНЗ.

Програма може бути використана по-різному, зокрема: вивчення авторського курсу проводиться за цією програмою в повному обсязі або частково; самостійно - при проведенні установчих занять обсягом 4-8 годин; за тематикою, яку обирають користувачі (як на базі ПТО НАПН України, так і ПТНЗ), а також при розробці на її основі окремих навчальних програм у педвузах, коледжах, інститутах післядипломної освіти у підготовці педагогів ПТНЗ, аспірантів тощо.

## 1. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма призначена для післядипломної освіти та підвищення кваліфікації педагогів ПТНЗ. Мета програми: підвищення професійної компетентності педагогів з формування навичок позитивного мислення в учнів ПТНЗ.

Програма може бути використана по-різному, зокрема: вивчення авторського курсу проводиться за цією програмою в повному обсязі або частково, самостійно – при проведенні установчих занять обсягом 4–8 годин; за тематикою, яку обирають користувачі (як на базі ШТО НАПН України, так і ПТНЗ); при підготовці педагогів ПТНЗ, аспірантів тощо.

Авторський курс надає педагогам ПТНЗ теоретичні знання та практичні навички з питань ефективного самоуправління в педагогічній діяльності та поза нею. Він є своєрідним путівником з формування в людині оптимістичних якостей, навичок позитивного мислення, які вкрай необхідні як викладачам, так і учням.

Педагогу потрібно вміти у процесі навчання створювати той психологічний комфорт для всіх, коли, за словами В.О. Сухомлинського, бачать в людині в 10–100 разів більше переваг, ніж недоліків. Звичайно, бачити гарне в людині завжди важко. Добро в людських відносинах доводиться проектувати, і педагог зобов'язаний це робити. Він має підходити до учня оптимістично, нехай навіть із деяким ризиком помилитися, зосереджувати основну увагу на бажані, результативні якості вихованця, їх зміцненні і розвитку з метою творчого вдосконалення цих позитивних якостей і нівелюванні негативних. Для цього в учнів слід постійно формувати віру у власні сили, навички позитивного мислення, розвивати активність, ініціативу, самостійність.

Наскрізна ідея авторського курсу полягає в тому, щоб показати педагогам (а через них і учням ПТНЗ) їх невикористані можливості та безмежний потенціал і навчити ними користуватися, а також показати їм "як вічно нещасливі люди можуть навчитися радіти життю і подолати песимізм".

Авторський курс допоможе кожному слухачеві впевнитися в тому, що він може змінити себе і своє життя. Зміст та технологія викладання авторського курсу призначені для "запуску внутрішнього генератора", "творчого потенціалу" слухача, "розгіннотизування" їх від невдач, приреченості, пасивності, зневіри, страху, депресії тощо.

У процесі навчання слухач набуває активної життєвої позиції: "Я можу!", "Від мене залежить багато чого", "Я вірю в себе, життя, успіх". "Я буду гарним фахівцем". Він переходить від соціальної апатії, байдужості, бездіяльності до активності, оптимізму, творчої діяльності.

Вивчення та дотримання основних положень курсу дозволять кожному зацікавленому та наполегливому слухачу відчувати себе значно комфортніше серед оточуючих, максимально розкрити власний потенціал, стати більш впевненим, життєрадісним, здоровим, щасливим, досягти успіху в різних

сферах життєдіяльності, зокрема, в педагогічній.

Авторський курс особливо важливий для педагогів, які за своєю професійною суттю покликані бути оптимістами, вміти управляти собою в часто досить критичних ситуаціях, бути здоровими, і, найголовніше, допомогти своїм слухачам стати активними, самостійними, творчими, ініціативними особистостями, з утвердженням життєвим оптимізмом та розвинутими навичками позитивного мислення.

Теоретичними й практичними засадами авторського курсу є досягнення, положення, розробки сучасної педагогіки та практичної психології (роботи В. Сухомлинського, С. Соловейчика, Ш. Амонашвілі, І. Зязюна, І. Бега, І. Єрмакова, В. Гарбузова, В. Панкратова, Ю. Орлова, В. Ротенберга, К. Сельченка, А. Курпатова, Р. Бернса, М. Залігмана, М. Мольца, А. Елліса, А. Бека, А. Маслоу, К. Роджерса та інших).

За результатами засвоєння програми слухачі набувають знання про:

- основні засади гуманістичної психології, педагогіки успіху;
- суть та зміст позитивного мислення;
- джерела негативного мислення та неадекватної поведінки людини;
- Я-концепцію та феномен навченої безпорадності;
- механізм виникнення емоцій;
- теоретичні засади формування позитивного мислення;
- технології формування позитивного мислення;
- причини, витоки та шляхи подолання, запобігання психосоматичним хворобам та стресам у викладацькій діяльності;
- основні моделі поведінки людини.

Слухачі набувають умінь з:

- використання позитивного мислення в різних сферах педагогічної діяльності;
- технології формування позитивного мислення;
- профілактики психосоматичних хвороб і стресів;
- ефективного самовиховання;
- подолання негативних педагогічних стереотипів, криз;
- формування лідерських, оптимістичних якостей.

Оволодіння позитивним мисленням слухачам дозволить:

- збільшити віру у власні сили;
- частіше досягати успіху;
- успішно долати невдачі, кризи;
- оптимально адаптуватися до життєвих змін;
- бути оптимістичними, доброзичливими;
- володіти собою та зміцнити здоров'я;
- формувати конструктивні відносини з колегами, учнями;
- брати участь активну у позитивних змінах як себе, своїх учнів, так і нашого суспільства.

## 2. НЕОБХІДНІСТЬ ВВЕДЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Вона зумовлена багатьма факторами:

- становищем особистості в сучасному суспільстві;
- національно-психологічними особливостями українського народу;
- негативними тенденціями в освітньо-виховних інститутах;
- соціальною апатією та неадекватною поведінкою багатьох людей (включаючи і суб'єкти навчального процесу в ПТНЗ), що суттєво погіршують їх життя, здоров'я, не дають можливості самореалізуватися;
- соціально-економічним станом нашої держави на сучасному етапі.

Ці обставини досить негативно впливають на формування в молодих людей (включаючи і учнів ПТНЗ) активності, творчості, оптимістичних рис. У подоланні цього негативу надзвичайно велика роль ПЕДАГОГА, який володіє позитивним мисленням, для якого, власне, воно є життєвою філософією.

Велике значення становищу особистості в суспільстві, її впевненості у власних силах, реалізації індивідуальності як для розвитку самої людини, так і суспільства, приділяв відомий американський вчений Е. Фромм.

*Візьмемо до уваги його міркування у якому сучасну людину він характеризує як таку, що не впевнена в своїх силах, у своєму майбутньому; як робота, який виконує зовнішні "команди", пригнічуючи власні думки, емоції, почуття, як особистість, яка перетворилася у псевдоособистість.*

"Незважаючи на те, що людина побудувала свій світ (будинки, заводи тощо), вона відчужена від продуктів своєї праці і найчастіше не є господарем побудованого нею світу, а навпаки, цей світ перетворився в її господаря. То тільки здається, що людина діє згідно своїх інтересів. Але ж насправді її цілісна особистість зі всіма її можливостями перетворилась у механізм машини, яку вона створила власними руками...

Людина в житті грає багато ролей і може бути суб'єктивно впевнена в тому, що кожна з них – це вона. Насправді ж, людина розігрує кожную роль відповідно своєї уяви про те, чого від неї очікують інші; і тому в багатьох людей, якщо не в більшості, їх справжня особистість цілком притінена псевдоособистістю.

Втрата власної особистості та її заміна псевдоособистістю ставить людину в досить важке становище. Перетворившись у відбиття чужих поглядів, очікувань, вона значною мірою губить саму себе, а разом з тим – і впевненість в собі".

*Досить негативну роль у цьому руйнівному процесі /нищення, власне, самої особистості/ відіграють освітньо-виховні інститути, зокрема, і ПТНЗ, які продовжують «штампувати», а не розвивати своїх учнів, формуючи в них конформізм і навчену безпорадність.*

Таке буття й стан індивіда в суспільстві призводить до того, що сучасна людина пригнічена глибоким почуттям безсилля, невпевненості,

песимізму, тому вона пасивно, як паралізована, зустрічає життєві перешкоди, катаклізи суспільного життя». Отже, видатний американський філософ, психолог Е. Фромм бачить серйозну ваду сучасної людини в її невпевненості в собі, в знеособленні, в конформізмі та песимізмі, і тому він настерігає необхідність в організації таких економічних, соціальних, освітніх сил, які б допомогли людині подолати ці вади.

Саме розбудова нашої держави як демократичної, цивілізованої вимагає, насамперед, інвестицій у виховання, тобто в людину. *Лише компетентна, самостійна людина, яка вірить у власні сили, здатна до оновлення суспільства, забезпечення державності України, розвитку її економіки, культури.* Про це свідчить розроблена вченими теорія успіху, за якою головними рисами успішної людини є: вміння, мотивація, оптимізм. То чи вірить в свій успіх українець?

Соціально-економічна криза в нашому суспільстві, яка продовжується вже тривалий час, призвела до того, що значна частина громадян зневірилися у власних силах, в майбутньому /хоча ж, звичайно, й до неї песимістів у нашому суспільстві вистачало/. *Тому соціальна пасивність, песимізм у суспільстві ще значно більше виявляють себе, що суттєво гальмує розвиток нашої держави, який вимагає активної позиції, віри у власні сили, оптимізму її громадян.*

Значно впливають на рівень громадського оптимізму і певні психологічні особливості українського національного характеру.

Наш видатний педагог Г. Г. Ващенко обґрунтував психологічні властивості українського народу і визначив з цих позицій основні причини його невдач. Він звертає увагу на такі ментальні особливості як індивідуалізм і амбітність. Особливо хвилюють його нерішучість, інертність, слабкі прояви в українців волі й характеру. Крім того, тривала відсутність в Україні державності не сприяла формуванню в нації відповідальності за власну долю, породжувала соціальну пасивність, очікування того, що хтось інший допоможе розв'язати її проблеми. Багатьма дослідниками українського етносу також виокремлюється недостатня розвиненість соціальної волі. Перевага емоційності, споглядальності, мрійливості над волею в характері українця часто призводила до того, що поставлені цілі не були досягнуті чи реалізовувалися не так, як були задумані.

*Таким чином, психологічні особливості українського національного характеру певною мірою теж знижують упевненість в собі та оптимізм українців, які так потрібні завжди, а особливо в цей переломний період життя нашого народу.*

Схильність багатьох людей до песимізму пояснюється також і тим, що філософія сучасного навчання та виховання досить велику увагу приділяє невдачі як такій, і тому суттєво гальмує процес формування оптимістичних рис, позитивної Я-концепції в молодого покоління. *Більш того, вона сама, як це не парадоксально та антигуманно звучить, сприяє формуванню невдач і песимістів. Так, сучасні освітні та виховні інститути активно*

**формують в учнів навчену безпорадність, через призму якої людина песимістично сприймає себе й життя.** Мабуть, саме з цієї причини (великий відсоток песимістів, що завдає шкоди й особистості, й державі) в американській освіті головним є виховання в учнів життєрадісності, оптимізму. Зважаючи на велике значення для нації оптимізму, віри у власні сили, на Заході багато уваги надається розробці та проведенню різноманітних спецкурсів з формування оптимістичних якостей для широкого загалу населення.

**Наведені вище фактори, їх вплив на людину призводять до того, що для багатьох з нас характерною стає неадекватна поведінка й мислення, надмірні негативні емоції, що призводить до погіршення нашого життя, позбавлення впевненості в собі, в майбутньому.**

Крім того, нинішні умови професійного самовизначення вимагають від випускників ПТНЗ не тільки відмінного оволодіння професією, а, передусім, сформованості нових суб'єктивних якостей, серед яких найважливішими є інтегрованість і цілісність особистості, ерудованість і здатність до швидкої орієнтації в соціальній ситуації, готовність до переорієнтації і перенавчання, оновлення знань, умінь і навичок, самостійність і відповідальність за свій вибір, уміння «переконструювати» в структурі своєї особистості окремі елементи адекватно цілям, завданням і умовам ситуації; активність, впевненість у власних силах, оптимізм.

**Саме від цих якостей суттєво залежить майбутнє життя молоді: її включення у процес професійної й громадської діяльності, самореалізація, досягнення успіху тощо.**

Проте, як свідчить аналіз багатьох наукових джерел, саме цих визначальних якостей не вистачає молоді.

Так, більшість випускників шкіл, які вступають до ПТНЗ, невпевнені у власних силах і не розуміють того, що в ринкових умовах особливо цінним є оптимізм, віра в себе, професіоналізм.

Тільки 13% першокурсників ПТНЗ демонструють достатній рівень соціальної зрілості, більшість із них відчувають невпевненість в собі, відчуття неповного контролю за ситуацією.

Результати соціологічного дослідження, в якому брали участь учні ПТНЗ з різних регіонів України, свідчать, що 88% опитуваних учнів бажають уникнути невдач, 45% - сумніваються в своїх можливостях, що, в цілому, характеризує їх низьку самооцінку, тільки 46% - вірять у краще майбутнє, а 45% відносяться до екстерналів, які вважають, що успіх не залежить від них. Такі якості стають суттєвою перешкодою на шляху до самореалізації та професійного самовизначення майбутніх молодих фахівців.

Низька адаптивність молоді до соціальних змін, невідповідність до активної діяльності щодо влаштування своєї долі, розвиток меркантильної психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших, низький рівень самооцінки викликає необхідність переорієнтації соціально-психологічних установок в свідомості молоді з інфантильного підходу

стосовно вибору професії та працевлаштування до активного пошуку професійної діяльності й шляхів самореалізації в ній.

***Якщо узагальнити, то можна виділити ті основні недоліки людей, які суттєво загрожують їм самим:***

1. Втрати багатьма людьми віри у власні сили, що призвело їх до соціальної пасивності й невміння вирішувати як свої власні життєві справи, так і складні питання побудови своєї Держави.

2. Уявлення багатьох людей, що їх доля, успіхи залежать, насамперед, від інших людей, інститутів, а не від власних зусиль, дій, пошуків.

3. Перенасичення людей негативною інформацією призводить до виникнення стану безпорадності, відчаю, тривоги, пригніченості, поширення психосоматичних захворювань.

4. Зниження багатьма людьми своїх можливостей та перебільшення ролі перешкод, труднощів, криз, майже постійне програмування себе на поразку.

**Чи можна подолати зазначені негативізми?** Активне використання досягнень сучасної практичної психології, педагогіки (раціональна та когнітивна терапія, позитивне мислення, нейролінгвістичне програмування, психокібернетика, системна психотерапія, саногенне мислення, гуманістична психологія і педагогіка тощо) дозволяють їх подолати й ефективно вирішувати завдання виховання і самовиховання активної, оптимістичної особистості.

Певні кроки в цьому напрямі робляться і в нашій Державі. Так, один із важливих принципів прийнятої “Концепції виховання дітей та молоді у національній системі освіти” передбачає активність, самодіяльність, творчу ініціативу молоді, утвердження життєвого оптимізму, розвиток навичок позитивного мислення.

Наведені вище аргументи дозволяють зробити висновок про необхідність та актуальність впровадження авторського курсу «Позитивне мислення – важливий чинник життєтворчості особистості» в навчальні плани закладів, що готують викладачів ПТНЗ, для закладів післядипломної освіти, а також для підвищення професійної компетентності педагогів ПТНЗ у процесі самоосвіти.

Вивчення змісту програми допоможе педагогам повірити у власні сили, почати активно діяти, стати оптимістами, навчитися формувати оптимістичні якості в своїх учнів, що сприятиме підвищенню ефективності виховання, і, власне, реалізації “Національної доктрини розвитку освіти”, Указу Президента України від 15.03.2002 року №258 “Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”, впровадження Національної програми «Основні орієнтири виховання учнів 1-12 класів загальних навчальних закладів України».



### 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Програма авторського курсу, вивчається на лекціях, семінарах, практичних заняттях. Активність слухачів у процесі навчання забезпечується за рахунок реалізації особисто-діяльнісного та діалогічного підходів, застосування проблемного та контекстного методів навчання, використання активних форм навчання.

У процесі проведення занять передбачається створення постійного зворотного зв'язку зі слухачами: кожне заняття починається з контролю, взаємоконтролю, запитань як з боку слухачів, так і викладача. Для активізації занять, оволодіння навичками самоаналізу, а також для визначення власної Я-концепції на заняттях проводиться гомогенне тестування, самооцінка та взаємооцінка відповідей учнів, залучення їх до проведення окремих фрагментів занять тощо.

Закріплення знань проводиться на семінарах і практичних заняттях /тренінги, круглий стіл, дискусії, тощо/, а також у процесі самостійної роботи.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється як сукупна (середня), що враховує всі оцінки, отримані слухачами під час її вивчення.

Обсяг дисципліни складає 100 годин /46 годин - лекції, 26 годин - семінари, 28 годин - практичні заняття/.

**Примітка:** 1. Як вже зазначалося, програма може бути використана по-різному, зокрема: вивчення авторського курсу проводиться за цією програмою в повному обсязі або частково; самостійно - при проведенні установчих занять обсягом 4-8 годин; за тематикою, яку обирають користувачі (як на базі ПТГО НАПН України, так і ПТНЗ), а також при розробці на її основі окремих навчальних програм у педвузах, коледжах, інститутах післядипломної освіти.

2. Для самостійної роботи над дисципліною всім слухачам видається електронна версія посібника «Основи позитивного мислення в освітянській діяльності», фільм «Секрети успіху», аудіотренінг з формування впевненості.

### 4. ЗМІСТ

**Тема 1. Позитивне мислення в освітянській діяльності: сутність, необхідність, використання**

*Позитивне мислення дозволяє нам зібрати свої сили, подолати слабкості, повірити в СЕБЕ.*

*Р. Ентоні*

Реалізація людиною свого потенціалу. Основні причини, що негативно впливають на нього. Матеріальність думки. Сутність, необхідність, здобутки позитивного мислення. Витоки та наукові засади позитивного мислення. Практичні поради.

Л-2, ПЗ-2.

## **Тема 2. Людина та її можливості**

*У світі немає великих людей. Є тільки люди, які прийняли рішення робити великі справи.*

*Р. Ентоні*

Сенс життя людини. Необхідність пізнання себе. Велич досягнень людини. Основні причини на шляху до самореалізації. Приклади реалізації людського потенціалу. Практичні поради щодо самореалізації особистості.

Л-2, С-2.

## **Тема 3. Витоки негативного мислення**

*Песимізм - розкіш, яку ми більше не можемо собі дозволити.*

*К. Таппервайн*

Ефект навченої безпорадності: суть, наслідки. Джерела формування навченої безпорадності в процесі виховання: задоволення базових потреб, настанова вихователя, негативне навіювання та інші недоліки у вихованні.

Джерела формування навченої безпорадності в процесі навчання: викладачі, зміст і технологія навчання, інтерес до навчання.

Практичні поради викладачам щодо запобігання формування в учнів навченої безпорадності.

Л-2, С-2.

## **Тема 4. Емоції: сутність, необхідність, причини виникнення**

*Все, що нам потрібно, щоб не роздратуватися через дрібниці - це видати настанову своєму мозку, спрямовану на задоволення.*

Емоції: сутність, призначення, джерела, вплив на суб'єктів навчально-виховного процесу ПТНЗ.

Алгоритм та причини виникнення емоцій /образа, провина, сором, заздрість тощо/. Вплив емоцій на ефективність навчання. Практичні поради викладачу щодо керування емоційним станом учнів та власним емоційним станом.

Л-4, С-2, ПЗ-2.

## **Тема 5. Я-концепція як спосіб формування позитивного мислення**

*Наше життя таке, яким його роблять наші думки.*

*У. Джеймс*

Визначення Я-концепції. Позитивна і негативна Я-концепція.

Я-концепція - ключ до формування позитивного мислення.

Формування Я-концепції: минулий досвід, успіхи та невдачі, відношення інших людей, власна зовнішність, «синтетичний» досвід.

Модель взаємодії свідомості та підсвідомості. Закони психічного магнетизму та переважаючої психічної імпресії - основні засади формування нової Я-концепції.

Технологія формування позитивного мислення.

Л-2, ПЗ-4, С-2.

**Тема 6. Когнітивна терапія як спосіб формування позитивного мислення**

*Більшість людей щасливі настільки, наскільки вважали себе щасливими.*

*Лінкольн*

Сутність когнітивної терапії. Стиль пояснення невдач та його вплив на формування Я-концепції учнів. Основні способи переконання себе. Алгоритм зміни стилю пояснення. Практичне застосування когнітивної терапії стосовно формування навичок позитивного мислення.

Л-2, С-2, ПЗ-2.

**Тема 7. Раціонально-емотивна терапія як спосіб формування позитивного мислення**

*Більшість нещастя людства викликані помилковими оцінками значення тих чи інших речей в житті.*

*Б.Франклін*

Раціонально-емотивна терапія: визначення, сутність, необхідність.

Вплив оточуючих людей і обставин на нервову систему: основні негативні почуття, причини їх виникнення. Модель реакції людини в критичній ситуації - А В С. Алгоритм зміни неадекватної поведінки, думок, емоцій, дій.

Л-2, С-2, ПЗ-2.

**Тема 8. Причини неадекватної поведінки людини (психічний, фізіологічний, соціальний аспекти)**

*Замість того, щоб безцінно й нерозумно отруювати життя й руйнувати можливості розумно користуватися ним, кожне життя можна зробити свідомим, цікавим та повним високих радіощів.*

*Р. Оуен*

Інстинкт самозбереження: сутність, необхідність, складові, «негативні» наслідки його дії для сучасної людини.

Поведінка людини: тілесні реакції (психічний, м'язовий і соматичний

компонент емоцій); сприйняття (сутність, склад, формування); свідомість (думки про минуле, майбутнє, бажання, узагальнення А. Елліса, пояснення думок). Комплекс неповноцінності – джерело наших страхів. Практичні поради щодо формування навичок адекватної поведінки.

Л-4, С-2.

### **Тема 9. Основні помилки мислення людини**

*Найбільш нещасний з людей - той, хто визнає себе таким. "Є багато людей більш нещасних, ніж ти". Цей вислів, правда, не служить дахом, під яким можна було б жити, однак він підійде для того, щоб під ним сховатися від зливи.*

**Г. Ліхтенберг**

Матеріальність думки. Основні помилки мислення. Установки, що руйнують нас. Переконання, які заважають нам бути задоволеними й щасливими. Надмірні ідеалізації. Основні помилки людського спілкування. Причини помилок мислення згідно А. Еллісу - догматичні вимоги. Практичні поради щодо подолання помилок мислення.

Л-2, ПЗ-2

### **Тема 10. Використання раціонально-емотивної терапії у вихованому процесі**

*Бачити добре в людині завжди важко. Добре в людині доводиться завжди проектувати, і педагог це повинен робити. Він повинен підходити до людини з оптимістичною гіпотезою, навіть з деяким ризиком помилитися.*

**А.С. Макаренко**

Виховання: сутність, стан. Основні недоліки у вихованні: „постійний тиск дорослих”, „авторитарність”, „напружена сімейна атмосфера”, „невміння виховувати”, „гіперопіка”, „наше лицемірство”, „негативне навіювання”, „поспішливість”, „зосередженість на помилках”, „умовна любов”.

Технологія подолання критичних ситуацій, що виникають у вихованні.

Л-2, ПЗ-2.

### **Тема 11. Використання раціонально-емотивної терапії у сімейному житті**

*Якщо педагогіка бажає виховувати людину в усіх відношеннях, то вона повинна передусім і пізнати її також у всіх відношеннях.*

**К.Д. Ушинський**

Сімейне життя: стан, проблеми, вплив на навчально-виховний процес.

Раціональна тактика сімейних взаємин. Технологія подолання критичних ситуацій, що виникають у сімейних взаємовідносинах.

Л-2, ПЗ-2.

## **Тема 12. Основні правила щасливого життя**

*Любити – означає жити життям того, кого любиш.*

*Л. Толстой*

Правило достатку ( або бери те, що можеш узяти). Правило запити (або говори те, що хочеш сказати). Правило часу (або не метушися, а досліджуй). Правило рішення (або не засуджуй, а пропонуй). Практичні поради щодо використання правил.

Л-2, С-2.

## **Тема 13. Позитивне підкріплення: сутність, необхідність, застосування**

*Якщо вчитель має тільки любов до справи, він буде гарний вчитель. Якщо вчитель має тільки любов до учня, як тато, мати, - він буде кращим за того вчителя, який прочитав усі книги, але не має любові ні до справи, ні до учнів. Якщо вчитель поєднує в собі любов до справи і до учнів, - він досконалий вчитель.*

*Л. М. Толстой*

Сутність позитивного підкріплення. Необхідність позитивного підкріплення суб'єктами навчального процесу ПТНЗ. Негативні наслідки недостатності позитивного підкріплення. Позитивне самопідкріплення – ефективний засіб саморегуляції. Способи застосування самопідкріплення.

Л-2, ПЗ-2.

## **Тема 14. Практичні поради з формування позитивного мислення**

*Наш душевний спокій і радість буття залежать не від того, де ми знаходимося, що маємо, яке положення займаємо в суспільстві, а лише від наших думок.*

*У.Джеймс*

Як повернути успіх? Як ставитися до помилок? Як реагувати на неприємні почуття? Як вилікуватися від заздрощів? Як позбутися сором'язливості? Як поводитися з розгніваною людиною? Як перебороти психологічний тиск? Як ставитись до страху? Слідкуйте за своїми словами.

Живіть тут і зараз. Подолайте переконання, що заважають вам жити. Користуйтеся самопохвалою. Позитивні настанови на кожен день.

Л-2, ПЗ-2.

### **Тема 15. Складові успіху педагогічної діяльності**

*Чим більше здатна свідомість звільнитися від влади двох близнюків - тиранів сили звички і суспільної думки, тим багатшим буде зміст і рівень життя особистості.*

**П.Вайнцваг**

Сутність успіху. Закони досягнення успіху за Н.Хіллом. Інтелект, що приносить успіх. Теорія успіху. Складові успіху: вибір заняття, працелюбство та наполегливість, мужність, рішучість, зосередженість, веселість та доброзичливість, оптимізм, любов та повага до учнів.

Л-2, ПЗ-2, С-2.

### **Тема 16. Позитивне мислення - перешкода психосоматичним захворюванням.**

*Похмурі думки та емоції ослаблюють нас, роблять хворими, а позитивні - роблять нас сильними та здоровими.*

**Г.Сел'є**

Психосоматичні хвороби - хвороби сторіччя.

Основні причини психосоматичних захворювань. Механізм впливу думок, емоцій на людський організм. Позитивне мислення і профілактика психосоматичних хвороб. Практичні поради викладачам щодо їх подолання.

Л-2, С-2.

### **Тема 17. Подолання стресів засобами позитивного мислення**

*Найбільшим джерелом фізіологічних симптомів стресу є негативні думки та почуття.*

**Г. Сел'є**

Стрес: суть, виявлення, причини, вплив на здоров'я людини. Основні причини виникнення стресів у педагогічній діяльності.

Оцінка власної захищеності від стресів.

Практичні поради викладачам щодо профілактики й подолання негативних наслідків стресів у різних сферах життя та педагогічній діяльності.

Л-2, ПЗ-2.

### **Тема 18. Педагогіка успіху**

***“Ти можеш!” – повинен нагадувати вчитель учню. “Він може!” – повинен нагадувати колектив. “Я можу!” – повинен повірити в себе учень.***

***В.Ф. Шаталов***

Успіх у навчанні – джерело внутрішніх сил слухача, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання вчитися. Фактори, які визначають успіх у навчанні. Форми, методи, прийоми досягнення успіху в навчально-виховному процесі ПТНЗ. Педагогіка успіху в діяльності педагогів-новаторів.

Л-2, С-2, ПЗ-2.

**Тема 19. Використання методики В.Ф. Шаталова – шлях до успіху учнів**

***Шаталов був серед тих людей, які в свій час розбудили суспільство, велику країну - до освіти, дитини, продемонстрували, що можна працювати значно ефективніше.***

***В.Г. Кремень***

Напрямки творчого пошуку В.Ф. Шаталова. Основні положення методики. Технологія проведення занять. Принципи та прийоми методики. Критика методики. Зв'язок методики з теоретичними положеннями Великого дидакта. Здобутки методики. Перспективи використання методики В.Ф. Шаталова в навчальному процесі ПТНЗ.

Л-2, С-2.

**Тема 20. Основні моделі поведінки людини: господар, жертва**

***Взявши на себе ініціативу змінити свою долю, ми розриваємо негативне коло минулих помилок. У той момент, коли ми зрозуміємо, що ми причина, а не наслідок, то забираємо владу над своєю долею. Інакше життя буде підносити нам такий же урок доти, поки ми його не освоїмо.***

***Р.Ентоні***

Основні сценарії нашого життя. Традиційна модель поведінки людей - «жертва»: основні положення, сутність, «вигідність», лексика, види самовираження жертви.

Конструктивна модель поведінки людей - «господар»: основні положення, технологія становлення.

Локус контролю – теоретична модель двох сценаріїв поведінки людини.

Практичні поради по формуванню моделі поведінки «Я - господар».  
Л-2, С-2, ПЗ-2.

### **Висновок**

*Людина, яка в собі сумнівається, схожа на того, хто, ставши в ряди своїх ворогів, повертає зброю проти себе. Вона стає сама причиною своїх негараздів, бо ніхто інший не переконаний більше, ніж вона, в неминучості своєї поразки.*

*О. Дюма*

Основні положення авторського курсу та їх місце в життєтворчості особистості викладача й учня. Використання позитивного мислення: навчання, виховання, спілкування, сім'я, здоров'я, самореалізація, проектування щасливого життя. Людина - господар власної долі, власного щастя. Заповіді для тих, хто хоче перетворити мрію в реальність.

Л-2.



## 5. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА ТЕМАМИ ТА ФОРМАМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Назва теми	К-сть годин	Л	С	П
Тема 1. Позитивне мислення в освітянській діяльності: сутність, необхідність, використання	4	2		2
Тема 2. Людина та її можливості	4	2	2	
Тема 3. Витоки негативного мислення	4	2	2	
Тема 4. Механізм виникнення емоцій	8	4	2	2
Тема 5. Я-концепція як спосіб формування позитивного мислення	8	2	2	4
Тема 6. Когнітивна терапія як спосіб формування позитивного мислення	6	2	2	2
Тема 7. Рациональна-емотивна терапія як спосіб формування позитивного мислення	6	2	2	2
Тема 8. Причини неадекватної поведінки людини (психічний, фізіологічний, соціальний аспекти)	6	4	2	
Тема 9. Основні помилки мислення людини.	4	2		2
Тема 10. Використання рационально-емотивної терапії у виховному процесі	4	2		2
Тема 11. Використання рационально-емотивної терапії у сімейному житті	4	2		2
Тема 12. Основні правила щасливого життя	4	2	2	
Тема 13. Позитивне підкріплення: сутність, необхідність, реалізація	4	2		2
Тема 14. Практичні поради щодо формування позитивного мислення	4	2		2
Тема 15. Складові успіху педагогічної діяльності	6	2	2	2
Тема 16. Позитивне мислення – важливий засіб протидії психосоматичним захворюванням	4	2	2	
Тема 17. Подолання стресів засобами позитивного мислення	4	2		2
Тема 18. Педагогіка успіху	6	2	2	2
Тема 19. Методика В.Ф. Шаталова – шлях до успіху учнів	2	2	2	
Тема 20. Основні моделі поведінки людини: «господар», «жертва»	6	2	2	2
Висновок	2	2		
Загальна кількість годин.	100	46	26	28

## ЛІТЕРАТУРА

1. Артемьев П. Психология самопознания, или как найти формулу жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Аткинсон У.У. Закон Привлечения и сила мысли. – М.: София, 2008. – 144 с.
3. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 395 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади: Навч.-метод. Посібник. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
5. Боно Э. Шесть шляп мышления. - СПб.: Питер, 1997. – 256 с.
6. Вагин И.О., Мамонтов С.Ю. Практика эффективного поведения. – Спб.: Питер, 2001. – 192 с.
7. Вайнцваг П. Десять заповедей творческой личности. - М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
8. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: Эксмо, 2002. – 270 с.
9. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье. – СПб: Комплект, 1995. – 429 с.
10. Глассер У. Школа для неудачников. - М.: Прогресс, 1991. – 184 с.
11. Добротворский И.Л. Технология успеха: все, что нужно знать о достижении успеха. - М.: КСП, 1996. – 192 с.
12. Зелигман М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день, - М.: Вече, 1997. – 432 с.
13. Єрмаков І.Г., Пузіков Д.О. Проектні обриси становлення життєстійкої і життєздатної особистості: Практико зорієнтований посібник - Запоріжжя: Хортицький навчально-реабілітаційний багатопрофільний центр, 2006. – 152 с.
14. Как построить свое «я». /Под ред.. В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1991. – 136 с.
15. Калошин В.Ф. Як сформуванати позитивне мислення /Практична психологія та соціальна робота. – 1998. - №2. -С.18-23; -№3. - С.22-26.
16. Калошин В.Ф. Налагодимо сімейні взаємовідносини за допомогою методу раціонального мислення /Журнал для батьків. – 2000. - №2, С.46-49.
17. Калошин В.Ф. Як поводитися з дітьми в критичних ситуаціях /Журнал для батьків. – 2000. - №3. - С. 38-42.
18. Калошин В.Ф. Безносюк О.О. Стрес в діяльності викладача /Збірник наукових праць «Військова освіта» ГУКП МО України. - №11- 2003. – С. 35-40.
19. Калошин В.Ф. Шлях до подолання негативних педагогічних стереотипів /Практична психологія та соціальна робота. – 2005. - №4. -С.36-43.
20. Калошин В.Ф. Позитивне мислення важливий фактор забезпечення життєвості особистості /Директор школи ліцею гімназії. – 2005. - №4. – С.26-32.
21. Калошин В.Ф. Як протистояти надмірним почуттям, емоціям, жадливим думкам за допомогою методу раціонального мислення /Практична психологія та соціальна робота. – 2006. - №6. - С.59-64.
22. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: сутність, необхідність / Життя проти Сніду. – 2006. - №11. – С.19-24.
23. Калошин В.Ф. Позитивне підкріплення: сутність, необхідність, реалізація /Управління школою. – 2007. - №25 (181). - С.25-29.
24. Калошин В.Ф. Складові успіху /Управління школою. – 2007. - №32 (188). - С.19-23.
25. Калошин В.Ф., Тракалюк О.Л. Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення /Управління школою. - 2007. - №33 (189). - С.2-17.

26. Калошин В.Ф. Гоменюк Д.В. Методика В.Ф. Шаталова – успіх та радість у навчанні /Управління школою. - 2008. - №11 (203). - С.13-36.
27. Калошин В.Ф. Впевненість в собі як показник компетентності керівника / Управління школою. - 2008. - №12 (204). - С.2-9.
28. Калошин В.Ф. Позитивне мислення – важливий спосіб досягнення щастя людини С.33-45 /Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми здорового життя учнівської і студентської молоді: Метод. посіб. // Осадько О.Л., Сіверс З.Ф., Калошин В.Ф. та інші. – К.: Ніка-Центр, 2008. – 180 с.
29. Калошин В.Ф. Педагогіка успіху – як важлива умова розвитку творчості учнів ПТНЗ /Професійно-технічна освіта. - 2008. - №4. - С.14-17.
30. Калошин В.Ф. Установка: плюс і мінус /Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - №5. - С.75-80.
31. Калошин В.Ф. Основні причини неадекватної поведінки людини /Практична психологія та соціальна робота. - №8. - 2009. - С.74-77; - №9. - С.75-80; - №10. - С.71-80.
32. Калошин В.Ф. Про систему позитивного мислення / Управління школою. - 2010. - №7 (271). - С.28-31.
33. Калошин В.Ф. Саморегуляція – шлях людини до щастя, здоров'я, успіху /Управління школою. - 2010. - №8 (272). - С.26-31.
34. Калошин В.Ф. Рационально-емотивна терапія: теорія і практика /Практична психологія та соціальна робота. - 2010. - №4. - С.71-77; - №5. - С.71-80.
35. Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В. Позитивна життєва філософія / Завучу усе для роботи. - 2011. - №1-2, - С.61-63.
36. Калошин В.Ф. Формування позитивного мислення школярів і педагогів /Управління школою. - 2011. - №1-3. - С.44-50.
37. Калошин В.Ф. Формування духовності особистості – основна стратегія відродження національної культури та економіки / Управління школою. - 2011. - №4-6. - С.2-11.
38. Калошин В.Ф. Позитивне мислення – важливий фактор у життєтворчості майбутнього офіцера: Навчальний посібник / Калошин В.Ф.– К.: ВП НАОУ, 2001 - 164 с.
39. Калошин В.Ф., Вельбовець Н.В., Власко М.П. Неприборкані думки про виховання (посібник) - Біла Церква: КОШОПК, 2006. -110 с.
40. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 256 с.
41. Павлютенков Є.М., Крижко В.В., Калошин В.Ф. Конфлікти: сутність і подолання /Павлютенков Є.М., Крижко В.В.. Стрес у педагогічній діяльності /Калошин В.Ф., - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 224 с.
42. Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В., Сушенцева Л.Л. Методика Шаталова В.Ф.: сутність, здобутки, перспективи - К.: Київська Русь, 2008, - 44 с.
43. Калошин В.Ф. Как стать уверенным и начать радоваться жизни –Х.: Вид.група «Основа», 2009. – 240 с.
44. Калошин В.Ф. Как стать счастливым по собственному желанию – Х.: Вид.група «Основа», 2010. – 400 с.
45. Карпенюк С.Г. Теорія і методика виховання: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1997. – 304 с.
46. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и техника, 2007.- 236 с.

47. Коваленко Н.П. Психология успеха. - СПб.: «Нева», 2003. -160 с.
48. Куликов Л. Мозаика радости. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 416 с.
49. Курпатов А.В. Счастлив по собственному желанию: Практикум по системной психотерапии. – СПб.: Нева, 2003. – 432 с.
50. Курпатов А.В. С неврозом по жизни (инстинкт самосохранения человека). – СПб.: Нева, 2003. – 512 с.
51. Курпатов А.В. Средство от депрессии. – СПб.: Нева, 2003. – 480 с.
52. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха. /Автор-сост. Р.Р. Кашапов. – Ижевск: Узд-во Удм. Ун-та, 1996. – 448 с.
53. Лекрон Л. Добрая сила – самогипноз. – М.: Писатель, 1993. – 208 с.
54. Либерман Д. Дж. Самоучитель: как обрести уверенность в себе. – М.: АСТ, 2003.- 265 с.
55. Лосева В., Луньков А., Русакова Н. Учимся быть счастливыми. – М.: Смысл, 2006. – 151 с.
56. Максвелл Дж. Как превратить неудачи в ступени к успеху. – Мн.: Попудри, 2003. – 256 с.
57. Мак-Дермонт Я., О'Коннер Д. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. – Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998. – 240 с.
58. Марден О.С. Ключ к процветанию: мыслите позитивно. – М.: АСТ, 2006. – 318 с.
59. Марден О.С. Секрет: невероятная сила мысли. - М.: АСТ МОСКВА, 2007. -343 с.
60. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. – М.:Изд-во Эксмо, 2003. – 208 с.
61. Мольц М. Новая психокибернетика. – М.: АСТ, 2003. – 439 с.
62. Настольная книга практического психолога /Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – М.: Хранитель, 2008. – 671 с.
63. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш.пед.учеб. заведений: В 3 кн: Кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 512 с.
64. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991. - 287 с.
65. Освітні технології: Навч.-метод. посіб. /О.М. Пехота та ін. – К.: А.С.К., 2002. – 255 с.
66. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.
67. Педагогічні засоби підготовки старшокласників до професійного самовизначення в умовах профільного навчання: Методичний посібник //Д.О. Закатнов, О.В. Мельник, О.В. Осипов та інш. /За ред. Д.О. Закатнова. – К.: ІПВ АПН України, 2005. – 181 с.
68. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: Сфера, 1999. – 192 с.
69. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник /За ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова. – К.: ІЗМН, 1996. – 792 с.
70. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с
71. Роберто А. Психосинтез: теория и практика. - М.: REFL- book, 1994. – 314

с.

72. Романовський О.Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект. – Х.: НТУ «ХПІ», 2007. – 592 с.

73. Сазоненко Г.С. Педагогіка успіху (досвід становлення акмеологічної моделі ліцею) – К.: Гнозис, 2004. – 684 с.

74. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.

75. Свергун О. Ю. Психология успеха, или как стать хозяином своей жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 384 с.

76. Сельченко К.В. Конструирование счастья: Руководство по психодизайну. – Мн.: Харвест, 2006. – 544 с.

77. Синельников В.В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни. – М.: ЗАО Центрополиграф, 2006. – 221 с.

78. Синівський В.В., Гоменюк Д.В. Профорієнтаційна робота професійно-технічних закладів з орієнтації молоді на робітничі професії. Методичні рекомендації. – К.: Київська Русь. 2006. – 61 с.

79. Сударенков В.В. Научись думать оптимально, или счастье и успех в твоих мыслях. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 364 с.

80. Таппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – СПб.: Питер Пресс, 1996. – 256 с.

81. Темплтон Д. Всемирные законы жизни. –М.: АСТ, 1999. – 624 с.

82. Тернер К. Мы рождены для успеха (как реализовать свой безграничный потенциал). – М.: ФАИР, 1998. – 352 с.

83. Трейси Б. Достижение максимума. – Мн.: ООО Попурри, 2004. – 368 с.

84. Фридман Л.М., Курагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Совершенство, 1991. – 432 с.

85. Хилл Н. Думай и богатей - 2. Успех через позитивное мышление. - М.: ФАИР, 1997. – 336 с.

86. Хилл Н. Думай и богатей - 4. Шестнадцать законов успеха. - М.: ФАИР, 1997. – 544 с.

87. Хохель С.О. Ступени сознания. Ученик по становлению человека через развитие его качеств от Психологи Успеха до духовного Развития. – К.: София. – 448 с.

88. Шварц Д. Магия оптимизма. - Мн.: Парадокс, 1998. – 448 с.

89. Энтони Р. Преодолеть невозможное. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 256 с.

90. Энтони Р. Секреты уверенности в себе. – М.: МИРТ, 1994. – 329 с.

91. Эллис А. Психотренинг по методу А.Эллиса. – СПб.: Питер, 1999. – 223 с.

92. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику. – СПб.: Питер, 1997. – 220 с.

93. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 345 с.

**Авторська візитка:** *КАЛОШИН ВОЛОДИМИР ФЕДОРОВИЧ*, кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник, почесний професор Аерокосмічної академії України, Заслужений працівник освіти України, вчений і педагог, полковник ВПС у запасі. Автор 300 наукових праць, з них більше 250 - з педагогіки і психології; член редакції журналу “Практична психологія та соціальна робота.” Розробник та лектор авторських курсів з позитивного мислення для учнів, ліцеїстів, аспірантів, магістрантів, широкого загалу освітян. Бере активну участь в наукових і популярних виданнях, пропагує здоровий спосіб життя, теорію і практику позитивного мислення. Постійне місце роботи - Інститут професійно-технічної освіти АПН України.



**Коло інтересів:** людина (психічне і фізичне здоров'я, щастя, самореалізація).

**Предмет постійних занять:** духовний стан і розвиток особистості, розвиток впевненості в собі, реалізація можливостей людини, розроблення технологій удосконалювання особистості.

**Автор і аудиторія:** діалог, толерантність, спільний пошук.

**Життєва позиція:** віра в себе, в життя, в успіх; переконаний оптиміст.

**Про що пише?** Про Вас. Про життя. Про подолання складних і критичних ситуацій. Про успіх. Про самореалізацію.

**Для чого це потрібно?** Допомогти людині досягти успіху в її життєвих випробуваннях. Бути здоровою і щасливою. Показати людині її невикористані можливості, навчити її триматися в складних життєвих ситуаціях, керуючись думками та емоціями. Реалізувати себе.

**Для кого пише?** Для людей, які прагнуть прожити цікаве, творче життя, не затьмарене надмірними негативними емоціями і похмурими думками та бути в ньому господарем, а не жертвою.

**Де можна використовувати його публікації?** Практично, для будь-якої життєвої ситуації: від зміни настрою до зміни Я-концепції, від розгубленості до віри у власні сили, а також у конфліктах, після образи, гніву..., втрати роботи, незаслуженої критики і, звичайно, **в будь-якій сфері діяльності.**

**Що в підсумку дають публікації (лекції) автора для читача (слухача)?**

- Збільшення віри в свої сили.
- Досягнення успіху в будь-якій справі.
- Підвищення якості життя.
- Здатність успішно долати невдачі, кризи.
- Оптимізм, самоволодіння, доброзичливість, задоволеність життям, добрі відносини з людьми.
- Поліпшення здоров'я, здоровий спосіб життя.
- **Нова життєва позиція: «Я можу!», «від МЕНЕ залежить багато чого», «Я хочу реалізувати себе», «Я вірю в СЕБЕ, ЖИТТЯ, УСПІХ».**

**Не віряться? А Ви спробуйте.**

**Бажаю успіхів!**

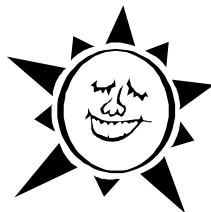
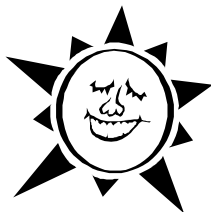
**ЗАВЖДИ РАДИЙ ЗУСТРІЧІ З ВАМИ !**

д.т. 5641415

м.т.80675058391

Ел. пошта [kwf1941@mail.ru](mailto:kwf1941@mail.ru)





*Всі шукають людину, яка врятує нас? Нам потрібна така людина! Не шукайте її. Вона перед вами. Ця людина – ви, я, кожен з нас!*

*О.Дюма*



*Якщо не Я, то хто ж?  
Якщо не зараз, то коли?  
Якщо Я не для себе, то хто ж для мене?  
Але якщо Я тільки для себе, то для чого я потрібен?  
Якщо не зараз, то коли?*

*Гілель*