

БУДУЩЕЕ ОТКРЫТО ДЛЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Сборник упражнений "Путеводитель В Будущее"

Ахвенainen, Марко – Хейккиля, Катариина –
Йокинен, Леена – Миэттинен, Сари – Оллила, Йоханна –
Пиэтикяйнен, Нина & Vuorisalo, Кати

С девятью
упражнениями
для развития
мышления,
направленного
на будущее

2018

Финляндский Центр По Изучению Будущего,
Школа экономики г. Турку, Университет Турку.

ISBN 978-952-249-493-1



Turun yliopisto
University of Turku



FINLAND FUTURES
RESEARCH CENTRE

WINNOVA
LÄNSIRANNIKON KOULUTUS OY



Leverage from
the EU
2014–2020

Данный сборник был подготовлен в рамках проектов UTUA (Uutta tulevaisuutta lomassa) – Получи новую жизнь и OMASI (Omaa tulevaisuutta etsimässä) – В поисках своего будущего. Оба проекта координировались Финляндским Центром По Изучению Будущего университета города Турку. Спонсором проектов выступил Центр Экономического Развития, Транспорта и Окружающей среды Центральной Финляндии. Проекты проводились при реализации программы «Устойчивое развитие и работа 2014–2020», финансируемой структурным фондом Финляндии.

Более подробную информацию об образе мышления, направленном на проектирование будущего, и о сборнике «Путеводитель в будущее» можно найти через список литературы в конце сборника или на сайте www.tulevaisuusohjaus.fi. На сайте также выложены версии на финском, шведском и английском языках.

Мы надеемся, что сборник принесет Вам много пользы и откроет новые методики планирования профессиональной деятельности.



Как направлять в будущее? – Основные положения «Путеводителя в будущее»

Главная особенность «Путеводителя в будущее» заключается в том, что он помогает людям взглянуть на предстоящие события с разных сторон. Не существует правильного или неправильного подхода к будущему или отношения к нему. Необходимый подход всегда зависит от контекста и обстоятельств.

Путеводитель дает возможность проанализировать и построить несколько сценариев своего будущего или будущего своей среды. Оценив свое отношение к будущему, Вы сможете открыть для себя новые модели поведения в различных ситуациях. Например, у Вас появится возможность увидеть события, на которые Вы в силах повлиять, и те, которые будут развиваться независимо от Ваших действий и которые останутся лишь научиться принимать.

Задача в том, чтобы научиться понимать понятие будущего в более широком значении. В путеводителе говорится о трех типах будущего: возможное, желаемое и вероятное будущее. Анализ возможного будущего помогает нам расширить диапазон мышления и открыть для себя новые или на первый взгляд незнакомые вещи. Желаемое будущее тесно связано с ценностями и идеалами. Размышления о них помогают определить, что действительно является для нас важным или желаемым и почему. Анализ вероятного будущего заставляет нас задуматься о разных факторах, ведущих к переменам, и о том, какое влияние они могут оказать на нашу жизнь. Они также заставляют нас критически проанализировать различные траектории развития будущего и пробуждают желание изменить ситуацию.

Будущее всегда непредсказуемо, и даже широкомасштабные перемены могут произойти внезапно. Не существует гарантии, что мы сумеем научиться контролировать будущее или управлять им согласно нашим желаниям. «Путеводитель в будущее» предоставляет нам инструменты для размышления и действий; с помощью этих инструментов участники смогут проанализировать свои ожидания касательного будущего и подготовиться к разным исходам развития событий. Путеводитель также помогает научиться воспринимать себя в будущем как часть сообщества и окружающей среды.

1. Размышления о будущем в разных масштабах - временная перспектива

Думать о будущем и планировать предстоящие события естественно для каждого человека. Хотя некоторые и считают, что надо жить сегодняшним днем, у нас все равно возникают мысли о событиях, которые произойдут в относительно далеком будущем. Данный путеводитель позволяет плавно лавировать между прошлым, настоящим и будущим и учитывает индивидуальный подход. Для кого-то «завтра» является подходящей временной перспективой, тогда как другие мыслят о себе и о мире на нескольких десятилетий вперед. Важнейшим следствием работы с путеводителем является осознание того, что будущее существует и что необходимо выработать осмысленный метод размышления о нем и о поступках, которые могут повлиять на него.

2. Мы создаем будущее вместе и в одиночку

Будущее неопределенно, и у нас нет точных фактов о нем – иногда даже очевидные вещи не происходят так, как мы себе это представляем. Согласно путеводителю, это означает, что старые возможности постоянно закрываются и затем появляются новые. Суть в том, чтобы найти способ, как управлять нашей собственной жизнью. У нас всех есть личное будущее, которое мы частично творим сами. События происходят в окружающей среде, на которую мы не можем повлиять непосредственно, но существует также множество других вещей, которые мы в силах изменить. Мы все сидим в одной лодке, плывущей в неизвестное будущее, которое мы создаем вместе.

3. Размышления о личном будущем основаны на доверии и откровенности

Делиться собственными представлениями о будущем с другими не всегда просто. Порой люди не осознают, чего они хотят от жизни, а иногда просто не могут подобрать нужные слова, чтобы описать переживания о предстоящем. Мысли о будущем вызывают в нас много разных ощущений, как, например, чувство свободы, оптимизм и энтузиазм, но также и страх или тревогу. Каждая ситуация, затрагиваемая в путеводителе, требует тактичности, поэтому и общение должно быть основано на взаимном доверии и чувстве принятия. Во процессе групповой работы инструктору рекомендуется открыто делиться своими собственными мыслями, чувствами и переживаниями.



4. Обратная связь

Окружающие могут помочь нам представить будущее с другого ракурса, отличного от наших собственных восприятий и переживаний – поэтому, обратная связь или оценка, полученная от сверстников или близких людей, имеет важное значение в этом процессе. Поддержка и поощрение, полученные от сверстников, часто воспринимаются легче чем отзывы от инструктора. В связи с наличием похожего опыта сверстники могут общаться более откровенно и на одинаковом уровне между собой. Практика изучения будущего помогает нам открывать новые возможности, и еще раз подтверждает тот факт, что мы все являемся частью общей социальной системы.

5. Мир личных возможностей

Будущее это нечто иное чем прошлое и настоящее. Мы больше не в силах изменить прошлое, но будущее, а вместе с ним и мир новых возможностей, открыто для каждого. Осознание своих возможностей происходит в настоящем. В настоящем мы можем изменить наши действия в соответствии с тем, чего мы хотим в будущем – конечно же, принимая во внимание и ограничения окружающих реалий. Цель путеводаителя найти различные способы реализации своих желаний, а также помочь участникам открыть новые стратегии действий.

6. Будущее построено на представлениях

С помощью путеводаителя мы можем создавать и обрабатывать мысленные образы будущего и связанные с ними ожидания. Даже если участники проходят через трудные этапы жизни, всегда можно найти положительные моменты или ободряющие слова. Образы могут быть созданы и усилены с помощью, например, творческих методов, таких как письмо или театральная постановка. Творческий подход дает возможность дистанцироваться от настоящего и свободно представить будущее. Когда мы направляем людей к поиску позитивных мысленных образов, размышление о будущем может принять мотивирующий характер и зарядить энергией.

7. Ответственность за себя и за окружающую среду

Наши действия всегда оказывают влияние на наше окружение, и поэтому наше собственное отношение к будущему неизбежно затрагивает и других.

Будущее человека это не только время, наступающее после настоящего или мир возможностей; напротив, осознание будущего является важной частью нашего характера и темперамента. Понимание своих собственных поступков и ответственности за их последствия является частью осознания будущего, которое отражает сущность, более масштабную, чем просто решение проблем личного характера. Самоопределение и развитое чувство «я» являются важной целью путеводаителя. Эти качества можно тренировать посредством анализа своих поступков, имеющих последствия на личную жизнь и на жизнь окружающих.



Подводные камни «Путеводителя в будущее»

1. Недостаточная обязательность на первоначальной стадии

Иногда люди начинают использовать путеводитель с заведомо негативным отношением, поэтому особое внимание всегда нужно уделять первой встрече. Целесообразно дать понять участникам, что преподаватель находится «на их стороне», а не против них. На первой встрече важно создать доброжелательную атмосферу, чтобы у участников осталось положительное впечатление.

2. Предвзятость по отношению к другим участникам

Инструктору не рекомендуется категорично относиться к участникам и навешивать им ярлыки. Не стоит думать, что если у них что-то не получается с самого начала, то после уже никогда не получится. Каждый должен иметь возможность развиваться и учиться. Если у студента есть пробелы по одной дисциплине, это не значит, что он не сможет преуспеть в другой. Мы все имеем разный опыт за плечами. Это неизбежно влияет на наш процесс принятия решений, но это не предопределяет конечный результат. Задача инструктора помочь участникам осознать их сильные стороны. Инструктор также может изменить представление участников о самих себе и своих возможностях.

3. Сложности в общении с другими участниками

Согласно путеводителю, инструктор не должен ставить себя выше других участников. Обсуждение должно происходить на одинаковом уровне, а чувство взаимной поддержки должно создать благоприятную атмосферу. Иерархический настрой и передача инструкций «сверху» могут заставить участников почувствовать, что их собственные мысли и опыт не имеют значения.

Инструкторам также следует избегать чрезмерной самостоятельности и стоит давать участникам больше возможностей делиться своими желаниями и мечтами. Работа инструктора заключается в поддержке участников в их сложившихся ситуациях, а не в запугивании их потерей различных социальных пособий.

4. Соблюдение правил путеводаителя и понимание индивидуальной ситуации студента

Важно, чтобы преподаватели с обязательством подходили к правилам, прописанным в путеводителе, и поддерживали участников в различных ситуациях их жизни. Инструкторы должны поощрять и поддерживать студентов, например, в продолжении образования. Участники должны руководствоваться поиском лучших альтернатив своей ситуации и видеть большую картину, частью которой является их индивидуальный выбор. Путеводитель - это работа каждого - не только консультантов. Учителя тоже должны понимать, что вести студента в будущую жизнь также является и их ответственностью.

5. Равное обращение - это просто слова

Принцип равного обращения не является прописной истиной, но требует, чтобы инструкторы следили за своим стилем ведения дискуссии. Инструкторы должны относиться ко всем участникам одинаково, в том числе и к тем, с кем они не обязательно «имеют химию». Равное отношение требует от инструктора быть доступным, открытым, а также осознавать и учитывать возможные различия во время тренинга. Помощь должна предлагаться каждому, и каждый должен быть поддержан так, как этого требует конкретная ситуация.

6. Сложности в решении насущных проблем

Участники часто беспокоятся о сегодняшних проблемах. Целью путеводаителя является направить студентов дальше чем на один шаг вперед. Когда в процессе тренинга рассматривается более далекое будущее, оно имеет шанс показаться в ином свете и менее затрудненным.

7. Узкое гендерное восприятие

«Направляй личность, а не представителя того или иного пола» - принцип, которым необходимо руководствоваться во время тренинга. Давать советы нужно исходя из интересов самого участника. И в металлургии, и в сфере услуг по уходу за детьми есть место и мужчинам, и женщинам. Вы также можете переоценить стереотипные представления участников о профессиях или профессиональных областях, подходящих для разных полов.

8. Отход от значимости национальной культуры и места происхождения



Понятие культурной осведомленности в путеводителе означает, что инструктор должен рассматривать влияние культуры как на себя, так и на своих участников. Наша культура, мировоззрение и ценности влияют на нашу манеру поведения, а различные культуры ценят разные вещи по-разному. Инструктор должен учитывать это во время тренинга и не задевать культурные различия. Инструкторам также следует задуматься о том, поддерживают ли они культурные стереотипы своей деятельностью или же позволяют их разбить.

Инструкции для заданий

Общая информация:

- Выделенное время на прохождение всех заданий варьируется между 15-45 минутами в зависимости от количества участников и их активности.
- Некоторые задания могут выполняться как индивидуально, так и в группах.
- Вы можете использовать задания в соответствии с потребностями вашей группы: на одном занятии можно ограничиться выполнением только одного упражнения или же сделать несколько. Вы также можете выбрать подходящую комбинацию упражнений и выполнить ее в течение одного дня. По сути, карточки с заданиями могут использоваться в зависимости от требований группы.
- Все задания можно найти по адресу: www.tulevaisuusohjaus.fi. Вы можете распечатать необходимое количество заданий или использовать видеопроектор для показа материала на экране.
- Рекомендуется проводить заключительную беседу в конце каждой встречи. На какие мысли натолкнуло занятие? Что было интересно, а что скучно? Показалось ли что-то трудным или неприятным, и если да, то почему?
- Некоторые из заданий могут привести к разговору на более личном уровне. Учитывайте это в отношении динамики и ресурсов группы. При необходимости, приложите усилия, чтобы перенаправить обсуждение на более нейтральный уровень и гарантируйте конфиденциальность данных.

Следующие инструкции способствуют выполнению заданий в группе. Рекомендуется проходить по списку инструкций с каждой начинающей группой:

- Каждый участник представляет себя на первой встрече. Участники могут написать свои имена на листе бумаги и повесить его на видное место. Если приходят новые участники, этап знакомства должен пройти заново.
- Упражнения проводятся в группах и индивидуально. Каждый принимает участие в группе по мере своих возможностей.
- В групповой работе помимо обсуждений, можно также писать, рисовать и слушать.
- Не существует верных и неверных вопросов. Групповая работа ведется вокруг общей дискуссии. Участники слушают друг друга и пытаются посмотреть на вещи с новой точки зрения.
- Не предполагай: мы часто предполагаем, что мы знаем много о людях на основании их внешности и опыта. Предоставьте каждому возможность поделиться своим опытом с другими.
- Не говорите от имени других или об опыте других; сосредоточьтесь лишь на своем личном опыте.
- Инструктор также должен принимать участие и делиться своим личным опытом.

Сборник упражнений «Путеводитель в будущее», карточки с заданиями

- Открытка в будущее
- Работа мечты в детстве
- Навыки будущего
- Бинго-навыки
- Симуляция сценариев будущего и размышления на эту тему
- Голосование за будущее
- Утверждения о личном будущем
- Выборы и ценности
- Я - будущий профессионал

