

Бережное  
путешествие

# Поиск личного бренда на конкурсе



Москва  
29 апреля 2025 г.



# Давайте познакомимся!

Победитель конкурса  
«Учитель года России 2015»

3 года. Без команды. Свой алгоритм

Консультант по подготовке к  
профконкурсам

100 педагогов. 40 стали лауреатами конкурсов разного уровня  
4 победителя конкурса «УГ РФ»  
Абсолютный победитель конкурса «Директор года РФ»



10 лет экспертизы  
на федеральном уровне

5 лет – член жюри «УГ РФ»  
10 лет – член жюри региональных конкурсов РФ

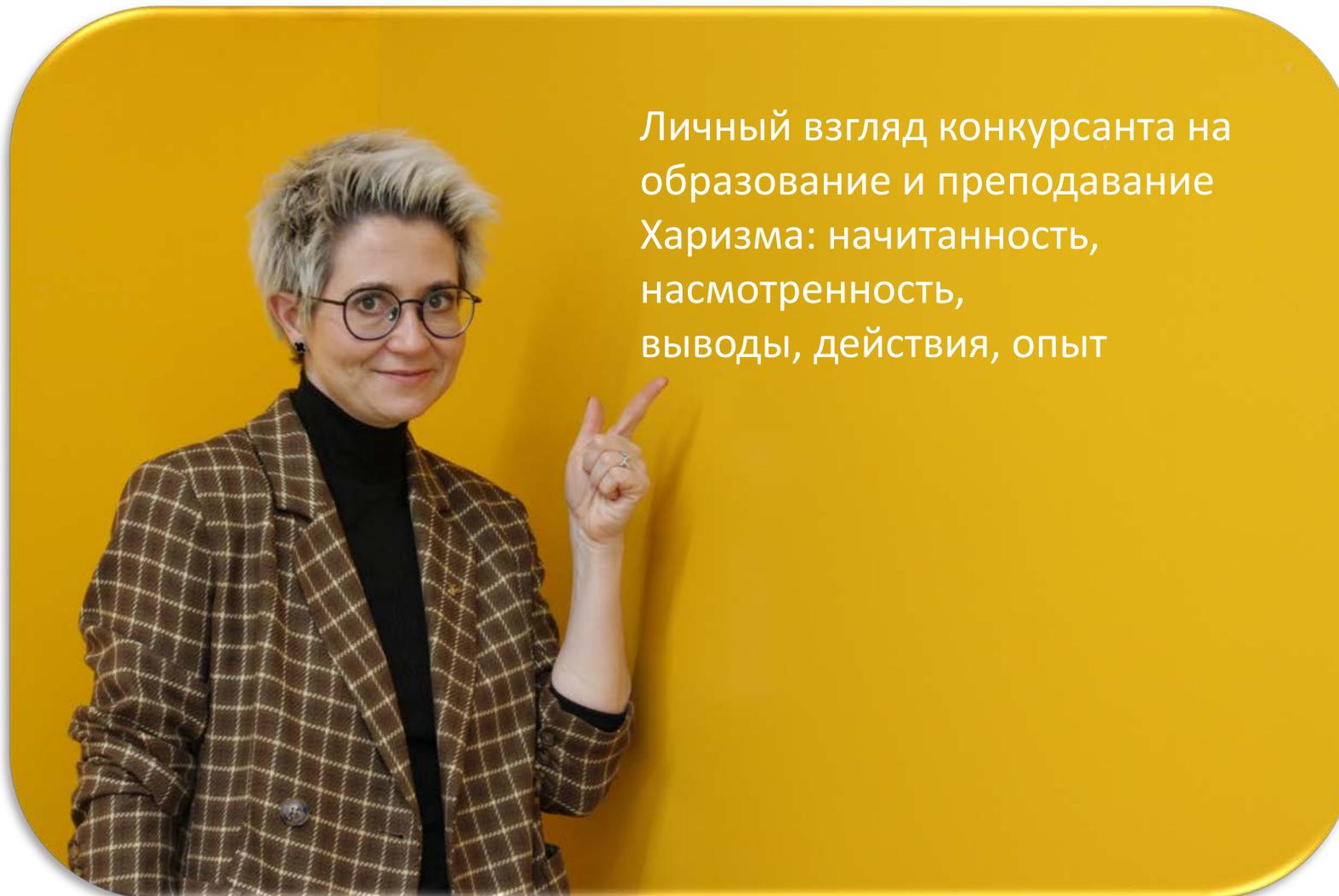
Тренер по подготовке к конкурсам и  
публичным выступлениям

10 лет тренер-лектор в лагере для педагогов  
«Мастерская успеха» Общероссийского Профсоюза  
образования

20 авторских тренингов



## Что для меня личный бренд?



Личный взгляд конкурсанта на образование и преподавание  
Харизма: начитанность, насмотренность, выводы, действия, опыт



# Маршрут путешествия к себе-профессионалу

**1**

Здоровые  
психологические  
установки

**2**

Упражнения для поиска  
личного взгляда

**3**

Разумное  
целеполагание  
как  
беспроблемная  
стратегия



Расслабьтесь! Никто не совершенен!





## ЦЕЛЬ – СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

1. Снизить невротическую тревогу, страх
2. Минимизировать контроль и перфекционизм



1. Принять и сделать своими помощниками тревогу, страх
2. Найти помогающие аспекты контроля и перфекционизма

СТРАХ



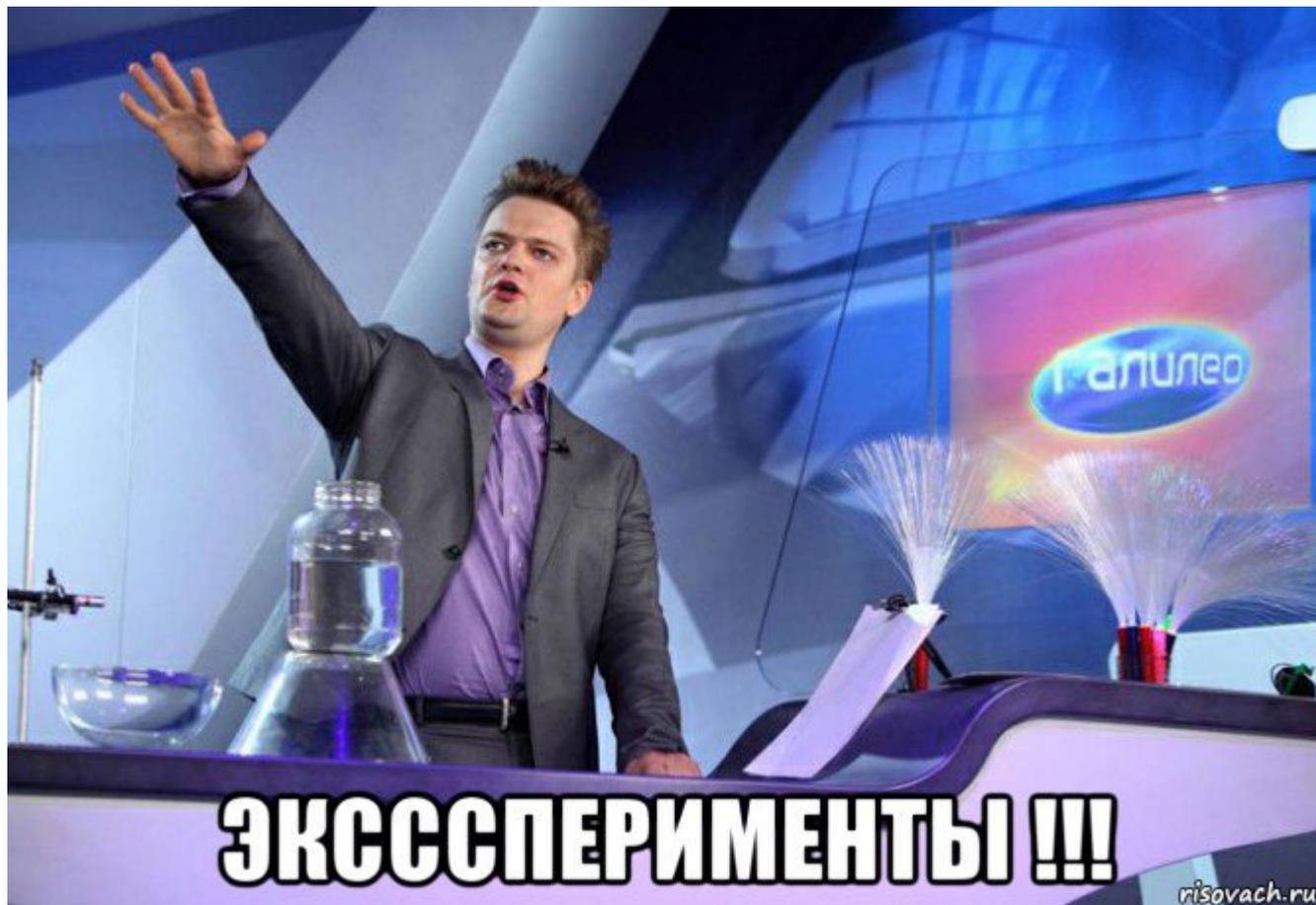


Страх есть и будет всегда в незнакомом деле



**СТРАХ – ЭТО НОРМАЛЬНО!!!**

● В эфире рубрика ...





Встретиться со своим страхом



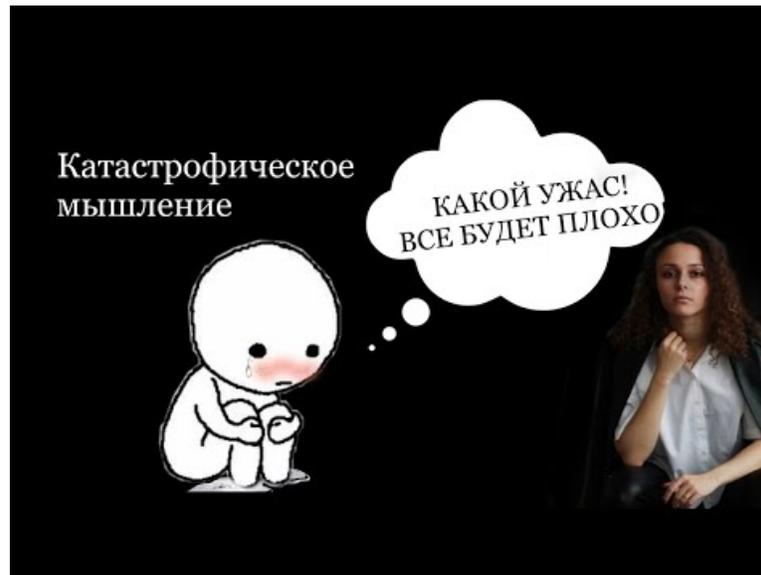
Спросить от чего он меня защищает?





# Упражнение на снижение тревоги и уровня катастрофизации проблемы

**Катастрофическое мышление, или катастрофизация,** — это привычка человека переоценивать вероятность того, что произойдёт что-то плохое. Он продумывает возможный сценарий плохих событий и преувеличивает его потенциальные последствия.





# Упражнение на снижение тревоги и уровня катастрофизации проблемы

Я провалю мастер-класс!!!

Я не отвечу на вопросы и все это видят!!!

Я вернусь домой без победы! Я проиграю!  
Все будут говорить «Мы так и знали!»





## Позитивная установка участника конкурса



Я – ученик, я пришел на конкурс замен!



Я – профессионал, я пришел поделиться интересным опытом!



# Маршрут путешествия к себе-профессионалу

1



2



3





# Поиск педагогической силы

Упражнение 1. Профессиональна и личная рефлексия

<b>20 личных суперкачеств «Почему я молодец»</b>	<b>20 профессиональных качеств «Почему я хорош (а) в профессии?»</b>	<b>20 методических «интересностей/полезностей» (приемов, игр, видов деятельности с учениками, которые я организую или хочу организовать)</b>
1	1	1
2. ....	2. ....	2. ..



# Содержание. Анализ

Мозговой штурм (написать все, что вы делаете на уроках и внеурочке)

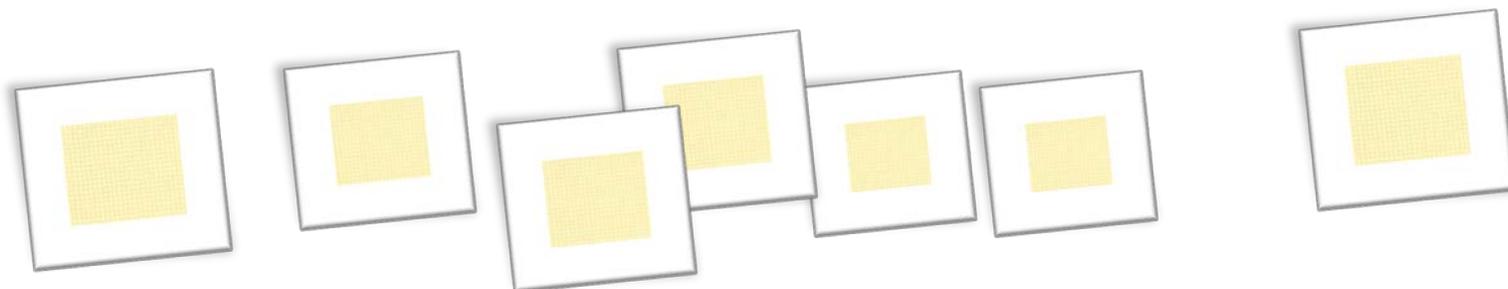




# Содержание. Синтез



**ХАОС**



**ПОРЯДОК**

**ГРУППА 1**

**ГРУППА 2**

**ГРУППА 3**



# Содержание. Синтез

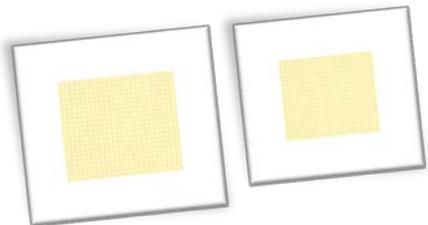


## ПОРЯДОК

По каким признакам классифицировать?

- ПРОБЛЕМА
- ПОДХОД
- СРЕДСТВО

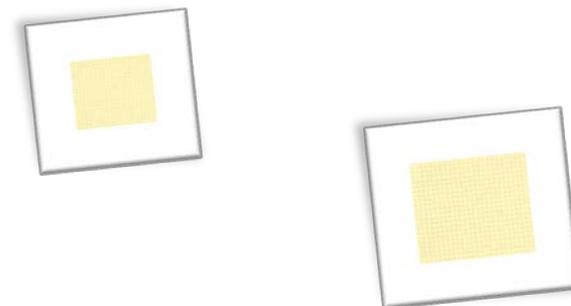
### ГРУППА 1



### ГРУППА 2



### ГРУППА 3





# Содержание. Анализ



Что из этого действительно интересно и актуально?

Как это соотносится с российским и мировым опытом?

Почему это важно и полезно для слушателей?

Зачем я это делаю лично для себя?

Что для меня является самым любимым и простым, а что самым сложным?



# Поиск педагогической силы

Упражнение 1. Профессиональна и личная рефлексия

<b>20 личных суперкачеств «Почему я молодец»</b>	<b>20 профессиональных качеств «Почему я хорош (а) в профессии?»</b>	<b>20 методических «интересностей/полезностей» (приемов, игр, видов деятельности с учениками, которые я организую или хочу организовать)</b>
1	1	1
2	2	2

Упражнение 2. В каждом столбике выберите топ 5 ваших качеств и видов деятельности, без которых «вы – не вы!»

Упражнение 3. Метод Петера Сенге «5 почему». Из 5-ти ключевых качеств или приемов выберите 3. Пропустите каждый через метод «5 почему» и вы удивитесь 😊



# Поиск педагогической силы

Наставник: 1. Почему для вас важно, чтобы дети учились с удовольствием?

Конкурсант: Для меня важно качество образования.

Наставник: 2. Почему вам важно качество образования?

Конкурсант: Все люди должны быть образованы

Наставник: 3. Почему все люди именно должны быть образованы?

Конкурсант: Может и не должны, но хотелось бы. Образование помогает в жизни.

Наставник: 4. Почему образование помогает в жизни?

Конкурсант: Ну... образование помогает решать реальные ситуации, помогает в коммуникации, делает ее культурной, помогает аргументировать свою позицию, продвинуть идею... Помогает искать выход из трудной ситуации. Дает много вариантов.

Наставник: 5. Почему важно иметь много вариантов решения реальной ситуации?

Конкурсант: Я из педдинастии, мой отец учитель всегда говорил «Безвыходных ситуаций не бывает. И это помогло мне в жизни найти свой путь. Я считаю, что образование дает много вариантов для поиска своего пути моим ученикам. Образование – это, как ни странно, такой инструмент самопознания или... профориентации.



# Поиск педагогической силы

## Сравним

Вариант 1 (без глубокого анализа)

Вопрос: Почему для вас важно, чтобы дети учились с удовольствием?

Конкурсант: Для меня важно качество образования. Все люди должны быть образованы

## Вариант 2. Личный взгляд на важность качественного образования

Вопрос: Почему для вас важно, чтобы дети учились с удовольствием?

Конкурсант: Я педагог, для которого важно именно качество образования. Качество образования - это инструмент самопознания и профориентации, помогающий найти свой путь моим ученикам. Качество образования моих учеников – это качество принятых ими решений в будущем. Ведь им обязательно придется искать креативные варианты решения непростых жизненных и рабочих проблем.



# Еще упражнения

## Вопросы коучинга

1. О чем я думаю?/О чем вы думаете?
2. А что еще?
3. В чем здесь для вас настоящая проблема/сложность?



Майкл Бенгей Стейнер



# Категорическое «Нет» для наставников

Примеры из практики проведения консультаций

Директор: *«Сделайте, пожалуйста, ваш мастер-класс по технологии проблемного обучения, чтобы показать нашу ключевую линию методической работы школы»*

Наставники:

*«Не нужно говорить о том, что у вас есть ученики, которые не делают д.з.»*

*«Подумают, что вы не можете заинтересовать предметом/у нас низкий уровень успеваемости».*

*«Ваша мнемоника уже не актуальна! Берите то, что сейчас в тренде»*

*«Не говорите о критическом мышлении, эта тема уже затерта. Давайте без этого на нашем конкурсе»*

*«Конкурс – это шоу! Меньше текста, больше визуала на мастер-классе»*



# Маршрут путешествия к себе-профессионалу

1



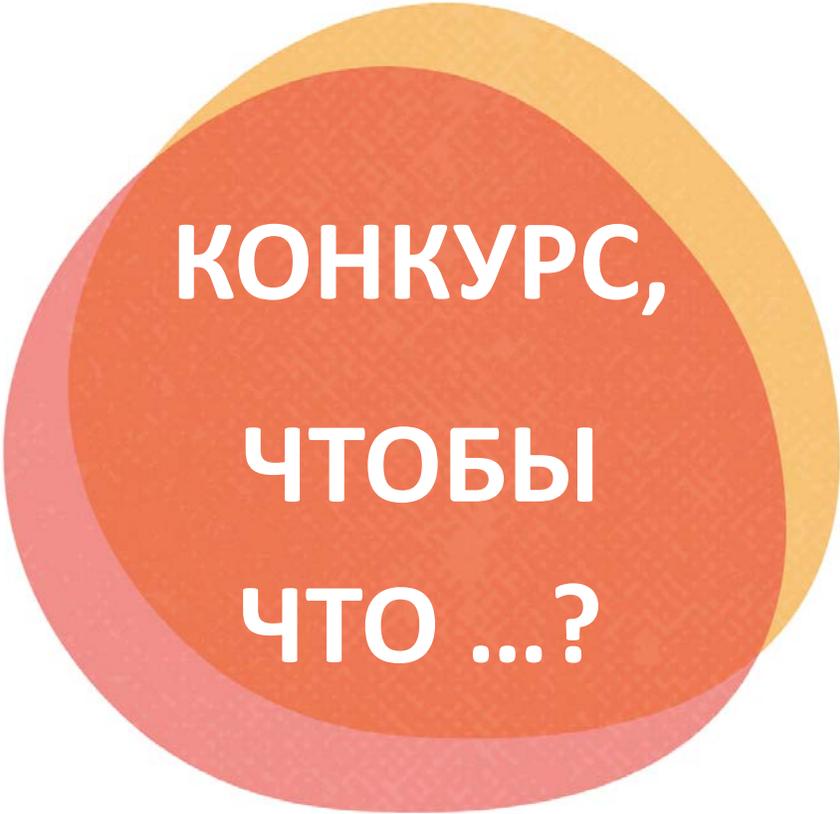
2



3



# ЦЕЛЬ УЧАСТНИКА



КОНКУРС,

ЧТОБЫ

ЧТО ...?



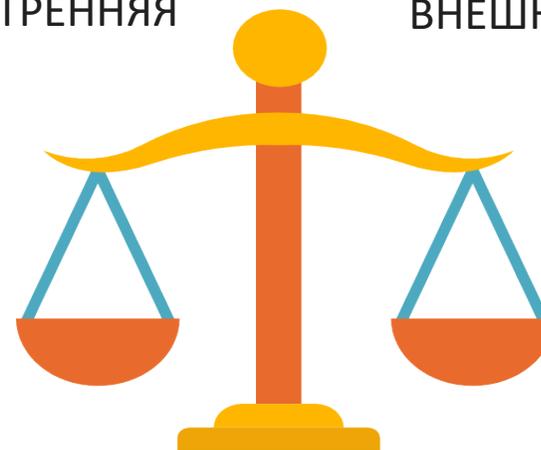
# Внешняя и внутренняя мотивация

ФОКУС ВНИМАНИЯ



ВНУТРЕННЯЯ

ВНЕШНЯЯ



БАЛАНС

Какая мотивация снижает напряжение и страх?

Что я могу контролировать, а что нет?

Важный показатель снижения стресса мотивировать себя тем, что я могу контролировать, если я могу на это повлиять, у меня меньше почвы для катастрофизации ожиданий и негативных фантазий.



Конкурс, в котором ты всегда побеждаешь!

Победа  
Статус «Учитель года»



Победа  
Опыт

БАЛАНС

Фокус внимания



# Победа. Какой она может быть?

1. Найти единомышленников, запустить новый проект, с которым можно поучаствовать в другом конкурсе
2. Развивать идею, заложенную в мастер-классе, создать свою авторскую технологию
3. Создать ассоциацию или сообщество по мотивам содержания конкурсных испытаний с коллегами конкурсантами
4. Начать вести свой подкаст
5. Стать наставником или методистом
6. Прокачать навыки, которые в этом нуждались
7. Обнаружить свои дефициты и вырасти профессионально
8. Победить свои страхи!
9. Имея опыт участия быстрее и легче справляться с вызовами в профессии. Стать мобильнее.
10. Найти лучшего друга и пройти с ним всю жизнь
11. Найти жену/мужа



# Маршрут путешествия к себе-профессионалу

1



2



3



# Истины о страхе для ежедневного повторения

## **Истина 1**

Все то время, что я буду продолжать расти, страх будет идти за мной по пятам.

## **Истина 2**

Единственный способ перестать бояться делать что-то - пойти и сделать это!

## **Истина 3**

Единственный способ вырасти в собственных глазах - не искать отговорок, а засучить рукава - и сделать это!

## **Истина 4**

Не одна я испытываю страх, оказавшись на незнакомой территории,  
- то же касается и всех остальных.

## **Истина 5**

Бороться с явным страхом не так страшно, как жить с безотчетным страхом,  
который рождается из чувства беспомощности.

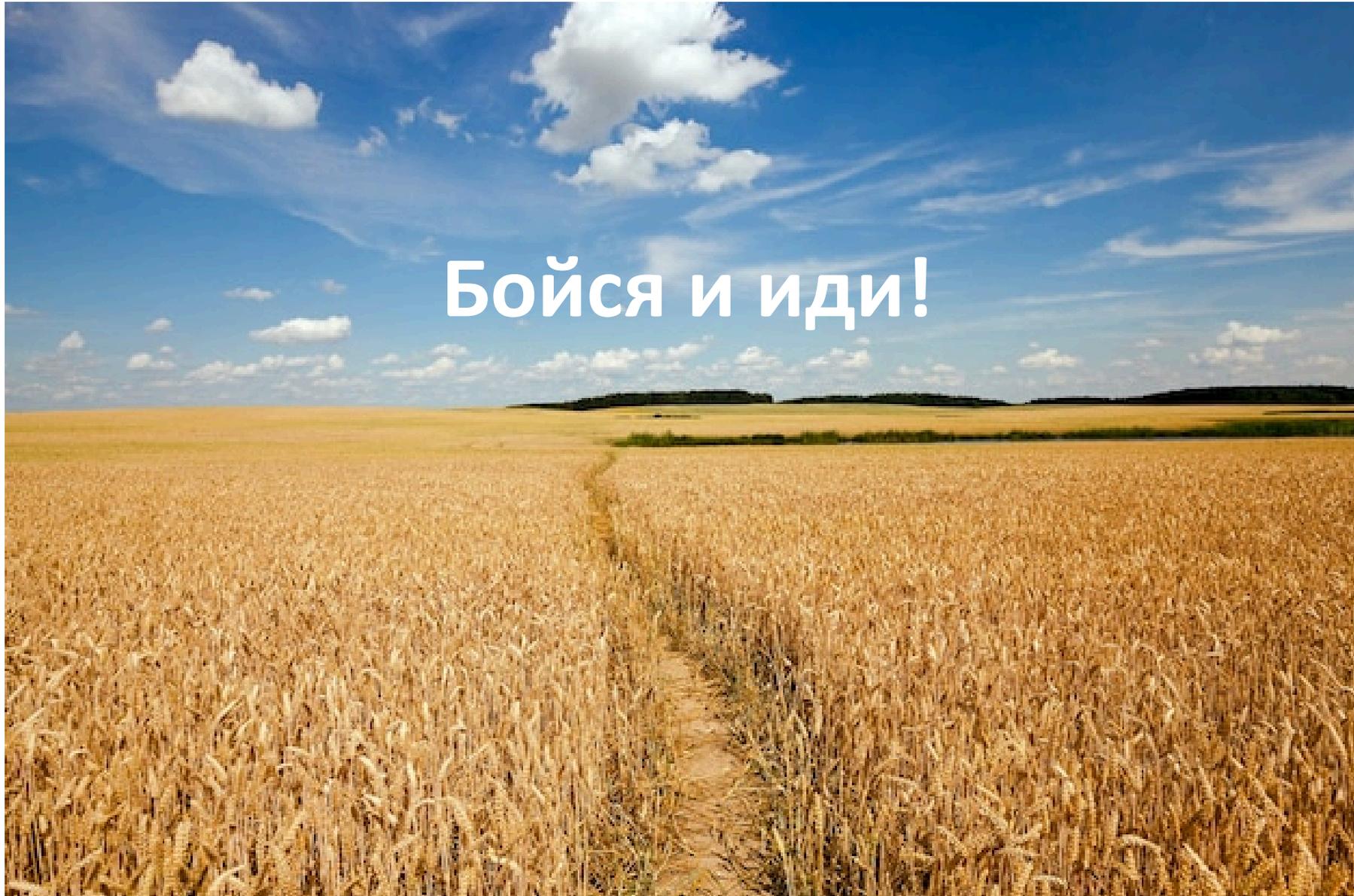
**Я доверяю своей способности справиться со всем, что бы ни встретилось мне на пути!**

**Что бы со мной ни случилось, я могу с этим справиться!**

**Я справлюсь!**



**По мере того, как вы будете «топтать тропу», идеи непременно появятся**



**Бойся и иди!**