**Проект «На пути к успеху. Мотивация, развитие, действие.»**

разработал

специалист по работе с молодежью

СПб ГБУ «ПМЦ «Кировский»,

руководитель студии современного танца «Stancia»

Чернышева Дарья Александровна

**Актуальность**

Творческий и тренировочный процессы очень взаимосвязаны. Турниры, батлы и конкурсы стимулируют нас расти в своем мастерстве и своей силе, а творческий процесс позволяет нам углубляться в наше внутреннее состояние. Без внутренней уверенности люди не рискуют, а есть соревновательные ситуации, которые обязывают идти на риск. Поэтому моя тренерская работа не сводится только к физическому процессу натренированности навыков. Я уделяю большое количество времени и сил на создание образа победителя, который помогает танцорам стимулировать амбиции, уменьшать страхи, нарабатывать уверенность и правильно работать со своим вниманием в сложных ситуациях.

**Особенности проекта**

Проект нацелен на создание условий для развития и мотивации танцоров, поддержку талантливых спортсменов. Проект состоит из трех частей: мотивация, развитие, действие.

Для того, чтобы добиться успеха в любой сфере, нужно в первую очередь:

работать, во вторую - тоже работать и в третью - еще больше работать

1. Работать со своим сознанием

2. Работать головой

3. Работать физически

Ваше сознание - это масштаб процессов, которые вы способны увидеть и которыми способны управлять.

Самый быстрый способ развития - это развиваться об окружающих тебя людей.

Учиться - это не значит копировать действия другого человека, это значит видеть масштабы, стратегии и те качества личности, которые привели человека туда, где он есть. Самое сложное, это применить все это к своей жизни в нужных, именно тебе, пропорциях.

Балансировать между всеми процессами мне сейчас гораздо сложнее, но, точно, увлекательнее. Находишь другие скорости, другие варианты действий и тем ценнее становится время, потраченное, как на работу, так и на отдых.

**Мотивация**

Каждый из нас совершает те или иные действия из-за какой-то *мотивации*, но почему один человек может двигаться к цели в долгую и продуктивно проходя все промежуточные этапы , а другого хватает на короткий период времени.

По сути, виды мотиваций отличаются друг от друга двумя параметрами:

- глубиной вовлечённости

- ценой за вход.

И зная это, всегда можно очень легко определить уровень своей замотивированности и понять готов ли ты ей следовать или нет.

***1 уровень «Любопытство»***

Это самая слабая мотивация. Человек просто уловил новую информацию и заинтересовался.

Если плата за вход временем и ресурсами низкая, то он может легко удовлетворить своё любопытство.

Если плата за вход выше, то он тут же сделает шаг назад, то есть, откажется.

- Что это у вас за занятия ?

- Современные танцы. Приглашаем вас на занятия. 500 рублей за вводную тренировку , 1,5 часа вашего времени и форма для занятий.

- А-а, нет, спасибо!

***2 уровень «Интерес»***

Это уже более сильная мотивация. За интересом стоит желание применить новую информацию, а не просто полюбопытствовать.

Здесь повышается плата за вход, но повышается и готовность заплатить ресурсами. Потому что от реализации интереса мы уже получаем некую пользу и рассчитываем применить её.

- Что это у вас за занятия?

- Современные танцы. Приглашаем вас на занятия. 500 рублей за вводную тренировку, 1,5 часа вашего времени и форма для занятий.

- Да без проблем!

- Если вам понравится, то абонемент стоит 5000 рублей, ждём вас 3 раза в неделю и через какое-то время мы пойдем на соревнования, поэтому, понадобится большее количество тренировок и танцевальные костюмы.

- Спасибо, я не настолько хочу танцевать.

То есть, человек готов удовлетворить свое любопытство, но не готов идти на следующую ступень.

***3 уровень «Необходимость»***

Это самая сильная мотивация. Она отличается тем, что здесь плата за вход уже не имеет значения. Потому что предполагаемая польза перекрывает любые затраты времени и ресурса.

Иногда необходимость проявляется в крайних случаях и касается она , к сожалению, здоровья и благополучия в разных сферах жизни.

Однако, далеко не всегда, необходимость выступает в жёстком варианте.

Необходимостью может быть и мощное жгучее желание что-то сделать и чего-то добиться.

Из ярких примеров могу привести Олимпийских чемпионов.

У многих из них продолжать преодолевать и развиваться это необходимость, потому что иначе они не могут.

В нашей жизни необходимость - это не такой частый гость. По большей мере, мы действуем из любопытства и потому легко отказываемся от него, как только выясняется, что за это надо платить и не всегда только финансами, чаще всего, это плата временем занятий и напряжениями.

Именно здесь причина отказа от многих интересных вещей , то есть, нежелание тратиться на них.

Интерес уже требует постановки целей - ведь он решает конкретные задачи.

И если человек неспособен даже поставить себе цели, то у него и интересов то, в целом, нет.

Жить в режиме необходимости или нет- это выбор каждого.

Для этого нужно знать, почему, что и зачем тебе необходимо и быть готовым заплатить свою цену.

Это продуктивнее, чем платить временем и ресурсом за поверхностное.Тем более, что в жизни огромное количество интересных необходимостей - познавать и создавать себя, например. Ведь это не просто интерес - это реальная жизненная необходимость.

Уровень своей мотивации каждый определяет сам.

Но и результаты будут соответствующие выбранному уровню.

**Развитие**

 В целом, мы всегда хотим развиваться и расти и это происходит в двух направлениях:

 - развитие себя и своих качеств

- развитие инструментов, которые будут усиливать эти наши качества.

Но в чем сложность? Да для этого нужно что-то делать, и не просто что-то, а конкретные действия. Развитие всегда несёт в себе решение задач по улучшению и усилению возможностей.

А каких возможностей?

Ключевая задача, которую каждый человек пытается решить - это сохранение своей максимальной жизненной устойчивости в динамически изменчивой реальности.

Всё это нам нужно лишь для одного - для умения управлять этой реальностью, на пути к улучшению качества жизни.

Но на этом пути у нас есть мощнейшие ограничения, которые тормозят наше движение к этой цели.

Лень, глупость, апатия, пассивность, нехватка воли, страх, неуверенность в себе.

Всё это приводит к мощному потоку бесконечных сомнений и мы постоянно спотыкаемся об эти ограничения.Это наш выбор между многократным увеличением возможностей и желанием сохранить своё пассивное состояние.

Не развивая своих качеств мы всегда проигрываем тем, кто их развивает и если ты не идешь в развитие добровольно , то пространство , люди, обстоятельства тебя обязательно начнут подталкивать к следующему шагу .

Есть два пути:

- ты развиваешь привычное, что при нынешних скоростях почти не развивает и, в данном случае, ты пытаешь идти в горизонтальной плоскости.

- ты находишь новые модели, которые дают кардинально иной взгляд и совершенно иной результат и здесь ты идешь по вертикальному принципу развития, что в картине нового мира становится все более актуальным.

**Действие**

Принцип успешного действия - поиск новых взглядов и моделей. Более глубокие, более многовариантные, более динамичные и намного более продуктивные и экономичные, чем уже изжившие себя схемы, которые не работают в реалиях современного мира.

Все мы хотим лучшего для себя.

И даже понимаем, что для этого перехода в лучшее нужны изменения. Для таких изменений необходимы новые знания, превышающие наши нынешние - а, главное, освоение этих новых знаний и навыков на практике. Но этого перехода «к лучшей жизни» почти не происходит: ни в сознании, ни в психике, ни в мышлении, ни в теле, ни в жизни. А то, что происходит - это мелкие оттенки всё того же положения, в котором мы находимся.При этом, сил на пути мы тратим немало, и действий предпринимаем немало.

Так в чём же вопрос ? Почему не происходят долгожданные изменения ?

Где та причина, которая не даёт нам легко и свободно переходить в наше лучшее?С одной стороны, мы хотим новых знаний.

Но с другой, мы настаиваем, чтобы их обязательно подогнали под наше привычное, под наш уровень знаний и понимания, под нашу структуру мыслей.

Мы тратим много сил на свои изменения.

Но эти силы мы тратим только на то, что позволяет нам не особо-то и напрягаться - стараемся держаться простых и удобных для нас действий. Мы делаем все, кроме самого нужного действия, которое поменяет ход событий. Можно сказать, что мы живем внутри фильтра, который сами себе создаём для комфорта нашей психики.

И внутри этого фильтра мы создаём небольшой спектр усилий, при которых мы можем создавать иллюзию бурной деятельности ничего, при этом, особо и не затрачивая.

Надо научиться осознавать себя разумным существом и осознавать все те скрытые тормоза и фильтры, которые ограничивают наше развитие и наш выход в лучшее. Либо признать себе, что не хочешь или не можешь этого сделать - и тогда признать, что никакое лучшее тебе не нужно. Что есть просто желание, чтобы «прилетел друг-волшебник» , а лучше реальный человек из твоего окружения и решил за тебя все твои проблемы. Из любви к тебе, разумеется - такому замечательному и талантливому. И конечно же, абсолютно бескорыстно. Такая детская позиция на пути достижения желаемого может и сработает, но не в долгую.

Преимущество нашей силы не в том, что мы можем подавлять - оно в том, что ясность и возможности становятся на совершенно иной уровень. А это невозможно без целенаправленных действий.