



# «12 месяцев с ИИСТ»



familyland.ru

Полезные ресурсы и инструменты для  
консультирующих специалистов



## Подведение итогов года.

Дорогие коллеги!

Мы подготовили этот материал в подарок для вас. Мы надеемся, что наши вопросы и задания помогут вам подвести итоги уходящего года, поразмышлять про разные важные события и процессы, порадоваться успехам и помечтать о том, что вы хотели бы в новом году. Ниже вы найдете несколько разных способов, из которых вы можете выбрать и найти подходящий для себя.



familyland.ru

# Часть 1. Незаконченные предложения



Вы можете записать продолжение к незаконченным предложениям ниже, и при желании дописать свои варианты:

- В этом году мне помогало...
- Рядом со мной в этом году были...
- Меня поддерживало (поддерживает)...
- Мне (было) важно, что...
- Я испытываю благодарность за...
- Я хочу сохранить...
- Я мечтаю о...
- Я хочу научиться...



## Часть 2. Ассоциации и метафоры для подведения итогов года

Иногда графические образы помогают более точно выразить переживания, глубинные потребности или ощущения.

С помощью картинок ниже, для которых мы использовали карточки от популярных игр «Диксит» и «Имаджинариум», вы можете подобрать подходящие изображения (ассоциации и метафоры). Предлагаем выбрать на страницах ниже то, что будет подходить для следующих утверждений:

1. Ценности, на которые я опираюсь в своей работе (жизни)
2. Я как специалист (или «я и моя работа»)
3. Моя система поддержки
4. Открытия и находки этого года (в моей работе)
5. Изменения: во мне, в отношениях с людьми, в других областях жизни
6. Мои приобретения и мои потери
7. Мои надежды и мечты
8. И еще что-то обо мне и моей жизни



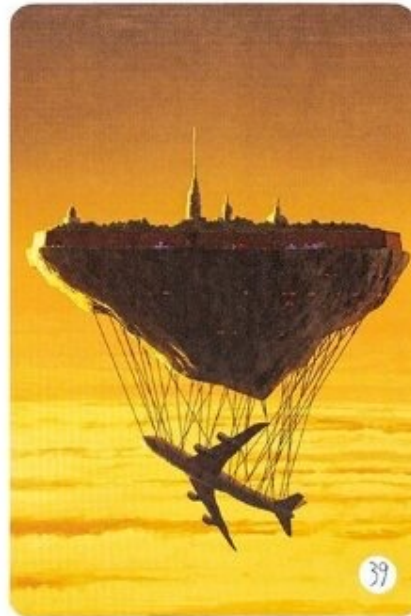
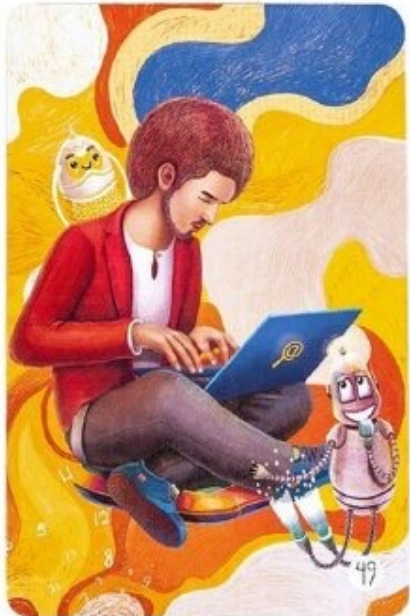
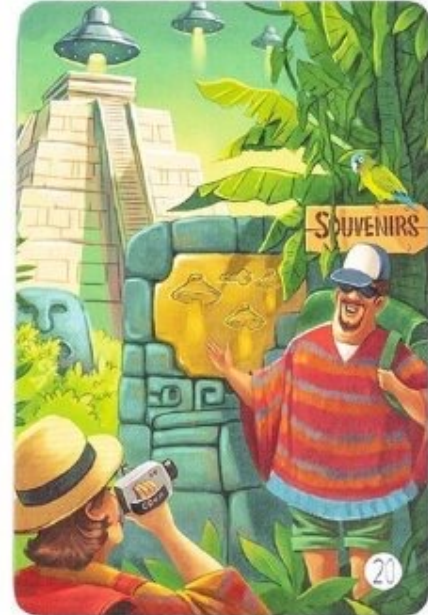
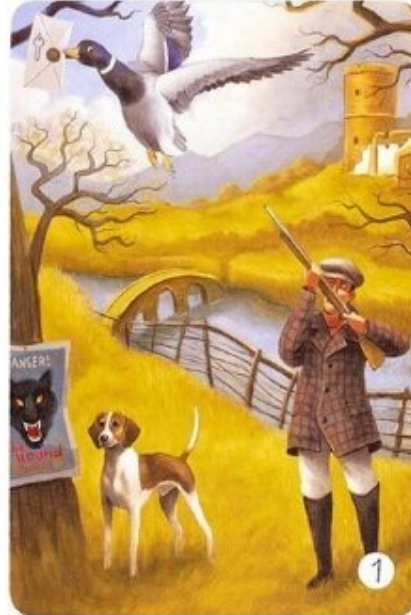
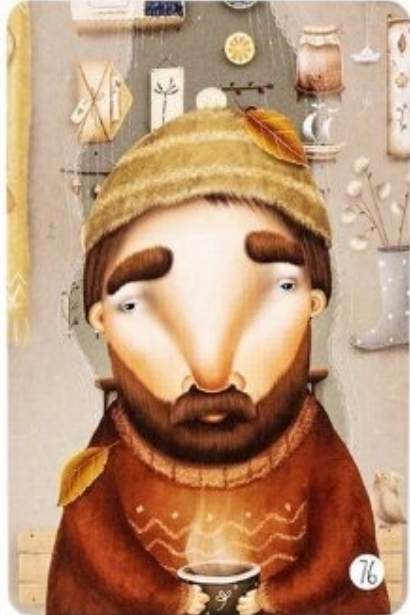
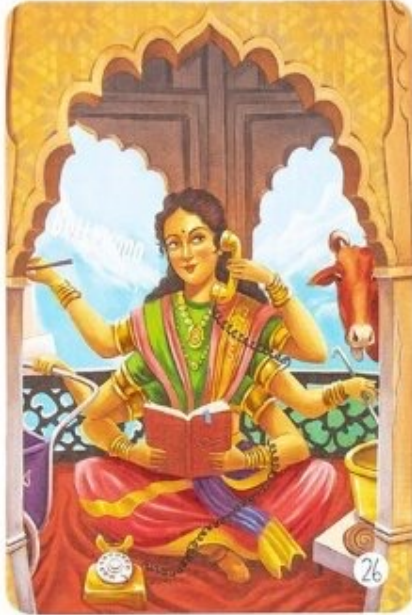
«Ценности, на которые я опираюсь в своей работе (жизни)»



«Я как специалист» (или «я и моя работа»)



«Моя система поддержки»

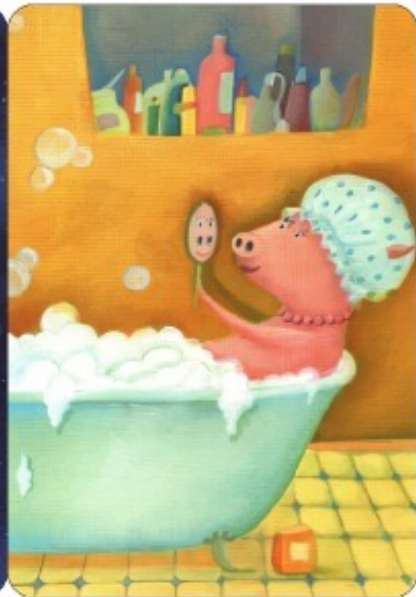


«Открытия и находки этого года (в моей работе)»





«Изменения: во мне, в отношениях с людьми, в других областях жизни»

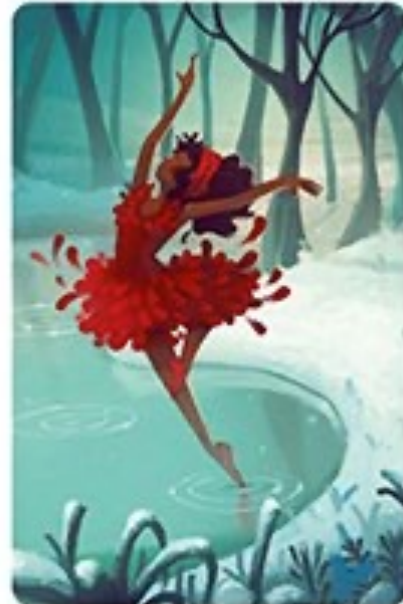


familyland.ru

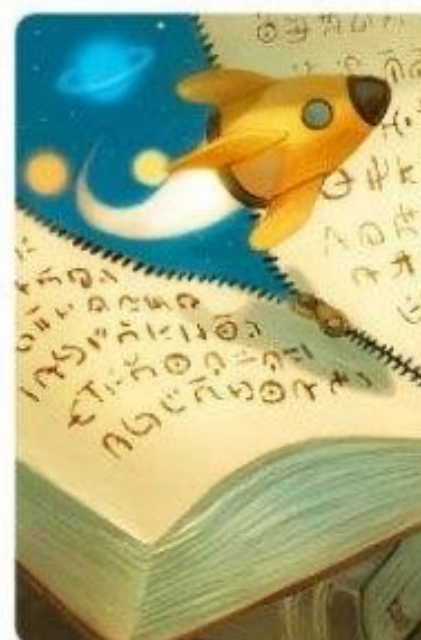
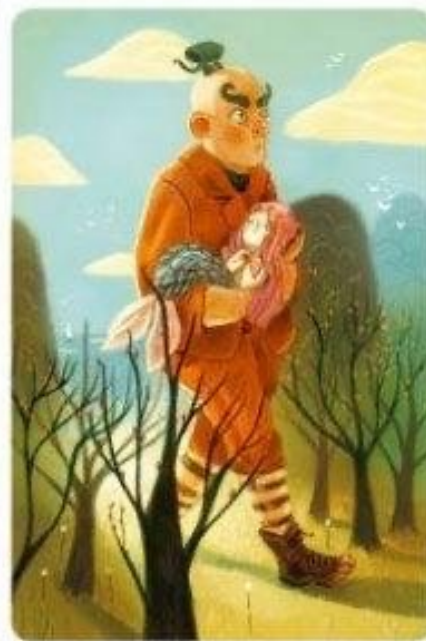
«Мои приобретения и мои потери»



«Мои надежды и мечты»



«И еще что-то обо мне и моей жизни»





familyland.ru

Желаем благополучия в наступающем году!

Новые бесплатные материалы проекта «12 месяцев с ИИСТ» будут доступны подписчикам уже в начале января. Присоединяйтесь 😊!

