



ПРОЕКТ

«ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ»

О проекте “ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ”

Просветительский проект “ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ” знакомит широкий круг людей с:

- основами возрастной психологии;
- причинами жизненных кризисов;
- способами их преодоления;
- инструментами тайм-менеджмента, целеполагания,

самотивации и выполнения планов.

Знакомство с этими знаниями и практическими инструментами осуществляется в легкой игровой форме через проведение психологической трансформационно-деловой и коучинговой игры-тренинга “ТВОЕ ВРЕМЯ”. Игра помогает участникам найти и устранить препятствия в достижении их целей, а также ресурсы и возможности для того, чтобы каждый из них мог реализовать своё предназначение в мире.

Проект объединил более 40-ка человек - Ведущих трансформационной игры “ТВОЕ ВРЕМЯ” в разных городах и странах, которые используют этот инструмент регулярно проводя бесплатные благотворительные просветительские мероприятия для широкого круга людей. В проекте также используются колоды метафорических ассоциативных карт “ТВОЕ ВРЕМЯ”, “РУКИ” и “УСТАНОВКИ: ВРЕМЯ 1 и 2” и другие психологические и психотерапевтические инструменты и практики.

С января по декабрь 2019 год в игре «ТВОЕ ВРЕМЯ» приняли участие более 1000 человек в разных городах. Это были очень разные люди: и профессиональные психологи, и коучи, и игропрактики. А также обычные люди, для которых нет разницы между психологом и психиатром. Именно поэтому часто они одинаково негативно относятся к ним обоим и стараются держаться подальше. А при этом носят в себе свои травмы, страхи, боли, обиды и непрожитые эмоции. А некоторые, видя настольную игру с кубиками и фишками, подозревают игропрактика в мошенничестве или азартных играх. Но это нас не останавливало. Мы просто продолжали приглашать людей играть. Просто, чтобы познакомить их с инструментом, с игрой «ТВОЕ ВРЕМЯ» и уже через эту игру помочь посмотреть на свои текущие ситуации по-новому. И это сработало. Каждый участник игры находит в ней ответы на свои вопросы. И завершает ее с чувством благодарности и полной ясностью для себя своих следующих шагов к собственному успеху.

На сегодняшний момент более 40 сертифицированных ведущих игры ТВОЕ ВРЕМЯ проводят ее в городах России и других странах.

За 2019 год игра была проведена на более чем на 25-ти выставках, форумах, конференциях.

“Твое время” была представлена на фестивалях “Живые эмоции”, “ГБУ “Моя карьера”, “Игры XXI века”, “Триумф Ю-Питера”, VI Олимпиаде Бизнес-игр и нетворкинга, “Большая игра”, съезде Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, на Конференции Международной профессиональной гильдии психологов-игропрактиков, на фестивале «Большой маленький Я» и многих других.

Игра естественное состояние человека. Именно играя, мы легче всего учимся. Играя, приобретаем новые модели поведения, отрабатываем навыки, и впервые пробуем реализовать свой потенциал. Именно игра дает возможность прожить глубоко все чувства и эмоции, которые по каким-то причинам вы запретили себе проживать и проявлять в реальной жизни. Эти и многие другие качества и свойства игры как процесса, делает его незаменимым инструментом, тренажерным залом, экспериментальным цехом, и отправной точкой, в который проектируется желаемое будущее.

Цель

Популяризация психологических инструментов и игропрактики, как инструмента работы с клиентскими запросами, для широкой аудитории людей ранее не знакомых с этими инструментами или относящихся к ним с недоверием. Чтобы люди знали и понимали силу трансформационных игр, ценность своевременного обращения со своими вопросами к психологу, игропрактику. Пользовались этим инструментом и достигали своих целей!

Задачи

1. Информирование и обучение людей инструментам тайм-менеджмента.
2. Популяризация процесса работы с метафорическими картами. Создание курсов “МАК для новичков” и “МАК в бизнесе” в рамках проекта.
3. Работа с целями и задачами клиентов, психологическая поддержка клиентов в достижении их целей. Работа в индивидуальном и групповом формате.
4. Повышение уровня лояльности людей к психологическим играм и просвещения их в вопросах психологии, психотерапии, важности своевременного обращения к специалистам помогающих профессий: психологам, коучам, игропрактикам.

Способы и инструменты популяризации трансформационных игр и психологии людям:

1. Проведение открытых бесплатных трансформационных игр для тех, кто не знаком с ними и не доверяет психологам, не видит отличий между игропрактиком, психологом, психотерапевтом, психиатром и т.д.
2. Проведение МАК-консультаций и мастер-классов по вопросам психологии, трансформационным играм, МАК.
3. Создание и распространение инструментов: МАК, Т-игр.
4. Написание и публикация статей (научных и популярных об инструментах психологии, о т-играх, об игропрактике), ведение блогов о игропрактике и психологии в соцсетях.
5. Проведение трансформационной игры на игровых фестивалях и психологических конференциях.
6. Сбор и публикация отзывов и видео отзывов о трансформационных играх.
7. Создание видеозаписей проведенных трансформационных игр и фильмов о том, как проходят т-игры, сделанных с согласия их участников и распространение этих видеоматериалов в открытых источниках (интернет, соцсети, профессиональные сайты психологов и игропрактиков) для более широкого охвата аудитории и максимального достижения целей просветительского проекта – популяризации инструментов психологии людям.

Практическая и социальная значимость проекта

Повышение доверия широкого круга людей к психологам, психотерапевтам и игропрактикам, тренерам. Предоставление каждому желающему или сомневающемуся возможностей получить практический опыт:

- участия в трансформационной игре ТВОЕ ВРЕМЯ;
- консультации профессионального психолога, тренера или коуча;
- участия в тренинге или мастер-классе

бесплатно, чтобы получить свое представление о полезности для себя этих инструментов и их практической применимости в своей жизни для собственного успеха.

Благодаря проведению таких бесплатных игр, мастер классов очно и онлайн, активному участию в фестивалях игр, участниками проекта охвачена большая аудитория людей, нуждающихся как в знаниях, инструментах, так, порой, и просто в психологической помощи, поскольку самостоятельно не могли преодолеть свои травмы страхи, обиды, а обращение к психологу считали для себя неприемлемым.

В рамках этого проекта также созданы несколько полных записей проведенных игр. Участники этих игр дали свое согласие на запись и ее дальнейшее использование, размещение в открытых источниках для достижения просветительских целей проекта.

Эти записи видео позволяют широкому кругу людей увидеть, как проходит трансформационная игра, понять, что этот инструмент может дать им, когда они сами им воспользуются. Такая возможность сначала посмотреть, как играют другие, послушать, какую обратную связь они дают после игры, очень помогает снять напряжение, недоверие и страхи людей, не знакомых ранее с трансформационными играми.

Научная значимость

Накопление большого количества фактов позитивных изменений в жизни участников игр, мастер-классов, других офлайн и онлайн мероприятий проекта «ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ», подтверждающих эффективность использования методов психотерапевтической трансформационной игры и МАК.

Инициатор и Руководитель проекта –
Суворова Елена Валентиновна

Действующий член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов - МПАП и Международной Профессиональной Гильдии психологов-игропрактиков - МПГПИ. Инициатор и руководитель Проекта “ТВОЯ ИГРА - ТВОЕ ВРЕМЯ”.

- Бизнес-тренер, консультант по развитию и управлению бизнесом.
- Коуч, арт и нейрокоуч
- Консультант по метафорическим картам (МАК). Автор 4 колод метафорических ассоциативных карт "ТВОЕ ВРЕМЯ", "РУКИ" и “УСТАНОВКИ: ВРЕМЯ 1 и 2”
- Специалист по мотивации и личной эффективности
- Игротехник. Автор психологической трансформационно-деловой коучинговой игры-тренинга "ТВОЕ ВРЕМЯ"
- Сертифицированная Ведущая более 15-ти трансформационных деловых, развивающих, навыковых, обучающих и деловых игр
- Автор книг "Самомотивация и достижение целей. 28 способов получить желаемое" и серии книг "Ключ к счастью для Женщин в бизнесе"

- Специалист по контактно-энергетической телесно-ориентированной терапии Reset 1, Reset 2.
- Победитель общероссийского конкурса Русский бизнес-кейс от Harvard Business Review — Россия.
- Победитель общероссийского конкурса бизнес-тренеров в номинации Опытный тренер.
- Эксперт нескольких программ на 1 канале, ТВЦ, РЕН ТВ, Телеканалах МИР и СПАС.

Активные участники и реализаторы проекта:

Татьяна Назаренко-Матвеева

- Кандидат педагогических наук.
- Профессиональный педагог, профессиональный психолог,
- тренер личностного роста, игропрактик,
- поэт-композитор.
- Член Международного Совета Музеев ИКОМ. Член Федерации космонавтики России.
- Президент межрегиональной общественной организации "Гармония мира". Правительственные награды и награды ОООВ "Российский Союз ветеранов" за работу в сфере образования и за патриотическую работу в сфере воспитания детей и взрослых.

Светлана Белкова

- Практический психолог высшей квалификационной категории,
- член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов - МПАП, статус -Супервизор; онкопсихолог.
- Танцевальный терапевт; ведущая трансформационных игр.
- Ведущая танцедвигательных оздоровительных соматических программ, исследователь движения;

- Автор направления, основанного на творческом подходе к жизни, естественной гармонизации тела, души, ума;
- Автор программы «Перезагрузка»;
- Руководитель проектов и программ Московского областного благотворительного фонда «Достоинство»;
- Награждена знаком Губернатора Московской области «Благодарю».

Садко Елена

- Профессиональный психолог, член Международной Профессиональной Ассоциации Психологов - МПАП,
- Сертифицированный специалист в области арт-терапии, сказкотерапии, песочной терапии, Sand art.

Милорадова Татьяна

- Преподаватель, игропрактик, сертифицированный ведущий, поэт, музыкант.
- Закончила Красноярский институт искусств как преподаватель фортепиано, в том числе углублённо изучая психологию. Более 30 лет работала с детьми и взрослыми в области эмоционального интеллекта.
- Сертифицированный ведущий 5 игр, постоянный приглашённый участник международных проектов «Олимпиада бизнес-игр и Нетворкинг, Игры 21 Века, Большая игра (Москва), Триумф Ю-Питера (Питер).

Павлушкова Мария

- Игропрактик, ведущая трансформационных игр
- МАК консультант
- автор и куратор курса “Администратор онлайн школы на платформе GetCourse”

Худякова Мария

- Игропрактик, ведущая игры "Твое Время"
- МАК консультант

Синицина Жанна

- Практикующий психолог
- игропрактик, ведущая 4 трансформационных игр

Бышевская Ирина

- специалист по психологии коммуникации и конфликтологии, ведущая тренингов личностного роста, инструктор трансформационной техники Тетахилинг, игропрактик, консультации с помощью МАК, юрист

Милена Ильина

- Психолог, игропрактик
- Ведущая 4 трансформационных игр
- МАК-консультант

Пахомова Елена

- Психолог, коуч
- Ведущая игры Твое время
- МАК-консультант

Синицин Сергей

- Ведущий более 10 трансформационных игр
- МАК-консультант

Молькова Евгения

- Психолог, игропрактик
- Ведущая трансформационных игры

Инструменты, которые были созданы в течение 2019 года в рамках проекта ТОЯ ИГРА – ТВОЕ ВРЕМЯ и использовались для осуществления целей и задач проекта.

Колода МАК “ТВОЕ ВРЕМЯ”

Колода МАК “Твое время” разработана для проработки запросов, связанных с дефицитом времени; для работы с ситуациями не достижения своих целей; для гармонизации отношений со временем; для работы с первопричинами негативных эмоций и проблем, связанных с опозданиями, ожиданиями, принятием решений, недостижением желаемого, при демотивации; для решения вопросов повышения эффективности, мотивации, личной и деловой успешности.

Кроме инструкции, прилагающейся к колоде, каждому пользователю МАК "ТВОЕ ВРЕМЯ" бесплатно предоставляется доступ к видео-урокам о специальных картах в этой колоде и новых раскладах, которые можно практиковать.

Видео-уроки размещены в группе ВКонтакте, что позволяет участникам группы задавать вопросы по своим ситуациям, получать ответы и поддержку.

Колода МАК “РУКИ”

Колода «РУКИ» позволяет исследовать мотивы своих действий или бездействия, осознавая их и поднимая свои намерения на уровень реальных целей.

На картах крупным планом изображены руки. Руки, которые что-то делают. И через это действие выражают состояние, настроение, мысль, желание, убеждение. То, что часто остается вне осознания самим собой.

Колоды МАК “Установки: время 1 и 2”

В наборе карточек «Установки: ВРЕМЯ» собрано 108 самых распространенных деструктивных установок о времени. Установок, которые приводят к цейтноту в жизни человека, излишнему беспокойству, ощущению дефицита времени, разочарованию и другим негативным эмоциям, блокирующим созидательную деятельность. Колода может использоваться как самостоятельный инструмент для перепрограммирования своих подсознательных деструктивных убеждений о времени.

В наборе “Установки: время 2” собраны конструктивные установки и позитивные мысли, которые полезно почаще вспоминать, повторять и интегрировать в свое мышление. Абсолютное

большинство их непосредственно о времени и наших взаимоотношениях с ним. Есть и те, которые касаются вопросов планирования, как

части тайм-менеджмента, умения видеть свои ресурсы и правильно ими распоряжаться, навыка использовать имеющиеся возможности, верить в себя, свой успех, свои таланты и возможности, управлять своим временем и своей жизнью.

Колоды МАК “ТВОЕ ВРЕМЯ”, “РУКИ”,

“Установки: время 1 и 2” - людям!

Колоды МАК проекта “Твоя игра - Твое время” применяются как в работе профессиональных бизнес-тренеров, тренеров по тайм-менеджменту, психологов, коучей, МАК-консультантов, так и обычными людьми без специальной подготовки для самостоятельной работы. Для последней категории людей предусмотрено бесплатное обучение техникам работы с МАК.

Для популяризации инструмента МАК с использованием этих колод ведутся бесплатные рубрики в социальных сетях, таких как Вконтакте, Инстаграм, фейсбук.

Контакты:

Сайт Проекта ТВОЯ ИГРА – ТВОЕ ВРЕМЯ

https://center.suvorova.biz/project_yourgame_yourtime

Телефон: +7 (985) 923-63-04

ИП Суворова Елена Валентиновна

Е-mail: center@suvorova.biz

Соц.сети: [Инстаграм](#) [Вконтакте](#)