



# Программа обучающих мероприятий по подготовке волонтеров к участию в проекте и популяризации принципов правильного и здорового питания

(адаптировано к сфере продовольственной безопасности)

## Пожертвуй продукты

Корзина доброты



1. Выберите продукт отмеченный символом сердца



2. Оплатите на кассе вместе со своими покупками



3. При выходе оставьте товар в корзине доброты



4. Мы дополним посылку недостающими продуктами



5. Волонтеры доставят помощь напрямую нуждающимся



«Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации»

# Содержание

03.....	об актуальности рационального потребления
08.....	о роли волонтерского движения в развитии благотворительности в продовольственной сфере
12.....	о программе
16.....	о продовольственной безопасности и принципах правильного, здорового питания
28.....	практические рекомендации по поддержанию здорового питания
21.....	рациональное потребление: лайфхаки и полезные ресурсы
23.....	обучение добровольцев по трём уровням подготовки
24.....	«Начальный уровень»
36.....	«Активист»
40.....	«Лидер»

# Об актуальности рационального потребления

«Ежегодно в мире уничтожается порядка 1/3 всего производимого продовольствия, это при том, что 820 миллионов человек не имеют доступа к достаточному количеству продуктов\*.

Потери и отходы продовольствия образуются по всей продовольственной цепи – от начального производства до конечного потребления домашними хозяйствами, что ведет к расточительному расходованию производственных ресурсов, таких как земля, вода, энергия, росту выбросов тепличных газов. А ведь человечество уже живет в условиях так называемого «экологического долга», когда скорость потребления человечеством био-ресурсов превышает способность Земли восстанавливаться и поглощать выбросы CO<sub>2</sub> за один календарный год».

**15** тыс. санкционированных мусорных полигонов, занимающий площадь около 4 млн. гектаров (2 территории Москвы) + 300-400 тыс. гектаров/год

каждый **7й** человек в России живет за чертой бедности (18,6 млн. человек)

ежегодно **17** млн. тонн еды попадает на мусорные полигоны

примерно **1/3** семейного бюджета уходит на покупку продуктов питания

**2,4** млн. тонн метана выделяют пищевые отходы

**14%** российских семей денег хватает только на еду

**1,6** трлн. рублей - оценочная стоимость продуктов, которые в итоге оказались на свалке

**0,7%** российских семей даже на еду денег не хватает

\*Данные доклада ООН «Положение дел в области продовольственной безопасности и питания в мире», 2018 год».

«25 сентября 2015 года – члены ООН приняли Повестку в области устойчивого развития до 2030 года. Она содержит ряд целей, направленных на ликвидацию нищеты, сохранение ресурсов планеты и обеспечение общего благополучия. В настоящее время Правительство РФ работает над первым добровольным национальным обзором достижения целей устойчивого развития, который планируется представить в ООН в 2020 году. Фудшеринг в промышленных масштабах способен значительным образом повлиять на достижение следующих ЦУР в России»



«Важно предотвратить превращение еды в отходы. Сохранение уже произведенной продукции в продовольственной цепочке позволило бы системно решать проблемы, связанные с продовольственным обеспечением нуждающихся, а также значительно снизить нагрузку на окружающую среду».

Если предотвратить утилизацию

**1,2 млн. тонн продуктов**

**В ГОД** **ТО МОЖНО**  
**каждый месяц**

бесплатно выдавать

**5 кг. еды в руки**

**18,6 млн. малоимущих людей**

Если семья состоит из

**5 человек**

**ТО ОНА ПОЛУЧИТ**

**25 кг.**

**бесплатного**  
**продовольствия\***  
**в месяц**



Президент Фонда, Юлиа Назарова: «Миссия Фонда – спасение продовольственных и непродовольственных товаров и их эффективное распределение по принципу социальной справедливости. Благодаря помощи волонтеров за годы работы мы раздали более 30 млн кг продовольствия и товаров народного потребления малоимущим гражданам во всех регионах России».

«Фонд продовольствия «Русь» - первый и единственный «банк продовольствия» в России, который занимается фудшерингом в промышленных масштабах. Его задача - спасти пригодные к употреблению продукты, раздавая их нуждающимся.

Вот уже 7 лет мы:

- эффективно помогаем продовольственными и непродовольственными товарами людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- боремся с уничтожением продовольственных излишков, внося свой вклад в сохранение экологии;
- решаем задачу по обеспечению продовольственной безопасности страны.

### Как мы помогаем

*«Развиваясь вместе с нами, ты можешь стать представителем Фонда в своем городе!»*

Ежедневно мы получаем заявки от производителей, ритейлеров, кафе и ресторанов со списками товаров на благотворительность, после чего моментально организуем вывоз продукции со складов/прочих мест хранения и доставляем в пункты выдачи, где чаще всего ждут заранее приглашенные нуждающиеся люди. Непосредственной раздачей продуктов на местах занимаются проверенные региональные партнеры Фонда: государственные центры социального обслуживания населения, социально ориентированные некоммерческие и религиозные организации (преимущественно приходы Русской православной церкви), столовые для кормления бездомных, приюты для животных. Наряду с контролем качества собираемой продукции мы осуществляем постоянный контроль развоза и раздачи продуктов. Вся работа идет по договорам пожертвования с наличием сертификатов качества. Нуждающиеся получают продукты по факту предъявления документов, подтверждающих статус социально незащищенных.

### Волонтерские программы Фонда:

Продовольственный марафон – программа сбора продуктов питания и прочих товаров в магазинах и в офисах компаний. Товары в ходе акций жертвуют покупатели магазинов или сотрудники офисов. Речь идет о свежескупленных товарах с длительным сроком хранения. Участники акций могут отдать продукты волонтерам фонда, которые дежурят в магазине, либо положить в специально отведенные короба для приема товаров. По завершении продовольственного марафона волонтеры фонда вывозят продукты на склад, проводят переборку и расфасовку по наборам, а затем раздают нуждающимся.

#КорзинаДоброты #ПродуктыВпомощь

Народный обед – ежегодно Фонд проводит акцию «Подари обед ребенку» в ресторанах KFC, на собранные в ходе акции средства закупаются оптом крупы, макароны и подсолнечное масло. Затем они развозятся в региональные цеха фасовки, где волонтеры дважды в месяц из многокилограммовых мешков с продуктами формируют продуктовые наборы: 5 видов круп и бутылка масла. Эти наборы получают малоимущие семьи с детьми.

#НародныйОбед

## Статистика за 2019г.



**6 млн.кг.** продовольственных и непродовольственных товаров в год

**150 тыс. нуждающихся** каждый месяц (более 80% семей с детьми)

200 пунктов выдачи помощи на базе региональных партнеров

Более **50 регионов** участвуют в раздачах помощи

Более **1 млрд. рублей**

оценочная стоимость товаров, которые фонд раздает бесплатно нуждающимся ежегодно

**5 тыс. волонтеров**

# О роли волонтерского движения в развитии благотворительности в продовольственной сфере

*«Чтобы поверить в добро, надо начать делать его»  
Лев Толстой*

Фонд продовольствия «Русь» помогает миллионам людей по всей стране, но это было бы абсолютно невозможно, если бы, не душа проекта — его волонтеры (лат. voluntarius — добровольный, поступающий по собственной воле).

## Круг добра

Тысячи добровольцев разного возраста и социального положения объединяются в волонтерское движение. Откликнувшись на несчастья людей, вдохновленные неравнодушием других, они тоже становятся волонтерами.

Поддерживая деятельность проектов Фонда вы получаете уникальную возможность поучаствовать сразу в двух видах добровольчества: социальном и экологическом. С одной стороны, вы помогаете нуждающимся, малоимущим и одиноким людям, а с другой — вносите неоценимый вклад в улучшение экологической ситуации, давая продуктам «вторую жизнь», сохраняете природу.

Доброволец продовольственной сферы — это не просто неравнодушный человек, «осуществляющий благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ или оказания услуг», это ещё носитель уникальных знаний о разумном и осознанном потреблении, о принципах продовольственной безопасности страны.

Добровольческая деятельность в сфере продовольствия открывает много возможностей:

- быть частью огромной волонтерской семьи;
- помочь тем, кто нуждается;
- помочь тем, кто хочет помогать нуждающимся, но не имеет для этого ресурсов — времени или необходимой информации;
- обратить внимание общества на существующие проблемы, что значит сделать первый шаг к их решению;
- улучшить качество собственной жизни, применив полученные знания о правильном и здоровом питании, о принципах здоровьесбережения;
- улучшать экологическое состояние собственной страны, делясь с людьми информацией о важности осознанного и разумного потребления, о существующих технологиях «второй жизни» для вещей и продуктов;
- развить себя как личность: повысить уровень эмпатии, эффективности общения и своих лидерских качеств, стать более уверенным в себе, улучшить навыки тайм-менеджмента.
- развиваясь вместе с нами, ты можешь стать представителем Фонда в своем городе!

Кому мы помогаем:

- людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- многодетным малообеспеченным семьям и семьям с доходом ниже прожиточного минимума на одного члена семьи;
- пожилым людям и инвалидам, проживающим в интернатах и Домах престарелых;
- одиноким пожилым людям, престарелым гражданам (старше 70 лет);
- детям, оставшимся без попечения родителей, детям-сиротам, выпускникам детских домов и интернатов;

О роли волонтерского движения в развитии благотворительности в продовольственной сфере

- инвалидам, детям с инвалидностью и их семьям
- лицам, пострадавшим от стихийных бедствий, политических и социальных конфликтов;
- бездомным;
- беженцам;
- лицам, которые в наибольшей степени нуждаются в социальной помощи и материальной поддержке.

Любой желающий может присоединиться к семье добровольцев Фонда продовольствия «Русь»! Как это сделать?

Написать нам в социальных сетях:

- <https://vk.com/foodbankrus>
- <https://www.facebook.com/FoodbankRus/>
- <https://www.instagram.com/foodbankrus/>

Нажать кнопку «Стать волонтером» на сайте: [foodbankrus.ru](http://foodbankrus.ru) или [корзинадоброты.рф](http://корзинадоброты.рф), пройти регистрацию и выбрать один из наиболее близких именно тебе видов помощи!

Чем ты можешь помочь? Фонду необходима:

- любая организационная помощь (трансфер продукции на своём автомобиле, проведение массовых благотворительных мероприятий в городах);
- профессиональная волонтерская помощь от программистов, дизайнеров, фотографов, видеооператоров, мультипликаторов, SMM и т.д.;
- сбор продовольственной и непродовольственной продукции от физических лиц в магазинах-партнёрах для социально-незащищённых категорий населения;
- помощь в сборе излишков продукции крупных компаний для последующей передачи нуждающимся в регионах страны;
- помощь в организации сортировки, переборки и раздачи продуктов, в выездах с продуктами в деревни к бабушкам, дедушкам и другим нуждающимся людям;

## О роли волонтерского движения в развитии благотворительности в продовольственной сфере

- помощь в создании в специальных нестационарных цехах продуктовых наборов — «народных обедов» — из приобретённых Фондом продуктовых ингредиентов по специально разработанным рецептурам с учётом калорийности продуктов для последующей передачи нуждающимся;
- помощь в поддержке людей, пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций или стихийных бедствий;
- помощь в имущественных неденежных и денежных пожертвованиях (от физических и юридических лиц);
- помощь в организации и развитии корпоративного волонтерства для компаний, имеющих программы корпоративной социальной ответственности
- информация о людях, находящихся в неблагоприятной жизненной ситуации и нуждающихся в продуктах питания.

## О программе

Образовательно-просветительская программа создана в рамках реализации проекта «Корзина доброты» по развитию благотворительности и вовлечению населения в социально значимую деятельность.

**Банк еды** (банк продовольствия) – благотворительная организация, которая собирает с полей, производств, магазинов, кафе не востребованную еду и раздает ее нуждающимся. Банки еды есть в большинстве стран Европы, в Канаде, США, Африке, Австралии, Азии.

**Благотворительность** — оказание материальной помощи нуждающимся частными лицами или организациями. Благотворительность может быть направлена на поощрение и развитие каких-либо общественно значимых форм деятельности.

**Благотворители** — физические лица (граждане Российской Федерации, граждане иностранных государств, лица без гражданства) и юридические лица (российские и иностранные юридические лица, международные организации), разделяющие цели Программы и участвующие в её реализации в порядке и на условиях, определенных настоящей Программой.

**Благополучатели** — непосредственные потребители конечных результатов социального проекта (как физические, так и юридические лица), получающие благотворительные пожертвования от благотворителей и/или помощь от волонтеров (добровольцев).

**Всероссийский благотворительный фонд «Фонд продовольствия «Русь»** — (далее «Фонд продовольствия «Русь», Фонд) — некоммерческая общественная организация, зарегистрированная 25 октября 2012 года, с целью оказания социальной поддержки и благотворительной помощи социально-незащищенным категориям населения/граждан по всей России посредством предоставления продуктов питания и иных потребительских товаров, пожертвованных для этой цели Фонду физическими и юридическими лицами, и доведенных до благополучателей (физических лиц) через партнёрскую сеть некоммерческих организаций.

**Добровольцы/волонтеры** — (от лат. voluntarius — добровольный, поступающий по собственной воле) физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг.

**Волонтеры Фонда** — физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг в деятельности Фонда продовольствия «Русь».

**Социально-незащищенные** категории населения — группы населения, которые в силу возраста, состояния здоровья, трудной жизненной ситуации или иных факторов не в состоянии обеспечить себе (и своим семьям) на момент оказания благотворительной помощи достойный уровень материального благосостояния (малообеспеченные граждане).

**Малообеспеченные граждане** — лица, имеющие доход ниже величины прожиточного минимума, установленного в субъекте РФ по месту проживания данного лица.

**Трудная жизненная ситуация** — ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротством, безнадзорностью, малообеспеченностью, безработицей, отсутствием определенного места жительства, конфликтами и жестоким обращением в семье, одиночеством и тому подобным), которую он не может преодолеть самостоятельно.

**Социальное волонтерство** — добровольческая (волонтерская) деятельность, направленная на оказание помощи отдельным гражданам и (или) социальным группам населения из числа социально незащищенных, социально уязвимых и (или) находящихся в трудной жизненной ситуации категорий граждан, осуществляемая с целью

улучшения качества их жизни, предупреждения и преодоления негативных жизненных обстоятельств.

**Фудшеринг** – (дословно «обмен едой») экологическое движение, которое возникло в Германии и ставило своей целью обмен едой, как полезным ресурсом, между участниками движения. Благодаря фудшерингу спасенные продукты передаются людям, которые в них заинтересованы, рационально используются природные и трудовые ресурсы, сокращается объем пищевых отходов.

**Экологическое волонтерство** — добровольческая (волонтерская) деятельность в области защиты окружающей среды, направленная на решение экологических проблем и формирование экологической культуры в обществе.

Актуальность программы обусловлена необходимостью систематизации накопленного Фондом опыта по вовлечению людей в сферу благотворительности и развития добровольческого движения в реализации продовольственной безопасности страны. Программа способствует достижению целей Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. № 2950-р).

Данная программа адаптирована к сфере продовольственной безопасности и основывается на постулатах Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации (Указ Президента РФ от 30 января 2010 г. N120).

Целевая аудитория программы:

- волонтеры проекта «Корзина доброты» Фонда продовольствия «Русь»,
- волонтеры, участвующие в проектах Фонда продовольствия «Русь» более 1 года,

## О программе

- координаторы проекта «Корзина доброты»,
- население ЦФО.

Основными целями программы являются: популяризация принципов правильного, здорового питания и продовольственной безопасности среди населения ЦФО, повышение эффективности работы волонтеров Фонда, создание организационной модели эффективного управления волонтерской деятельностью, а также способствует повышение узнаваемости Фонда.

В части подготовки волонтеров к участию в проекте программа направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня осознанности через четкое понимание волонтерами целей проектов Фонда,
- актуализация личной ответственности за свой конкретный результат в рамках конкретного мероприятия, повышение уровня социальной ответственности.

В части содействия личностному росту, развитию участников и волонтеров проектов Фонда программа направлена на решение следующих задач:

- формирование коммуникативных навыков,
- формирование навыков работы в команде,
- содействие развитию лидерских качеств и повышению личной эффективности.

Программа адаптирована к сфере продовольственной безопасности населения и направлена на решение следующих задач:

- информирование и популяризация среди населения принципов здорового и правильного питания,
- повышение осведомленности о принципах разумного потребления, об экологическом ущербе от продуктовых потерь.

# О продовольственной безопасности и принципах правильного, здорового питания

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ) и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, многие не потребляют достаточного количества фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Рацион питания меняется со временем под воздействием многих социальных и экономических факторов и из-за их сложного взаимодействия, способствующего формированию индивидуальных моделей питания. Эти факторы включают доход, цены на продукты питания (которые оказывают воздействие на наличие продуктов питания и их доступность по стоимости), индивидуальные предпочтения и убеждения, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты (включая изменение климата). Поэтому к формированию здоровой продовольственной среды, включая продовольственные системы, способствующие разнообразному, сбалансированному и здоровому питанию, необходимо привлекать многочисленные секторы и заинтересованные стороны, в том числе правительство, государственный и частный секторы.

Стимулирование потребительского спроса на здоровые пищевые продукты и блюда с помощью следующих мер также способствует повышению уровня продовольственной безопасности страны:

- повышение осведомленности потребителей о здоровом питании;
- разработка школьных стратегий и программ, направленных на принятие и поддержание практики здорового питания среди детей;
- просвещение детей, подростков и взрослых в отношении практики здорового питания;
- содействие в развитии кулинарных навыков, в том числе у детей в рамках школьного обучения;

- оказание поддержки для предоставления информации в пунктах продажи, в том числе с помощью маркировки, содержащей точную, стандартизированную и всеобъемлющую информацию о содержании питательных веществ в пищевых продуктах (в соответствии с руководящими принципами Комиссии «Кодекс Алиментариус»), и нанесения дополнительной маркировки на лицевую сторону упаковки, чтобы потребителям было проще понять информацию;
- консультирование по вопросам питания на уровне первичной медико-санитарной помощи.

# Практические рекомендации по поддержанию здорового питания

**Фрукты и овощи.** Ежедневное потребление 400 г или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний (далее НИЗ) и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

**Полезные советы:**

- всегда включайте в рацион овощи,
- употребляйте в качестве закуски свежие фрукты и овощи,
- употребляйте сезонные фрукты и овощи,
- употребляйте разнообразные фрукты и овощи.

**Жиры.** Сокращение количества жиров до 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей.

**Полезные советы:**

- готовьте пищу на пару или варите, никакой жарки и запекания;
- замените сливочное масло и свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
- употребляйте в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезайте видимый жир с мяса;
- ограничивайте потребление запечённых и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

**Соль, натрий и калий.** Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 млн смертей в год.

**Полезные советы:**

- ограничьте количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставьте на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничьте потребление солёных закусок;
- выбирайте продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия. Перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия. Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

**Сахара.** Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья. Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса.

Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Полезные советы:**

- ограничьте потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащие свободные сахара: газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе);
- заменяйте сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

# Рациональное потребление: лайфхаки и полезные ресурсы

Перепроизводство продуктов питания - значимая проблема, из-за которой много людского труда и земных ресурсов тратится впустую. Примерно треть продуктов, которые мы покупаем в магазинах, просто пропадает – из холодильников в мусорное ведро летят и недоеденные блюда, и продукты, которые так и не успели попасть из упаковок на тарелки: по данным Росстата выбрасывается в среднем 25% купленных фруктов, 15% мясных консервов и 20% картофеля и муки.

Осознанный подход к покупкам и их рациональное использование поможет изменить к лучшему частную жизнь современного горожанина и состояние планеты в целом.

Начать с себя легко!

- смело бери товары, которые не проигрывают в качестве, но выглядят чуть хуже остальных: несимметричные и «некрасивые» фрукты, упаковки с надорванной этикеткой. Именно эти продукты в первую очередь будут выброшены супермаркетом
- планируй свои покупки: держи на виду составленный список и избегай импульсивных покупок
- распределяй продукты в холодильнике по зонам хранения
- рассчитывай порции: готовь и заказывай столько, сколько сможешь съесть
- не доел в ресторане? Забери еду с собой и доешь позднее
- переработай то, что не успел съесть
- делись и обменивайся едой: например, подай объявление в одну из многочисленных групп «Отдам даром» в соцсетях или размести его на Avito
- открой в своем городе отделение первого в России «банка еды» – Фонда продовольствия «Русь»: спасай продукты и помогай нуждающимся!

Полезные ресурсы:

- Фудшеринг «Отдам даром еду» – группа ВКонтакте [vk.com/sharingfood](https://vk.com/sharingfood), проект по спасению еды от утилизации в Санкт-Петербурге и Москве, направленный на сохранение ресурсов нашей планеты и во имя борьбы с перепотреблением
- Бесплатный курс-рассылка о бережном потреблении «Теперь так», регистрируйся на сайте [terertak.ru](https://terertak.ru)
- Пространство «Котомка» в Москве, продвигающее идеи разумного потребления, объединило ZeroWaste магазин, кофейню, винтаж и лекторий
- EatMe - сервис по продаже лишней еды из ресторанов в Санкт-Петербурге и Москве
- Lastbox - приложение для покупки лишних продуктов из кафе и магазинов за полцены

# Обучение добровольцев по трём уровням подготовки

Обучение затрагивает три основных аспекта: передачу информации и знаний, которые относятся к сфере ответственности добровольца, обучение навыкам, необходимым для выполнения этих задач, стимулированию размышления о личном отношении к добровольческой деятельности и осознания её ценностей.

Программа обучения составляется исходя из задач и функционала, которые будут выполнять волонтеры, предварительной оценки возможности возникновения трудностей, сроков работы, специальных компетенций и уровня подготовки самого волонтера.

Предлагается классификация добровольцев в организации с учетом их уровня подготовки.

## «Начальный уровень»

Кто такой «волонтёр-новичок»:

- волонтёры, впервые участвующие в мероприятиях Фонда;
- волонтёры, впервые принимающие участие в благотворительных акциях и проектах;
- равнодушные граждане, не имеющие опыта работы в волонтерской деятельности, но стремящиеся принять участие в мероприятиях Фонда.

В качестве особенностей, присущих добровольцам на данной ступени, можно выделить:

- инициативность, желание помочь;
- зафиксированный фокус внимания на конкретной задаче, действие по инструкциям, которые для волонтера пошагово расписал координатор;
- отсутствие понимания альтернативных способов действий в нестандартных ситуациях;
- страх неизвестного;
- необходимость в одобрении правильности действий со стороны координатора, в поддержке со стороны команды и благодарности со стороны благополучателя.

Рекомендации организаторам по эффективному взаимодействию:

- быть открытым в коммуникации с волонтерами;
- помогать новичкам в знакомстве с группой и нахождении своего места;
- обеспечить ощущение сохранности, безопасности волонтера во время его работы;
- интегрировать новичка в добровольческое сообщество (добавить его в чаты, если таковые существуют, подключить ко всем системам, приглашать на общие встречи и т.д.);

- помогать волонтерам осознать и деятельно проявлять свою ответственность за группу, а группе осознать и деятельно проявлять свою ответственность за каждого волонтера;
- осознать особенности участников, их мотивации и желания;
- периодически проводить командообразующую работу.

**Развиваем компетенции:** эффективная коммуникация и работа в команде.

**Командообразование** — важнейший процесс групповой организации, формирующий общие групповые цели и установки, поддерживающий в группе доверительные отношения, выстраивающий оптимальные схемы группового взаимодействия.

Все игры на командообразование строятся таким образом, что справиться с задачей можно лишь при участии всех членов команды. Благодаря этому волонтеры могут эффективно взаимодействовать друг с другом, при этом в процессе игры позиции участников могут меняться.

**Принципы командной работы:**

- совместное решение общих задач, когда каждый вкладывает свои таланты и умения, оказывается более эффективным, чем простое подчинение лидеру;
- рост креативности решений, поскольку на проблему существует столько взглядов, сколько членов команды с ней знакомо;
- уменьшение рисков возникновения критических ошибок, потому что каждый в команде ощущает ответственность за конечный результат, а не только за свой узкий участок работы;
- рациональное распределение сил, поскольку в команде развита взаимопомощь;

- отсутствие необходимости тратить дополнительные средства и усилия, чтобы «подтянуть» отстающих — эти вопросы решаются в команде как будто сами по себе.

**Цель обучения:** познакомить участников, повысить уровень осознания участниками сходства друг с другом, погрузить участников в тематику деятельности Фонда, отработать навыки убеждения и аргументирования своей позиции, развить умение находить подход к людям, обучить эффективным способам общения подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Если члены группы встречаются впервые, то проведение упражнений на командообразование необходимо предварить упражнением на знакомство. Вот пример одного из таких упражнений:

#### «Что я знаю о тебе...»

1 часть, 10 минут. Участники разбиваются на пары, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее — ведь им предстоит представлять своего партнёра группе. Например:

- что я жду от работы в рамках акции «Корзина доброты»;
- что я ценю в самом себе;
- что я умею делать лучше всего;
- что меня объединяет с моим партнером.

2 часть. Один из членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего в течение одной минуты, называя себя именем партнера. После этого любой член группы может задать вопросы, на которые отвечать будет тоже стоящий.

Например: какие качества ты наиболее ценишь в людях? Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь?

3 часть. Упражнение заканчивается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трём аспектам: способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию и способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Проводится оценка успешности презентации своего партнёра. Что человек чувствовал, когда его партнёр говорил от его имени? Удалось ли ему верно изложить сведения? Получилось ли ему стать двойником? Правильно ли он угадал ответы, которые давал от имени партнёра?

**Пример упражнения на командообразование:**  
«Вавилонская башня», время выполнения 15 минут.

Индивидуальные задания кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» — листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Задание для второго участника: «Вся башня имеет коричневый контур». «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

Материалы: цветные маркеры, флипчарт, заготовленные заранее индивидуальные задания.

После окончания времени тренер обязательно проводит рефлексию: что получилось, что не получилось, что было самым сложным, почему и т. д.

Пример поведения тренинга, направленного на развитие коммуникативных навыков «Эффективные коммуникации», время выполнения 60 минут.

Тренинг проводится в малых группах по 15 человек.

Тренер оглашает инструкцию: «Я прошу участников выстроиться в одну линию, по субъективной оценке собственной уверенности в себе от минимума к максимуму». Участники выстраиваются по желательному уровню уверенности в себе. Ведущий задает вопросы и просит каждый раз участников найти своё место в соответствии с уровнем уверенности в разных ситуациях.

Примерный перечень ситуаций:

- выступление перед большой аудиторией;
- первый раз в новом коллективе;
- в рамках сбора продуктов для малоимущего магазина покупатель отказывается сделать пожертвование;
- общение с паникующими людьми;
- общение с представителями другой культуры;
- разговор с профессионалами сферы, в которой ты не эксперт;
- работа в условиях неопределённости и изменчивых обстоятельствах;
- общение с друзьями;
- знакомство с представителем противоположного пола;
- первое свидание;
- общение с незнакомыми людьми на улице, в магазине;
- никто не смеётся над твоей шуткой.

Работа по командам, время проведения 15 минут.

Для презентации выбирают темы, в которых каждый уверен, записывают их на листочек. После чего тренер просит поменяться темой с соседом. Именно эту тему участникам предстоит презентовать в течение 30 секунд своей команде. При этом команде даётся задание фиксировать все признаки уверенной презентации, уверенного поведения спикера.

Задание: смотреть и фиксировать признаки **УВЕРЕННОГО** поведения.

Далее тренеры-фасилитаторы вместе с командой фиксируют на флипчарты общие выводы по презентации: вербальные и невербальные показатели уверенности из 10 пунктов от каждой команды. Тренер делает вывод о коммуникативных особенностях и важности их в оргпроцессах.

Теоретический блок, 15 минут.

Тренер объясняет, что основная задача эффективной коммуникации — это полноценный двухсторонний обмен информацией с собеседником и уважительное отношение к желаниям и потребностям собеседника. При общении с собеседником, можно передавать информацию тремя вариантами:

1. ЧТО мы говорим.
2. КАК мы говорим (интонация, манера говорить).
3. Как мы себя при этом ВЕДЁМ (позы, жесты, мимика).

Именно на основе этих факторов человек получает конечное представление о том, какую информацию хочет донести собеседник.

Вопрос участникам: «Как вы считаете, если взять весь объём получаемой информации за 100%, сколько процентов относится к каждому из каналов общения?». Участники высказывают свое мнение. Тренер поясняет: «Удивительно, но проценты распределяются таким образом: 50% — это позы, жесты, мимика (невербальные характеристики), 35% — это КАК мы говорим, и лишь 15% — то, что мы говорим. И действительно, одну и ту же фразу можно сказать с разной интонацией, с разными жестами и она будет иметь совершенно разный смысл». Приводит пример.

Развиваем компетенции. Управление временем или Тайм-менеджмент  
Обучение проводится с целью ознакомления с факторами успеха управления временем, целями управления временем, структурой целеполагания и процессом передачи информации.

Пример проведения тренинга.  
Время выполнения 60 минут.

Навыки эффективного планирования. Теоретическая часть, 30 минут:

- целеполагание, зачем оно нужно?
- как правильно поставить цели? Smart-критерии;
- создание привлекательного образа результата;
- миссия — цель — задача — исполнение;
- матрица Эйзенхауэра, ранговая расстановка приоритетов;
- принцип Парето;
- препятствия на пути к организации собственного времени, поглотители времени;
- полезные и вредоносные убеждения про время, влияние личных представлений о времени на эффективность работы.

## Матрица Эйзенхауэра

Смысл матрицы Эйзенхауэра заключается, главным образом, в том, чтобы научиться грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, не срочное от наименее важного, а также по максимуму сокращать время на занятие любыми делами, выполнение которых не даёт никаких существенных результатов. Как всё это работает на практике?

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем — во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.

При идеальном планировании квадрант А матрицы должен оставаться пустым, так как появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Эта часть графика заполняется у многих людей из-за присущей им лени и неправильной расстановки приоритетов. Естественно, временами подобные дела могут появляться у каждого человека, но если это происходит ежедневно, то самое время обратить внимание на самодисциплину.

Итак, появления дел в квадранте А следует избегать. Для этого необходимо лишь вовремя выполнять пункты остальных квадрантов. Важно также помнить о том, что существует такое понятие как «делегирование». Это означает, что при появлении в вашем квадранте А дел, которые можно кому-либо перепоручить, этой возможностью следует непременно воспользоваться, чтобы как можно быстрее урегулировать другие важные и срочные дела.

Квадрант В: важные, но не срочные дела. Второй квадрант заслуживает наибольшего внимания, так как дела, находящиеся именно в нём, являются наиболее приоритетными и перспективными, именно из них должны состоять повседневные задачи любого человека. Замечено, что люди, которые занимаются преимущественно делами этого квадранта, достигают в жизни наибольших успехов, продвигаются по службе, зарабатывают больше денег, имеют достаточно свободного времени и живут счастливой и насыщенной жизнью.

Обратите внимание также на то, что отсутствие срочности позволяет подходить к решению любых задач более обдуманно и конструктивно, а это в свою очередь позволяет человеку раскрывать свой потенциал в полной мере, самостоятельно продумывать все нюансы своей деятельности и управлять временными рамками своих дел. Но здесь, помимо всего прочего, нужно помнить, что дела, находящиеся в квадранте В, если их не выполнять своевременно, могут с лёгкостью попасть в квадрант А, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.

Квадрант С: срочные, но не важные дела. Дела, которые находятся в этом квадранте, по большей части являются отвлекающими и несколько не приближающими человека к намеченным результатам. Нередко они просто мешают сосредоточению на действительно важных задачах и снижают эффективность. Главное при работе с матрицей — не перепутать срочные дела из квадранта С со срочными делами из квадранта А. Иначе образуется неразбериха и то, что должно быть выполнено в первую очередь, остаётся на втором плане. Всегда помните о своих целях и учитесь отличать важное от второстепенного.

К делам квадранта С можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи или переговоры, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому, устранение не жизненно важных, но требующих внимания отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т.п.), а также другие всевозможные дела, которые не продвигают вас вперёд, а только тормозят.

Квадрант D: не срочные и не важные дела. Задачи, относящиеся к последнему квадранту, не приносят совсем никакой пользы. Во многих случаях полезно не только заниматься ими в последнюю очередь, но и не заниматься ими вообще. Хотя знать о них непременно нужно, так как именно они являются «пожирателями времени». Интересна и ещё одна особенность дел из данной группы: они являются очень привлекательными для многих людей — эти дела просты в выполнении и доставляют удовольствие, позволяют расслабиться и приятно провести время. Поэтому и противостоять соблазну ими позаниматься бывает довольно проблематично. Но делать это непременно нужно.

### Принцип Парето

Один из наиболее существенных законов, способных повысить вашу эффективность. Согласно ему 80% результата достигается за счет 20% всех затраченных усилий, а остальные 80% дают лишь 20% всего результата. Как действие данного принципа обеспечит более высокие результаты в вашей деятельности?

Принцип подразумевает распределение времени с упором на наиболее важные и срочные, которые принесут желаемый результат. Наверное, всем известно, что порой сложно заставить себя сделать важное дело, особенно если оно не вызывает у нас сильного желания, мы стараемся его отложить на потом, но, как правило, именно эти дела и приносят результат. В экономике это правило объясняет многие феномены экономической жизни (в частности, почему бедные никогда не знают, где взять деньги, а богатые знают, как распорядиться уже имеющимися деньгами, вложив их грамотно, например, в разного вида ценные бумаги). В логистике и торговле принцип позволяет находить оптимальные маршруты и периодичности поставок. В управлении принцип применяется для оптимизации труда с получением наибольшей отдачи от него.

Рассмотрим, к примеру, предстоящую работу, которую предстоит совершить за сегодня (или завтра).

Для начала мысленно представим, из каких этапов будет состоять эта работа, а далее выявим наиболее эффективные из них — то есть те действия, которые приведут быстрее всех к результату. Если предстоит составить договор, то наиболее важным действием, направленными на его выполнение, окажется непосредственное написание текста, а сбор информации, мониторинг пособий или справочников — уже вторично.

Принцип Парето (или, как его часто называют, принцип 20 на 80) применим к любым ситуациям и любым сферам жизни, соблюдая практически равные пропорции, в частности:

- 80% производства обеспечивается 20% предприятия;
- 80% энергоресурсов потребляется 20% населения;
- 80% положительных эмоций от общения нам приносят 20% людей;
- 80% прочитанных книг дало лишь 20% знаний, поэтому не стоит много времени уделять чтению, гораздо важнее использовать то, что прочитал на практике;
- 80% воспоминаний связано с 20% событий в жизни;
- 80% одежды мы носим лишь в 20% случаев;
- 80% семейного бюджета тратится на 20% вещей.

**Практические** упражнения по отработке полученных технологий на примере акции «Корзина доброты», 15 минут.

Суть упражнения в том, чтобы рассказать об одном событии из своей жизни задом наперёд. Например, об участии в акции «Корзина доброты» или в любом другом волонтерском проекте.

Все практическое упражнение нацелено на то, чтобы человек лучше ощущал время, понимал, что оно не может остановиться, оно идёт, и его нужно использовать достойно.

«Начальный уровень»

Человек, который знает цену времени, никогда не будет бесцельно сидеть за телевизором или просиживать часы, читая ленту в соцсетях. Тренировки, которые нацелены на расстановку приоритетов и формулировку целей, помогают выявить истинные человеческие желания. Потом их можно трансформировать в жизненные цели и достигать их.

## «АКТИВИСТ»

### Кто такой «Активист»:

- волонтер, участвующий в мероприятиях Фонда более 6 месяцев на регулярной основе;
- волонтер, принимающий участие в благотворительной деятельности иных организаций более 6 месяцев на регулярной основе;
- человек, не идентифицирующий себя с какой-либо конкретной организацией, но регулярно принимающий участие в различных мероприятиях с общественно полезной целью.

### В качестве особенностей, присущих добровольцам на данной ступени можно выделить:

- высокий уровень социальной ответственности — воспитание и гражданская позиция не позволяют остаться в стороне;
- готовность осваивать новые навыки и наращивать компетенции;
- эффективная работа в команде в процессе осуществления волонтерской деятельности;
- ответственность за более сложные работы;
- выступление с инициативами по повышению эффективности процессов в рамках волонтерской деятельности;
- участие на регулярной основе в благотворительных мероприятиях с социально значимой целью.

### Рекомендации организаторам по эффективному взаимодействию:

- расширение общественной поддержки инициатив человека — поддержка предложений по новым методам и путям решения проблемы;
- предоставление новой информации, возможность закрепить старые и освоить новые навыки;
- поручение более сложных задач в рамках организации благотворительной деятельности;
- минимальный уровень бюрократизации в процессе коммуникации;
- акцент на обучение и повышение квалификации в процессе работы;

- работа в паре с руководителем или другим более опытным волонтером повышает эффективность;
- участие в организационных собраниях с целью обмена опытом, планирования, оценки результатов и качества работы.

**Развиваем компетенции:** эффективная коммуникация и лидерство в команде

Программа обучения направлена на улучшение навыков работы в команде, повышение уровня лидерских и коммуникативных качеств, пробуждение активности и инициативы со стороны участников.

**Пример тренинга «Эффективная коммуникация и роли в команде»**

Количество участников: от 20 до 150 человек.

Часть 1.

Время проведения, 50 минут.

Тренер проводит среди общего количества участников социометрию группы «Город мастеров», задача которой актуализировать предыдущий опыт, выйти на тему организации мероприятий, а также дать участникам точки и темы начала формальной коммуникации, выявить, кто какими навыками обладает и чему хотел бы научиться.

Тренер говорит: «Я предлагаю вам, участникам, на некоторое время побывать в почти обычных городах. Почему почти? Да потому что в этих городах живут совсем вроде обычные люди, также имеют разные интересы и влечения, заводят собак, гуляют. А где же это почти? Дело в том, что люди, проживающие в этих городах, обладают и виртуозно владеют разными умениями». Тренер приводит примеры:

- город «Креативных идей»;
- город «Поиска и привлечения денежных ресурсов»;
- город «Нужных знакомств»;
- город «Организации и планирования событий»;
- город «Идеальных реализаторов»;
- город «Инфо-поддержки».

Тренер рассказывает об особенностях каждого города исходя из названия (таблички с названиями городов разложены/развешены в пространстве так, чтобы волонтеры стояли свободно друг от друга, но слышали высказывания представителей «соседних городов»). Далее тренер просит участников разойтись по городам по принципу, кто в каком городе мастер. Проводится краткое обсуждение: что вы умеете в этом городе, как у вас это получается, что вам помогает делать именно так.

Следующим шагом тренер предлагает отправиться участникам в так называемую командировку, то есть переместиться в тот город, где бы хотелось чему-то научиться. Проводится обсуждение: почему вы отправились в этот город, что в нём вас так привлекает, чему бы здесь хотели научиться, почему для вас это важно, как будете использовать то, чему могли бы научиться в этом городе.

Часть 2.

Время проведения 30 минут.

Тренер предлагает нарисовать город команды и поселить себя в нём. В городе может быть инфраструктура: кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве. На выполнение задания отводится 20 минут. После того, как участники закончат рисовать, рисунок «города группы» кладется в центр круга, проводится обсуждение:

- почему выбрано данное место для «строительства» своего дома;
- ты поместил себя в центр листа или на краю, почему;
- с кем рядом ты построил свой дом;
- участники «поселили» свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим, почему;
- какую лепту ты внёс в общий рисунок;
- какую роль ты выполнял в процессе работы, какую роль выполняли другие, выявился ли лидер в процессе работы;
- комфортно ли тебе было работать с одноклассниками.

### Пример тренинга, развивающего коммуникативные и лидерские компетенции

Группам раздают листы с высказываниями на тему лидерства и организации. Участники должны командно выбрать наиболее понравившуюся цитату и придумать в её защиту три аргумента. Записать, обосновать и защитить перед всеми свой выбор.

#### Примеры высказываний:

- «Предвидеть — значит управлять», — Блез Паскаль;
- «Иной бесполезен в первом ряду, но во втором блистает», — Вольтер;
- «Чтобы вести людей за собой, иди за ними», — Лао-Цзы;
- «Разделяй и властвуй», — мудрое правило, но «объединяй и направляй» — ещё лучше», — Иоганн Вольфганг Гёте;
- «При согласии незначительные дела вырастают, при несогласии величайшие гибнут», — Гай Саллюстий Крисп;
- «Более разумен сельскохозяйственный подход: создайте хороший климат, обеспечьте соответствующую подкормку и предоставьте людям расти самим по себе. Вот тогда они вас удивят», — Макгрегор;
- «Нет неразрешимых проблем, есть неприятные решения», — Эрик Борн.

# «Лидер»

## Кто такой «Лидер»:

- формальный координатор волонтерской группы (на регулярной основе);
- неформальный координатор деятельности волонтеров (без официального статуса);
- волонтер с многолетним стажем участия в деятельности Фонда, способный при наличии необходимости взять на себя ответственность за блок работ и сплотить вокруг себя команду для его реализации;
- волонтер, проявивший определенные качества в определенной ситуации, при решении определенных задач (ситуативный лидер).

## В качестве особенностей, присущих добровольцам на данной ступени можно выделить:

- высокий уровень коммуникативных способностей;
- креативность;
- развитые управленческие способности: может сформировать команду, определять объем работы и сроки, составлять задачи и распределять задания между участниками команды;
- развитое стратегическое мышление — адекватная оценка сроков, рисков, возможных проблем и наличие запасных вариантов на случай их возникновения;
- отсутствие боязни принимать решения и нести личную ответственность за эти самые решения;
- успешное разрешение возникающих конфликтов и всякого рода противоречий;
- понимание мотивов тех или иных поступков и действий людей.

## Рекомендации организаторам по эффективному взаимодействию:

- обеспечение возможности принимать непосредственное участие в процессе формирования команды проекта и внутрикомандных совещаниях;
- обучение и развитие: участие в семинарах и тренингах продвинутого уровня, конференциях;

- доверие проведения обучения для других волонтеров;
- поддержка позитивной и конструктивной атмосферы в команде;
- поддержка полезных инициатив, назначение ответственным за их реализацию;
- осуществление доверительной коммуникации, акцентирование значимости вклада человека в общее дело;
- обеспечение личностного роста посредством развития компетенций.

### Развиваем компетенции: эффективная коммуникация

#### Пример тренинга, обучающего построению эффективной коммуникации

Тренинг проводится с целью ознакомления участников с принципами эффективной коммуникации, способами и структурой установления контактов, повышения навыка гибкости и пластичности речи.

#### Часть 1. Принципы успешной коммуникации:

- общение должно быть двухсторонним. Когда все участники заинтересованы в положительном исходе разговора, и он для них равнозначен, возникает необходимый эффект;
- речь должна соответствовать изначальной цели разговора, быть адекватной. Не стоит говорить слишком много или затрагивать в беседе вопросы, никак не касающиеся обсуждаемой темы. Сообщение должно быть чётким, структурированным и кратким;
- реципиент должен доверять оратору, уважать его мнение и не ставить под сомнение его компетентность;
- эффективная коммуникация всегда эмоциональна в той степени, которая приемлема в данной ситуации;
- терпение и снисходительность к чужим недостаткам. Принятие людей такими, какие они есть, без попыток что-либо подкорректировать и исправить;
- используемые слова должны быть логичны и лексически точны, это очень важно для достижения цели общения. Достигается путём постоянного самообразования, чтения различной литературы и внимательного отношения к родному языку;

- само повествование должно быть логичным и грамотным. Четкая структура изложения создает благоприятные условия для слушателей и повышает шансы на позитивный исход.

Упражнение на общение «Другими словами» проводится в рамках тренинга с целью тренировки речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами. Время: 20–25 минут.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Тренер задаёт первому участнику команды несложную фразу из 5-6 слов.

Задача волонтера: передать её следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передаёт фразу дальше, опять же используя другие слова и т.д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми игроками.

Тренер следит, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Далее проводится обсуждение:

- кому насколько сложно было выполнять это задание;
- с чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то;
- в каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз.

## Развиваем компетенции: принципы построения и работы проектной команды

Пример занятия, направленного на повышение эффективности построение проектной команды  
Часть 1. Теория. 25 минут.

Команда — это сплоченная мини-организация с ясной, предметной и достижимой целью в обозримый период времени. Структура команды, роли участников, зоны ответственности — все подчинено максимально эффективному достижению результата. Личность участника вторична в отношении команды и того дела, что команда делает. Поэтому участие в командной работе требует больших, чем в группе, сил, времени, личной включённости.

Командная работа в волонтерстве возможна и эффективна, но она требует максимально ясной и максимально эмоционально вовлекающей цели, способной мотивировать людей без дополнительных объяснений. Примером такой цели может служить ЧС.

Задачи по управлению группой/командой:

- снять с волонтеров ненужную ответственность, сложные задачи представить в виде простых и понятных дел;
- дать необходимые знания и опыт для достижения результата (и не давать ничего лишнего);
- включить волонтеров в группу/команду, где ответственность распределена, есть единомышленники и поддержка;
- организовать труд волонтеров, обеспечить ресурсами;
- помочь волонтерам достигнуть и увидеть результат (в том числе в контексте поставленной цели и миссии организации);
- предоставить волонтерам помощь и поддержку;
- предложить совместный досуг и неформальное общение;

- в случае долгосрочности дать уверенность волонтерам, что дело будет продолжено, даже если конкретный волонтер не будет участвовать — снять неоправданное чувство вины.

К основным принципам формирования команды можно отнести:

1. Оптимальное количество участников/членов команды и точное позиционирование (свое определенное место и своя определенная роль в команде).

2. Формирование и развитие навыков командной работы (team skills):

- принятие личной ответственности каждым членом команды за результат командной работы;
- ситуационное лидерство (лидерство под поставленную задачу) и гибкое изменение стиля собственного поведения в соответствии с особенностями задачи;
- конструктивное взаимодействие членов команды и самоуправление;
- принятие единого командного решения и его согласование с членами команды.

3. Формирование командного духа:

- усиление чувства сплоченности, формирование устойчивого «мы»;
- развитие доверия между членами команды, понимание и принятие индивидуальных личностных особенностей друг друга, создание мотивации на совместную деятельность;
- создание слаженности и опыта высокоэффективных совместных действий.

4. Формирование команды:

- распределение и понимание ролей в команде для оптимального достижения результатов;
- создание доброжелательной рабочей обстановки при формировании команды;
- налаживание горизонтальных связей внутри команды, компании.

В качестве дополнительной информации рекомендуется к изучению теория командных ролей Рэймонда Белбина, которая построена на том, что любая, даже самая маленькая организация, должна использовать преимущества командной работы, где каждый играет только свою роль.

Часть 2. 90 минут.

Участникам предлагается сесть поудобнее, сосредоточиться и представить себе, как бы они продолжили предложение «Когда я думаю о лидере, то я представляю себе...».

Вопросы тренера группе:

- кого рисует память;
- чья личность приходит на ум;
- давайте обменяемся результатами: расскажем товарищам о лидерах, образы которых мы представили себе. Каковы наиболее яркие черты этих личностей;
- кто такой лидер? Считаете ли вы правильным следующее определение: «Лидер — тот, кто стоит во главе группы, кто определяет основные направления ее деятельности и влияет на поведение ее членов»? Что бы вы могли добавить/изменить в предложенной формулировке;
- различают лидеров формальных и неформальных. Кто он, ваш лидер;
- лидеры могут быть двух типов: ориентированный на задачу и ориентированный на человеческие отношения. К какому из двух типов (или к смешанному) относится личность, загаданная вами;
- каков стиль лидерства у личностей, о которых вы рассказали? Демократический, авторитарный, попустительский;

Затем тренер делит команду на три группы, в каждой просит выбрать одного представителя на роль руководителя группы. После того как выборы завершены, определяет для избранных лидеров роли:

1. демократический;

2. попустительский;

3. решение третьей подгруппы не утверждаем, тренер сам назначает подгруппе лидера-автократа, склонного к авторитарному, диктаторскому стилю руководства.

Задание: связать как можно более длинную цепочку из шнурков от обуви участников подгруппы. На эту работу группам дается пять минут.

Вопрос тренера для рефлексии: прежде всего, проверяем, какая группа лучше других справилась с задачей, какая — на втором, а какая — на третьем месте?

Вопросы для обсуждения:

- как группа реагировала на демократического/ попустительствующего/ авторитарного лидера;
- как и в чем проявлялась роль лидера подгруппы;
- какой тип и стиль лидерства предпочтительнее, на ваш взгляд.