



Описание программы «Джамп»

Прочитайте все шаги в голос

Вступление

- Прочитайте все шаги в голос.
- Вы пройдёте через 7 шагов.
- Всем будет дано одинаковое количество времени, которое Вы можете проконтролировать используя таймер на Вашем мобильном телефоне.
- В этом процессе все равны.
- Точно придерживайтесь инструкции и выполняйте то, что Вы услышите.
- Будьте внимательны к каждому человеку и действиям. Они очень важны и ценны. С интересом относитесь друг к другу и поддерживайте своих товарищей по группе.
- В программе «Джамп» может принимать участие максимум 6 человек.
- Принимая участие в программе «Джамп» Вы соглашаетесь с её условиями.

Правила пользования

«Джамп» бесплатная программа для личного использования. Компании и организации мы просим о небольшой компенсации для развития нашей программы. Скачивая эту программу Вы автоматически соглашаетесь с использованием курса в личных целях. Внимание: это так-же касается и неприбыльных организаций. Больше информации на сайте www.jumpmovement.com

Шаг 1: Обещание

Мы обещаем друг другу следующие 3 вещи:

1. Я не буду спешить с суждениями по отношению к самому себе и другим в этой группе
2. Я обещаю себе и другим в этой группе поддерживать каждого в шагах, через которые мы будем проходить
3. Все что будет сказано в этой группе должно остаться между Вами

Шаг 2: Празднование Вашего успеха

В этом шаге мы уделим каждому по 2 минуты

Поделитесь своими успехами. Тем, чем Вы очень гордитесь, тем, что Вы сделали спонтанно и своими силами. Это может быть что-то не значительное, но важное. Не важно что это, главное, чтобы Вы гордились этим. Каждый, кто добился чего-то, заслуживает аплодисментов, вот почему каждому аплодируют когда он делится своими успехами.

Шаг 3: Кто Вы сейчас?

В этом шаге мы уделим каждому по 2 минуты

Расскажите, как Вы себя чувствуете сейчас. О чём Вы думаете? Вы можете вести свой рассказ в стиле весёлой истории, ведь всё, что приходит Вам в голову – хорошо. Если Вы ничего не хотите говорить – это тоже хорошо. После каждой истории, каждый участник в группе должен сказать какой-то комплимент. Внимание: не давайте советов и не выражайте своего мнения. Но имейте ввиду то, что не нужно прятать совет внутри Вашего комплимента.

Шаг 4: Чего Вы хотите достичь?

В этом шаге мы уделим каждому по 2 минуты

Расскажите участникам Вашей группы о том какой «Прыжок» Вы хотите совершить. Если Ваши шаги не достаточно ясны – это не проблема. Просто поделитесь тем куда ведут Вас Ваши мысли. Когда Вы говорите, Вы можете яснее увидеть свою цель... Другие должны внимательно слушать Вашу историю: без реакций, ответов, советов. Без ничего!

Шаг 5: Меняемся и получаем

В этом шаге мы уделим каждому по 2 минуты

На этом этапе Вы становитесь соседом, который сидит справа от Вас. Поменяйтесь с ним/с ней местами и представляя, что Вы другой человек, дайте себе наилучший совет. Начните своё предложение словами: «Меня зовут (называете имя человека место которого Вы заняли) и мой совет для меня будет...» И только потом Вы даёте наилучший совет. Ещё раз напоминаю: мы не комментируем или толкуем, мы слушаем, что говорят другие. Когда все завершат, возвращайтесь на своё место.

Шаг 6: Ваш следующий шаг

В этом шаге мы уделим каждому по 2 минуты

Решите, каким будет Ваш следующий шаг, чего бы Вы (не) хотели бы делать. Поделитесь этим с участниками Вашей группы. Это может быть сюрпризом для Вас. После каждого круга мы будем поддерживать каждого аплодисментами. Внимание: всё это будет происходить без слов.

Шаг 7: Признание

В этом шаге мы уделим каждому по 3 минуты

Поделитесь с каждым за что Вы благодарны. Это может быть что угодно: слова, люди, опыт... Вы не должны ждать своей очереди, просто говорите, когда считаете нужным.

Огромное спасибо за то, что приняли участие в нашем «Прыжке». Используйте «Джамп» для Вашей пользы. Если Вы хотите узнать больше о программе «Джамп», посетите наш сайт www.jumpmovement.com

И помните: если мы «Прыгнем» все вместе, то мы изменим мир!

Jump Movement BV

Klokgebouw 178 5617AB Eindhoven info@jumpmovement.com www.jumpmovement.com