



## ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ

### МОДУЛЬ 1: «ИНТЕГРАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ»

**Ольга Широчкина (группа 02)**



Однажды познакомившись с интегральным подходом, невозможно вернуться в прежнюю жизнь! Программа становится ключом ко многим закрытым дверям! Иногда жизнь кажется несобранной мозаикой, отсутствовавшие пазлы порой сложно отыскать, но интегрируясь, мы приобретаем всё и даже больше.

Сущность интегрального подхода заключается в том, что человек приобретает целостность и гармонию: он живёт согласно своим ценностям, принципам, знает свою цель — миссию, принимает весь мир, как часть себя. Интегральное проектирование помогло мне увидеть будущее и жить согласно своему предназначению.

Такая программа необходима каждому человеку, только тогда мир перестанет жить в хаосе. Все люди должны понимать свое место в МИРЕ и приносить наибольшую пользу всему обществу. Человек, занимающийся своим делом, будет максимально счастлив на своей работе! Конфуций говорил: «Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни

одного дня в своей жизни». Труд должен быть выполнен в радости, любви, преданности!

Каждому бы следовало понимать, что в нем заключен мир, и мир есть он! Это осознание помогло бы человечеству качественно думать, говорить и просто существовать. За каждое слово, мысль и действие мы несем ответственность перед миром. Выбирая свой жизненный путь, необходимо осознанно вставать на эту дорогу.

Несколько месяцев обучения глобально поменяли мою жизнь, взгляды, мысли и планы на будущее. Пересмотрела множество вещей вокруг себя: приняла важные тени, узнала свою миссию, более глубоко раскрыла свои ценности и почувствовала внутренний баланс. И самое важное «бред» превратила в свой «бренд», всего одна буква «н», и смысл жизни меняется. Теперь я осознаю, что могу сделать во благо обществу.

### **Алёна Макарова (группа 01)**



"Верните свою жизнь" - эту фразу Диана Юрьевна сказала на первом занятии, она запомнилась мне, и я стала воплощать ее в жизнь. К завершению первого модуля я могу сделать важный вывод - жить в гармонии с собой - это наслаждение! Пусть я только сделала маленькие шаги, но новые ощущения в теле, голове и душе, для меня много значат. Спасибо за эти изменения Диане Юрьевне!

«Чтобы понять целое необходимо понять части. Чтобы понять части, необходимо понять целое.». Именно в этих словах Кена Уилбера и заключается сущность интегрального подхода.

Все самые глубинные чувства и ценности проявляются в очевидном, но одновременно, все очевидное имеет очень глубокий смысл. Интегральный подход заключается в том, чтобы познать окружающий мир через познание себя.

Когда мы понимаем, кто мы есть и чего мы хотим, нам легче определиться с выбором жизненного пути. По-моему, интегральный подход является очень эффективным в рамках образования. Чем раньше человек осознает свое предназначение и миссию, тем раньше начнет ее реализовывать. А когда мы осуществляем не только божью волю, но и свою волю, то ощущаем чувство гармонии как внутри себя, так и с окружающим миром. А это уже говорит о значимости интегрального развития в нашей повседневной жизни.

Программа «Интегральное проектирование и управление карьерой» дала большой толчок в развитии моего сознания. Сегодня многие жизненные ситуации воспринимаются мной иначе нежели до программы. Это был разговор с собой, который помог мне определить свои глубинные ценности и встать на верный путь в отношении преодоления страхов. Работа над собой не закончилась с окончанием программы. Каждый день я применяю тот



бесценный опыт, который был получен в рамках программы. Как говорится, век живи – век учись.

Мы творцы своей судьбы. Так давайте творить!

### **Дмитрий Корогодин (группа 01)**

В моем понимании, интегральный подход - это метод, который можно применить в любой практике нашей жизни (учебная деятельность, проекты,

отношения и т.д.). Суть его в том, что он позволяет учесть все необходимое и реализовать свой потенциал.

В программу «Интегральное проектирование и управление карьерой» меня привело желание понять, как можно жить более осознанно и желание определиться с дальнейшей профессиональной траекторией. Хочу отметить, что эта программа оказалась очень полезной и своевременной по следующим причинам:

Во-первых, я открыл для себя новых авторов их подходы, инструменты (Интегральная карта AQAL, Техника безмолвия, модель GROW и т.д.)

Во-вторых, я стал применять полученные знания, в ходе чего выявил свои некоторые глубинные ценности; скорректировал цели, сделав отсев «чужих целей»; узнал свой уровень сознания и понял, что необходимо сделать для перехода к следующему и т.д.

В-третьих, я пришел к убеждению, что если что-то хочешь, нужно обязательно пробовать, искать, терпеть.

Несмотря на то, что программа закончилась, работа над собой продолжается, взаимодействие продолжается как с ребятами нашего потока, так и предыдущего.

В заключение, хочу поблагодарить нашего коуча за то, что положила начало нашему творческому возрождению. Я благодарен ребятам за совместную работу, за их примеры и обратную связь.

При этом мы теперь не просто группа единомышленников и знакомых по программе, а единая сплоченная команда.

Будущим участникам программы желаю использовать уникальную возможность раскрыть свой потенциал.

## Григорий Манхаев (группа 02)

«Учись умом, сердцем и рукой»  
Иоганн Генрих Пестолоцци



В первую очередь хочу сказать спасибо автору программы "Интегральное проектирование и управление карьерой", нашему наставнику, учителю — Диане Юрьевне Мищенко.

Для меня сущность интегрального подхода заключается в том, чтобы гармонично развиваться во всех сферах жизни: в карьере, в общении, в семье и т.д. И я уверен, что в систему образования необходимо включить программу

интегрального развития, которая содержит такие важные принципы как:

- Проявления воли, внутренней силы желания изменений.
- Творческий характер развития.
- Управление мыслями, выявление теней.
- Самостоятельное суждение, внутренний контакт.
- Ценность опыта на всех этапах развития.
- И т.д.

Программа для меня стала началом нового этапа в жизни. По завершении программы, осталось позитивное чувство, связанное с уверенностью в правильности избранного пути. Определить эту траекторию было не просто. Помогла тёплая, демократичная обстановка, высокий уровень организации и профессионализм. Очень ценно, что коллектив всегда был открыт для диалога и был готов оказать посильную помощь в любых вопросах, которые появлялись на этапах программы. Потребовалось провести не одно творческое свидание, написать много утренних страниц, и после тщательной работы по определению своей миссии, после трудного

процесса осознания и принятия, я выявил свои глубинные ценности и нашел свой путь.

Хочу пожелать всем тем, кто сейчас находится в поисках, удачи. Определить своё предназначение сложно, но труд – есть труд.

## МОДУЛЬ 2: «СЦЕНАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: СТРАТЕГИЯ

### КАРЬЕРЫ»



#### Анна Дмитриева (группа 01)

Ежедневно мы сознательно и несознательно принимаем решения, которые безусловно влияют на наше будущее. Это происходит постоянно, начиная от выбора с какой ноги встать утром и заканчивая мыслями перед сном о настоящем и будущем (в этот момент мы тоже прорабатываем алгоритм, каждый раз выбирая одно из множества альтернатив). Жизнь есть выбор. Таким образом, умение принимать решения, оценив контекст и все возможные варианты развития, является одним из ключевых навыков в жизни каждого человека.

Метод сценарного планирования – это инструмент, который помогает выбрать наиболее эффективную стратегию развития. Он позволяет создать множество сценариев в разрезе возможных вариантов наступления будущих событий. Освоение и применение данного инструмента дает возможность быть уверенным в своих действиях и принимать решения в условиях неопределенности окружающей среды.

Программа «Предвидение будущего: сценарное планирование на практике» стала для меня с одной стороны испытанием, с другой стороны спасением. Сложно было искать, анализировать и синтезировать информацию, так как здесь нет четких источников, ограничений и правил. Приходится изучать всю имеющуюся информацию по твоему вопросу, держать во внимание все возможные каналы, применять большое количество методов и затем тщательно прорабатывать получившуюся базу. Это требует максимальной концентрации и временных затрат. Для себя я отметила

следующие положительные эффекты: умение планировать, улучшение навыков работы с информацией (в современную эпоху этот навык очень значим) и наблюдения, развитие способности интуитивного мышления, доверять самой себе, умение самостоятельно делать выбор и принимать решения.

### **Вероника Владимировна (группа 01)**

На мой взгляд, интегральный подход заключается во всестороннем развитии человека. Важно направлять все свои силы не только на одну сферу своей жизни, но и на все остальные.

Для того чтобы успешно развиваться, строить карьеру, создавать новые проекты, просто необходимо иметь навыки сценарного планирования. Невозможно стать успешным в будущем, не заглянув в него.

Такая программа пригодится как в образовании, так и в обычной жизни. В образовании – чтобы понимать, насколько те навыки и знания, которые мы получаем сейчас, будут востребованы в дальнейшем, и чтобы быть ценным человеком на рынке труда. Насколько это пригодится в жизни, можно судить, только узнав самому, каково это – «быть здесь и сейчас», знать свои сильные и слабые стороны, но при этом не терять уверенности в себе.

По окончании программы я могу с уверенностью сказать, что я стала гораздо лучше понимать себя и свои истинные ценности. Теперь я точно знаю, что можно убежать от кого угодно, но только не от себя. Я знаю, чего хочу достичь, а главное, теперь я понимаю, как я могу это сделать.



### **Алёна Татарова (группа 01)**

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам...»

Иисус Христос

«Я не раз убеждалась: мы гораздо больше боимся того, что Бог есть, чем, того, что Его нет»

Джулия Кэмерон «Путь художника»

Модуль «Сценарного планирования»

открыл для меня многогранность только одного направления деятельности. Но и это одно направление поспособствовало расширению моего кругозора во многих сферах жизни. Благодаря методу сценарного планирования я открыла новые способы сбора качественной информации об интересующей меня теме. Расширилось осознание деятельности, которую я выбрала для разработки сценария. И хоть метод предполагает собой большую и кропотливую работу, это не сделало его менее интересным, так как он, при правильном подходе, дает качественный анализ рынка, тенденции и перспективы развития той или иной сферы деятельности. После завершения работы ты действительно можешь заглянуть в будущее, имея на руках сценарии его развития.

В ходе программы открытий было много. Самое интересное, что они не прекращаются. Каждый день происходит познание себя, научение чувствовать свой внутренний мир. Как раз таки именно чувствование является самым главным, что я взяла со всего курса. Для меня на данный момент великая ценность ощущения себя и практика «слушания и слышания» своего сердца. Конечно, приходит понимание того, что предстоит много работы над собой. Этот факт не пугает, а наоборот дает мотивацию на саморазвитие.

Мой вывод прост: необходимо доверять себе, тому самому себе, который готов творить, любить и совершать великие дела.

Огромное спасибо Диане Юрьевне за открытость, поддержку и исполнение желаний ☺, ребятам, которые всегда поддерживали и дарили новые идеи для творчества, и спасибо Тем силам, которые привели меня к этому важному этапу моей жизни.