

**АНТИКРИЗИСНЫЙ  
ФЛЕШМОБ  
"НЕДЕЛЯ ДОБРА"**



# Первый день Недели добра!

Задания и идеи добрых дел

## #1



Подключайтесь!

# Цели тренинга и флешмоба:

- Получить примеры и идеи добра
- Научиться замечать добро
  - Запустить и поймать  
**«бумеранг добра»**
- Изменить себя и мир к лучшему



Подключайтесь!

# Как построен тренинг-флешмоб

- Каждый день в течение недели встречаемся онлайн
- Слушаем приглашенного спикера-гостя
- Выполняем задания, делаем добрые дела
  - Отмечаем, как проявляется **"бумеранг добра"** в нашей жизни.
- Проводим конкурсы и раздаем подарки!

В конце флешмоба подводим итоги на самое необычное проявление «бумеранга добра»

Награждаем самых активных участников!



Поделитесь с друзьями!

# Добрые дела:

- Себе
- Родным и близким
- Окружающим
- Миру



Подключайтесь!

# Добрые дела себе:

- **Задание №1 - благодарить за все доброе, что с Вами происходит в течение дня**

Пример: успели на электричку – спасибо!  
не застряли в пробке – спасибо!  
кто-то помог - спасибо!

Замечать и благодарить за все проявления  
**«бумеранга добра».**

**Минимум 5 «спасибо» за день!**



**Подключайтесь!**

# Добрые дела родным:

- **Задание № 2 - сделать приятный подарок или сюрприз родным и близким.**

**Важно, чтобы близкий человек улыбнулся Вам в ответ!**

*Пример:* - сделать комплимент и подчеркнуть значимость

- сделать что-то простое, но важное
- улыбнуться и пожелать отличного дня

Услышат  за день!

**Подключайтесь!**

# Добрые дела окружающим:

- **Задание № 3 - помочь чем-то или подарить радость окружающим Вас людям**  
**Важно, чтобы человек от души сказал Вам «Спасибо»!**

Пример: - сделать комплимент или презент коллеге по работе

- помочь подняться бабуле по лестнице
- пропустить пешеходов или «чайника» на дороге

Услышать минимум **5 спасибо** за день!



Подключайтесь!



# Добрые дела миру:

- **Задание № 4 - сделать что-то простое, что может сделать мир чище, лучше, добрее.**

*Пример:* покормить птиц, бездомных собак или кошек  
убрать кем-то оброненный мусор в подъезде  
убрать препятствие на пешеходной дорожке

Увидели общую «проблему» - постарались решить на месте!



**Подключайтесь!**

# ИТОГИ ДНЯ:

- **Задание №5 - в конце дня вспомните все проявления добра к Вам за день и поблагодарить кого-то конкретного.**
- *Пример:* Спасибо мужу, что помог по дому!  
Спасибо соседке, что подсказала!  
Спасибо, собаке, которая не укусила!))

**Минимум 5 благодарностей за день!**



**Подключайтесь!**

# Поделитесь добром в группе:

- **В конце дня напишите в группу о самом приятном или необычном событии проявления добра к Вам.**

*Пример: «Сегодня меня неожиданно повысили по службе»!*

*«Сегодня я узнала, как легко решить мою проблему»!*

*«Сегодня я выиграл поездку на Мальту»!*

Все комментарии будут участвовать в **конкурсе**.

В конце флешмоба подведем итоги и вручим призы!

Лучшие истории войдут в книгу

**«Психология добра: 1000 идей добрых дел»**



**Подключайтесь!**

# Поделитесь идеями добра группе:

- **Пополняйте группу идеями добрых дел от самых простых до неожиданных!**

Все комментарии будут участвовать в **конкурсе.**

В конце флешмоба подведем итоги и вручим призы!

Лучшие истории войдут в книгу  
**«Психология добра: 1000 идей добрых дел»**



**Подключайтесь!**

# Идеи добрых дел #1

- **Себе:** сделать зарядку, сходить в парикмахерскую, сходить в спортзал, посмотреть любимый фильм, сходить в театр или кино.
- **Близким:** сказать комплимент, поиграть с ребенком в его любимую игру, приготовить мужу/жене/ родителям ужин, сделать давно откладываемое доброе дело или помощь, поблагодарить кого-то лично, сказать доброе слово поддержки.
- **Окружающим** – сделать комплимент или презент коллеге, помочь кому-то с работой, помочь подняться бабуле по лестнице, пропустить пешеходов, пропустить «чайника» на дороге и др.
- **Миру** (животный мир, экология, окружающая среда)– покормить бездомных животных, помочь определить их в приют или добрые руки. Собрать пластиковый мусор и отвезти в пункт приема. Поднять бумажку, Попасть в урну и не промахнуться. Убрать за собой в кафе или еще где-то.
- оброненную кем-то в подъезде. Стереть надпись на стене. Починить или убрать что-то в общедомовой территории.

**«Психология добра: 1000 идей добрых дел»**



**Подключайтесь!**