

**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!