

ЗАНЯТИЕ 3. «Невозможное» становится возможным, или Умение ставить цели

Задачи:

- умение различать фантазии от мечты, трансформирование мечты в цель;
- развивать умение формулировать цель, выбирать значимые цели и двигаться в направлении поставленной цели;
- обучать использованию эффективным вариантам планирования (работа со схемами, графиками, принципами планирования).

Рассматриваемые аспекты / вопросы:

- Осознанные профессиональные или жизненные выборы (активизация стремления к самореализации).
- Правила постановки целей и распределения задач.
- Этапы формирования цели.
- Управление проектами и способы планирования.

Ожидаемые результаты: сформированы навыки целеполагания.

«И слабейший из смертных может изменить ход будущего», **«Мы не выбираем времена, мы можем лишь решать, как жить во времена, которые выбрали нас»**. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% - собственно на реализацию.

Сила воздействия поставленной цели (5 мин.)

Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки вытяните вперёд параллельно полу. Затем повернитесь всем корпусом назад и зафиксируйте взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться. Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза. Представьте себе, что в следующий раз вы можете повернуть свой корпус значительно дальше. А затем, открыв глаза, попробуйте вновь повернуться. Сравнивая то место в пространстве, в котором вы теперь оказались, с мысленной отметкой на стене, зафиксировавшей ваш прежний поворот, можно наглядно убедиться в реальной силе воздействия поставленной перед собой цели.

Это простая физическая метафора, предлагаемая А. Роббинсом.

Свободен! (30 мин.)

Это задание поможет вам сосредоточиться на своих желаниях и понять, чего вы хотите, *ведь желания – это половина жизни, безразличие – половина смерти*. Воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели – цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Инструкция: Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаём и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний

прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать всё это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Подумайте (напишите), как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать из того, что записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без неё? Что всё-таки вы можете сделать сами.

Чьё это желание? (30-40 мин.)

Инструкция:

На листе бумаги напишите, как можно больше своих желаний: чего вы хотите, чтобы с вами произошло в будущем, как вы хотите жить, что иметь, чему научиться, на кого выучиться, как себя чувствовать, что сделать и т.д. Пишите, как можно больше желаний.

Рефлексия:

Теперь возьмите красный карандаш и отметьте те желания, исполнение которых особенно порадуют ваших родителей. Зелёным карандашом отметьте те желания, исполнение которых даст вам ощущения престижа. Жёлтым – те, читая которые, вы чувствуете, как по телу пробегает дрожь от счастья и волнения, возникает непроизвольная улыбка, на сердце становится легко. Эти желания и будут именно вашими. И в них будет наибольший смысл для вас.

Предназначение. Притча.

Один человек спросил у мудреца:

– Чем, по-вашему, я могу заслужить милость Бога?

– Откуда же мне знать? – ответил тот. – В Библии сказано, что Авраам постоянно проявлял доброжелательность, и поэтому Бог был с ним. Илия молился, и Бог был с ним. Давид правил царством, и Бог был с ним.

– Как же мне узнать, что предназначено мне?

– Спроси свое сердце, какое дело ему милее всего – то и делай.

Смысл связан с духовным измерением, в котором живет человек. Цели - с остальными измерениями: физическим, психологическим и социальным. Люди не планируют неудачи, они неудачно планируют.

ПРИНЦИПЫ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

- ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: **ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ.**
- ПРАВИЛО ВТОРОЕ: **ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РЕАЛИСТИЧНОЙ.**
- ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: **РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ ДОЛЖНА ЗАВИСЕТЬ ТОЛЬКО ОТ ВАС.**
- ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: **ЦЕЛЬ ДОЛЖНА «ГРЕТЬ».**

Задача ведущего помочь ребятам понять вышеизложенные принципы, объяснить то, что не понятно.

Как формулировать цели (20-30 мин.)

Пробуем формулировать цели, опираясь на следующие правила.

ВО-ПЕРВЫХ, цель должна быть сформулирована в настоящем времени.

ВО-ВТОРЫХ, в формулировке цели не должно быть отрицательных оборотов.

В-ТРЕТЬИХ, цель должна быть сформулирована очень четко.

Задача участников тренинга сформулировать и записать цели. Ведущий должен помочь ребятам соотнести формулировку цели с тремя вышеизложенными параметрами. Затем следует переписать данные цели несколько раз. Процесс переписывания каждой цели поможет ей видоизмениться – что пойдет только на пользу её формулированию.

Теперь, когда у ребят в руках лист бумаги с аккуратно записанными на нем целями, ведущий рекомендует подумать, что они могут сделать для достижения каждой из целей прямо сейчас. Ну, в крайнем случае, завтра утром. Это может быть очень маленький шаг. Какой бы глобальной ни была каждая цель, путь к ней можно разбить на очень простые шаги, первый из которых можно сделать... Правильно, сейчас!

Цели нужно пересматривать. Ребятам рекомендуется сохранить листочек, на котором они записали свои цели. И время от времени перечитывать их и проверять: продолжают ли цели их «греть»? Ведь время идет, человек меняется, меняются его приоритеты. Умение ставить перед собой цели подразумевает и умение отказываться от тех из них, которые перестали быть актуальными. Не становиться рабом однажды принятых решений! Если цель перестала греть – самое время поставить перед собой новую.

Этапы достижения цели (60 мин.)

Участникам тренинга предлагается выбрать какую-либо свою цель и расписать этапы ее достижения, воспользовавшись таблицей из приложения 6.

Работа в команде также требует постановки и реализации целей. Следующее упражнение помогает потренироваться в управлении проектами.

Больше / Меньше / Продолжать как есть (30-40 мин.)

Материалы: разноцветные стикеры или ручки трех цветов (красная, зеленая, желтая).

Инструкция: Представьте задачу, которую вам надо решить в рамках вашей деятельности Школьного сада. Переформулируйте её в цель, согласно принципам и правилам, о которых говорилось выше. Запишите эту цель.

Теперь вы должны рассмотреть путь по её достижению со следующих позиций: делать что-то для её достижения в большей степени \ делать что-то для её достижения в меньшей степени (перестать вообще делать) \ продолжать (начать) делать что-то для её достижения так, потому что это ведёт к результату.

- Рекомендации для ведущего

На доске можно подготовить такую таблицу.

Цель:		
Больше (зеленый)	Меньше (красный)\ перестать делать.	Продолжать как есть (жёлтая)

Ход работы:

1. Каждый получает стикеры или ручки трех разных цветов. Можно думать о трех цветах, как цветах светофора:
 - Красный (красная ручка) означает «прекратить или делать в меньшей степени».
 - Зеленый цвет (зеленая ручка) означает «продолжать делать, начать \ делать в большей степени».
 - Желтый цвет (жёлтый стержень) означает «продолжать так, как это делали ранее или делаете в настоящее время».
2. На выданных листочках вы записываете каждый из участников записывает по одной задаче на один листочек. Таких задач он может написать несколько. Помните о цветах, что они означают: делать что-то для её достижения в большей степени \ делать что-то для её достижения в меньшей степени \ продолжать делать что-то для её достижения так, как делал всё это время.
3. Когда работа будет выполнена, вы должны будете коллективно принять на себя одно или два обязательства выполнять какое-то действие по-другому в соответствии с вашими записями.

Завершение. Сотворение мира, или Мой мир и я – его творец» (60 мин.)

Материалы: краски, мелки, карандаши, журналы для коллажей, клей, ножницы, кисти, бумага А3, музыка.

Содержание упражнения: предложите ребятам создать коллаж на тему «Я и мой Мир» (каким я себе представляю свой мир, что меня окружает, как мой мир будет выглядеть в ближайшем будущем). Это упражнение направлено на эмоциональное символическое восприятия себя в мире и визуализацию своих намерений. Оно может являться хорошим резюмирующим этапом данного занятия.

Обязательно следует предоставить возможность рассказать о своём коллаже каждому участнику.