

Занятие 3. Невозможное становится возможным, или Умение ставить цели

Задачи:

- развивать умение отличать мечты от фантазий, трансформировать мечты в цели;
- развивать умение формулировать цель, выбирать значимые цели и двигаться в направлении поставленной цели;
- обучать использованию эффективных способов планирования (работа со схемами, графиками, принципами планирования).

Рассматриваемые аспекты и 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.

Вступление

Предложите ребятам подумать над высказываниями:

«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% – на собственно реализацию.

Сила воздействия поставленной цели (5 мин.)

Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед параллельно полу. Затем сделайте поворот всем корпусом назад и зафиксируйте взглядом на стене то место, на которое указывают ваши руки. Вернитесь в исходное положение. Закройте глаза. Представьте себе, что в следующий раз вам удастся повернуться значительно дальше. Теперь откройте глаза, снова вытяните руки вперед, повернитесь всем корпусом и сделайте новую мысленную отметку на стене. Сравнивая эту отметку с той, которая зафиксировала ваш первый поворот, вы можете наглядно убедиться в реальной силе воздействия поставленной перед собой цели.

Это простая физическая метафора, предлагаемая А. Роббинсом.

Свободен! (30 мин.)

Это задание поможет ребятам сосредоточиться на своих желаниях и понять, чего они хотят. Это важно, ведь желания – это половина жизни, безразличие – половина смерти. Мысленно попадая в условия, невозможные в реальной жизни, они смогут увидеть для себя новые цели – те, которые, возможно, были скрыты пеленой условностей, иллюзий и устаревших представлений.

Материалы: ручки, тетради или листы формата А4.

Инструкция:

Сейчас вы переживете что-то вроде потрясения, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся удовлетворить. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в тени своего сознания. А некоторые наши желания прячутся в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно 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 все это время? Что вы будете говорить? Какой будет ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Подумайте (напишите), как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

Рефлексия:

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее?

Чье это желание? (30-40 мин.)

Материалы: ручки, карандаши трех цветов (красный, зеленый, желтый), листы бумаги формата А4.

Инструкция:

На листе бумаги напишите как можно больше своих желаний: что 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. Напишите как можно больше своих желаний.

Рефлексия:

Теперь возьмите красный карандаш и отметьте им те желания, исполнение которых особенно порадует ваших родителей. Зеленым – те, исполнение которых даст вам ощущения престижа. Желтым цветом отметьте желания, читая которые, вы чувствуете, как по телу пробегает дрожь от счастья и приятного волнения, возникает непроизвольная улыбка, на сердце становится легко. Эти желания и будут именно вашими. И в их исполнении будет наибольший смысл для вас.

Продолжить тему можно обсуждением притчи.

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

Поэтому следующая важная задача – **научить ребят правильно ставить цели**. Ведущий озвучивает принципы постановки целей, записывает их на доске или флипчарте, дает пояснения, если участникам что-то непонятно.

Принципы постановки целей:

- Принцип первый: **цель должна быть конкретной.**
- Принцип второй: **цель должна быть реалистичной.**
- Принцип третий: **реализация цели должна зависеть только от вас.**
- Принцип четвертый: **цель должна «греть».**

Как формулировать цели (20-30 мин.)

Материалы: ручки, тетради или листы бумаги формата А4.

Инструкция:

Ребята пробуют 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 свои цели. Ведущий при этом помогает соотнести формулировки целей с вышеизложенными **принципами и правилами**, просит ребят перестроить фразы, записать их в нескольких разных вариантах. Такое переписывание поможет видоизменить формулировку каждой цели и получить в итоге наиболее удачную.

Рефлексия:

Цели нужно пересматривать. Сохраните листки, на которых записаны окончательные формулировки ваших целей, время от времени перечитывайте их и проверяйте: продолжают ли цели вас «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 нужно становиться рабом однажды принятых решений! Если цель перестала «греть» – самое время поставить перед собой новую.

Теперь, когда у вас в руках листки бумаги с записанными на них формулировками целей, подумайте, что вы можете сделать для достижения каждой из этих 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!

Этапы достижения цели (60 мин.)

Материалы: ручки, тетради или листы бумаги формата А4.

Инструкция: участникам тренинга предлагается выбрать какую-либо свою цель и расписать этапы ее достижения, воспользовавшись таблицей из [Приложения 5](#).

Работа в команде также требует умения ставить цели и находить пути их реализации. Следующее упражнение позволяет потренироваться в управлении проектами.

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

Материалы: доска или флипчарт, мелки или маркеры трех цветов (зеленый, красный, желтый), стикеры трех цветов, тетради или листы бумаги формата А4.

Инструкция:

Представьте задачу, которую вам надо решить в рамках вашей работы на пришкольном участке. Переформулируйте ее в цель, согласно принципам и правилам, о которых мы говорили выше. Запишите эту цель.

Теперь вы должны рассмотреть пути ее достижения со следующих позиций:

- делать для ее достижения больше, чем это делалось ранее;
- делать для ее достижения меньше, чем это делалось ранее (перестать это делать вообще);
- продолжать делать что-то для ее достижения так, как это уже делалось на протяжении определенного времени.

На доске или флипчарте необходимо подготовить такую таблицу, написав названия колонок разными цветами (зеленым, красным и желтым):

| | | |
|----------------------|--|--|
| Цель: | | |
| Делать больше | Делать меньше (перестать вообще делать) | Продолжать делать так, как есть |
| | | |

Каждый участник получает стикеры трех цветов: зеленого, красного и желтого. Можно соотнести эти три цвета с цветами светофора:

- Зеленый цвет означает «делать больше».
- Красный означает «делать меньше или прекратить делать».

– Желтый означает «продолжать делать так, как есть».

На выданных листочках каждый из участников записывает задачи для достижения цели (по одной задаче на каждом листочке). При этом важно помнить об обозначениях цветов.

Затем они приклеивают стикеры с написанными задачами в соответствующую колонку на флипчарте.

Рефлексия:

Участники озвучивают и обсуждают написанные задачи. Когда работа будет выполнена, они должны будут коллективно принять на себя одно или два обязательства выполнять какое-то действие в соответствии со своими записями (по-иному, не так, как это делалось ранее).

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

Материалы и оборудование: краски, кисти, мелки, карандаши, журналы для коллажей, клей, ножницы, листы бумаги формата А3, техника для воспроизведения музыки.

Инструкция:

Предложите ребятам создать коллаж или рисунок 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 поможет ребятам выразить эмоциональное символическое восприятия себя в мире и визуализировать свои намерения. Оно может стать хорошим резюмирующим этапом данного занятия.

Обязательно следует предоставить возможность каждому участнику рассказать о своем коллаже.