**Тренинг целеполагания**

**Целевая аудитория:**подростки, юноши, взрослые.

**Цель:**научить основам продуктивного целеполагания.

**Задачи:**

1. Определение понятий цель и целеполагание.
2. Обучение правильной постановке целей.
3. Визуализация и осознание цели посредством методики «Лестница достижений».
4. Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.

**Оборудование:** стикеры, листы формата А4 по количеству участников, маркеры, фломастеры.

1. ***Орг.*** ***момент***

Добрый день. Сегодня мы с вами коснемся одной из сторон нашей жизни, той стороны, которая направлена на будущее – это наши цели. Я уверена в том, что у каждого есть определенные цели в жизни. Но всегда ли мы их достигаем? Почему это происходит?

Именно сегодня мы займемся осознанием и постановкой наших целей.

Предупреждаю, что тренинг скорее направлен на осознание, погружение, нежели имеет развлекательный характер.

***2. Выделение основных понятий***

Но для работы нам необходимо ближе познакомиться с такими понятиями как «цель и «целеполагание». Для того, чтобы четко понять, что такое «цель», давайте разберем еще два родственных понятия – это «желание» и «мечта».

* 1 группа обсуждает и готовится ответить на вопрос: «Что такое желание?»
* 2 группа: «Что такое мечта».
* И 3 группа: «Что такое цель?»

(обсуждение)

Т.о. мы определили, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

Что же влияет на достижение цели? Какие факторы?

Их можно разделить на ***внешние***. Какие причины могут помешать достижению цели:

И ***внутренние***. Какие причины могут лежать в самом человеке?

Как вы думаете, какой фактор является решающим: внутренний или внешний. Я вам даю время, а вы подумайте и составьте формулу в процентном соотношении: на сколько процентов зависит достижение цели от самого человека, а насколько от внешней среды?

Разбиение участников на группы

***3. Упражнение – разминка, диагностика***

У каждого их вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место.

Теперь возьмитесь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

* Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?
* Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?
* Какими способами вы добились таких результатов?
* А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят передл собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше .а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбирает стратегию. Которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

Раздача стикеров

Деление на 2 группы

***Постановка цели***

А сейчас мы с вами постараемся сформулировать одну цель, над которой будем работать на протяжении всего тренинга. Подумайте, какую цель вы бы хотели достичь, желательно, чтобы ее реализация была выполнена в течение одного года.

Перед тем как ее записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

**Кирпич  № 1. Позитивная утвердительная формулировка.**Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от  родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

**Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой.**Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

**Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения.** Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2016 года».

**Кирпич  № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия.** Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель? Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к сенятбрю 2014 на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям н-р, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

**Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями.** Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

**Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой.**Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите — просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам сформулируйте свою цель и запишите на листочке.

На стену вывешиваются «кирпичики» с надписями.

***Визуализация и осознание цели***

***«Лестница достижений»***

А теперь перейдем к визуализации нашей цели. Визуализировать – это представить в рисуночном, графическом варианте нашу цель на листе.

* Нарисуйте лесенку, состоящую из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда ваша цель абсолютно не достигнута. Верхняя – когда она осуществлена полностью.
* Запишите 2-3 признака на первой ступеньке, обозначающих особенности ситуации, когда ваша цель не достигнута. А теперь, напишите на верхней ступеньке, 2-3 признака, по которым вы можете определить, судить, что цель достигнута полностью.
* Подумайте, на какой ступеньке достижений вы находитесь сейчас. Обозначьте эту позицию и запишите 2-3 ее главных характеристики. Важно записывать, не то, что вы делаете для достижения цели, а что уже конкретно сделали.
* А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы подняться на ступеньку выше и выше? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели.
* Когда конкретно каждый из вас сделает то, чтобы приблизиться к цели на одну ступеньку.

Помогли ли данная методика прояснить вашу цель? Увидели ли вы цель новыми глазами?

А есть те, кто посмотрел на то, что нужно сделать, что вам для этого потребуется, и решил, что цель не стоит таких затрат?

Есть ли желающие, кто бы хотел рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения?

Психолог рисует лестницу

Рассказ участников тренинга

***Упражнение «До черты»***

Итак, я кладу это предмет на пол. Ваша цель – отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находится к предмету, но ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека.

Обсуждение: Чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться?

Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов?

Психолог кладет предмет на пол

***Упражнение***

***«Вам осталось жить»***

Представьте, что вам осталось жить 20 лет и напишите, что вы хотите успеть за это время – создать семью, родить двоих детей, побывать в 33-х странах, выучить английский через Скайп, получить второе высшее, и т.д. Цели должны быть конкретными.

* Теперь посмотрите на этот список и ответьте себе на вопрос: «Что бы я сделал, если бы мне оставалось жить 15 лет?». Скорее всего, что-то из списка придется вычеркнуть – сделайте это.
* Далее – вам остается жить 10 лет, что вы хотите сделать даже в этом случае, а чем готовы пожертвовать? Запишите свои ответы.
* И, наконец, вам остается 5 лет – что вы будете делать? Может быть, это несколько пунктов из первоначального списка, а, может, что-то совсем другое?

Обсуждение: В процессе этого упражнения вы сможете четче определить свои цели и сроки их выполнения, особенно в долгосрочном периоде.

Раздаются листочки

***Упражнение «Через три года»***

У каждого из нас есть в жизни проблемы, какие-то требуют немедленного решения, какие-то мы откладываем и лишь усугубляем. Я вам предлагаю одно упражнение, которое позволит взглянуть на нерешенные дела по-другому, шире. А также определить, что вам действительно важно.

Итак, составьте список наиболее важных дел в данный период жизни, над решение которых вы сейчас работаете (3-5 пунктов).

А теперь я вас прошу разделиться на пары. Лучше, если вашей парой будет мало знакомы для вас человек.

А теперь представьте, что вы стали старше на 3 года. Подумайте об этих проблемах «задним числом», будто уже прошло 3 года.

Поделитесь друг с другом вашими соображениями на этот счет. Я вам даю 2 минуты, чтобы вы ответили друг другу на вопрос. Вопросов будет .

* Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
* Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии 3 лет?
* Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать?

Обсуждение: По-другому ли вы стили смотреть на проблемы, перенесясь на 3 года вперед? Какой вывод вы сделали после упражнение и беседы с напарником?

Итак, психологами установлено, что мы достигаем 80 % успеха, затрачивая на все это 20% усилий, а оставшиеся 80% усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Участникам раздаются листочки

***Рефлексия***

Чем помогают такие упражнения в целеполагании? Понимая, что для вас важнее всего в жизни, что вы хотите успеть сделать во что бы то ни стало, вы учитесь отсекать лишнее, и ставить во главу угла то, что для вас наиболее значимо. Вы не будете ставить себе цели, которые ни прямо, ни косвенно, не ведут вас к большим целям, которые вы увидите в своем будущем. Очень важно периодически (хотя бы раз в год) проверять себя заново, не изменились ли ваши цели, ведь человек – это процесс, в котором постоянно происходят изменения.

Посмотрите на рисунок, здесь изображены круги Эйлера. Подумайте и оцените прошедший тренинг по 3 критериям, которые написаны внутри круга. Критерий «Интерес» означает, что вам на тренинге было интересно. Нескучно. Критерий «Осознание» означает, что у вас появилось новое видение своих целей, своей жизни и того, что вы вообще хотите реализовать. Критерий «Результат» означает насколько полезной стал тренинг для вас, считаете ли вы подобные упражнения действенными и нужными, помогут ли они вам в дальнейшей жизни.

Поставьте плюс на пересечении тех критериев, которые, как вы считаете, были достигнуты лично вами. Если же тренинг не дал ни одного из результатов, то поставьте плюс за границами кругов.

Спасибо за работу и оценку!

Вывешивается наглядность, на котором изображены круги Эйлера с надписью «Интерес», «Осознание», «Результат».