

Мои цели



Развивающее занятие
с элементами тренинга
для учащихся старших классов

Составила:
Рогашкова Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

2024-2025 учебный год



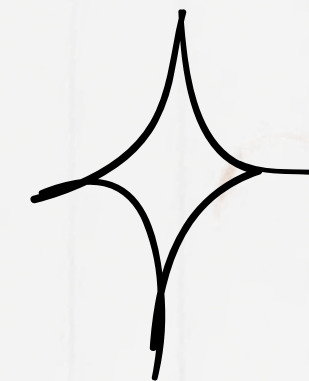


Цель и задачи

Умение ставить перед собой цель, а главное, достигать её – как важное условие успешного будущего учащегося.
Развивать и осознавать свои возможности.



Вопросы:



1

- А надо ли ставить перед собой цели?

2

- Зачем ставить цели?

3

- Как охарактеризовать человека, стремящегося к своей цели?

4

• ?

5

• ?

6

• ?



Знакомство - приветствие



«Меня зовут....., мой девиз
по жизни....».

Цель: создание комфортной
атмосферы взаимодействия.



Иван Иванов



Постановка цели



Цель

уметь ставить цели и расставлять
жизненные приоритеты.
Сформулируйте и запишите ваши
цели и достижения.



Рефлексия

- Как достичь цели?
- Что зависит от вас, а что от других?
- Какие препятствия встречаются
на пути?
- От чего приходится оказываться?
- Что выигрываем?

«Зигзаг»

Цель: показать учащимся преимущества от того, когда мы планируем свои действия и показать минусы, когда мы «плывем по течению», способом от противного. Учащиеся делятся на две команды по жеребьевке по цветам.

Одна команда ищет аргументы за то, чтобы ставить перед собой цели, другая – не ставить.

Когда первая команда приводит аргумент, вторая команда отвечает: «Если я вас правильно понял, то... (перефразируется аргумент) и приводит контраргумент.



Без цели

Ставлю цель!





Мишень

Цель: показать, что для достижения целей необходимо использовать все ресурсы, искать разные пути решения.



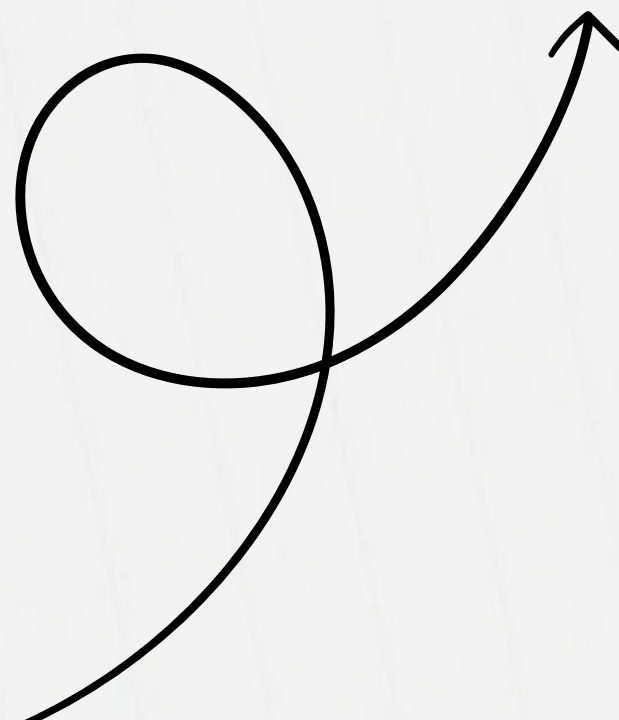
Условия



На доске рисуется мишень. Ребятам предлагается мячом из бумаги попасть в «десятку». Не комментируйте их действия и при вопросе: «Можно ли подойти?» повторяйте условие упражнения.



Вредные советы


Если вы хотите остаться там, где вы есть сейчас,
на долгие годы и не делать свою жизнь лучше,
то 10 вредных советов вам в этом помогут...





1. Как-нибудь потом

Чтобы не достигнуть в жизни успеха остаться на тех же позициях через год и через десять лет отлично работает фраза «Как-нибудь потом!». Собрались сделать что-то — отложите. Собрались пойти на интересный тренинг — в другой раз. Как-нибудь потом успеете. Решили что-то поменять — перенесите. Например, на следующий месяц или на год. Скажите себе «потом как-нибудь» и всё останется по-прежнему. Возьмите эту фразу на вооружение и повторяйте чаще. Это проверено очень многими людьми — работает!






2. «Нет» стратегии — «да» рутине

Предположим, что предыдущий пункт вы всё-таки провалили, и у вас есть четкая желанная цель. В этом случае ей совсем нельзя уделять время — достигните.



Поэтому жизнь нужно заполнить второстепенной рутинной. Не приступайте к делам, пока не ответите на почту и все комментарии в социальных сетях. Потом разложите по полочкам все файлы на компьютере. Посмотрите новости, а вот и обед. После отдохните и наведите порядок на столе. Разберите шкаф и тумбочку.

Сделайте все второстепенные и маловажные дела очень подробно и тщательно. Если осталось время — поиграйте или пообщайтесь с друзьями. За разговором время летит особенно быстро. А вот и вечер. Никаких стратегических дел вечером. Отдохните, как следует. Вам завтра тоже весь день рутинной заниматься!




3. Страх, неуверенность и сомнения

Это три кита не достижения счастья и успеха. Если вдруг появилась цель, то придумай себе несколько страшилок. Их можно придумать самому. Ими охотно делятся знакомые. Их много в интернете. Огонь желания легко потушить страхами и сомнениями. Если это делать, то желанных целей не останется. Хочешь бизнес — поговори с теми, кто его никогда не имел и иметь не будет. Они компетентно расскажут тебе, почему у тебя ничего не выйдет. Про ужасы тренингов, фитнеса, единоборств и всего остального охотно пишут и показывают по телевизору. Конечно, неудачный опыт одного не самого далекого человека — истина в последней инстанции. Отличный способ убедить себя еще — пересказывать другим свои страхи и сомнения. Так больше убеждаешься в их правильности. Они становятся совсем родными. Так точно можно не делать ничего нового и стоять на месте.



1. Как-нибудь потом

Чтобы не достигнуть в жизни успеха остаться на тех же позициях через год и через десять лет отлично работает фраза «Как-нибудь потом!». Собрались сделать что-то — отложите. Собрались пойти на интересный тренинг — в другой раз. Как-нибудь потом успеете. Решили что-то поменять — перенесите. Например, на следующий месяц или на год. Скажите себе «потом как-нибудь» и всё останется по-прежнему. Возьмите эту фразу на вооружение и повторяйте чаще. Это проверено очень многими людьми — работает!






2. «Нет» стратегии — «да» рутине

Предположим, что предыдущий пункт вы всё-таки провалили, и у вас есть четкая желанная цель. В этом случае ей совсем нельзя уделять время — достигните.

Поэтому жизнь нужно заполнить второстепенной рутинной. Не приступайте к делам, пока не ответите на почту и все комментарии в социальных сетях. Потом разложите по полочкам все файлы на компьютере. Посмотрите новости, а вот и обед. После отдохните и наведите порядок на столе. Разберите шкаф и тумбочку.

Сделайте все второстепенные и маловажные дела очень подробно и тщательно. Если осталось время — поиграйте или пообщайтесь с друзьями. За разговором время летит особенно быстро. А вот и вечер. Никаких стратегических дел вечером. Отдохните, как следует. Вам завтра тоже весь день рутинной заниматься!



3. Страх, неуверенность и сомнения

Это три кита не достижения счастья и успеха. Если вдруг появилась цель, то придумай себе несколько страшилок. Их можно придумать самому. Ими охотно делятся знакомые. Их много в интернете. Огонь желания легко потушить страхами и сомнениями. Если это делать, то желанных целей не останется. Хочешь бизнес — поговори с теми, кто его никогда не имел и иметь не будет. Они компетентно расскажут тебе, почему у тебя ничего не выйдет. Про ужасы тренингов, фитнеса, единоборств и всего остального охотно пишут и показывают по телевизору. Конечно, неудачный опыт одного не самого далекого человека — истина в последней инстанции. Отличный способ убедить себя еще — пересказывать другим свои страхи и сомнения. Так больше убеждаешься в их правильности. Они становятся совсем родными. Так точно можно не делать ничего нового и стоять на месте.

4. Всё сам
или всё сама!

5. Ставь
неконкретные
цели!

6. Ругай и
наказывай
себя!

7.
Перфекционизм
или переделай
заново!

8. Заполни жизнь
приятной
ерундой!

9. Перегрузка —
хочу больше, чем
могу!

10. Фатализм и
снятие
ответственности!

Я умею
ставить цель

Моё будущее
зависит от меня!



Я знаю как
достигнуть свою
цель

Только вперёд!

Цель + задачи =
успех!

Есть проблема -
есть решение!

Вкладывай в своё будущее!

Конечно!

Мне нужно
подумать

Не согласен
(-на)!



**Всё
в ваших
руках!**

Только вперед! К своей цели!

