**Программа тренингового занятия на тему «Целеполагание»**

**Ведущий**: педагог-психолог Харуцкая Светлана Александровна.

**Цель**: ознакомить с базовыми упражнениями и моделями, применяемыми при постановке целей.

**Задачи**:

1. Вызвать у участников интерес к заявленной теме, замотивировать участников на активное участие в тренинговом занятии.
2. Ознакомить с таким понятием как «Колесо жизни» в коучинге.
3. Помочь соприкоснуться участникам группы с целями и мечтами.
4. Выявить ограничивающие убеждения, которые мешают в достижении целей.
5. Помочь создать стратегический план жизни на ближайшие 5 лет и мотивирующий девиз на ближайшие 2 месяца.
6. Сформировать навык постановки конкретных целей.
7. Помочь визуализировать свою цель.

**Требования к помещению:** отдельная проветриваемая аудитория с расположенными по кругу стульями и хорошим освещением.

**Инструментарий**:

1 часть: чистые листки, раздаточный материал, ручки, колода метафорических ассоциативных карт ОН-карт.

2 часть: ручки, чистые листы формата А4, журналы, ножницы, клей.

**Продолжительность занятия**: 3 часа

**Часть**

*Приветствие участников тренинга.*

1. **Шеринг *(через Метафорические ассоциативные карты).***

Группе предлагается провести шеринг через колоду ОН-карт, где им предлагается выбрать одну карту, которая отражает их настроение и актуальное состояние, показать эту карту и описать свое настроение и состояние.

*Продолжительность шеринга*: 4-5 минут.

1. **Упражнение «Колесо жизни»**

*Инструкция:* Участникам группы раздаются листики с изображением «колеса жизни» (Приложение А), который представляет из себя круг, разбитый на сегменты. Каждый из сегментов равен друг другу и обозначает определенную сферу жизни человека. После, участникам предлагается графически обозначить, в процентном соотношении в каждом из сегментов удовлетворённость той или иной сферой жизни (0 - совершенно не удовлетворён, 10- полностью удовлетворён).

*Цель упражнения:* погружение в тему занятия, диагностика удовлетворенностью участниками каждой из сфер своей жизни.

*Продолжительность упражнения*: 5-7 минут.

*Вопросы для обратной связи:*

1. Какое настроение у вас после проведение этого упражнения.
2. Что вам было наиболее легко или наиболее сложно сделать в этом упражнении.

*Длительность обратной связи:* 5 минут

*Теоретическая база:*

Человек, у которого одинаково успешно идут дела во всех важных для него сферах жизни, ощущает себя целостной и гармоничной личностью, он полностью доволен жизнью, ему все удается, он ощущает вкус жизни и живет с удовольствием. Красивая картина, правда?

Только на практике, как мы уже убедились, чаще бывает так, что в жизни имеет место перекос в одну или другую сторону. В одной области человек может быть гораздо более успешен, чем в другой, и наоборот. В результате нет нужного баланса и очень сложно достичь успеха по всем приоритетным направлениям, а, значит, и полного удовлетворения жизнью. Результаты предыдущего упражнения позволили нам выявить проблемные сферы нашей личности, которыми мы в меньшей степени удовлетворены.

Различные психологи, авторы книг говорят нам о том, что все наши цели и мечты осуществимы, стоит нам только этого захотеть, однако все же существуют вещи, которые нас останавливают для достижения цели. И тогда многие авторы говорят об ограничивающих убеждениях. Их выделяют три вида:

* Я не могу
* Я не достоин
* Это невозможно

Бытует мнение, что только эти убеждение останавливают нас на пути к достижению цели. А транслируются нам эти убеждения из нашего детства. Когда мы были маленькими и мечтали о чем то, возможно мы где-то услышали или услышали от наших родителей, что это не возможно или мы этого не достойны. И это отпечаталось у нас и до сих пор возникает как преграда для достижения наших целей.

**3. Упражнение: «Удачный пример»**

*Инструкция:* Участникам группы предлагает в индивидуальном порядке на листочках ответить на следующие вопросы и привести требуемые примеры:

* привести 5 примеров знаменитых или знакомых людей, которые смогли сделать то, что хочется Вам, но не удается.
* 5 вещей, которые вы очень хорошо делаете.
* 5 качеств, которыми я горжусь, и делают меня хорошим человеком

*Цель упражнения:* самодиагностика, повышение уверенности участников в своих силах для достижения целей.

*Продолжительность упражнения*: 7 минут.

*Вопросы для обратной связи:*

1. Какое состояние у вас после проведение этого упражнения
2. Что вам было наиболее легко или наиболее сложно сделать в этом упражнении.
3. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнения.

*Длительность обратной связи:* 5 минут

Теоретическая часть.

Существует аналоговая модель поставки цели столь известной модели, как SMARTEF. Данная модель является моделью российского тренера по личностному росту Натальи Грэйс.

П-письменность, конкретность цели. Цель должна быть максимально прописана по различным критериям.

И- измеримость. Как мы узнаем, что достигнутая нами цель реализовалась в нашей жизни.

М- место. Где это должно произойти.

К – конкретность.

О- обоснованность. Реальность и экологичность цели.

С-срок. Когда это будет.

**Часть 2**

**Упражнение "План моего будущего"**

**Продолжительность: 15-20 минут.**

Цель — создание стратегического плана жизни на ближай­шие 5 лет и мотивирующего девиза на ближайшие 2 месяца.

**Инструкция**

«Давайте попробуем построить картину будущего. Сейчас каждый должен определить свою цель на 5 лет вперед. Запишите эту цель у себя на листочках.

Комментарий к упражнению: *На эту работу может потребоваться от 5 до 10 минут. Заранее оговаривать время не стоит. Эта работа требует достаточно глу­бокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.*

«Теперь определите, что вы должны сделать в течение каждо­го из этих 5-ти лет, чтобы добиться этой цели. Напишите, что должно быть сделано в уходящем 2020 году? В 2021? В 2022? В 2023? В 2024?»

*Комментарий: На эту работу может потребоваться 6—7 минут.)*

«Теперь решите, что должно быть сделано в течение ближай­ших 3-х месяцев для того, чтобы вы могли продвинуться к цели - это и есть ваш девиз.» Отметьте его для себя на маленьком листочке и сохраните.

*Комментарий: На формулирование девизов группе может по­требоваться около 4—5 минут.*

***Анализ упражнения, комментарий ведущего:*** Надеюсь, эти девизы помогут нам мотивировать себя в тече­ние ближайших 3 месяцев. Карточку лучше всего носить с собой в кармане. Доставайте ее всякий раз, когда будете чувствовать себя растерянным, обескураженным, потерявшим цель.

Через 3 месяца нужно будет сформулировать новый девиз, и за­тем повторять это через каждые 3 месяца.

В конце года сопоставьте полученный результат с вашей це­лью на год. Если цель будет достигнута, поощрите себя. Подарите себе что-то, что вы цените, в чем давно отказываете себе, то, что вы любите. Затем уточните цель на следующий год и действуйте и далее по той же схеме.

***Обратная связь: 5-7 минут.***

**Упражнение «Постановка целей»**

**Продолжительность: 15-20 минут.**

**Цель**: сформировать навык постановки конкретных целей.

**Инструкция:** Участники разбиваются на пары. Один – первый, - формулирует материальное желание. Второму необходимо нарисовать то, что он слышит от первого. Упражнение считается выполненным, когда первый участник остается доволен нарисованным.

Далее участники меняются местами.

**Вопросы для обратной связи:**

*1) Остались ли вы довольны тем, как изображена ваша цель?*

*2) Были ли недопонимания?*

*3) Как быстро удалось их преодолеть?*

*4) тяжело ли Вам было изобразить желание?*

*5) Какой опыт вы получили из этого упражнения?*

**Обратная связь: продолжительность 5-7 мин.**

**Комментарий ведущего:** данное упражнение направлено на формирование навыка постановки конкретной цели (желания). Также можно отметить, что в результате правильного выполнения данного упражнения вы получили визуальное представление вашей цели, т. е. сейчас вы можете видеть то, к чему вам нужно стремиться.

**Упражнение «Коллаж мечты»**

**Продолжительность: 30-35 мин.**

**Цель**: попытаться визуально изобразить свою цель, мечту.

**Инструкция**: Сейчас я раздам вам листочки, клей, ножницы и журналы. Вам необходимо просмотреть эти журналы и в них попытаться найти картинки или может быть фразы, с помощью которых вы можете изобразить свою мечту…. Помните, что это коллаж, поэтому не ограничивайтесь одной вырезкой. Затем вырежьте их и с помощью клея создайте свой коллаж, коллаж своей цели, мечты.

**Обратная связь: 5-7 мин.**

**Вопросы для обратной связи:**

1. Возникли ли у вас трудности при выполнении этого упражнения?
2. Получилось у вас сделать свой коллаж? (если нет, то почему?)
3. Было ли вам тяжело найти то, что нужно?
4. Как вы думаете, это полезно для вас? Поможет ли вам этот коллаж?

**Комментарий ведущего:** это упражнение в некоторой степени схоже с предыдущим – оно визуализирует вашу цель, мечту, стремление. Сейчас у вас есть две картинки вашей мечты. Вы можете видеть то, к чему должны стремится. Одно дело, когда это прокручивается в голове, и совсем другое дело – визуальное представление.

Я надеюсь, что данное упражнение также будет полезно для вас. Не теряйте этот коллаж – пусть он будет у вас на виду, чтобы мы могли видеть, что вы уже достигли и к чему еще нужно стремится.

**Итоговый шерринг: Упражнение «Я желаю себе...»**

**Продолжительность: 10 мин.**

***Цель:*** Завершение тренинга

***Инструкция:***«Участники садятся по кругу. Я передаю любому участнику игрушку, и он говорит: «Я желаю себе...», и произносит пожелание адресованное самому себе. Затем нужно также ответить на следующие **Вопросы:**

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. Полезна ли для вас полученная информация? Пригодится ли она вам в будущем?
3. Были ли какие-то сложности в выполнении заданий?
4. Как вы оцениваете работу ведущих?

После этого необходимо передать игрушку другому участнику (не обязательно соседу) – игрушка должна побывать в руках у каждого из участников, и в конце вернуться к ведущему.

**Всем спасибо за работу.**

ПРИЛОЖЕНИЕ

