

Краткосрочная программа психологического тренинга «ШАГИ К ТРАНСФОРМАЦИИ»

*Монгуш А.З., директор ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»,
социальный педагог высшей квалификационной категории*

Пояснительная записка

Одним из источников стресса может быть фрустрация, связанная с недостижением поставленных целей (как в личной жизни, так и в профессиональной сфере). Довольно часто крах поставленных планов связан не столько с непреодолимыми объективными трудностями, сколько с неправильной постановкой цели или неумением подобрать нужные ресурсы. В этом случае использование эффективного алгоритма постановки целей позволит в будущем избежать «стресса рухнувших надежд», вызывающего серьезные психологические и соматические последствия, о которых писал Ганс Селье в своих книгах.

Постановка целей – это выражение в виде четких намерений и в точных формулировках наших интересов, потребностей или задач, что помогает сориентировать действия и поступки на эти цели и на их выполнение. Для этого цель должна описывает конечный результат, а не те действия, которые необходимо выполнить. Постановка цели - безусловная предпосылка планирования, а, следовательно, и успеха - заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах надо достичь. Осознание своих целей очень часто означает значительную самомотивацию для работы, т.к. цель даёт ясное представление о том, в каком направлении необходимо двигаться.

Тренинг – безопасная среда развития, возможность экспериментировать и двигаться в сторону заранее определённой цели. Тренинги позволяют молодым людям в коллективе единомышленников, ощущая принятие и дружеское отношение, поработать над собой, разобраться со своим внутренним миром, отношениями между людьми. Это возможность задуматься и поменять что-то в жизни, стать более уверенным в своих силах, услышать мнение других ребят, понять, что его проблемы не «эксклюзивны» - многие его сверстники сталкиваются с подобными вещами.

Цели тренинга: овладение навыком постановки целей, развитие компетенции целеполагания, рост уровня самоактуализации и осмысленности жизни участниками тренинга.

Задачи тренинга:

1. Осознание значения планирования и целеполагания для учебы и жизни в целом.
2. Освоение видов и способов постановки целей.
3. Осознание возможностей трансформации проблем в цели.
4. Освоение технологий и принципов целеполагания.

5. Освоение элементов позитивного мышления.

Форма работы – тренинг.

Методы:

- Рольевые, деловые и развивающие игры, соответствующие поднимаемым темам.
- Индивидуальная и групповая рефлексия.
- Отработка умений и навыков в специальных упражнениях.
- Групповые дискуссии.
- Разбор конкретных ситуаций.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Мини-лекции.
- Диагностические процедуры.
- Релаксационные методы.
- Мозговой штурм.
- Выполнение домашних заданий.
- Работа с видеоматериалами.
- Видеоанализ.
- Работа с раздаточными материалами.
- Программа рассчитана на 14 часов для лиц в возрасте с 14 до 21 года.

	Тема	Кол-во часов
1.	Введение в тему «Постановка цели». Трансформация проблем в цели. (<i>Секрет</i>)	2
2.	Как остановить негативные эмоции, мысли и действия	2
3.	Колесо баланса жизни: как объять необъятное и двигаться вперед	2
4.	ФКР. КРЕДО. (<i>Разум человека, спортивная визуализация</i>) Правила формулирования целей	2
5.	Ценности. Стратегические цели. Нацеленность на результат. Лестница мастерства.	4
6.	Мотивация достижения. Вдохновение. Как его создавать? Утренние и вечерние вопросы, <i>Ник Вуйтич</i>	2

1. Введение в тему «Постановка цели».
Трансформация проблем в цели
Знакомство

Упражнение «Имена – это важно»

Широко распространенное упражнение, которое облегчает группе начало знакомства. Участники в игровой форме узнают и заучивают имена друг друга. Нередко сами участники бывают удивлены тому, насколько легко происходит запоминание при задействовании кинестетической памяти.

Материалы: Множество мягких игрушек или свернутые шерстяные носки.

Группа встает в круг.

Объявите, что приглашаете группу к участию в ритуале, который совершают при приветствии жители тропических островов.

Игру начинает ведущий. Поднимает выбранный для игры предмет (игрушку) над головой и громко называет свое имя. Затем передает предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и передать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает игрушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у ведущего в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении. Снова психолог громко произносит свое имя и передает предмет соседу слева. После завершения этого круга группа переходит к следующей, более динамичной части тренинга.

Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Начинает первым ведущий: установив визуальный контакт с одним из участников, громко называет его по имени и бросает ему игрушку. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Не останавливайте игру до тех пор, пока предмет не побывает в руках каждого участника хотя бы по два раза. Если группа велика по объему, обязательно убедитесь в том, что никого не забыли.

Теперь Вы приглашаете группу к следующей фазе упражнения. Попросите каждого члена группы сказать несколько слов благодарности тому, кто передает ему игрушку, обращая при этом к нему по имени. Например: «Большое спасибо, Мария». Но при этом может произойти так, что участнику передает игрушку человек, чье имя он еще не запомнил. В этом случае игрок говорит: «Большое спасибо...» и ждет, что «неизвестный» ему представится. Через некоторое время темп игры можно ускорить.

На этом этапе можно ввести в действие вторую и третью игрушки (в зависимости от величины группы) и продолжить процедуру знакомства. Обратите внимание на то, чтобы правила игры соблюдались. Единственное отличие от предыдущего этапа состоит в том, что все участники должны быть еще внимательнее, поскольку в помещении станет шумно. Игроки должны по-прежнему передавать друг другу предметы и благодарить того, кто передал им игрушку. На этом этапе создается атмосфера живого экзотического ритуала, который помогает группе сделать первые шаги на пути к становлению ее как команды.

Остановите игру через 2 минуты и попросите любого желающего назвать имена всех членов группы. В группе из восемнадцати человек почти всегда находятся трое или четверо, у которых это не вызывает сложностей. По желанию группы можно усложнить правила: предложите участникам поменяться местами и спросите, может ли кто-нибудь теперь назвать все имена.

Принятие правил работы в группе

Предварительные разговоры о правилах фактически являются формой заключения психологического контракта между участниками, группой и ведущим.

Примерные правила

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Не выносить обсуждение за пределы занятия.
6. Право каждого на свое мнение.
7. Правило ноль-ноль: начинать вовремя.

Основное содержание занятия

Как вы понимаете слово цель?

Цель – это конечное желание, стремление, намерение чего-то достичь. В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова говорится, что цель – это то, к чему стремятся, и то, что надо осуществить. Целью может являться как предмет, объект, так и действие.

Далее, психолог раздает учащимся первые два листа из тетради к тренингу (обложка, которую необходимо подписать и 1-й рабочий лист). Ребята под руководством ведущего работают с вектором продвижения и личной целью на время тренинга.

Упражнение «Желания»

Материалы: бумага, ручки или карандаши, 2-й рабочий лист из тренинговой тетради

Процедура проведения. Каждому из участников предлагается на рабочем листе написать свои желания (самые разные). Желательно, чтобы их было порядка 20 шт. Потом на отдельные полоски бумаги выписывается фиксированное количество желаний - до 10. Отбор желаний ученики производят сами по произвольному признаку. Следующим шагом подростки объединяются в пары по принципу комфорта или интереса. Им предлагается по очереди предъявлять своему визави полоску-желание, описывая его (желание) самым подробным образом и приводя аргументы «за». В это время напарник держит полоску за другой край и на каждый аргумент «за» приводит свой аргумент «против». Т.о. получается условное «перетягивание». Если у какой-либо стороны заканчиваются аргументы, полоска с желанием остается у напарника. Так «тестируются» желания каждого из участников. На руках у них остаются только «заряженные»

истинные желания, имеющие все шансы стать целями и быть реализованными.

Обсуждение.

***Просмотр фильма «Секрет» (1ч). с последующим обсуждением
Упражнение «Уйти, чтобы остаться» (резервное)***

Довольно часто, особенно в начале тренинга, участники демонстрируют ведущему свое нежелание работать в группе. Они ведут себя так, как будто в любом другом месте им находиться гораздо приятнее, чем в этой комнате. В таких ситуациях можно прибегнуть к простому приему.

Процедура проведения. Попросите Ваших подопечных представить, что они сейчас находятся в любом другом месте, которое им нравится. Оттуда они «вернутся» отдохнувшими, и вы вместе сможете продолжить работу. Скажите им следующее.

Садитесь или ложитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких выдоха. Вспомните момент, когда вы ощущали состояние полной удовлетворенности. Вспомните, как вы тогда ощущали себя. Как двигались? Как дышали? Есть ли какая-нибудь поза, соответствующая этому состоянию? Примите эту позу и сделайте три глубоких вдоха и выдоха, представив свое дыхание как три огромных волны, на гребне которых вы находитесь и которые уносят вас глубоко в ваш внутренний мир.

Теперь в ваших фантазиях идите в то место, где вы чувствуете себя лучше всего, где нет проблем, напряжения, а все окружающее радует глаз. Это может быть место, которое вы знаете, или место, существующее только в вашей фантазии. Когда вы окажетесь там, осмотритесь: какие цвета вокруг, какие формы имеют окружающие вас вещи, тепло здесь или холодно, как вы здесь дышите? Какие звуки вы слышите, что можете потрогать? Хочется ли вам походить, посидеть или полежать в этом месте? Вам понравилось бы что-то делать здесь или вы просто наслаждаетесь атмосферой этого места? Осваивайтесь здесь, испытайте все возможности, какие вам дает это место (1 минута).

Вдруг вы замечаете лежащий на видном месте подарок. Это подарок для вас. Подойдите ближе, потрогайте его, рассмотрите со всех сторон. Исследуйте его, подумайте, что вы сможете с ним сделать. Потратьте часть времени на то, чтобы сжиться с ним, полюбить его (1 минута).

Если вы уже готовы вернуться, снова три раза сделайте глубокие вдох и выдох и попрощайтесь со своим местом, запомните его, чтобы вам всегда было легко сюда вернуться. Сохраните в себе впечатления от подарка. Потянитесь и откройте глаза. Вы снова окажетесь среди нас, но отдохнувшие и расслабившиеся.

Попросите участников рассказать о том, где они побывали и как нашли свой подарок. Эти рассказы укрепляют доверие между членами группы и делают последующие шаги в совместной работе более интересными и продуктивными.

Рефлексия.

2. «Как остановить негативные эмоции, мысли и действия»

Когда мы находимся в плохом настроении, наше искаженное сознание воспринимает мир сквозь призму вечного недовольства и разочарования. Круг замыкается, когда наши негативные мысли плавно и незаметно перетекают в негативные эмоции, а эмоции переходят в разрушающие действия.

Если этот порочный круг не разорвать вовремя, негативные последствия ваших мыслей начинают сказываться уже не только на вашем настроении, но и на вашей карьере, личной жизни и физическом состоянии. О том, что подобное состояние может привести к депрессии и чувству постоянного беспокойства.

Остановить негативные эмоции можно лишь тогда, когда вы поймете, что именно вызывает негативные мысли и дальнейшую цепочку неприятных событий. Найдите свои триггеры (импульсы) — отыщите свой золотой ключик к хорошему настроению и в дальнейшем сможете не только предотвращать негативные эмоции и действия, но и ловить серые мысли за хвост прямо на подлете к вашей голове.

Своими секретами борьбы с негативом делится Филипп Виана (Philip Viana), банковский финансовый советник с очень напряженным графиком жизни и работы.

Триггеры

В психологии термин «триггер» означает какой-либо **внешний раздражитель, который выступает в роли импульса, спускового крючка**, который запускает соответствующую эмоциональную или физическую реакцию.

Мысли, слова, действия и иногда физические реакции могут быть триггерами вашего негативного состояния. Один единственный триггер может быть вполне безобиден, особенно если вы дали выход негативу. Например, власть побили посуду или хорошенько прокричались. Тарелка — вдребезги! Плохие мысли — на выход! Все закончилось, все довольны и вы наконец-то можете купить те новые тарелки, на которые засматриваетесь еще с прошлого года, но все повода не было.

Но... Но если после того, как вы разбили тарелку, вы услышите что-то вроде «Я не могу поверить, что ты разбил любимую чашку моей мамы!», процесс не завершается и просто плохое настроение может перейти в гнев и цикл начнется снова.

Негативные мысли подобны пламени

Представьте себе негативную мысль в виде пламени. На пустой бетонной автостоянке такое пламя не сможет причинить особо вреда. Его очень легко загасить или оно постепенно догорит само по себе. Но если даже маленькое пламя разгорится в замкнутом помещении, заполненном горючими и взрывоопасными материалами, беды не избежать. Даже если вы начнете его тушить, пламя будет стараться сожрать как можно больше до того, как будет погашено. Пламя будет гореть до тех пор, пока гореть уже будет не чему.

То же самое происходит с человеком в гневе. Пламя недовольства внутри разгорается и если ему подбрасывать горючее, оно не остановится, пока не выжжет внутри человека все остальные эмоции и в итоге останется одна лишь

пустота. Не знаю, чувствовали ли вы когда-либо неудержимый гнев, который вырывается сжигает все внутри. Вы чувствуете гнев и агрессию! Вы задыхаетесь от негатива вплоть до ощущения физической боли в груди. Вам не хватает дыхания, вы задыхаетесь. И когда это пламя вырывается наружу, оно испепеляет все — ваши отношения с родными и друзьями, ваши эмоции, вашу работу. Когда огонь гаснет, обычно, гореть уже просто нечему.

Пример негативного эмоционального цикла

Вы едете на важную деловую встречу и попадаете в пробку. В результате чего, конечно же, опаздываете. И даже если вы опоздали на встречу всего на 20 минут по уважительной причине, у вас все равно начинается стресс и вы ощущаете его даже физически — на вас накатываются волны тошноты.

В голове возникают мысли о том, что вы постоянно опаздываете, у вас ничего не получается, коллеги вас не ценят, вам не удастся заключать выгодные сделки и т.д. Ваш круг замкнулся и вас затягивает в болото под названием «Я — неудачник и никто меня не любит». Плюс ко всему вы начинаете срываться на окружающих водителей авто, которые ни в чем не виноваты и точно так же, как и вы, оказались заложниками ситуации.

Есть ли выход? Попробуйте успокоить себя мыслью о том, что вы специально выехали заранее, но все равно попали в пробку. Каждый может ошибиться. И коллеги обязательно войдут в ваше положение и поймут вас. В конце-концов, 20 минут — это не час.

Распознаем триггеры

Для того, чтобы сохранять спокойствие в любой ситуации, вы должны понять, что именно является для вас спусковым механизмом, и проработать их. Причем, в разных ситуациях и для разных эмоций есть свои триггеры. Добавьте к этому позитивное мышление, выбор правильного окружения и избегания негатива, выбор работы, которая вам действительно нравится, любимое хобби, на которое у вас хватает свободного времени и, конечно же, правильный выбор окружающих вас людей — и у вас будет надежная броня.

Ослабляем триггеры

Старайтесь находить во всем положительные стороны и мыслить позитивно. Это довольно трудно, так как человек — создание загадочное и даже если все вокруг складывается идеально, мы в это старательно не верим и находим отрицательные моменты хотя бы в мелочах. А если их нет, тогда просто придумываем (все так хорошо просто не бывает). Поэтому вам придется потратить время на то, чтобы научиться позитивному мышлению и находить положительные моменты даже в самой неприятной ситуации.

Например, вместо того, чтобы думать, что вы не привлекательны и вас никто не любит (даже если это и правда), подумайте о том, что у вас есть ваша любящая семья, которая каждый день с нетерпением ждет вашего возвращения с работы, очень любит вас и всегда вам рада.

Старайтесь гасить негативные мысли сразу же, как только они возникают у вас в голове. Для начала попробуйте каждый день выделить хотя бы 5 минут на то, чтобы составить список всех хороших дел, которые вы успели сделать за сегодня, ваши положительные качества, вещи и людей, которые делают вас счастливыми.

Разрушаем цикл и образец

Иногда бывает так, что вы не в состоянии распознать импульс, который запускает ваши негативные эмоции. Например, вы ложились спать в хорошем расположении духа, а проснулись буками. В этом случае вместо того, чтобы далее следовать привычному расписанию «проснулся, выпил кофе, почитал газету», лучше прервать это стандартный цикл и сделать что-то другое. Например, принять успокаивающий или бодрящий (в зависимости от ситуации) душ. Душ успокаивает и смывает негативные эмоции. Можете представить себе, как вместе с водой уходят все ваши тревоги и плохие мысли. Расслабьтесь, настройтесь на продуктивный и положительный день

Старайтесь избегать негативных экономических и политических новостей с самого утра. Выходите из дома пораньше, чтобы без стрессов, не спеша добраться до работы и у вас еще оставалось время на чашку кофе.

Выводы

Научитесь гасить пламя негатива до того, как оно начало разгораться и пожирать вас. Не позволяйте негативу заполнить жизнь и исказить ваше восприятие реальности. Старайтесь находить положительные моменты даже в самых безвыходных ситуациях.

Гнев, злость, агрессия, апатия, тревога — все это разрушает нашу жизнь, меняет нас до неузнаваемости и оставляет наши души пустыми и тусклыми. Помните об этом, прежде чем подумать о том, что у вас ничего не получается.

Источник статьи: www.lifehack.org

3. Колесо баланса жизни. Как объять необъятное и двигаться

Разминка

Упражнение «Шанхайцы»

На второе занятие могут прийти участники, которые по какой-либо причине пропустили первую встречу и процедуру знакомства. Кроме того, практика показывает, что некоторым учащимся требуется припомнить, как кого зовут. Кроме обозначенных выше задач, оно создает впечатление, что группа решила общую проблему и что у нее есть определенная цель. При этом ребята могут познакомиться или вспомнить имена друг друга без смущения и рассказать о себе.

Возможно, участникам покажется интересной история о том, как это упражнение получило свое название. В XIX веке капитаны кораблей пополняли свою команду матросами при помощи разных уловок, в том числе и путем обмана. Последним особенно славился шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «шанхайцами». Проверьте, есть ли в Вашей группе люди, которые пришли сюда не добровольно, а под чьим-то давлением. Для них символика этого упражнения будет особенно важной.

Материалы: Вам потребуется веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

Процедура проведения: Сначала попросите группу принять нужную позу. Для этого все встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль», которую Вы плотно обматываете веревкой. Лучше всего это сделать на уровне бедер, чтобы звенья «спирали» почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.

Теперь объясните группе задание: в этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. По пути каждый должен представиться и рассказать о себе что-нибудь необычное.

Постарайтесь сделать так, чтобы, выполняя Ваше задание, участники были застрахованы от опасностей. На их пути не должно быть лестниц, дверей, острых углов. Поясните группе, какой именно путь ей предстоит. Когда цель будет достигнута, развяжите веревку.

Перед выполнением задания напомните участникам, что они, несмотря на необычный способ передвижения, должны запомнить все, что будет говорить каждый из них.

После того как задание выполнено, все «освобожденные» возвращаются обратно в комнату и встают в круг. Теперь попросите рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Для этого поочередно указывайте рукой на каждого участника и спрашивайте всю группу, как зовут этого участника и что он рассказал во время движения. Вы должны быть готовы к тому, что ответы будут в большинстве случаев правильными (движение активизирует нашу память).

Основное содержание занятия

Психолог продолжает тему целеполагания, и просит обратиться ко 2-му рабочему листу из тетради по целеполаганию. Психолог предлагает кому-то из учащихся зачитать вслух варианты «Что такое цель?», по разным источникам.

Цель - виды, намерение, конец, мечта, идеал, стремление. С этой целью, на сей конец. Цель жизни, предмет сладчайших грез. (Словарь синонимов Русского языка)

Цель - филос., есть представление, которое человек стремится осуществить... Понятие цели есть продукт деятельности сознания и воли, субъективная форма волевой мотивации... (Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона)

Цель- идеальное, мысленное предвосхищение результата деятельности и путей его достижения с помощью определенных средств.

Данная работа проводится для того, чтобы показать учащимся, что цели могут быть связаны с

- желаниями, стремлениями. - Цели связаны с намерением. - Цели связаны с образами и представлениями, «конструкциями» будущего. - Цели связаны с волей и сознанием. - Цель – это интегратор процессов. - Цель - это то, что является основой любого действия и также является результатом.

В этой части можно спросить у учащихся их мнение, Какая из формулировок им ближе, понятнее и почему?

Колесо «Баланс жизни»

Материалы: лист рабочей тетради карандаши, фломастеры, ручки.

Процедура проведения. Ведущий выдает учащимся лист из рабочей тетради «Колесо «Баланс жизни».

Психолог предлагает ребятам написать возле каждого сектора, что для них в жизни является самым важным. (Возможные названия: учеба, друзья, увлечения/хобби, семья, родители, учителя, внешность, здоровье и т.п.)

Далее вводится шкала от 1 до 10. Предлагается описать одним-двумя предложениями каждый сектор на «10». Как это дружба на «10»? учёба на «10»? (именно для тебя!). Далее необходимо внутри секторов отметить реальное положение дел по каждому сектору, поставив определенную цифру на этой шкале, отчеркнув часть сектора и закрасив его тем цветом, который захочется использовать. В результате получается целостная картина того, что в жизни на текущий момент является важным и существенным для каждого участника. диаграмма, Вывод, который может сделать группа – на таком «колесе» далеко не уедешь.

Следующий шаг – выбор «запускающего» сектора. Это такой сектор, изменения в котором смогут затронуть каждый (или большинство) из остальных частей колеса. Например, учащийся выбирает здоровье. Если буду здоров, то меньше буду пропускать занятия в школе, а это повлияет на успешность обучения. Если буду здоров, то буду внешне хорошо выглядеть, родители не будут за меня переживать, чаще буду видеться с друзьями, смогу больше уделять внимание своему хобби, и т.д.

Таким образом, прикидкой прорабатывается колесо баланса. Как только запускающий сектор определен, он помечается вектором с движением вовне. Далее можно дать возможность высказаться участникам, что получилось, какой из секторов стал запускающим.

Рефлексия

4. Формат конечного результата. КРЕДО. Правила формулирования целей

Разминка

Упражнение «Работа в команде»

Это упражнение одновременно является ритуалом, игрой и экспериментом. Здесь должны быть задействованы все основополагающие качества для успешной работы в команде. Помимо коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия от участников потребуются творческая энергия и интуиция.

Материалы: Вам потребуется несколько воздушных шариков, которые надо предварительно надуть, а также достаточно большое помещение, чтобы участники могли свободно двигаться.

Процедура проведения. Попросите участников разбиться на группы по три или четыре человека.

Тройки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает воздушный шар.

Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Дайте командам немного потренироваться. Пусть во время тренировки они попытаются удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.

После тренировки начинается сама игра: Вы называете ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар. Через 15-20 секунд вы называете другую часть тела (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).

После этого этапа можно усложнить задачу, комбинируя команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем — локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).

Вы можете называть и более изощренные комбинации (например, состоящие из трех и более позиций, причем в последовательности, которая будет наиболее неудобна для игроков). Напоминайте игрокам, чтобы они удерживали шар в воздухе и в перерывах между Вашими командами. Когда Вы собираетесь закончить игру, дайте такую команду: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дуя на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

Основная часть

Материал: листы рабочей тетради, ручки, карандаши.

Каждый участник должен, ориентируясь на свое колесо баланса, выбрать и сформулировать (пока черновым образом) две цели (рекомендуем отрабатывать постановку целей на одной учебной и одной не учебной целях.)

Прежде чем перейти к определению учащимися собственных целей, психолог знакомит их с принципами постановки целей и просит на своих листах придумать и зарисовать условное обозначение каждого пункта.

Формат конечного результата (ФКР)

Позитивная формулировка. Необходимо избегать отрицания в формулировке цели — наше подсознание плохо воспринимает операцию логического отрицания.

Принципиальная достижимость (конкретность). Это правило требует не столько научной обоснованности, сколько конкретности формулировки, которая должна четко описывать ожидаемый результат.

Достижение цели должно максимально зависеть от самого человека, т.е. она должна быть подконтрольна. И обязательно экологична, что означает отсутствие негативных последствий как для самого человека, так и для окружающих.

Работа с листом постановки цели (КРЕДО)

После этого этапа психолог обращает внимание учащихся на ещё одну возможность проверить цель по КРЕДО.

Идет последовательное заполнение всех пунктов листа (активное задействование в этой деятельности возможностей левого и правого полушарий). Таким образом, на руках у участников появляется 2-е детально прописанные цели как минимум с 3-мя первыми шагами в каждой.

Просмотр с обсуждением д/ф ВВС «Разум человека» (

Упражнение "Розовый пузырь" (резервное упражнение по управляемой визуализации)

Психолог: «Ребята, сядьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко, медленно и естественно. Постепенно расслабляйтесь глубже и глубже.

Представьте то, что вы хотите иметь. Представьте, что желаемое уже проявилось. Создайте как можно более четкую мысленную картинку.

Теперь мысленно окружите свою фантазию розовым пузырем; ваша цель находится в этом пузыре. Розовый цвет - цвет сердца; вибрация этого цвета такова, что когда вы окружаете им воображаемый объект, вы можете быть уверены, что сотворенная вами вещь будет наиболее полно соответствовать вашему существу.

Третий шаг - нужно отпустить пузырь, и он полетит во Вселенную, неся в себе созданный вами образ. Это символ того, что вы эмоционально не привязываете себя к цели. Теперь он может свободно летать по Вселенной, собирая энергию, необходимую для его проявления. Вот и все, что вам нужно делать». Далее психолог просит учащихся открыть глаза и поделиться впечатлениями о визуализации.

Рефлексия

5. Ценности

(1 час)

«Круг приветствия», «Хвастовство»

Во время первого круга приветствия каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим продвижением в области достижения поставленных им целей, своих проявленных способностях, сильными сторонами в освоении «искусства постановки целей».

Анализ работы над достижением целей.

Ценности – это то, чем мы являемся. Это не то, чем мы хотели бы быть. И не то, чем на наш взгляд, мы должны быть. Это то, кем мы являемся в жизни – в данный конкретный момент. В ценностях воплощается наша уникальная сущность.

Упражнения на прояснение ценностей.

Каждое из приведенных ниже упражнений выполняется в новой паре. Затем обсуждается в общем кругу. Упражнения занимают достаточно времени, поэтому могут быть проведены на нескольких занятиях.

Вопросы

- Кто вы в ваши лучшие моменты?

- Какие качества вы цените в друзьях?
- Если бы вам предложили прожить один день в виде животного, какое животное вы бы выбрали? Что для вас существенного в жизни в роли этого животного?

- Если бы вы строили дом, каким бы он был? Почему вы хотите иметь именно такой дом? Чем это ценно для вас?

Пиковые моменты времени

- Определите те особые пиковые моменты, которые приносили особенное удовлетворение. Сконцентрируйтесь на конкретном «моменте», отбросьте детали.

- Что важное произошло в тот момент? С какими ценностями соотносился тот момент? Какие ценности сопутствовали вашей жизни на тот момент?

Необитаемый остров

Если бы вы попали на необитаемый остров...

- Какие 5 музыкальных произведений вы бы взяли с собой? Почему они так важны для вас?

- Какие 5 предметов вы бы взяли с собой? Почему они так важны для вас?

- Какие 5 фильмов вы бы взяли с собой? Почему они так важны для вас?

- Каких 5 людей вы бы взяли с собой? Почему они так важны для вас?

Обязательные потребности

Чего еще в жизни, кроме основных жизненных потребностей, вам необходимо достичь или иметь? Какие ценности должны безоговорочно присутствовать в вашей жизни, без которых вы лишились бы счастья?

Люди, которыми вы восхищаетесь

- Вспомните трех человек, которых вы глубоко уважаете. Назовите по одному качеству каждого из них, которым вы восхищаетесь.

Радость и удовлетворение

Что в жизни доставляет вам наибольшую радость и удовлетворение и придает вам новые силы? В чем важность этих вещей?

Упражнение «Начинайте, представляя конечную цель».

Закройте глаза. Представьте себе, вы прожили длинную жизнь, вам исполнилось 60 лет. Вы пригласили на юбилей близких людей. В назначенный день собрались гости. Это ваши взрослые дети, родители, внуки, сослуживцы, с которыми вы работали, соседи, братья, сестры, друзья. В этот день много забот, и вы сами немного задержались. И вот вы заходите в прихожую и слышите, что гости обсуждают вас, говорят какие-то слова. А теперь серьезно задумайтесь о том, какие слова о себе и своей жизни вы бы хотели услышать от каждого выступающего. Каким мужем или женой, отцом или матерью предстанете вы в их выступлениях? Каким братом или сестрой, каким другом? Каким коллегой по работе? Какую оценку своего характера хотели бы запечатлеть в их памяти? Внимательно посмотрите на окружающих вас людей. Какой след хотели бы вы оставить в их жизни?

Прежде, чем мы продолжим далее занятие, посвятите несколько минут тому, чтобы записать свои ответы на поставленные вопросы, а также мысли и впечатления, возникшие у вас в связи с этим упражнением.

Далее идёт обсуждение. Что вы хотите реализовать в жизни, что сделать, чтобы ваша жизнь состоялась в вашем понимании?

Проанализируйте ценности, которые удалось выявить во время сегодняшней работы.

Ценности человека являются основой при формулировке стратегических целей

Стратегические цели. Нацеленность на результат. Лестница мастерства. (3 часа)

«Круг приветствия», «Хвастовство»

Во время первого круга приветствия каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим продвижением в области достижения поставленных им целей, своих проявленных способностях, сильными сторонами в освоении «искусства постановки целей».

Упражнение «Всеобщее внимание»

Всем участникам упражнения предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники. Затем обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и путем каких средств.

Анализ работы над достижением целей.

Ценности человека являются основой при формулировке стратегических целей

Стратегические цели – это цели, для достижения которых нужно разрабатывать стратегию. Или – это такие цели, которые являются основой для выработки стратегии.

А что такое стратегия?

Стратегия как способ действий становится необходимой в ситуации, когда для прямого достижения основной цели недостаточно наличных ресурсов.

В достижении стратегических целей необходимо обретение новых ресурсов или эффективное использование и трансформация наличных ресурсов.

Обычно **стратегические цели** ставятся на длительные сроки – 5-10 лет, реже на 2-3 года. И хотя стратегические цели, как правило, являются долгосрочными целями, нельзя поставить знак равенства между стратегическими и долгосрочными целями.

Мечта и план - в чем разница?

Начнем с небольшого упражнения! Постарайтесь максимально четко ответить на вопрос: чем цель отличается от плана?

Упражнение «Пять лет спустя»

Поразмышляйте над ближайшими пятью годами своей жизни и напишите о том, как бы вы хотели жить.

Заполните рабочий лист «Пять лет спустя...»

Представьте себе, что вы стали старше на пять лет. Как должна выглядеть ваша жизнь? Пожалуйста, ответьте кратко на следующие вопросы:

Где вы хотите жить? _____

Как вы хотите проводить большую часть своего времени? _____

Сколько денег вы хотите зарабатывать? _____

Кого вы хотите видеть рядом с собой в виде самого близкого человека? _____

Чем вы будите заниматься в обычные дни? _____

Чем вы будите заниматься для собственного удовольствия? _____

От чего вы будите зависеть в вашей жизни? _____

Что будет наиболее важным в вашей жизни? _____

В чем будет заключаться главное отличие от вашей сегодняшней жизни? _____

В чем будет заключаться главная цель на будущее? _____

Что надо сделать сегодня для того, чтобы в будущем ваши желания исполнились? _____

После того, как рабочие листы заполнены, расскажите о том, какой вы хотите видеть свою жизнь через пять лет. Главное - постарайтесь найти ответ на вопрос: что надо сделать сегодня для того, чтобы в будущем ваши желания исполнились? Есть ли уже сейчас в наличии все ресурсы, нужна ли стратегия для достижения того, чего я хочу достичь через 5 лет?

6. Мотивация достижения. Вдохновение. Как его создавать? Утренние и вечерние вопросы

(2 часа)

«Круг приветствия», «Хвастовство»

Во время первого круга приветствия каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим продвижением в области достижения поставленных им целей, своих проявленных способностях, сильными сторонами в освоении «искусства постановки целей».

Анализ работы над достижением целей.

Упражнение «Золотая рыбка»

Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только 4 желания. Зачеркните одно желание из ваших списков.

Затем ведущий говорит, что только что ему прислали смс, что у рыбки проблемы и она может выполнить только 3 желания.

Зачеркните еще одно желание из ваших списков.

Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Упражнение «Портрет твоего идеала настоящей женщины»

Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящей женщины. Составьте для себя перечень черт, составляющих женское достоинство.

Обсуждение.

Упражнение «Портрет твоего идеала настоящего мужчины»

Попробуйте мысленно нарисовать портрет Вашего идеала настоящего мужчины. Составьте для себя своеобразный «Кодекс мужской чести».

Обсуждение.

Упражнение «Мотивационная лестница»

Прежде чем вы познакомитесь с **инструментами** для краткосрочной и долгосрочной мотивации, посмотрим, каким образом вы сами можете оценить уровень вашей мотивации, влияющей на вашу эффективность. Существует много возможностей измерить мотивацию, здесь мы рассмотрим очень простой известный нам способ, который вы и дальше сможете использовать в любой момент. Спросите себя: *«Где я нахожусь на мотивационной лестнице от 1 до 10 к своей цели?(заранее определите цель по отношению к которой будите определять мотивацию)»*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Если вы на ступени 1, это означает, что вы мотивированы, как старый локомотив, который уже тридцать лет находится в музее. Если вы на ступени 10, вы действительно готовы сделать большие шаги к поставленной цели. Может быть, вы скажете, что тяжело постоянно быть на десятой ступени, ведь это бы означало, что вы все время скачете, как на пружине. Но никто и не говорит, что вы должны быть только на 10-й ступени, вы можете быть и на 11 -й, если захотите. Наивысшая мотивация еще не означает, что вы скачете и носитесь вокруг, хотя движение и крики это одна из главных эмоциональных стратегий мотивации.

Вы можете быть мотивированы и абсолютно спокойны. В большинстве случаев вы будете находиться между 3-й и 7-й ступенями мотивационной лестницы.

Прямо сейчас спросите себя, где вы находитесь на мотивационной лестнице между 1 и 10.

Утренние вопросы

1. Что в моей жизни дает мне наиболее полное ощущение счастья?
Почему это делает меня счастливым?
Как я себя при этом чувствую?
2. Что в моей жизни волнует меня сильнее всего?
Почему это делает меня счастливым?
Как я себя при этом чувствую?
3. Чем в моей нынешней жизни я больше всего горжусь?
Почему это делает меня счастливым?
Как я себя при этом чувствую?
4. Чему в моей нынешней ситуации я больше всего благодарен?
Почему это делает меня счастливым?

Как я себя при этом чувствую?

5. От чего в моей нынешней жизни я получаю наибольшее удовольствие?

Почему это делает меня счастливым?

Как я себя при этом чувствую?

6. К чему я привязан в этой сегодняшней жизни?

Как я себя при этом чувствую?

7. Кого я люблю? (начиная с самых близких и постепенно расширяя круг)

Кто любит меня?

Кого я могу сегодня сделать счастливее?

Вечерние вопросы

1. Что я отдал сегодня?

2. Как именно я это отдавал?

3. Что хорошего я сделал сегодня?

4. Чему я сегодня научился?

5. За что я могу быть благодарен сегодня?

6. Чего я достиг, чем я мог бы гордиться?

7. Как сегодняшний день улучшил мою жизнь, - или каким образом я могу использовать уроки сегодняшнего дня в будущем?

Вопросы для устранения проблем

1. Что в этой проблеме (в этом дне правильно, замечательно)?

2. Что пока еще требует доработки?

3. Что я хочу сделать, чтобы достичь желаемого положения вещей?

4. Чего я хочу не делать, чтобы достичь желаемого положения вещей?

5. Есть дела, которые необходимо выполнить- иначе ситуация изменится к худшему.

6. Как мне взяться за них, чтобы они были мне в удовольствие?

3. Ежедневные мотивационные вопросы

Семь шагов, чтобы сохранить мотивацию для достижения целей

ШАГ №1: Визуализируйте свои цели

Самый подходящий момент для визуализации своих целей — утро, когда вы просыпаетесь. Прежде, чем начать выполнение этого упражнения, заведите на всякий случай будильник, чтобы он прозвонил через пятнадцать минут, на случай, если вы заснете во время упражнения. Наша цель - остаться бодрствовать и визуализировать, пока мозг находится на альфа - уровне это состояние мозга, когда мы почти спим или видим сны. Расслабьтесь, закройте глаза и выполните следующие шаги:

В мыслях медленно сосчитайте от 10 до нуля. После каждой цифры делайте секундную паузу.

Досчитав до нуля, представьте себе, как вы достигаете поставленной цели, или представьте себе конкретную цель, которую вы хотите достичь. Задействуйте все органы восприятия: обоняние, слух, вкус, прикосновение; почувствуйте всем телом, как вы достигаете цели.

Повторяйте про себя: «Я абсолютно уверен, что достигну своих целей!»

Потом скажите себе; «Сейчас я сосчитаю от одного до пяти, когда я дойду до пяти, я открою глаза и буду чувствовать себя совершенно свободно и непринужденно. Я буду чувствовать себя лучше, чем раньше».

ШАГ №2: Укрепляйте свои цели

Напишите свои цели большими буквами па листах бумаги (можете приклеить рядом картинку) и развесьте их по всей квартире. Так вы будете везде видеть «свои цели», и это будет напоминать вам о том, что мотивирует вас и ради чего вообще вы живете.

ШАГ №3: Говорите о своих целях

Отличный способ еще сильнее обязать себя достичь поставленных испей, сохранить мотивацию и сделать поставленные цели частью своей жизни - это рассказать о них другим. Люди, которым вы доверитесь, должны быть так же, как и вы, воодушевлены вашими целями. Не доверяйте своих целей тем, кто может посчитать вас выдумщиком или нереальным мечтателем из-за ваших целей! Найдите кого-нибудь, кто также стремится достичь своих целей, помогайте друг другу и взаимно поддерживайте друг друга на этом пути.

ШАГ №4: Слушайте мотивационные кассеты или посещайте мотивационные семинары

Таким образом, вы снова обретете мотивацию для достижения своих целей, откроете новые цели и получите энергию для работы. Кроме того, на подобных семинарах вы познакомитесь с людьми, думающими так же как и вы.

Олин из способов энергично и мотивированно начать новый рабочий день - это так называемый мотивационный завтрак.

В дороге слушайте мотивационные кассеты, содержание которых связано с вашими целями. Это в любом случае разумнее, чем слушать негативные новости.

ШАГ №5: Найдите наставника

Найдите кого-нибудь, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь, и имеет достаточно знаний и опыта, чтобы помочь вам реализовать ваши мечты, цели и желания. Составьте расписание ваших встреч или телефонных разговоров.

ШАГ №6: Напишите свои цели на небольших карточках

Вот один из замечательных способов постоянно получать мотивацию для достижения своих целей. Напишите свои важнейшие цели, те, которых вы хотели бы достичь в течение одного года, месяца, или даже цели на определенный день. Положите их в кошелек, в рюкзак, в машину, в папку. Эти карточки очень удобны, ведь они могут быть у вас под рукой всякую минуту, вы можете просматривать их, например, в маршрутке, застряв в дорожной пробке и т.п. Это гораздо лучше, чем злиться на все и вся вокруг себя.

№7: Сформируйте победоносную группу

Найдите четырех-пятерых друзей, коллег и других людей, которые имеют подобный образ мыслей и также сильно хотят достичь своих целей.

Регулярно (еженедельно, ежемесячно) встречайтесь с ними и обменивайтесь опытом, знаниями, источниками и средствами для достижения целей.

Настойчивость - это девять неудачных попыток и десятая удачная.

Дж. Эндрюс

Просмотр видеофрагмента с Ником Вуйтичем или других мотивационных роликов.

Рефлексия.