

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №32 «Айболит»

**Семинар-практикум по теме
«Целеполагание как продуктивный
вид деятельности»**

Осинина Г.Н.: заведующий МБДОУ
д/с №32 «Айболит»

Полякевич Ю.В.: учитель-логопед, ВКК

Брянская Н.И.: учитель-логопед, ВКК

г. Усть-Илимск, 2019 год

Семинар-практикум по теме «Целеполагание как продуктивный вид деятельности»

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

Задачи:

1. Осознание значения планирования и целеполагания. Освоение видов и способов постановки целей.
2. Осознание возможностей трансформации проблем в цели.
3. Освоение технологий и принципов целеполагания.
4. Освоение элементов позитивного мышления.
5. Освоение базовых знаний тайм - менеджмента.

I этап «Информирование»

Каждый человек, очевидно, не один раз задавал себе вопрос «Почему не удается достичь намеченного?». Это могло касаться самых разных сфер жизни – карьеры, бизнеса, здоровья, спорта, личной жизни и т.д. И чаще всего у большинства был на это «мудрый» ответ – ну, не получилось! И только единицы продолжали себе задавать этот вопрос и искать на него ответ. Но, опять же, не все его находили... Так в чем же секрет тех, кто нашел ответ, и мало того – добился желаемого или научился делать это? Везение тут не при чем. Чаще всего это – правильная постановка целей, задач и четкий план действий.

Немного времени посвятим этому вопросу. Это тема не новая, но весьма актуальная во все времена. Просто в очередной раз хочется заострить на этом внимание. Начнем с анализа определений: **Что такое цель?**

Согласно различным источникам таким, как-словарь русского языка, Глоссарий, словарь Брокгауза и Эфрона, существуют несколько определений:

Цель — желаемый результат. То, что желательно осуществить. Желанье, стремление, намеренье, чего кто-либо силится достигнуть.

Цель - мечта, идеал, стремление. Намерение, чтобы достигать.

Цель в философии, есть представление, которое человек стремится осуществить. В понятие **цель** входит определенное представление, стремление к его осуществлению и представление о тех средствах, какими может быть осуществлена.

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

Цель выступает способом интеграции в единую систему различных действий одного человека или действий различных людей.

Итак, ознакомившись с различными определениями **понятия цель**, можно заметить близкие и сопутствующие слова и проследить взаимосвязь.

Цель связана с желаниями, стремлениями.

Цель связана с намерением.

Цель связана с образами и представлениями, «конструкциями» будущего.

Цель связана с волей и сознанием.

Цель – это интегратор процессов.

В общем, цель связана с категорией – **Смысл**.

Цель – это то, что является основой любого действия и также является результатом.

Итак, проанализировав все определения, можно сказать...

Что прежде всего это тот результат, который вы должны получить в конце определенного периода в будущем, т.е. это то - чего нет сегодня, но мы хотим это получить, или улучшить, изменить или увеличить. **У понятии цель есть второй важный компонент**-это определенный период, конечный срок, когда мы хотим получить.

Все цели можно разделить на 3 большие группы:

1.Прежде всего цели могут быть **материальные**, т.е. это то что мы можем увидеть, потрогать, пощупать (н-р: мы хотим купить новый ноутбук, новую квартиру или машину и т.д.), любая материальная вещь.

2.Следующая цель это **количественная**, т.е. мы хотим изменить какой-то числовой показатель, это может быть уровень доходов или посещаемость сайта, или н-р мы хотим что-то уменьшить (сократить какие-то расходы и т.д.).

3.И последний тип целей, который может быть по измерению – это **качественная** цель, т.е. мы хотим изменить качество чего-то (н-р: улучшить знания английского языка, или научиться делать презентацию более качественно, быстрее и т. д.).

Каждый из нас сталкивался в жизни с таким моментом, когда необходимо поставить перед собой цель и достичь ее. **Приведите примеры и своей жизни...**

В целом, можно сказать, что каждый из нас редко прибегает в жизни к такой деятельности, как целеполагание. **А что же такое целеполагание?**

Целеполагание - это процесс постановки целей.

Необходимые качества и способности для «хорошего» целеполагания - это хорошее знание себя, своих ведущих мотивов и ценностей, воля, креативность и воображение. Разумеется, логичность и структурированность мышления также имеет огромное значение. Целеполагание в общем можно

рассматривать как навык, который поддается тренировке при соответствующей практике.

Что бы наши цели были осуществимы, нам нужно перейти непосредственно к **правилам целеполагания. Правило в постановке цели гласит: «Цель – это то, что записано на бумаге». «Не записанная цель – это не цель».**

Если цель не записана на бумаге, то это какая-то мечта, желание, это какое-то наше «хочу», но это не цель. Для того чтобы наши желания, «хочу» стали целью их нужно записать. Цель должна быть записана в соответствии с определенными правилами.

Правила успешного плана:

1. Четко и ясно сформулирован.
2. Письменно оформлен.
3. Написан с привлечением всех, кто будет его осуществлять.
4. Проанализирован всеми, кто способен высказать толковые и конструктивные замечания.
5. Стратегическая ответственность на реализацию возложена не на нескольких, а на одного конкретного человека.
6. Установлен четкий, конкретный срок завершения реализации.
7. Определены критерии успешного выполнения и способы их применения.
8. Запланирована схема анализа промежуточных результатов.
9. Спрогнозированы все возможные проблемы и препятствия и предварительно разработаны все необходимые меры по решению этих проблем и преодолению этих препятствий.

Очень важно при целеполагании прислушиваться к чувствам, возникающим в момент определения цели — любые сомнения или ощущения дискомфорта свидетельствуют о неправильно выбранной или сформулированной цели. Периодическая коррекция или кардинальная смена целей естественны - мир меняется, и мы меняемся вместе с ним!

Этапы целеполагания: (цель: «Пройти аттестацию»).

1. Формулировка цели: «Я хочу...», «Мне необходимо...». Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только вербализирована, но и записана. *(Участники приводят примеры возможных формулировок).*
2. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным

становиться обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (**Участники приводят примеры постановки задач к цели**).

3. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (**Участники приводят примеры постановки задач к цели**).
4. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

В целом, можно сказать, что этап целеполагания и достижения цели делится на 4 основных этапа, хотя вполне подлежит корректировке (например, можно дополнить этапом «Анализ совершенных действия», «Анализ процесса достижения цели» и т.д.).

Основное, что необходимо помнить на этапе целеполагания:

- ✓ Понимай необходимость и реальность желаемой цели!
- ✓ В большей степени рассчитывай на себя, но учить просить помощи у других!
- ✓ Верь в достижение цели и свои силы!

В завершении информирования необходимо провести обсуждение, выяснить все ли понятно.

II этап «Практикум»

Задание 1 «Постановка цели»

(Для задания понадобятся листы и ручки).

Вы получили необходимую информацию, чтобы попробовать самостоятельно выполнить процесс целеполагание, для этого предлагаем вам самостоятельно разработать план по реализации цели (на любую тематику) согласно 4 основным этапам, которые мы с вами рассмотрели. (*Задание выполняются на листе*). После завершения задания необходимо провести обсуждение (что получилось (не получилось), в чем трудность выполнения задания, какой из этапов самый сложный (простой) и т.д.)

Задание 2 «Ладонь»

(Для задания понадобятся листы и ручки (цветные карандаши) по количеству участников).

Возможно, вы когда-нибудь слышали о том, что цель можно достигнуть быстрее, если ее нарисовать или создать коллаж «Мои желания» или «Моя мечта». Давайте и мы с вами попробуем создать проект будущей цели (участники выполняют это задание у себя на листках, а ведущий на доске). Для начала каждый из вас должен нарисовать на листе свою руку (достаточно обвести собственную ладонь). Затем в центре руки «на ладони» напишите цель (можно мечту, желание). Теперь на каждом «пальце» напишите, что вам необходимо для достижения этой цели. И в последнюю очередь напишите на каждом «пальце», кто может вам помочь достигнуть этой цели. После завершения задания необходимо провести обсуждение (для чего необходимо это задание, может ли оно помочь в реальности и т.д.).

III этап «Презентация о профессиональном целеполагании»

Что вы действительно хотите получить от жизни? Возможно, вы никогда не занимались учетом своего главного богатства. Им обладает каждый из нас с рождения и это - наша жизнь, ее минуты, часы, дни, годы. Хорошее планирование начинается тогда, когда мы ведем учет всему этому сокровищу. Поэтому я рекомендую начать планирование, определив для начала ваши жизненные цели.

Упражнение «Шаги»

Когда мы говорим о личном целеполагании все более-менее ясно. Но не все так однозначно в решении данного вопроса в профессиональной сфере. Часто мы вынуждены достигать совсем непривлекательные для нас цели (приказ начальства, производственная необходимость и др.), слабая мотивация (низкая заработная плата, усталость, плохие условия труда, микроклимат в коллективе). Но если мы все еще работаем здесь, значит на то у каждого из нас есть причина: возможно это самореализация, возможно сильное желание помочь талантливой молодежи. Давайте вместе подумаем: что же нам сделать такое, чтобы свести к минимуму наши энергозатраты, расход времени, эмоционального ресурса для реализации того, что нам делать не очень хочется, но нужно и сделать свою деятельность более привлекательной и продуктивной.

Итог

Любое дело, которое ты делаешь - это движение к определенной цели, которая является частью мечты. Позволь себе осознать, что ты в жизни хочешь сделать, чтобы в конце своей жизни ты мог сказать - да, я прожил счастливую, наполненную жизнь. Жизнь, освященная любимым делом, хобби, как угодно можно это назвать, приносит тебе удовольствие, радость и счастье. А когда ты счастлив, тебе хочется поделиться счастьем с людьми, окружающими тебя.