

Технології виконання бажань

**к. психол. н., доц. Н.О. Мосол
кафедра психології
ЗНУ**

План



- Що є запорукою успіху?
Сфера цілепокладання та її особливості,
- Як наблизити «хочу» та «можу»? Постановка цілей: теорія та практика.
- Техніки ефективної постановки цілей та їх реалізації.
- Відповіді на питання.

Актуальність теми

Важливим завданням освіти є розвиток особистості, яка не просто здатна вижити в стрімко схильних до трансформації економічних і соціальних обставин, але здатна активно впливати на реальність.

Основне місце серед властивостей такої особистості займає досить актуальна здібність, яка полягає в самотійній постановці цілей і їх досягнення за допомогою використання найбільш прийнятних і адекватних засобів - ***цілепокладання***

Цілепокладання



Мрії.Бажання.Цілі.



Для того щоб передбачити чиєсь
майбутнє, зовсім не обов'язково бути
ясновидцем!

Ви можете зробити це, задавши людині
одне просте запитання: «У чому полягає
ваша життєва мета і які ваші плани її
досягнення?».

- Психолог **Наполеон Гілл**,
автор книг з мотивації та саморозвитку

Цілепокладання: психологія

- **Цілепокладання** – це процес активного формування реальності, завдяки якому упорядковується майбутнє та моделюється діяльність людини.
- Цілепокладання – це “життєва перспектива”, “життєва стратегія”, “життєтворчість”
- *«Життєві плани структурують майбутнє, спрямовують вектор особистісного зростання саме сьогодні, вимальовуючи сюжет особистісного майбутнього»*

Цілепокладання: менеджмент

Поняття **цілепокладання** використовується в навчальних тренінгах, які вивчають системи планування, методи управління ресурсами, результатом такого навчання є:

- вміння планувати робочий час з урахуванням найближчих (і далеких) перспектив і пріоритетності завдань;
- вміння виявляти оптимальні шляхи рішення завдань;
- вміння грамотно встановлювати цілі і реалізовувати їх.

Цілепокладання в освіті

Основи цілепокладання
є найважливішим елементом досягнення
успішної діяльності.

Від того, наскільки грамотно
сформульовані і конкретизовані цілі
(*навчальної програми/ курсу/ уроку/
навчання*), залежать і шляхи їх
досягнення, і кінцеві результати.

Цілепокладання

Дослідження психологів свідчать, що успішні люди завжди мають ціль і знаходять ефективні шляхи їх досягнення

- Наявність чітких цілей організує зусилля.
- Наявність чітких цілей отримує схвалення зі сторони оточення. Люди цінують тих, хто знає чого хоче від життя.
- Наявність чітких цілей дозволяє дивитися вперед, думати про бажане майбутнє.
- **Визначені цілі приводять до успіху!**

Цілепокладання

- ***Успіх = цілепокладання та планування***
- Цілепокладання це процес активного формування реальності
- Це одна з основних потреб особистості.
- Цілепокладання спрямовано на збільшення рівня енергії.
- Це потужний самотивуючий фактор.
- Цілепокладання зменшує рівень тривожності і та невизначеності
- Це - вміння, навичка, які напрацьовуються.

Вікові особливості цілепокаладання

- Юнацькому віку притаманний ілюзорний образ власного майбутнього - психічний образ життєвого сценарію, у якому відображені фізично та соціально зумовлені події життя: народитися – вчитися – поступити/закінчити - створити родину - працювати- подорожувати - заробляти - вмерти.
- Не має часового зв'язку між подіями і віком або роком життя
- Більшість проектувань пов'язана тільки з позитивним розгортанням життя.

Постановка цілей

- Мета - це те, що людина прагне досягти, предмет прагнення, бажаний результат
- Мета є ідеальним внутрішнім передбаченням підсумків діяльності та можливостей її досягнення за допомогою певних засобів. Отже, мета взаємопов'язана з прагненнями та бажаннями особистості, з намірами, з уявленнями майбутнього, з свідомістю і волею.

Види цілей

```
graph TD; A[Види цілей] --> B[Стратегічні цілі<br/>(бути здоровим)]; A --> C[Тактичні цілі<br/>(займатися спортом)]; A --> D[Оперативні цілі<br/>(відвідувати фізкультуру)];
```

*Стратегічні цілі
(бути здоровим)*

*Тактичні цілі
(займатися спортом)*

*Оперативні цілі
(відвідувати фізкультуру)*

Технологія цілепокладання

- Технологія цілепокладання лежить в засвоєнні того, що цілі відрізняються від мрій і бажань тим, що в них закладений образ потрібного майбутнього в з'єднання з спрямованістю на діяльність для досягнення такого майбутнього. Цілі припускають персональні зусилля, ризики, волю, проте, крім цього, ще й розрахунок потенціалу для їх досягнення.

Планування

- ▣ **ЩО?** Формулювання цілей (бажань) максимально точно
- ▣ **Як?** План досягнення цілей
- ▣ **Коли?** Терміни: коли старт та коли буде результат
- ▣ **Контроль.** Як відстежується процес і як дізнатися, що результат досягнуто
- ▣ **Винагорода.**

Технології виконання бажань

S	Specific	Конкретна
M	Measurable	Вимірна
A	Achievable	Досяжна
R	Relevant, Realistic	Актуальна, реалістична
T	Time-framend	Визначена в часі

Техніка “Колесо життя”



[illegible]

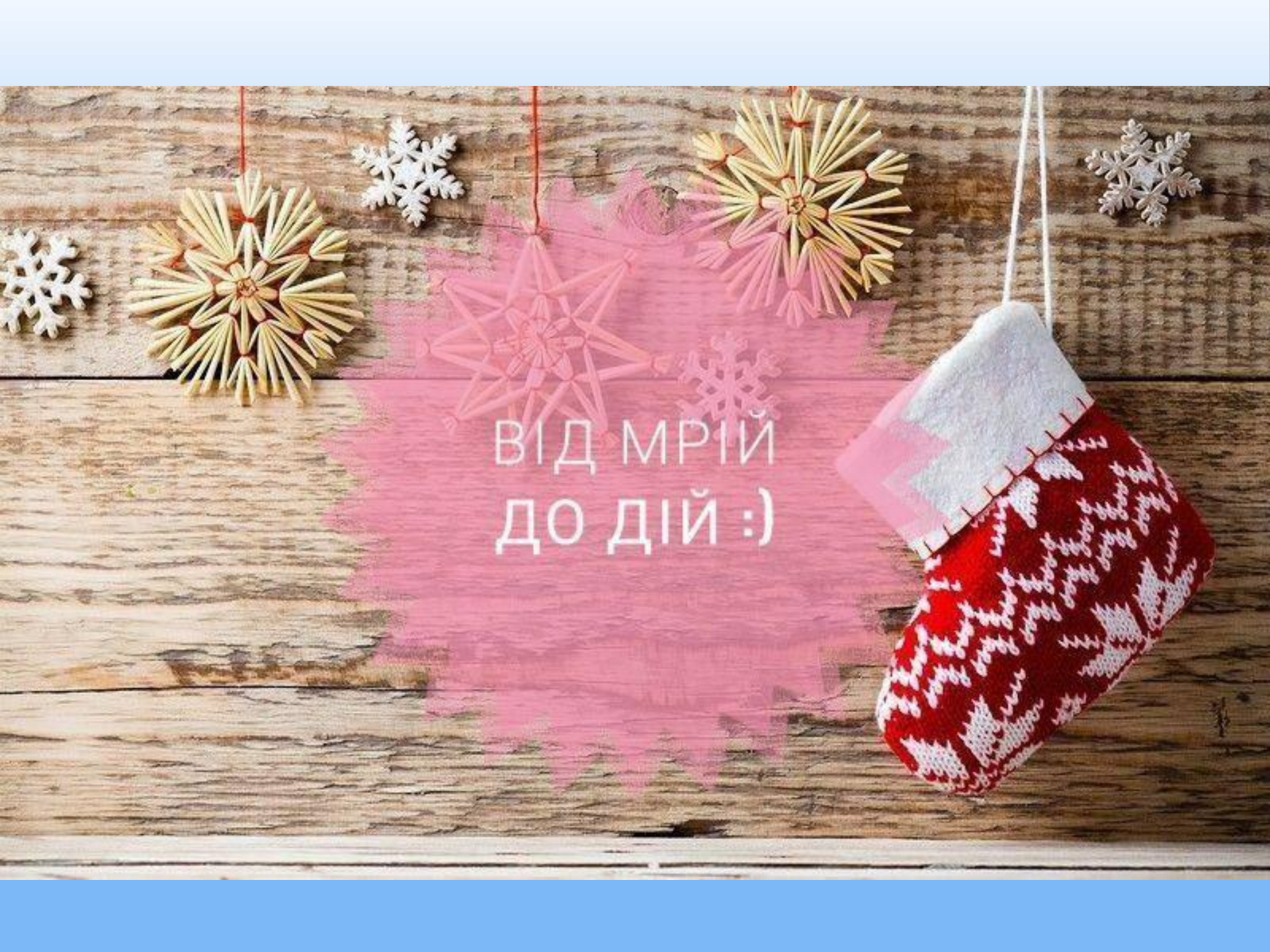
Списки бажань

	Цілі	дії для досягнення
здоров'я		
кар'єра		
саморозвиток		
друзі		
хоббі		
подорожі		
фінанси		
хата		
сім'я		
діти		
подружжя		

Від мрій до дій!

- Людина має добре знати себе, свої провідні мотиви і цінності, бути креативною і вольовою, мати гарну уяву та системне мислення.

**Усе, що існує на світі,
колись було мрією!**



ВІД МРІЙ
ДО ДІЙ :)