

Деятельность и целеполагание – залог твоего успеха

Материал подготовила:
педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»
Одинцова О.Д.

Челябинск
2023

В любом обществе человека оценивают по его деятельности.

Деятельность – это основной показатель развития человека как личности.

От эффективности деятельности человека зависит качество его жизни, признания его в обществе.

Деятельность в психологии – это форма активного отношения человека к действительности, направлена на достижение сознательно поставленных целей.



Деятельность способствует:

Саморазвитию



Объединению людей



Созданию
собственных
творческих
продуктов



Любая деятельность начинается с готовности приступить к ней, при этом первым условием является **определение цели.**

Цель – это образ желаемого результата, который осознается и используется человеком, как основной ориентир для управления своим поведением.



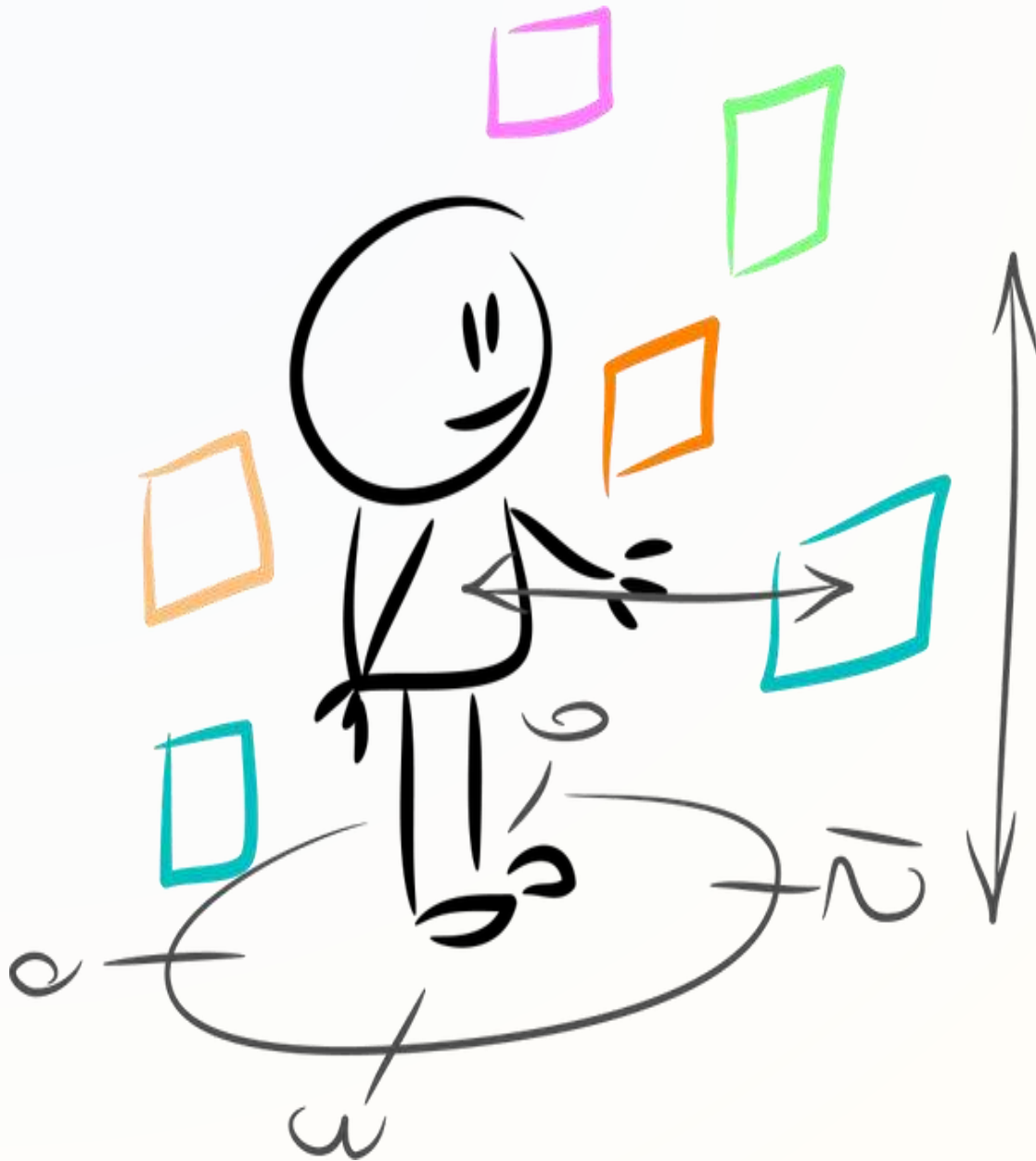
Цель –



Среди семи основных навыков эффективных людей *С. Кови* отмечает навык сосредоточения на цели – это важнейшее качество людей, добивающихся выдающихся результатов в любом деле.

Навык представления конечной цели – позволяет человеку понимать то, к чему он стремится, понимать себя и осознанно совершать каждый шаг в нужном направлении.





Целеполагание – это:

- умение планировать своё время на ближние и дальние перспективы с учётом важности задач;
- способность нахождения оптимальных решений;
- умение правильно формулировать цели и достигать их.

Грамотное целеполагание уже содержит ответы – что, как и в какой последовательности нужно сделать и как правильно расставить приоритеты.

Техники целеполагания

Целеполагание для младших школьников – карта желаний.

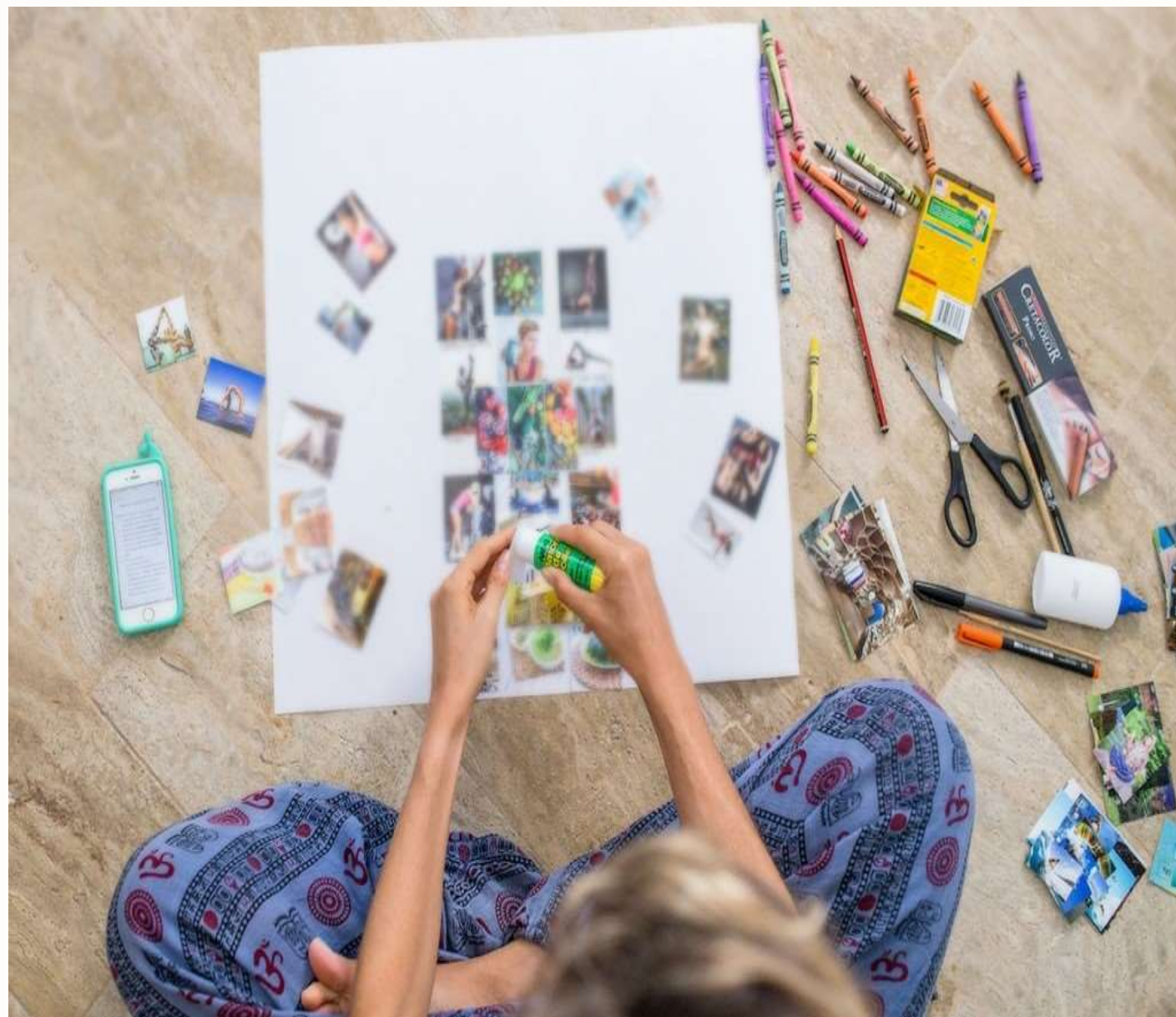
Ребенку предлагается на листе бумаги в центре изобразить себя – это может быть автопортрет, фотография, какой-нибудь символ, имя или никнейм – все то, что ребенок ассоциирует с собой.



Визуализируйте цели

Попросите ребенка нарисовать их или выберите вместе изображения из журналов или интернета.

Расположите картинки вокруг изображения ребёнка и повесьте на видное место в квартире.

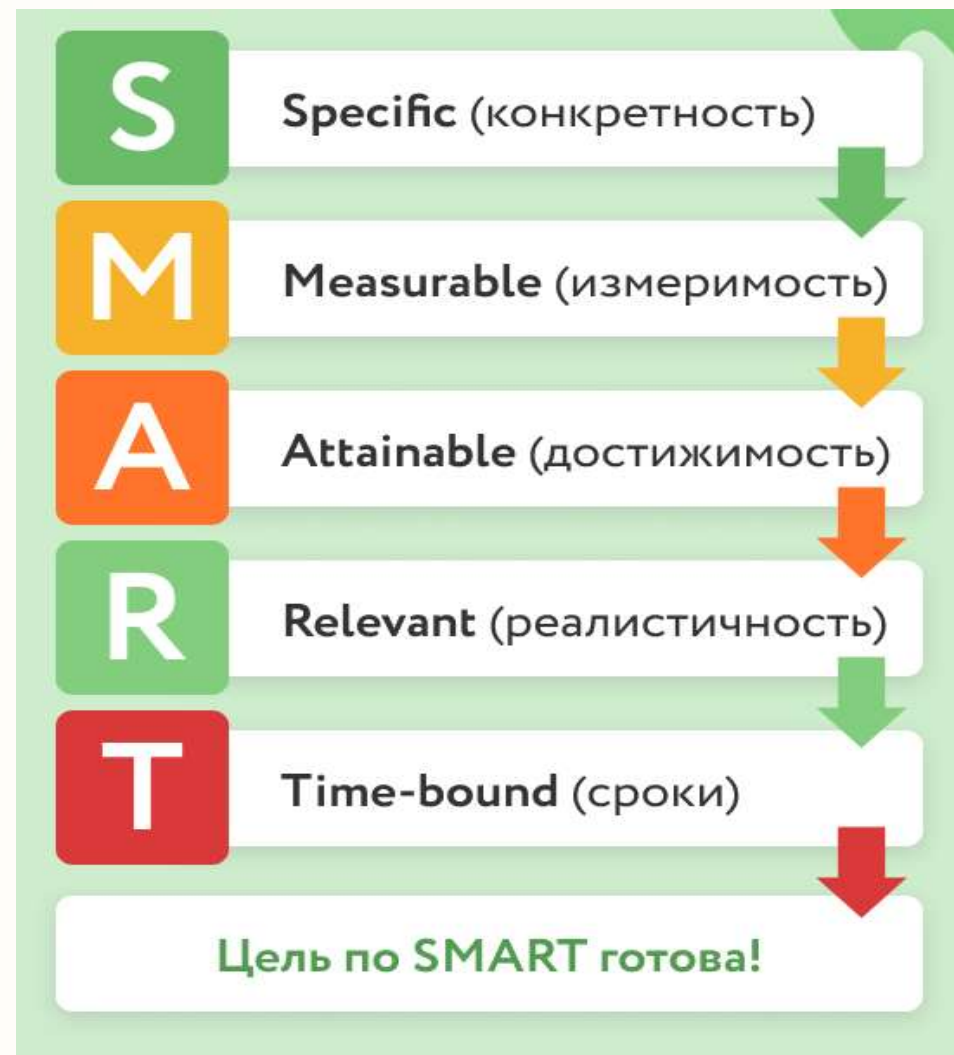


Пример карты желаний

Целеполагание для подростков – метод SMART

Метод целеполагания SMART используется для управления проектами, имеет широкий спектр применения. С его помощью можно научить подростка достигать целей и исследовать их.

SMART – это аббревиатура из пяти английских слов, отражающих важнейшие критерии любой цели.



Задайте подростку вопросы, чтобы убедиться, что его цель соответствует этим критериям:

Specific (конкретная). Что именно нужно сделать? Кто и где будет делать?

Measurable (измеримая). Как вы поймёте, что ваша цель достигнута?

Attainable (достижимая). Что вам необходимо для достижения цели? Что у вас уже есть? Что ещё нужно изучить, развить, найти? Где это можно сделать?

Relevant (уместная). Насколько ваша цель значима сейчас? Не вступает ли она в противоречие с другими задачами?

Time-bound (ограниченная по времени). В какие сроки ваша цель должна быть достигнута?

Друзья! Эти навыки незаменимы в любой успешной деятельности; их освоение поможет вам справиться с любой жизненной ситуацией, и может, позволить воплотить вам самые дерзкие мечты.



Спасибо за внимание!