

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Методическая разработка урока
по дисциплине
ЭК.04 Психология и стрессоустойчивость
Тема: Тренинг целеполагания

(Профессия: 43.01.06 Проводник на железнодорожном транспорте)

Разработчик:
Педагог-психолог
Штода С.Н.

2022

Рецензия

на методическую разработку урока по Психологии и стрессоустойчивости на тему:

«Тренинг целеполагания»

Разработчик: педагог-психолог ГБПОУ РО Таганрогского механического колледжа Штода С.Н.

Тип урока: урок изучения нового материала

Урок начался с организационного момента, который прошёл чётко и слаженно. В вводной части урока преподаватель сумел мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность.

На данном уроке преподавателем использовались разнообразные формы и методы обучения (такие, как методика «Карта желаний», методика «Колесо жизненного баланса», рефлексия), создавшие условия для развития у обучающихся способностей быстрого мышления, умения сопоставлять факты, делать логические заключения и отстаивать свою точку зрения, обсуждаемую в ходе урока. Следует отметить и дифференцированный подход к обучающимся на уроке: урок продуман таким образом, чтобы каждый из студентов смог проявить свое творчество и мастерство.

На уроке сложилась благоприятная эмоциональная обстановка, доброжелательность по отношению друг к другу, доверие и взаимоуважение.

Так же на уроке были созданы благоприятные условия для развития умений и способностей быстрого мышления, к изложениям кратких, но точных выводов.

Преподавателем правильно рассчитано время, необходимое для выполнения задания на каждом этапе урока, поэтому удался этап рефлексии, были сделаны выводы.

Цели, поставленные преподавателем, в ходе урока достигнуты. Урок заслуживает оценки «отлично».

Общее заключение: Представленная на рецензирование методическая разработка может использоваться для проведения уроков в системе СПО.

Рецензент:

Жиглатая Л.Н., педагог психолог ГБПОУ РО «ГЕТЦИТ»



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема урока: Тренинг Целеполагания.

Актуальность:

Целеполагание — один из важнейших навыков современного человека, поскольку мы активно применяем его принципы во всех сферах нашей жизни. Данный процесс зачастую происходит неосознанно, а осознанное целеполагание порой оказывается более эффективно.

Многие научные исследователи говорят о том, что среди людей максимально вовлечённых и нацеленных на результат, больший процент успешных и реализовавшихся личностей.

Наличие целей помогает не только видеть свой путь, но и понимать, что ты движешься к достижению собственных целей, а не работаешь на реализацию целей других. Но, для их правильной постановки, важно четко понимать, что нам даст достижение той или иной цели, в чём это будет полезно, зачем нам это нужно?

Цели урока:

- Научить основам продуктивного целеполагания.

Задачи:

- Определение понятий цель и целеполагание.
- Обучение правильной постановке целей.
- Визуализация и осознание цели посредством методики «Карта целей».
- Определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов посредством методики «Колесо жизненного баланса».

Материально-техническое обеспечение:

Мультимедийная установка (компьютер, проектор, экран).

ХОД УРОКА:

План:

- 1. Орг. момент**
- 2. Выделение основных понятий**
- 3. Методика «Карта желаний»**
- 4. Методика «Колесо жизненного баланса»**
- 5. Рефлексия**

1. Орг. момент

Добрый день. Сегодня мы с вами коснемся одной из сторон нашей жизни, той стороны, которая направлена на будущее – это наши цели. Я уверена в том, что у каждого есть определенные цели в жизни. Но всегда ли мы их достигаем? Почему это происходит?

Именно сегодня мы займемся осознанием и постановкой наших целей.

Предупреждаю, что тренинг скорее направлен на осознание, погружение, нежели имеет развлекательный характер.

2. Выделение основных понятий

Но для работы нам необходимо ближе познакомиться с *«Правила постановки и формулировки целей»*

- Цель должна быть сформулирована без отрицаний. Вместо ответа на вопрос «Чего Вы не хотите?» важно ответить на вопрос «Что Вы хотите?». Цель — это направление нашего движения.

- Посмотрите, является ли написанная Вами цель на самом деле Вашей целью? Как часто Вы формулируете свои цели (или желания), начиная их со слов «должен», «обязан», «следует»? Если Ваша цель содержит эти формулировки, то она не Ваша. Скорее всего, она связана с наставлениями других людей из Вашей прошлой или настоящей жизни, которые полагают, что Вам именно такую цель следует достигать. Если это так, то попробуйте отвлечься от желаний других, подумайте, прежде всего, о собственных желаниях.

- Важно знать, где, когда и с кем Вы хотите достичь Вашей цели. Но при этом ответственность за ее достижение должна быть на Вас, а не на людях или обстоятельствах.

- Важно ответить для себя, оправдывает ли цель те средства, которые придется на нее затратить? Ответьте на вопрос: «Что произойдет для Вас хорошего, если Ваша цель не будет достигнута?» Если Вы, отвечая на этот вопрос, найдете выгоды в недостижении своей цели, то у Вас присутствует «вторичная выгода». Многие люди долгие годы декларируют о желании достичь определенной цели, но почему-то не достигают ее.

- Постарайтесь ставить перед собой как долгосрочные (например, на 5 лет), так и краткосрочные (1 год, полгода, 1 мес) цели. Идти от большей к меньшей (разбивать) и наоборот, достигая маленькие, двигаться к более

крупным. Напишите для себя цели на бумаге следуя вышеперечисленным рекомендациям.

Итак, посмотрите теперь на свою цель. Какие с ней произошли изменения? Если, конечно, они произошли. Стоит ли достигать ее сейчас или стоит немного подождать?

Что же влияет на достижение цели? Какие факторы?

Их можно разделить на внешние. Какие причины могут помешать достижению цели:

И внутренние. Какие причины могут лежать в самом человеке?

Как вы думаете, какой фактор является решающим: внутренний или внешний. Я вам даю время, а вы подумайте и составьте формулу в процентном соотношении: на сколько процентов зависит достижение цели от самого человека, а насколько от внешней среды?

3. Методика «Карта желаний»

Наверняка вы слышали о «волшебной» карте желаний. Это целый коллаж ваших целей, планов, многочисленных «хочу», это история вашей жизни.

Если вы хотите получить нужный результат, соблюдайте следующие правила:

- Загадывайте истинно ваши желания, а не навязанные обществом и окружением.
- Если ваша цель касается другого человека, он должен хотеть того же самого.
- Желание должно быть исключительно позитивным.
- И экологичным. Это значит, что оно не принесёт никому вреда, а доставит только благо.

Как определить, что желание истинно ваше:

- Когда вы думаете о нем, оно вызывает только радостные эмоции и чувство вдохновения.
- Вам не приходится сомневаться или уговаривать себя.

Раздаются Приложения 1 для заполнения

Образец таблицы для заполнения

Сектор богатства деньги, машины, квартиры, драгоценности	Сектор славы букеты, кубки, салюты	Сектор любви влюблённые пары
Сектор семьи счастливые семьи, интерьеры, домашние животные	Сектор здоровья своя фотография	Сектор творчества музыканты, художники
Сектор знаний дипломы, книги, премии	Сектор карьеры желаемая должность, хобби	Сектор друзей кумиры, друзья, товарищи

А теперь главный вопрос: что конкретно вам нужно сделать, чтобы достичь той или иной цели? Запишите. Это будут ваши задачи для достижения цели.

Помогли ли данная методика прояснить вашу цель? Увидели ли вы цель новыми глазами?

А есть те, кто посмотрел на то, что нужно сделать, что вам для этого потребуется, и решил, что цель не стоит таких затрат?

Есть ли желающие, кто бы хотел рассказать, какие цели они поставили и какие действия запланировали для их достижений?

Рассказ участников тренинга

4. Методика «Колесо жизненного баланса»

Следующая методика, с которой я бы хотел вас познакомить - это Колесо жизненного баланса.

Инструкция: Определите важные для вас сферы жизни.

Нарисуйте колесо, воспользуйтесь онлайн программой или распечатайте шаблон Колеса Жизни.

Оцените, насколько вы довольны каждой сферой жизни по 10-бальной шкале, где 0 – это очень плохо, а 10 – самый лучший результат.

Соедините точки на каждом из секторов между собой и сделайте анализ получившегося Колеса Баланса.

Подумайте, как вы хотите, чтобы колесо выглядело через месяц, три месяца или год.

Определите список приоритетов.

Составьте план действий.

Раздаются Приложения 2 для заполнения

Образец для заполнения



Итак, психологами установлено, что мы достигаем 80 % успеха, затрачивая на все это 20% усилий, а оставшиеся 80% усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным.

5. Рефлексия

Чем помогают такие упражнения в целеполагании? Понимая, что для вас важнее всего в жизни, что вы хотите успеть сделать во что бы то ни стало, вы учитесь отсекал лишнее, и ставить во главу угла то, что для вас наиболее значимо. Вы не будете ставить себе цели, которые ни прямо, ни косвенно, не ведут вас к большим целям, которые вы увидите в своем будущем. Очень важно периодически (хотя бы раз в год) проверять себя заново, не изменились ли ваши цели, ведь человек – это процесс, в котором постоянно происходят изменения.

Подумайте и оцените прошедший тренинг по 3 критериям. Критерий «Интерес» означает, что вам на тренинге было интересно. Нескучно. Критерий «Осознание» означает, что у вас появилось новое видение своих целей, своей жизни и того, что вы вообще хотите реализовать. Критерий «Результат» означает насколько полезной стал тренинг для вас, считаете ли вы подобные упражнения действенными и нужными, помогут ли они вам в дальнейшей жизни.

Критерий	+	-
Интерес		
Осознание		
Результат		

Спасибо за работу и оценку!

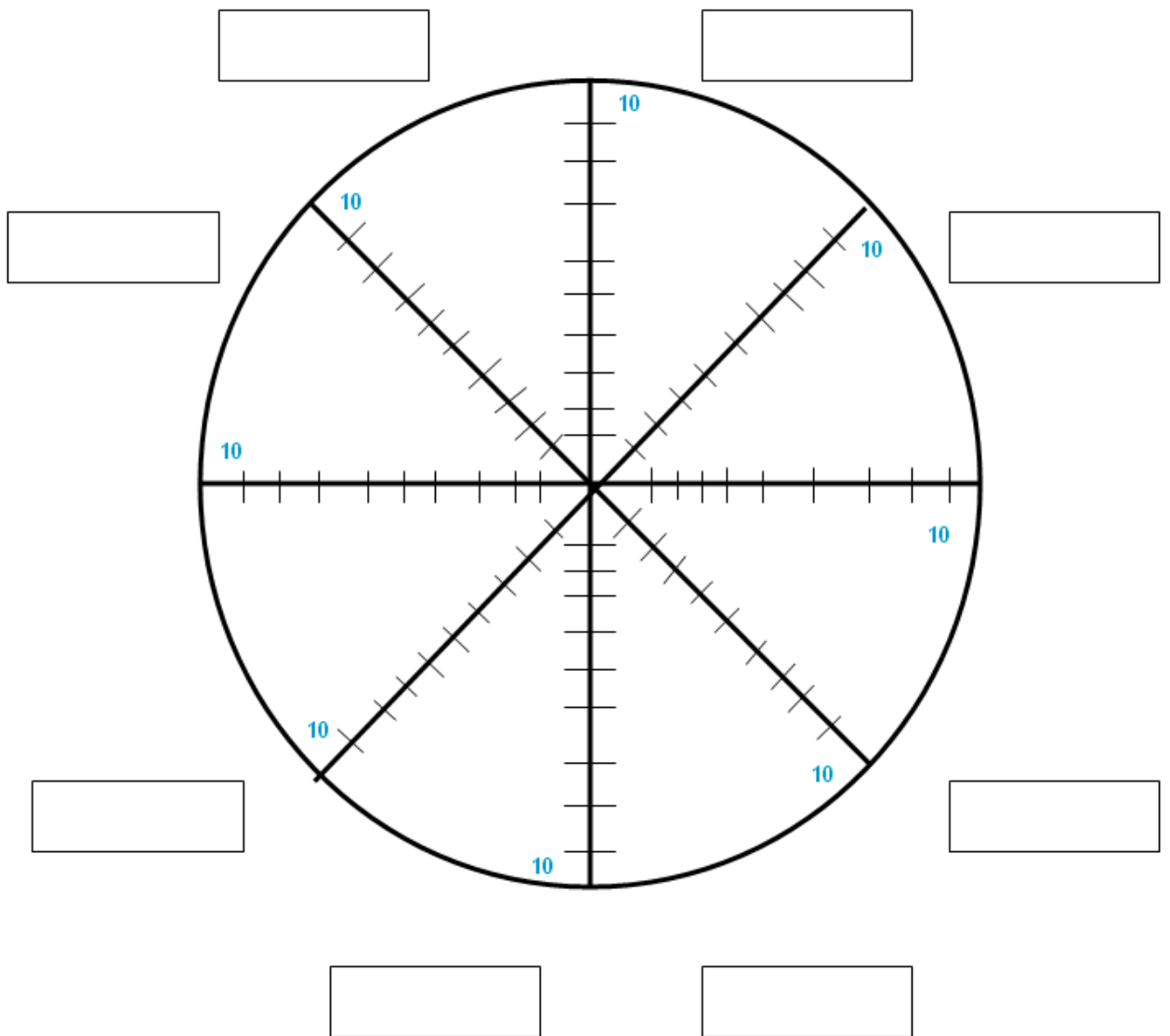
ИСТОЧНИКИ

1. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб, «Питер»,2012г.
2. Завьялова Ж. Фарба Е. Авдюнина М. «Энергия бизнес-тренинга». СПб.: Речь, 2007г.
3. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб, «Речь», 2012г.
4. Фопель К. «Групповая сплоченность». Москва, «Генезис»,2011г.
5. Психологический словарь. Под редакцией Петровского А.В. Ярошевского М.Г. Москва, Политиздат, 1990г.

Приложение 1 «Карта желаний»

БОГАТСТВО ЮВ	СЛАВА ЮГ	ЛЮБОВЬ ЮЗ
СЕМЬЯ В	ЗДОРОВЬЕ ЦЕНТР	ДЕТИ ТВОРЧЕСТВО ХОББИ З
ЗНАНИЯ МУДРОСТЬ СВ	КАРЬЕРА С	ПОМОЩНИКИ ПУТЕШЕСТВИЯ СЗ

Приложение 2 «Колесо жизненного баланса»



Приложение 3 фотоотчет

