

Тема: Жизненные цели подростков

Каждый человек – это неповторимая личность, и другой такой больше не существует

Жизненные ценности, это фундамент, на котором строятся все человеческие взаимоотношения и сама жизнь.



Эпиграф:

Если я знаю, что я ищу, то зачем я ищу, а если я не знаю, что я ищу, то как же я могу искать.



Ценностные ориентиры



Цели жизни человека:

- Создание своей личности;
- Создание отношений с другими людьми;
- Создание отношений с окружающей средой.

Мой жизненный выбор

- ▶ Цель моей жизни - это...
- ▶ Мои родители знают, что моя цель жизни - это...
- ▶ Для реализации моих целей нужно...
- ▶ Сегодня у меня получается...
- ▶ Сегодня у меня не получается...
- ▶ Для достижения цели я должен...
- ▶ Для того чтобы достичь цели, я не должен

Правила успешной постановки целей.

Цель должна быть сформулирована позитивно.

При постановке цели, необходимо понимать, что вы хотите получить, а не о том, что желаете исключить из своей жизни.

В цели должно значиться то, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.



Цель должна быть конкретной.

Опишите свою цель максимально конкретно.

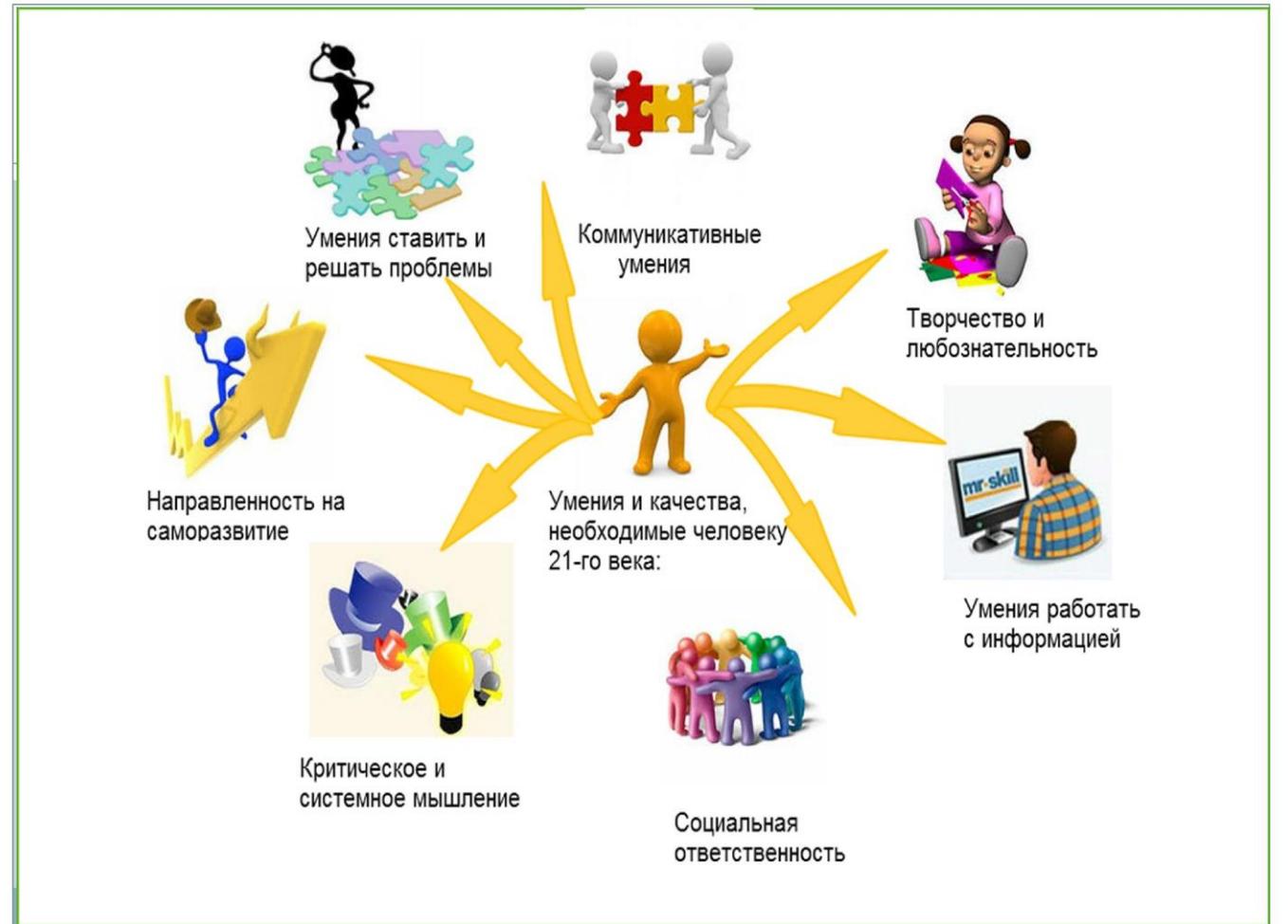
Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции, ощущения. Определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута.

Цель должна касаться Вас, а не кого-то другого.

Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания - вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий

У вас должна быть заинтересованность в достижении цели.

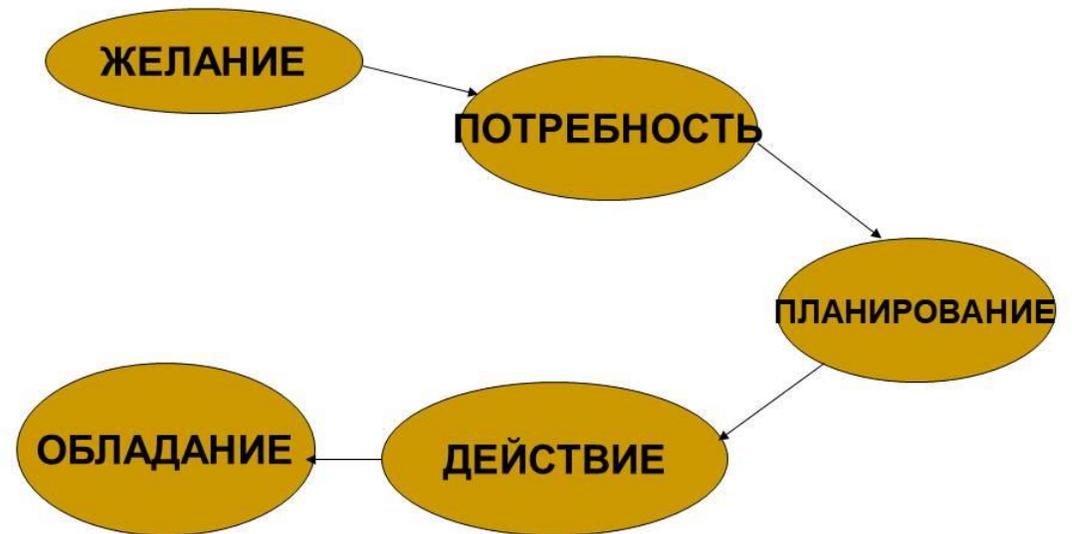
У вас должна быть заинтересованность в достижении цели
Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам, не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.



Вы должны верить в достижимость цели.

Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой.

Этапы достижения цели



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!