***Семинар 1. «Целеполагание и личная эффективность».***

Цель: выявление личной эффективности, ценностей, постановка краткосрочных и долгосрочных целей.

***Задания для устного опроса по теории***:

1. Назовите причины важности целеполагания в жизни человека.
2. Объясните технику постановки целей «SMART»
3. Назовите основные методы определения ценностей человека и технику их проведения.
4. Назовите и раскройте известные Вам методы планирования времени.

***Долг по устным заданиям отрабатывается в пиcьменном виде на электронную почту преподавателя:*** [***уaroslavna.nata@mail.ru***](mailto:уaroslavna.nata@mail.ru)

***Долг по практическим занятиям – отдельным файлом на почту в форме портфолио, где каждое задание начинается с нового листа.***

***Практические задания***:

**Задание 1.** **Подготовка мемуарников.**

*Цель задания – определение личных и корпоративных ценностей***.**

А) *Мемуарник студенческой группы***.** По окончании занятий каждый студент определяет для себя и записывает на листе бумаги «главное событие дня», а затем студенческая группа голосованием принимает решение и определяет, какое событие дня стало главным для нее и его ценность. Оформлять в форме таблицы в следующем виде:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Дата*** | ***Ключевое событие*** | ***Ценность*** |
|  | 12.09.2020 | Поход группы в музей | Дружба, сплоченность, новые знания |
| 1. и т.д. |  |  |  |
| Итог |  | Прописать ключевое событие надели | Ключевые ценности (не более 2-3) |

Б) *Личный мемуарник.* Аналогично мемуарнику студенческой группы каждый делает свой личный мемуарник. Ключевые события личного мемуарника могут где-то совпадать, а где-то отличаться от мемуарника группы. Например, событие — «встретился с бывшим одноклассником», ценность — «дружба». Или «хорошо выступила на семинаре и заработала высокий балл», ценность — «ответственность» или «самоуважение». ***Выполненный мемуарник заносится в порфолио в качестве его третьей страницы!***

***Пояснения к заданию: Помните!!!****Н*ет универсального списка ценностей, у каждого он свой. Кто-то, например, будет чаще записывать в колонку ценностей «интерес, развитие, драйв», а кто-то, наоборот, — «спокойствие, уверенность». Люди разные, ценности разные — важно определить те, которые актуальны ***именно для Вас.***

**Задание 2. Декларация личной миссии.**

*Цель задания – определение и уточнение жизненных ценностей*

Необходимо сформулировать декларацию личной миссии в этом мире. Кратко. Емко. 1-2 фразы. Она может быть свободной форме, форме речи при выходе на пенсию или 90-летнем юбилее, в форме эпитафии.

***Пояснения к заданию***: Данный подход к определению ценностей был впервые предложен Стивеном Кови в книге «Семь навыков высокоэффективных людей». Декларация о личной миссии — документ наподобие миссии фирмы, в котором вы пытаетесь сформулировать свои задачи в этом мире, — что для вас важно, чего вы хотите добиться? Следует избегать нередкой путаницы понятий «цель» и «миссия». Различия между ними заключаются в следующем: цель — это то, что мы «берем» от жизни, завоевываем, получаем; это та высота, которую нам удается «взять»; миссия — то, что мы «отдаем», привносим в этот мир; как поется в известной песне, «это то, что останется после меня». Вспомним смысл слова «миссионер» — человек, который, оставляя свой дом, уезжает в далекую и не всегда дружественную страну, чтобы бескорыстно распространять идею, которой он верен. Миссия — это в первую очередь ваша уникальность. Что изменится в мире, если вас не будет? Что вы оставите после себя?

Именно поэтому в тайм-менеджменте немало сторонников наиболее сильного и выразительного способа формулирования миссии — *в форме эпитафии*. «И. И. Иванов родился... умер... достигнув выдающихся высот в… Особенно его любили за… Он отличался непревзойденными…» Такой взгляд на свою жизнь, во-первых, повышает проактивность, поскольку заставляет вас задуматься о том, что от вашей жизни останется в «сухом остатке», и наметить цели, позволяющие такой остаток сформировать, а во-вторых, позволяет лучше понять, насколько конкретная цель соответствует вашим реальным ценностям и желаниям, и избежать дел, навязанных внешними обстоятельствами и стереотипами общественного мнения. Если эпитафия представляется вам слишком жестким методом, сочините *прощальную речь, которую вы скажете при выходе на пенсию, или поздравительный спич для вашего 90-летнего юбилея.* Смысл все тот же — кратко сформулировать, что останется в мире после вас.

Личная миссия не рождается мгновенно и не создается раз и навсегда, ведь она отражает смысл нашей жизни, а его понимание в разные периоды может коренным образом отличаться. Главное — время от времени задумываться о том, зачем мы живем и какой след хотим оставить после себя. Лучше всего записать свое понимание личной миссии и время от времени перечитывать формулировку, пересматривать ее и корректировать, поскольку мы взрослеем, меняемся, а значит, становятся иными и наши жизненные ценности.

**Задание 3.** **Анализ потребностей (« Как потратить миллион?»).**

*Цель задания – анализ и уточнение жизненных ценностей.*

***Задание:*** Представьте, что у вас есть миллион долларов. На что вы его потратите?

А) нарисуйте таблицу из двух колонок. В левой фиксируйте покупки или дела, а в правой отвечайте на вопрос «зачем?» по поводу каждого своего приобретения или поступка.

Б) внимательно просмотрите то, что получилось в правой колонке, –это и есть ценности. Проанализируйте их; возможно, некоторые из них относятся к разряду «навязанных» (потому что родители уговорили, так принято в обществе и т.д.). **Обведите их кругом.**

В) Почему Вы их отнесли к навязанным? Какие получившиеся результаты Вас удивили? Как соотносятся Ваши потребности, миссия и мемуарник?

***Пояснение к заданию***: Такой способ, как, впрочем, и все остальные, требует искренности, откровенности и беспристрастности по отношению к самому себе. Представьте, что у вас есть миллион долларов. На что вы его потратите? Какая потребность стоит за каждой покупкой? Предположим, вы потратите? Какая потребность стоит за каждой покупкой? Предположим, вы собираетесьсобираетесь приобрести загородный дом. Он нужен вам для того, чтобы вести здоровый образ жизни на природе или чтобы демонстрировать жизненный успех? А может быть, вы хотите содержать собственную конюшню и разводить лошадей? Или вас привлекает возможность веселого, шумного времяпрепровождения, а в загородном доме вас не будут тревожить возмущенные громкой музыкой соседи? У каждого на одну и ту же покупку может быть разная ценность.

**Задание 4. Краткосрочные цели. («Один день»)**

А) Попробуйте представить себе один день из своей жизни через два-три года. Лучше описать это видение будущего письменно, в форме эссе на одной-двух страницах.

Б) Прочитайте получившийся текст. Все ли из перечисленного действительно доставит Вам счастливую жизнь? Что оказалось лишним?

В) Как соотносятся Ваши потребности и миссия с данными эссе?

***Пояснение к заданию***: В нем важно осветить следующий круг вопросов:

• С чего начался ваш день?

• Какое самое яркое впечатление дня?

• Где вы находитесь?

• Что и кто вас окружает, о чем говорят люди, находящиеся рядом?

• Как и над чем вы работаете?

• Каких результатов вы достигли?

• Какие проблемы вам удалось решить?

• Как вы отдыхали?

• Каково главное событие дня?

Нет ничего плохого в белоснежном Porsche, если это действительно «родная» цель, если это машина, о которой человек мечтал с детства. Но часто бывает, что такого рода цели навязаны рекламой, знакомыми, родственниками, стереотипами общественного мнения, школой. Для того чтобы управлять своей жизнью проактивно, чтобы найти «родные» цели, нужно сначала отсеять все сформированные внешним окружением штампы и стереотипы. Это не всегда просто, но необходимо, иначе можно потратить годы жизни в погоне за «навязанными» целями, достигнув которые человек испытывает лишь усталость и разочарование.

**Задание 5. Карта долгосрочных целей и их приоритетов.** Выполняется на семинаре с преподавателем.

**Задание 6. Домашняя работа с портфолио** (предоставление в печтаном или письменно виде на семнар в форме папки ( по примеру курсовой работы), согласно рекомендациям по написанию портфолио).

К семинару и после него в портфолио должны быть выполнены следующие страницы:

*А. Диагностика профессиональной компетентности во времени (тест Уласа) ( выполнялся заранее, на паре)*

*Б. Определение уровня и типа самоуправления по В. И. Андрееву (выполнялся заранее, на паре)*

*В. Личный мемуарник*

*Г. .Декларация личной миссии*

*Д. Анализ личных потребностей*

*Е. Ключевые области и стратегические цели (выполнялись заранее, на паре)*

*Ж. Краткосрочные цели*

*З. Карта долгосрочных целей и их приоритетов (выполняется на семинаре)*

*И. Ситуационный SWOT – анализ (выполнялся на паре)*

***Каждое задание помещается в портфолио с нового листа!***