



Moje notatki



SPOTKANIE 12.

Stawianie sobie celów i nagradzanie siebie

SPOTKANIE 12.

Stawianie sobie celów i nagradzanie siebie

WPROWADZENIE

- Stawianie sobie celów i nagradzanie siebie to skuteczna strategia, pomagająca unikać stresu i odkładania wszystkiego na ostatnią chwilę.
- Stawianie sobie celów pomaga ci zdefiniować, czego chcesz i dlaczego jest to dla ciebie ważne. Dzięki temu możesz skoncentrować swoją uwagę i energię na działaniach, które będą cię prowadzić do osiągnięcia celu i pozwolą ograniczyć to, co przeszkadza.
- Stawianie sobie celów jest sposobem na rozwijanie swojego potencjału i zdobywanie nowych umiejętności. Kiedy wyznaczysz sobie konkretne cele, będziesz podejmować wysiłek, uczyć się nowych rzeczy i rozwijać.
- Stawianie sobie celów wymaga samodyscypliny, ale też organizuje twój czas. Dzięki temu masz go i na obowiązki, i na to, co przyjemne, a twoje napięcie i stres obniżają się.
- Kiedy osiągniesz postawione sobie cele, przekonasz się, że masz zdolność do pokonywania trudności i realizacji swoich marzeń.
- Możesz określić, czego chcesz dokonać w dłuższej perspektywie, i podejmować kroki prowadzące do tego. Np. jeśli planujesz liceum o profilu biologiczno-chemicznym, warto włożyć więcej energii w naukę biologii. Jeśli chcesz zostać informatykiem, to nauka matematyki i informatyki będą pomocne.
- Nagradzanie siebie za osiągnięcie celów jest ważne, ponieważ pomaga utrwalać pozytywne nawyki i motywować do dalszego działania. Nagradzając siebie, doceniasz swoje wysiłki i motywujesz się do kolejnych wyzwań.

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności realizowania celów osobistych.

Tematyka:

Jak zmotywować się do stawiania celów i realizować je?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Stawianie sobie celów i świadome ich realizowanie.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 12.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

- *Poprzez komunikację możesz poznawać nowe perspektywy, kultury i różne sposoby myślenia. Możesz się uczyć od innych i rozwijać swoją wiedzę, co sprawia, że świat staje się bardziej interesujący i pełen możliwości.*

WIDEO 12.

- *Jak postawić sobie cele i je zrealizować? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.*



Kroki: Realizowanie celów

- 1) Zastanów się, jakie cele chcesz zrealizować.*
- 2) Wybierz jeden ważny dla siebie cel, który jesteś w stanie zrealizować.*
- 3) Zapisz, jakie kroki trzeba zrealizować, aby go osiągnąć.*
- 4) Przemyśl ewentualne przeszkody.*
- 5) Postępuj zgodnie z krokami z punktu 3, staraj się pokonywać trudności, jeśli się pojawią.*
- 6) Nagradzaj się słownie za zrealizowanie każdego etapu, bądź wyrozumiały, jeśli coś się nie powiedzie.*

Omówienie filmu:

- 1) Jakie cele, które stawiali sobie bohaterowie, są najbliższe tobie?*

Dyskusja:

- 1) Co chcesz osiągnąć jako cel?*

JAK STAWIAĆ SOBIE CELE?

- **CELE POWINNY BYĆ JASNO OKREŚLONE I MOŻLIWE DO ZMIERZENIA.**

Na przykład: „Chcę poprawić swoje oceny z matematyki o 10% w ciągu jednego semestru”.

- **CELE POWINNY BYĆ ZGODNE Z TOBĄ.**

Na przykład: „Chcę zaangażować się w wolontariat w schronisku dla zwierząt, ponieważ lubię zwierzęta”.

- **CELE POWINNY BYĆ OSIĄGALNE I DOSTOSOWANE DO CIEBIE.**

Postawienie sobie za dużego celu, zbyt trudnego do osiągnięcia może cię zniechęcić. Na przykład: „Chcę nauczyć się grać na gitarze i zagrać dwa prostsze utwory w ciągu trzech miesięcy”.

- **CELE POWINNY MIEĆ OKREŚLONY TERMIN REALIZACJI.**

To pomaga w dążeniu do nich.

Na przykład: „Chcę ukończyć kurs online z programowania w ciągu dwóch miesięcy”.

NIEPRAWIDŁOWE CELE:

- **NIEOKREŚLONE I OGÓLNE** – „Chcę być lepszy w sporcie”,

- **CELE NIEZDROWE LUB NIEODPOWIEDNIE** – mogą negatywnie wpływać na twoje zdrowie lub relacje z innymi, np.: „Chcę schudnąć 10 kg w ciągu tygodnia, niezależnie od tego, jakie będą tego skutki dla mojego zdrowia”; „Chcę zacząć palić papierosy, aby inni mnie zaakceptowali”,

- **CELE BEZ OKREŚLONEGO TERMINU** – mogą prowadzić do odkładania działań na później i braku motywacji, np.: „Chcę nauczyć się kiedyś nowego języka”.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przeciwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

Krok 2.

Krok 3.

Krok 4.

Krok 5.

Krok 6.