

Добрый день! Сегодня вашему вниманию будет представлен мастер-класс, где будет описана (представлена) структура и логика тренинга профессионального самоопределения. Почему именно тренинг, так как именно через тренинг как основную форму психологической деятельности мы формируем мотивацию на участие в социальных и других практиках. Другими словами, сегодня я расскажу, из каких кубиков можно сложить конструкцию тренинга.

В своей работе мы опираемся на принцип «**обучение через опыт**». Это значит, сначала человеку дают возможность действовать и получать какой-то практический опыт, а затем предлагают самому этот опыт осмыслить и самому сделать обобщенные выводы. Данный путь сложнее для реализации, но намного эффективнее в некоторых случаях.

Я убеждена, что обучать навыкам профессионального и жизненного самоопределения **НУЖНО** именно через опыт. В жизни так на самом деле и происходит. Только данный процесс почти невозможно контролировать. Хорошо сконструированный и хорошо проведенный тренинг, использующий принцип «обучения через опыт», вполне может заменить стихийный процесс приобретения и осмысления опыта, который может длиться годами.

Тренинг- это специально организованный кусочек настоящей жизни участников, где можно совершать ошибки и получать опыт без потерь.

Наши тренинги включают несколько модулей, и их вы сейчас видите на экране. Мы остановимся на модуле «Технология превращения мечты в цель» так как именно данный модуль раскрывает заявленную тему.

В каждой группе я спрашиваю участников об их целях на тренинге и получаю очень разумные ответы. Однако, со временем я стала подозревать, что многие (если не все) участники групп выдают желаемое за действительное. Другими словами, они активно высказывают свои пожелания, но мало что сами реально делают для достижения своих целей. И я стала догадываться, что то, о чем они говорят, - это не цели, а что-то другое, имеющее вместе с тем прямое отношение к цели. После изучения и обдумывания вопроса появилась на свет данная модель, которая получила название «Технология превращения мечты в цель». Сейчас вашему вниманию будет представлен фрагмент диалога с группой «Мечта и цель».

Видео фрагмент: Мечта и цель (начинаем диалог с группой).

После этого нам необходимо разобраться. А объяснить разницу лучше с использованием метафоры. Метафора – красивое сравнение.

И вам снова предлагается видео фрагмент с тренинга, где вы можете увидеть как все происходит.

Далее мы пошагово рассматриваем каждый шаг, который нам необходимо пройти, чтобы мечта превратилась в цель. Выглядит данное изображение следующим образом, вы можете его увидеть на экране. Где слева это мечта, обозначена буквой М, а справа это цель, которая обозначена буквой Ц. Между мечтой и целью есть шаги, всего их семь. Далее мы идем по данным шагам, рассматривая каждый шаг по отдельности.

Шаг 1. Как я узнаю, что моя цель достигнута.

Для многих это оказывается неожиданным вопросом. Действительно, на первый взгляд кажется, что ответ совершенно очевиден. Тренеры, проявите упорство, занудство (если хотите), изобретательность и помогите участникам своей группы освободиться от стереотипа, что когда нужно событие наступит, то узнать его будет очень легко. Также можно привести пример. Например, как я узнаю, что побывала в Париже? Ответом в первый момент скорее всего будет недоумение, а затем, постепенно, будут произноситься примерно такие слова: когда моя нога ступит на землю Парижа!» Когда я увижу Эйфелевую башню и дотронусь до нее. Когда я целый день буду гулять по улицам Парижа. Когда я проживу в этом городе месяц. И пр.

Сейчас вашему вниманию будет представлен фрагмент, где вы сможете увидеть, как проходит шаг 1.

Далее мы переходим к следующему шагу. Шаг 2. Если честно, чем вы готовы за это заплатить? Когда вы будете задавать этот вопрос, сделайте ударение на слове «честно» Можете даже несколько раз повторить его, так как честность в вопросах справедливой платы за достижение цели – это главная проблема для ваших участников.

Помогите своим участникам, задав им еще один в общем-то риторический вопрос: «Ведь вы понимаете, что ничего в этой жизни не бывает бесплатно?». А чем мы обычно платим за достижение наших целей? Давайте перечислим все возможные валюты?

Сейчас вашему вниманию будет представлен фрагмент, где вы сможете увидеть, как проходит шаг 2.

Переходим к шагу 3. Уважите точную дату, когда ваша цель будет достигнута. Здесь мы просим участников написать точную дату достижения их цели, и не просто записать, а еще и запомнить, как при этом реагирует их тело. По желанию можно спросить об их ощущениях. Случается, что одних кидает в жар, других в холод.

Сейчас вашему вниманию будет представлен фрагмент, где вы сможете увидеть, как проходит шаг 3.

Следующий шаг проанализируйте опасности на вашем пути. Ведь вы понимаете, - говорю я участникам, что ваш путь не будет усыпан розами, и даже если будет, то в розах есть шипы! Можно все опасности разделить на 2 группы те, что снаружи и те, что внутри. Можно спросить у участников тренинга, какие труднее преодолеть, конечно же, те, что внутри.

Деньги, здоровье, сила воля....

Видео?

Шаг 5. Подбираем символическую награду. Можно спросить участников «чем вы себя наградите, когда ваша цель будет достигнута? И очень часто мы можем услышать ответ как же достижение цели это и есть награда. Тогда мы можем предложить такой пример. Представьте, что в спорте отменили медали, вымпелы, кубки? Станет тогда спорт другим? Я уверен, что многие спортсмены не смогут выступать без этих символических наград. Символическая награда за победу не менее важна, чем сама победа!

Достижение наших целей – это в некотором смысле соревнование с самим собой. Вам придется побеждать самого себя – так придумайте себе награду заранее. Награда может представлять собой как очень конкретную вещь, так и некоторое ритуальное действие. Путешествие, поход в ресторан.

Я прошу вас придумать и записать свои награды. Это и есть 5 шаг.

Следующий шаг 6. **Договор с самим собой.** Присмотритесь внимательно к шагам (пунктам) превращения мечты в цель. На что это похоже? На хоз. договор. Итак, начнем... слайд.

Если участники вашей группы делали все записи, о которых вы их просили, то можно считать. Что черновик договора у них уже имеется.

И последний шаг 7. Ежедневное чтение договора себе вслух.

Таким образом, мы считаем, что данная работа действительно способствует формированию положительной мотивации к различным видам деятельности. Об этом свидетельствует и мониторинг участия в различных практиках, и психологические диагностики изучения мотивации школьников.