**Temat: Marzenia z terminem ważności.**

Witajcie!

Tym razem mam dla Was temat, który będzie dotyczył planowania swojej przyszłości i poprawnego formułowania celów.

Zastanów się, czy chciałbyś wykonywać przypadkowo wylosowany zawód? Na pewno czasami myślisz o swojej przyszłości…takiej wymarzonej np. taka przyszłość za 10 lat 😊 Zastanawiów się jak wyglądało by wtedy Twoje życie? Jakie osoby Cię otaczają? Co robisz na co dzień? Gdzie spędzasz wakacje? Jakie masz hobby? Podoba Ci się ta wizja?

A jeśli powiem Ci że spełnienie tej wizji jest możliwe – wystarczy tylko odpowiednio zaplanować swoje życie, w tym również ścieżkę edukacyjną. Idziemy dalej 😊 Wyobraziłeś sobie swoją wymarzoną przyszłość. Zastanów się gdzie jesteś teraz, jak daleko od realizacji swoich marzeń? Jak możesz zwiększyć prawdopodobieństwo jej spełnienia?

Kluczem jest postawienie sobie celów. Wiele osób stawia sobie cele, jednak ich nie realizuje. Dlaczego? Ponieważ prawdopodobnie źle stawia lub formułuje sobie te cele. Dobrze postawiony cel powinien być SMART to znaczy:

• konkretny – jasno określony; dokładnie wiesz, co chcesz osiągnąć

• mierzalny – da się stwierdzić, że został osiągnięty

• osiągalny – jest dla Ciebie możliwy do zrealizowania

• istotny – motywuje Cię i jest dla Ciebie ważny

• określony w czasie – ma dokładnie określony czas realizacji

Czy Twoje cele spełniają te warunki? Spróbuję Ci to zobrazować 😉 Posłużę się znaną metaforą słonia i jeźdźca opisaną przez psychologa Jonathana Haidta.

<https://www.youtube.com/watch?v=YIBKAdz-mDU>

Teraz przejdziemy do przykładów formułowania celów:

|  |  |
| --- | --- |
| POPRAWNIE SFORMUŁOWANE CELE | ŹLE SFORMUŁOWANE CELE |
| Do czwartku poznam 15 nowych słówek z angielskiego. | Będę się uczyć angielskiego. |
| W piątek przed kolacją przebiegnę 2 km po moim osiedlu. | Zacznę biegać. |
| Do poniedziałku skontaktuję się 5 osobami z klasy ws. organizacji wyjazdu klasowego. | W przyszłym tygodniu zacznę organizować wycieczkę. |
| Do 20 roku życia zdam maturę rozszerzoną z języka angielskiego na poziomie min 90%. | Kiedyś będę studiować za granicą. |
| W tym miesiącu, codziennie od poniedziałku do piątku, do godziny 19 zrobię 1 zadanie z matematyki | Będę regularnie powtarzać lekcję z matematyki. |

Przyjrzyjmy się pierwszemu celowi: Do czwartku poznam 15 nowych słówek z angielskiego – jak widzisz jest on jasno określony, wiemy o co chodzi, mierzalny (15 słówek), osiągalny możliwy do zrealizowania, istotny i określony w czasie (do czwartku).

Zachęcam Cię do właśnie takiego formułowania swoich celów(życiowych i zawodowych) i ich realizacje. Zobaczysz, że niemożliwe może stać się możliwe 😊

Jeśli masz pytania pisz :pedagog.sp.stroza@wp.pl lub na platformie Teams.

Pozdrawiam