

МЕНТОРИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ  
ЦЕНТР НАСТАВНИЧЕСТВА

*Рабочая тетрадь*

*№ 7*



**ЦЕЛИ**

Рабочие тетради наставника – это серия практических пособий программы наставничества «Плюс один» национального ресурсного центра «МЕНТОРИ».

В серии восемь тетрадей, предназначенных для самостоятельного обучения наставников и использования в работе с наставляемым школьником:

*рабочая тетрадь №1 "Введение в наставничество";*

*рабочая тетрадь №2 "Доверие";*

*рабочая тетрадь №3 "Родитель";*

*рабочая тетрадь №4 "Наставнические встречи";*

*рабочая тетрадь №5 "Эмоции";*

*рабочая тетрадь №6 "Мечты";*

*рабочая тетрадь №7 "Цели";*

*рабочая тетрадь №8 "Планы".*

Автор разработчик серии – Людмила Кудрякова, психолог, психотерапевт, работает в системе транзактного анализа и детской гештальт-терапии (модель Вайолет Оклендер), действующий член Европейской ассоциации транзактного анализа (ЕАТА).

Тетради адаптированы педагогическим коллективом КГБОУ «Красноярская школа №5».

*Дорогой наставник!*

***Самое волнующее в мечте – это  
возможность ее осуществления! Мечтают  
многие, но осуществляют свои мечты  
единицы.***

***В данной тетради мы предлагаем тебе  
перейти от мечтаний к конкретной цели.***



I.

**ЧЕМ ЦЕЛЬ**

ОТЛИЧАЕТСЯ  
ОТ МЕЧТЫ

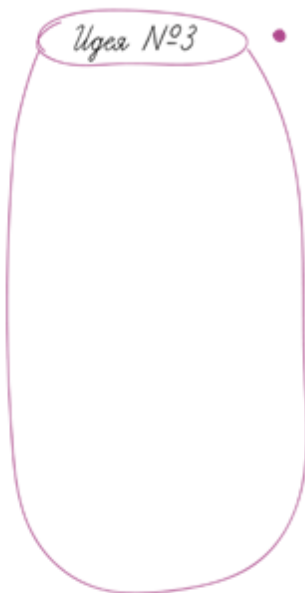
# ОТ МЕЧТЫ К ЦЕЛИ

Как Вы думаете, чем цель отличается от мечты?  
Запишите свои идеи.

Идея №1



Идея №3



Идея №2



*Как осуществить мечту?*

## ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ!



*Представьте, что чья-то мечта – попасть на другой берег реки.*

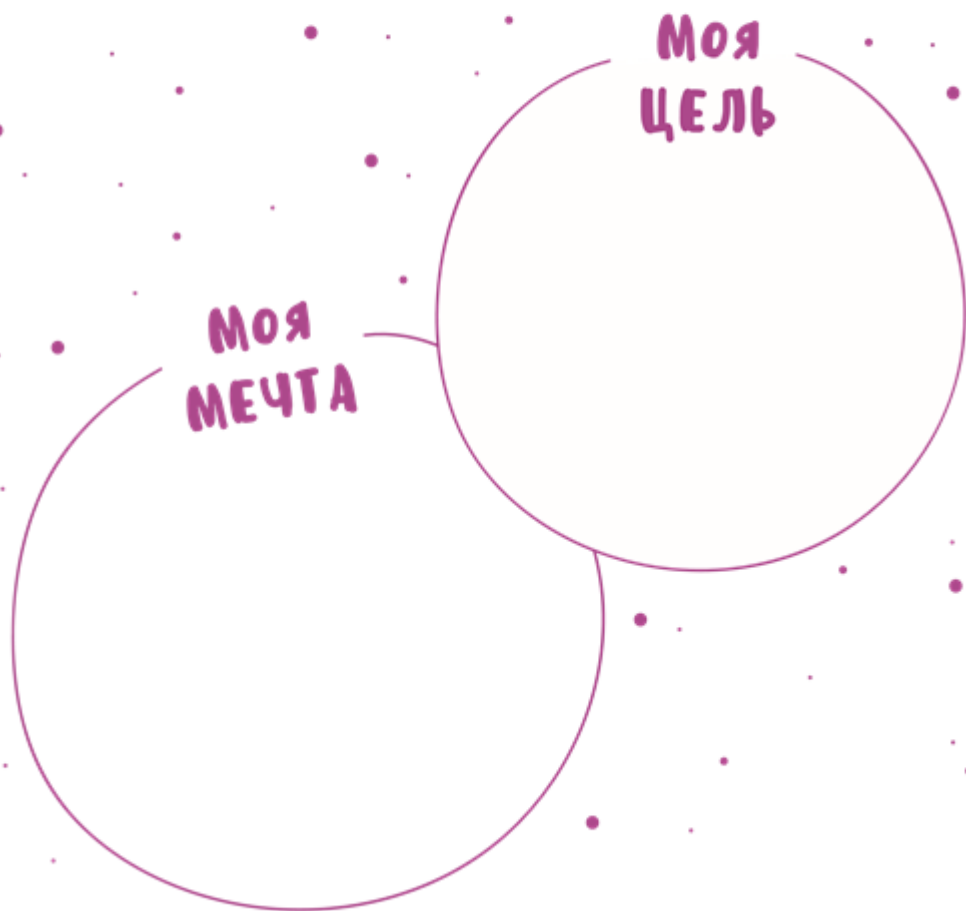
**Человек, не имеющий цели**, отдает себя во власть потока событий и ждет, когда течение вынесет его к мечте. Но, полагаясь только на обстоятельства, он не знает, куда именно попадет – на противоположный берег или в другое место на той же стороне.

**Человек, четко осознающий свою цель** – попасть в конкретное место на противоположном берегу, будет прикладывать максимум усилий, чтобы приблизиться к намеченному пункту: бороться с течением, грести изо всех сил, рассчитывать траекторию движения и т. п.

*Как Вы думаете, у кого из этих двоих больше шансов достичь противоположного берега?*

# Превращение МЕЧТЫ $\xrightarrow{\text{В}}$ ЦЕЛЬ

*Преобразуйте свою мечту в цель*



# У МОЕЙ ЦЕЛИ ЕСТЬ СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

*Ответьте на вопросы:*



**Когда** Вы хотите **достичь** этой **цели**?



**Какой** это будет **год, месяц, день**?





II.

К ЧЕМУ НУЖНО  
**БЫТЬ ГОТОВЫМ**

# ПРЕГРАДЫ

*Запишите все причины, по которым у Вас может не получиться достигнуть поставленной цели.*

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

# СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Что я могу сделать?*

Преграды	Как я могу их преодолеть?	Что или кто может мне в этом помочь?



# Карта цели



# Карта цели

Сверху по центру расположите **цель**.

В центре - **мечту**.

Сверху слева - преграды. Вдоль - то, как Вы будете их преодолевать.

Справа сверху - людей, которые поддерживают, и людей, которые обесценивают.

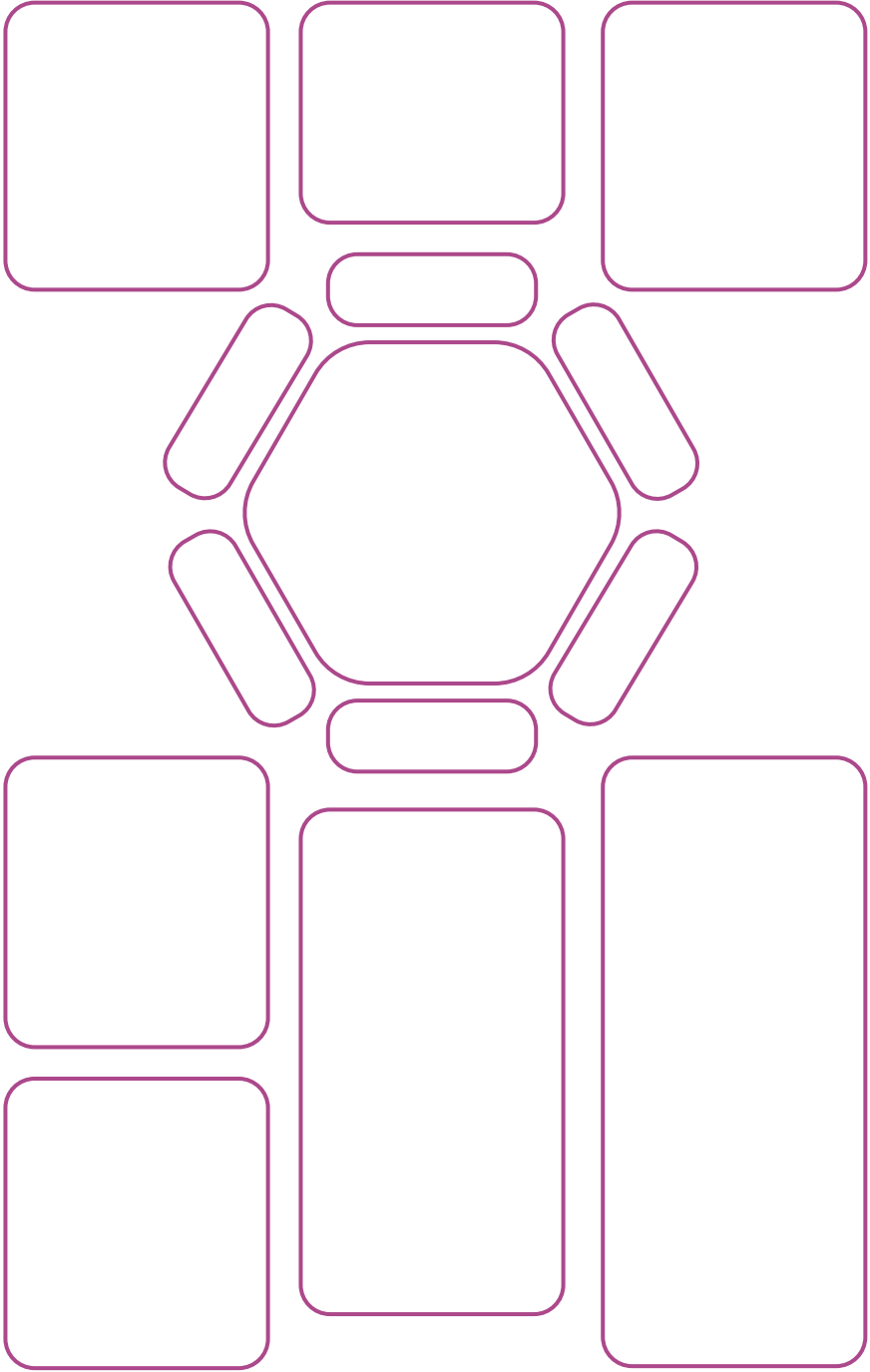
Вокруг мечты - ресурсы. Внизу - место для отдыха, восстановления и раздумий.

Внизу по центру - Ваши основные потребности. Это фундамент, на котором строится все остальное.

Слева внизу - Ваши достижения и вдохновляющие примеры для подражания.

Справа внизу укажите цену, которую Вы готовы заплатить ради своей мечты. Это может быть время, силы, отказ от каких-то привычек.





1

2

3

4

5

**ЧТО ВАЖНОГО ВЫ УЗНАЛИ ДЛЯ СЕБЯ?**



# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

*Поздравляем!*

*Теперь ты понимаешь, в чем разница  
между мечтой и целью.*

*Знаешь, как формулировать цель на  
основе своей мечты и идти к  
достижению цели.*

**Желаем Вам удачи!**