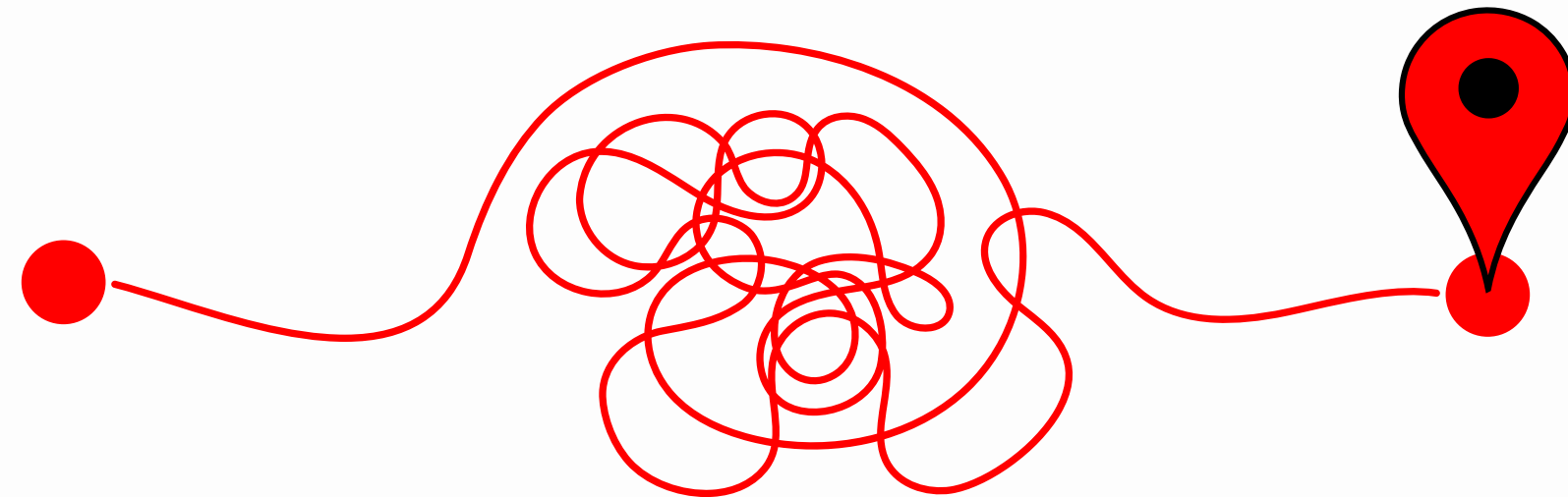


ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

ТЕХНІКА ПЛАНУВАННЯ І ДОСЯГНЕННЯ ЦІЛЕЙ SMART



ПРАВИЛА ТРЕНІНГУ

01 Бути активним!

02 Не перебивати.

03 Не критикувати.

04 Дотримуватися конфіденційності.

05 Бути доброзичливим до інших.

06 Бути відкритим до нових знань.

07 Висловлюватися за допомогою Я-послань, якщо треба вирішити конфліктне питання. Наприклад, «Я почуваюся не важливим, коли ти відволікаєшся на телефон під час нашої розмови». Говори про вчинки людини, а не про її особистість.



АРТ-ТЕХНІКА
“ПРОЩО МРІЄТЕ?”

SMART

SMART — це метод постановки короткострокових (тиждень, місяць) та середньострокових (рік) цілей.

Specific — конкретність.

Measurable — вимірна ціль.

Achievable — ціль досяжна.

Relevant — актуальна ціль.

Time-bound — ціль обмежена в часі.



ПРИКЛАДИ ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ

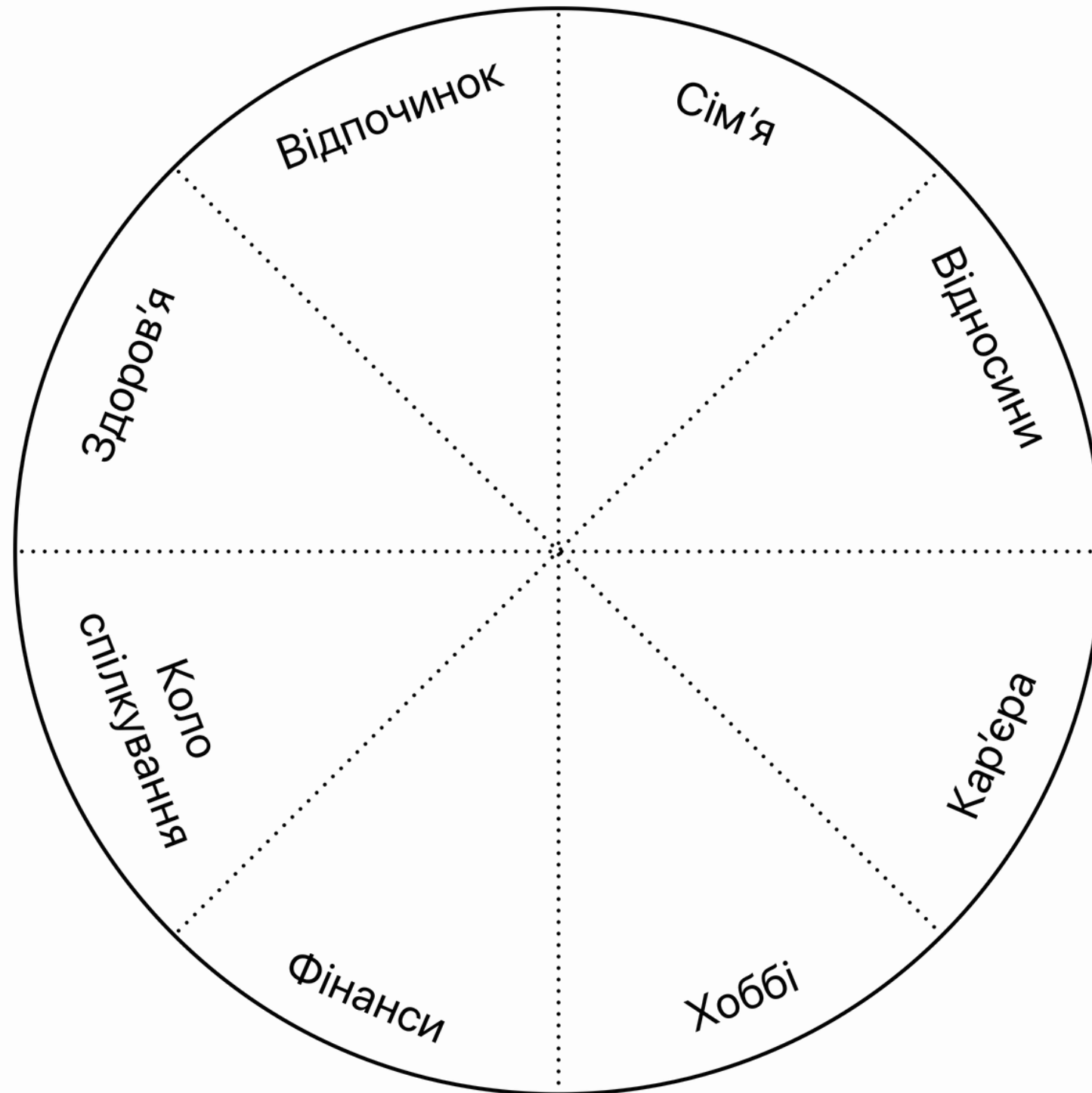
Не правильна постановка цілей	Правильна постановка цілей
Стати фінансово незалежним	Забезпечувати себе, оплачувати рахунки самостійно, заробляти 10 000 грн в місяць
Вивчити іноземну мову	Здати екзамен B2/ C1 з іноземної мови
Подорожувати	Провести 3 дні відпустки в місті Львів
Бути щасливим	Записатися на консультацію до психолога/ психотерапевта, піклуватися про своє психічне здоров'я



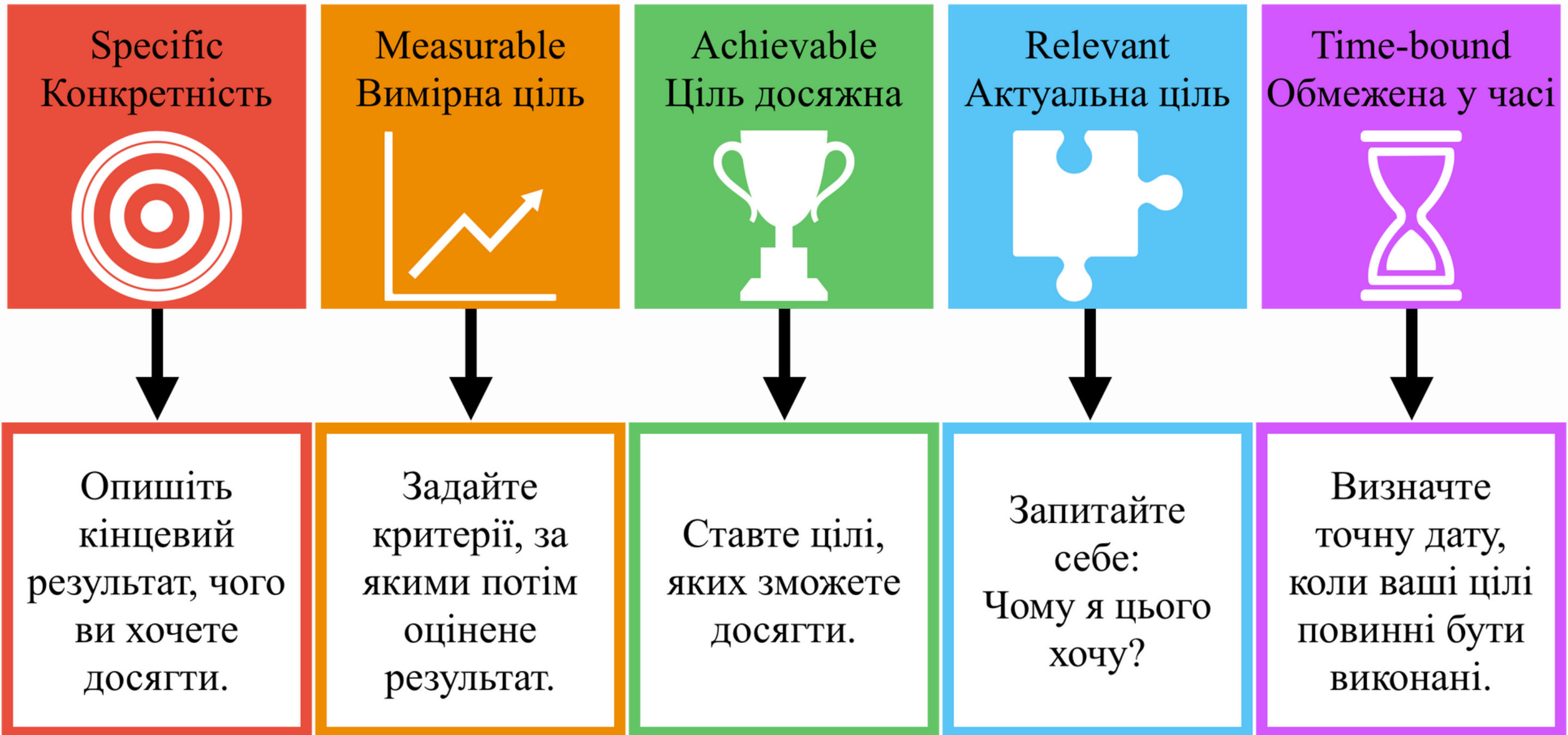
ПЕРЕВАГИ ТЕХНІКИ SMART

- 1 Чіткий напрямок
- 2 Навички планування
- 3 Відносно швидкий результат

САМОДІАГНОСТИКА “КОЛО БАЛАНСУ”



ПРАКТИЧНА РОБОТА





МОЖЛИВІ ТРУДНОЩІ:

- Страх перед завданням;
- Прокрастинація або лінощі;
- Недостатня мотивація;
- Метод “«Батога і пряника”». Чому це не працює?
- Розгубленість, сумніви у правильності своїх дій;
- Труднощі у прийнятті рішення;
- Перфекціонізм.

В ПРАВА “ЛИСТ В ДЯЧНОСТІ”



РЕФЛЕКСІЯ



ТРЕНІНГ ТА ПРЕЗЕНТАЦІЮ ПІДГОТУВАЛА:

Практичний психолог Марина Кіпарісова

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. : навч. посібник. / В. М. Федорчук — К.: «Центр учбової літератури», 2014. — 250 с.
- Pink D. Drive: Thr Surprising Truth About What Motivates Us / Daniel H. Pink. — New York: Riverhead Books, Penguin Group (USA) Inc. 2009. — 288 p.
- Robert L. Leahy. Cognitive Therapy Techniques, Second Edition: A Practitioner's Guide. — New York: The Guildford Press. 2017.
- <https://pdatu.edu.ua/images/vihovna-robota/psiholog/ps10.pdf>