

Целеполагание и планирование на этапе профессионального выбора

На этапе профессионального выбора особенно важными становятся вопросы, связанные с постановкой целей, планированием своей деятельности и достижением желаемых результатов. Грамотное инвестирование своих жизненных сил и ресурсов приведет к успеху и удовлетворенности трудом.



Предлагаем ознакомиться с рекомендациями по эффективному целеполаганию и планированию.

Рекомендации по постановке целей:

1. Цель нужно писать на бумаге, потому что эта первая стадия материализации нашей цели.

2. Цели нужно писать в настоящем времени и в позитивном ключе (без частицы «НЕ»)

3. Цели важно формулировать со всеми важными деталями. В постановке целей мелочей нет! (что конкретно вы хотите достичь в последующие год, два, три ...лет?" Конкретизируйте форму, цвет, размер, желаемое состояние и т.д.).

Правильность формулировки заключается в использовании слов, фиксирующих результат деятельности как некое качественно новое состояние системы (организации), ради которого предпринята сама деятельность (пример, решить задачу – решение задачи, защитить проект – успешная защита проекта в июне 2020 года).



Цели должны быть:

- **позитивными** (умножающими меру добра, а не меру зла);
- **конкретными** (хочу получить Нобелевскую премию в области литературы, купить домик в деревне на берегу Оки, стать самым крутым бизнесменом в нашем городе, хочу получить хорошее образование, пробежать марафонскую дистанцию за три часа и т.д.);
- **реалистичными**, то есть соотнесенными с собственными возможностями — физическими, интеллектуальными, финансовыми, возрастными и т.д. (если нет литературных способностей, то Нобелевская премия в области литературы — цель нереалистичная, если никогда не бегал, то лучше не выходить на марафонскую дистанцию);
- **ограниченными во времени** («цель — это мечта, которая должна осуществиться точно к назначенному сроку»).

Цели должны быть обеспечены внутренними ресурсами — интересом, склонностями, способностями, профессионально важными качествами, а не внешними — деньги, связи, случай.

При выборе профессии необходимо учесть следующие моменты:

- 1) главная цель (кем хочу стать, чего хочу достичь, каким хочу быть);
- 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей (занятия в кружках, секциях, знакомство с будущей профессией, возможным местом учебы или работы);
- 3) пути и средства достижения целей (знания и умения, связи и деньги);
- 4) внешние условия достижения целей (выбор места учебы или работы, возможные препятствия и пути их преодоления);
- 5) внутренние условия достижения целей (способности, сила воли, здоровье);
- б) запасные варианты и пути их достижения (это как запасной парашют).

Если ваша цель – выбор профессии в соответствии с вашими возможностями и потребностями, следует задать себе следующие вопросы:

- на какой уровень образования (высшее, среднее специальное, курсы или что-то еще) я могу рассчитывать, учитывая свою школьную успеваемость и интеллектуальные возможности, умения;
- каким должно быть содержание профессии, чтобы мне было интересно работать;
- какое материальное вознаграждение я хочу получить за свой труд – реальный минимум заработной платы;
- какой образ жизни я хочу вести: напряженный, когда приходится уделять работе не только рабочее, но и личное время – или свободный, позволяющий много времени отдавать семье, друзьям и любимому делу;
- хочу я работать рядом с домом, или мне это безразлично.

Выбор можно считать правильным, если соблюдаются следующие условия.

Во-первых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств – интеллектуальных, физических, личностных.

Во-вторых, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда.

В-третьих, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость.

Планирование времени

Живите осознано во времени и находите время для важных дел:



*Для работы, – это условие успеха;
Для размышлений, – это источник силы;
Для игры, это – секрет молодости;
Для чтения – это основа знаний;
Для дружбы, это – условие счастья;
Для мечты, это – путь к звездам;
Для Любви, это – истинная радость жизни;
Веселья – это музыка души.*

Л. Зайверт

Составление плана дня с помощью метода «Альпы»:

- 1. Составление заданий** (составьте список дел, которые необходимо выполнить в течение одного дня);
- 2. Оценка длительности акций** (оцените примерное время, которое потребуется на выполнение каждого запланированного действия);
- 3. Резервирование времени** в соотношении 60:40 (из всего имеющегося времени следует планировать лишь 60% времени, остальное остается в резерве и для творчества). Не нужно впадать в крайность чрезмерного планирования, должен быть временной резерв на непредвиденные обстоятельства, спонтанные действия, творческую деятельность, досуг.
*60% – запланированная активность (время);
40% – незапланированная активность (время).*

- 4. Принятие решений по приоритетам и перепоручению** (установите приоритеты, оцените цели по степени важности).

Важным задачам нужно уделять особое внимание и выполнять в первую очередь, не рассеивать внимание на второстепенные и несущественные задачи. Для этого нужно учиться концентрировать внимание на приоритетах и мотивировать себя на выполнение. При необходимости делегируйте задачи помощникам, людям, которые могут оказать поддержку действием. Действенная помощь экономит время и энергию.

- 5. Контроль (учет несделанного).**

Всякая постановка целей и планирование эффективны лишь на столько, насколько эффективны следующие за ними реализация и завершающий контроль за исполнением. Контроль предполагает сопоставление запланированного результата с реальными действиями, позволяет проанализировать продвижение к цели. В конце дня можно задавать себе вопросы из следующего списка, предложенного в методе «Пять пальцев»:

Метод контроля «пяти пальцев»:

М (мизинец) – мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа: каким было сегодня моё преобразующее настроение, расположение духа?

У (указательный) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, «поспособствовал»?



Б (большой) – бодрость, физическая форма: каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания своей физической кондиции?

Практическое задание. На основе предложенной схемы, а также усвоенных принципов планирования составьте план дня (план на 2 месяца).

****Шпаргалка для проектирования плана осуществления целей***

Планирование времени

- Постановка цели.
- Определение задач.
- Расстановка приоритетов.
- Определение ресурсов и их распределение.



- Составление плана действий и определение контрольных точек.
- Коррекция плана на контрольных точках и в текущем режиме.
- Подведение итогов.

Желаем плодотворного, насыщенного позитивными событиями и полезными открытиями, успешного учебного года!

Составитель:

И.А. Марченко, педагог-психолог ГБУ ДО ДД(Ю)Т Московского района, канд. психол.н.

Источники:

1. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках / Л. Зайверт. – М.: Экономика, 1990. – 231с.

2. Хусаинова Н. Ю. Целеполагание в педагогических процессах / Н. Ю. Хусаинова. – Казань: КГУ, 1996. – 32 с.

3. <https://docplayer.ru/38862175-Slagaemye-uspeha-interesy-i-sklonnosti-cposobnosti-i-professional-naya-prigodnost-strategiya-vybora-professii-oshibki-v-vybore.html>