**Як правильно ставити цілі та досягати їх**

Людина без мети, як корабель, що втратив вітрила, дрейфує у відкритому морі випадковостей і обставин. Люди, які не мають цілей, тим самим знімають з себе відповідальність і вручають її іншим. Людина, що знає свої цілі, йде по життю більш впевнено і більш результативно. Маючи перед собою ясно прописану мету, легше уявити собі способи досягнення бажаного результату. Можна розбити її на кілька дрібніших цілей і, по черзі досягаючи їх, крок за кроком наближатися до результату.

20 грудня 2017 року у відділі освіти відбулось заняття районної школи юних лідерів «Твоя ініціатива».

Тема заняття була «Цілепокладання. Як правильно ставити цілі та досягати їх».

Досягаючи поставленої мети, людина стає на сходинку вище у своєму розвитку і йому відкриваються нові горизонти. З цих нових горизонтів можна побачити більше і далі, можна поставити наступну мету.

Правильна постановка мети - це можливість відповісти на такі основні питання:

* Що головне? - визначення напрямку руху і формулювання мети.
* Як робити? – формування плану досягнення мети.
* Коли? - час, коли починаємо і коли повинен бути результат.
* Контроль? – як будемо бачити,що процес йде, як дізнаємося, що мета досягнута?

Ми реалізуємо далеко не всі поставлені цілі-і часто справа не в ліні і слабкості, а в невмінні правильно сформулювати завдання і визначитися з пріоритетами.

Разом з учасниками на занятті вчились ставити цілі на папері, конкретизувати, залишаючи місце спонтанності, ставити «короткі цілі», визначати значимість, ознаки досягнення цілей. Ми розпочали писати Різдвяну казку.

Через прості вправи вчились розуміти важливість конкретики у постановці цілей, тренувались самопрезентації, виводили формулу власної особистості.

Вірю, що в кожного є безліч мрій, бажань. Спробуйте записати їх коротко та зрозуміло. Пам’ятайте, що Ваші мрії, бажання, цілі повинні Вас надихати, манити, надавати крила! Прямо зараз подумайте, яка мета для Вас найбільш актуальна. Зробіть вже сьогодні 1 крок до її реалізації й результати Вас здивують! Вірю у Ваші успіхи! Мрійте, ні в чому собі не відмовляйте!

Лілія Паращук

п/психолог РМК