**Здравствуйте!**

В прошлый раз вы познакомились с тем, что такое цель, ее видами и правилами постановки цели.

Сегодня ваша задача применить эти знания на практике, письменно выполнив приведенные ниже задания № 1 и № 2.

Все, у кого за 3 семестр по ОБЖ в Электронном журнале стоит оценка, выполняют только задание № 1, а второе задание могут сделать лично для себя, не сдавая преподавателю (это хорошее психотерапевтическое упражнение).

Те, у кого в Электронном журнале стоит а/з (академическая задолженность), выполняют оба задания.

Работы принимаются до 26 апреля 2020 г. включительно по почте Смирновой О.М. smirsoul@mail.ru или в WhatsApp, Telegram - +79032138811.

Если в день отправления работы преподаватель вам не ответил, это означает, что он вашу работу не получил.

С уважением,

Смирнова О.М.

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс** 7б **Дата** 20.04.20

**Задания по теме «Основы целеполагания»**

**Задание № 1. Постановка цели**

**Инструкция**:

1. Напишите важную для вас жизненную цель по всем правилам формулировки цели.
2. Определите и запишите, в каким видам целей относится ваша.
3. Напишите необходимые с вашей точки зрения шаги по достижению этой вели (5-8 шагов).
4. Напишите рядом те ресурсы, которые вам могут понадобиться для реализации каждого шага в процессе достижения поставленной цели.

|  |  |
| --- | --- |
| **Моя цель** |  |
| **Виды цели** |  |
| **Шаги по достижению цели** | **Необходимые ресурсы для достижения цели** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Задание № 2. Горжусь собой**

**Инструкция**. Напишите не меньше 10 ваших поводов гордиться собой. В каких случаях вы гордитесь собой? Отчего у вас возникает чувство гордости за себя?

Возможно, вы захотите написать, что хорошо умеете делать или свои любимые занятия, как вы помогаете другим или, преодолевая себя, делаете что-то трудное для вас. Может быть, вы гордитесь, что вам удалось воспитать в себе какие-то важные качества, изменить себя.