Практичні вправи:

«Що нам може заважати реалізовувати мету», «Щоденник переможця»

Підготувала Скальська Вікторія

Вправа 1. *«Що нам може заважати реалізовувати мету»*

Мета: *визначити, що нам може заважати реалізовувати власну мету; розвивати навички самоаналізу та самонавчання*

Завдання: *Розіграйте різні ситуації, в яких лінь набуває різних форм.*

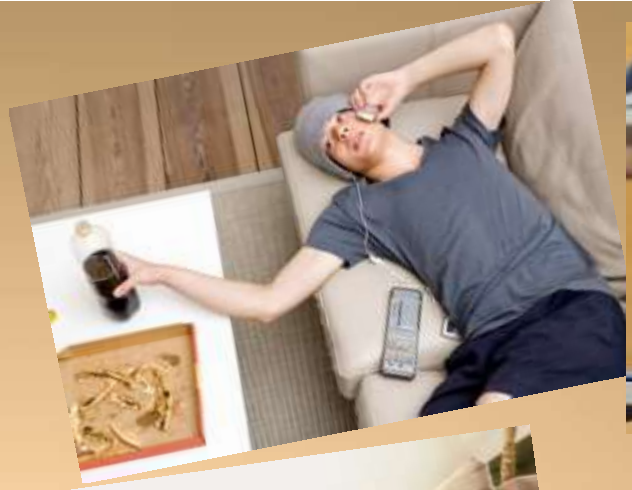
Лінощі

Довідка! При натисненні на кнопку з'являється коментар, при повторному натисненні – ілюстрація, ще одне натиснення – ілюстрація зникає.

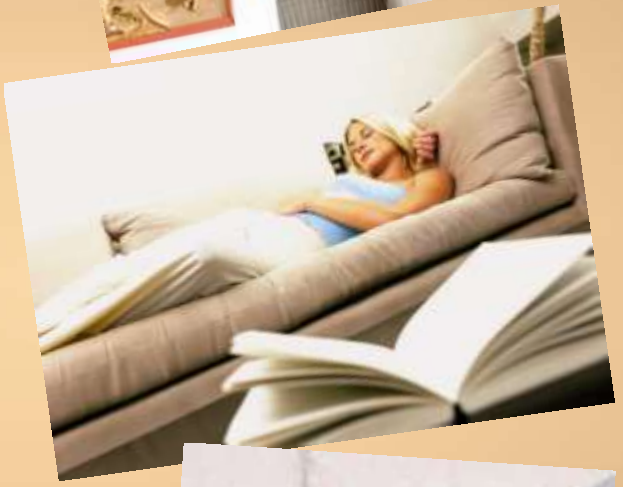
Форми лінощів:

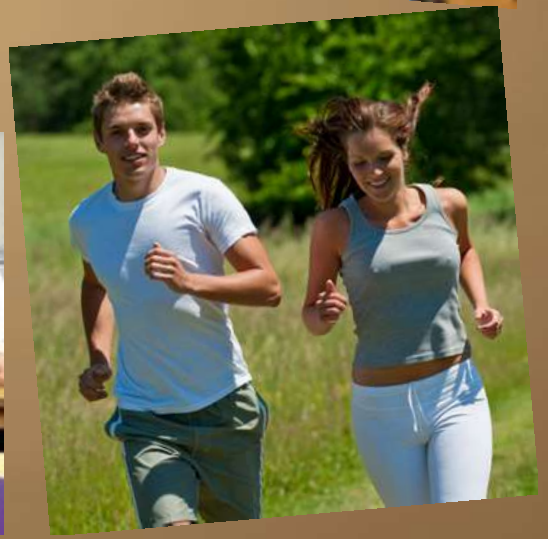
- 1 форма
- 2 форма
- 3 форма
- 4 форма

Агресивна. Це лінь у всій своїй красі, виявляється буквально так: «Не вірю, не може бути, так не буває, усе це дурниці»!!!



Закон життя такий: *ви ніколи не стоїте на місці – ви рухаєтесь, або вперед, або назад. Щодня (хоч і найменша) перемога над собою, над своєю лінню тренує волю. Щодня мікроскопічна поступка лінощам розвиває їх.*





Перегляд відео

Вправа 2 «Щоденник переможця»

Завдання: *заведіть «Щоденник переможця та відзначайте у ньому свої успіхи і тимчасові поразки. Через деякий час обговоріть з колегами свої досягнення та перемоги*

Дата	Особиста мета	Завдання з реалізації мети сьогодні	Чи були причини, з яких ви могли не виконати завдання?	Чи хотілося виконати завдання?	Чи стали переможцем?