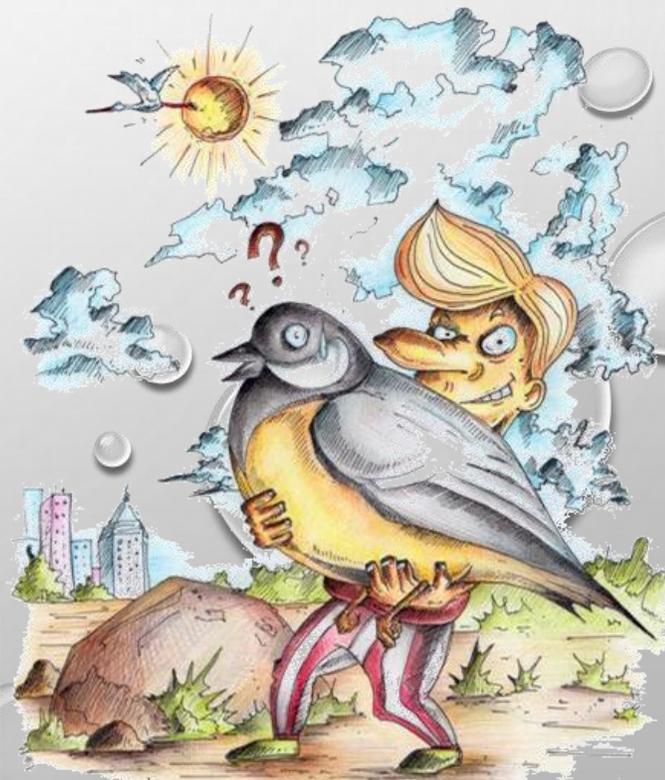


ПОТРЕБНОСТИ ЦЕННОСТИ ЦЕЛИ





ПОТРЕБНОСТИ



ПОТРЕБНОСТИ



- **Потребность** - это состояние некоторой нехватки в чём-либо, которую организм стремится компенсировать.



**НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ
ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

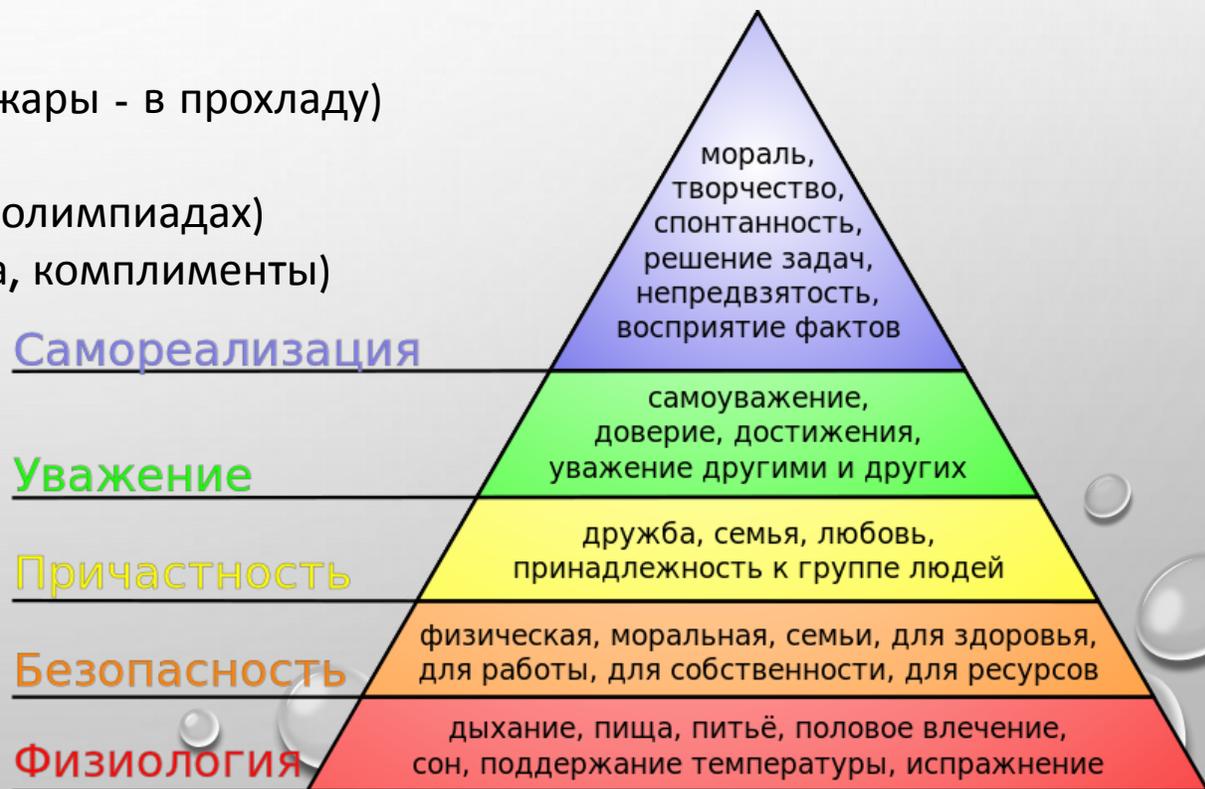


- **Человек развивается полноценно** только в том случае, если **не застревает на нижних ступенях пирамиды.**
- **Мы испытываем дискомфорт и раздражение, если наши актуальные потребности игнорируются.** Это действует закон доминанты системы рефлексов, обеспечивающих удовлетворение доминирующей потребности. Остальные потребности отступают на второй план как менее актуальные.
- **Работа дает возможность реализовать все потребности,** если воспринимать её как жизненную задачу, решая которую мы поднимаемся на новую ступень.

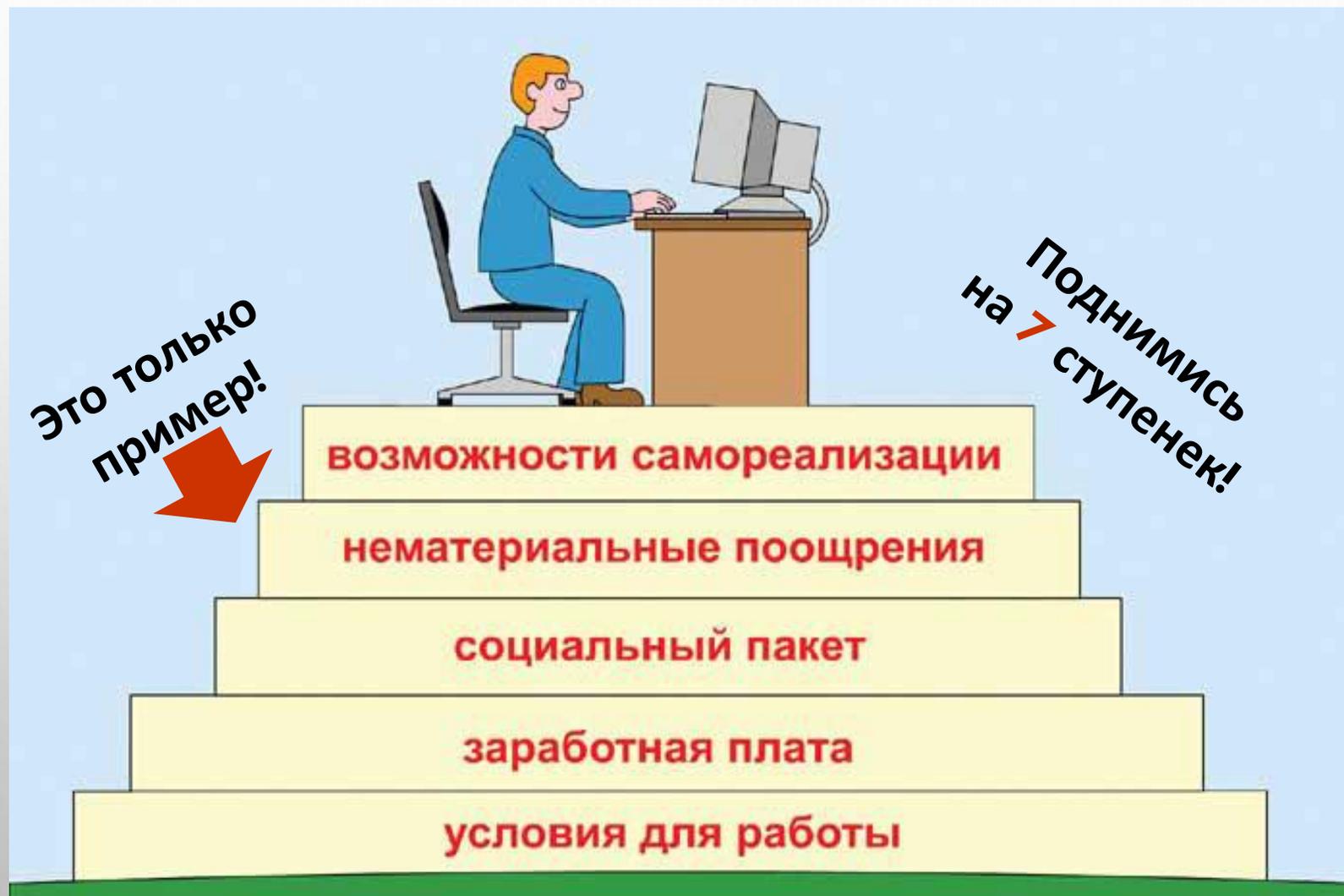
Задание 1. Методика «Актуальные потребности» (Г.В. Резапкина)

Перед вами - список потребностей разного уровня. **Проранжируйте** их, поставив рядом с самой важной №1, рядом с менее важной - №2, и так далее до №15 рядом с самой незначимой для вас **в данный момент** потребностью.

1. Избавление от боли
2. возможность спать, сколько хочется
3. утоление голода или жажды
4. отдых после тяжелой работы
5. смена температурного режима (с холода - в тепло, из жары - в прохладу)
6. общение с друзьями, интересными людьми
7. вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах)
8. признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты)
9. чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма
10. получение подарков
11. дарение подарков
12. бескорыстная помощь людям
13. сознание хорошо выполненной работы
14. чувство вдохновения в работе
15. примирение с близкими



Задание 2. Построй пирамиду ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ ОТ СВОЕЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ?



Настоящая цель - это не то,
что не дает уснуть ночью, а то,
что заставляет встать утром с постели.

Записки миллионера



ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ

<https://www.stupeni-lyceum.ru/main/psychologist/child/future/values/>

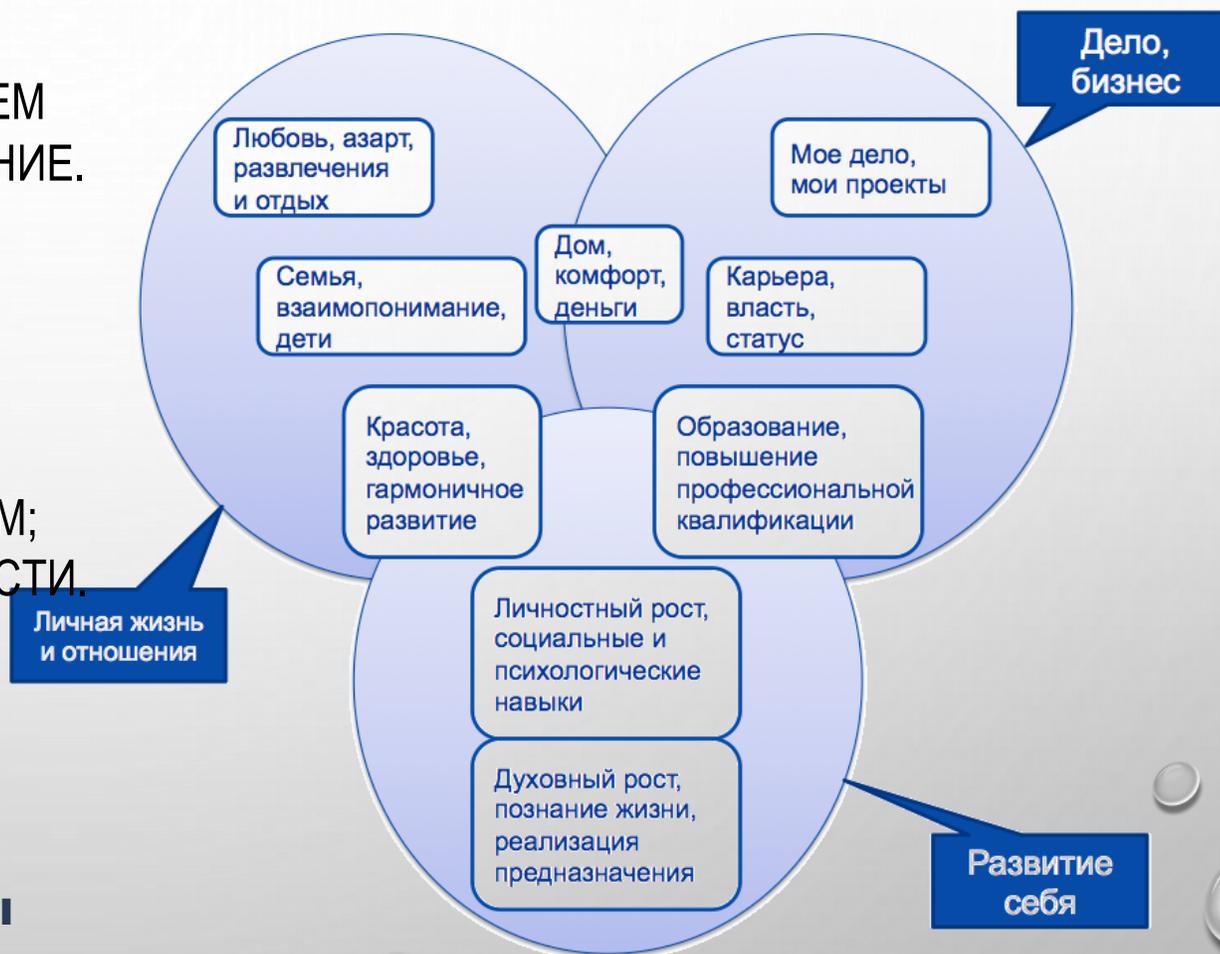
КАК ОБНАРУЖИТЬ ОСНОВНЫЕ ЛИЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

<https://goal-life.com/page/person/lichnye-cennosti>

- **ЦЕННОСТИ** - ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ОСОБЕННО ЦЕНИТ, ЧЕМ ДОРОЖИТ В ЖИЗНИ, ЧЕМУ ПРИДАЕТ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ. ОБУСЛОВЛЕННЫ ИСТОРИЧЕСКИМ ОПЫТОМ, ЭКОНОМИЧЕСКИМ ПОЛОЖЕНИЕМ И КУЛЬТУРОЙ.
Давлетчина С.Б. Словарь по конфликтологии

- **ЦЕННОСТИ** - ЭТО ЦЕЛИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕКОМ; ЗНАЧИМОСТЬ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ЛИЧНОСТИ.
Иммануил Кант

! Основные приоритеты в жизни помогают определить, кто вы, что для вас, как для личности, важно. Именно **ценности должны определять, во что вам стоит вкладывать энергию, ресурсы и время.**



Важные жизненные ценности молодежи

Задание 3. Анкета "Жизненные ценности"

1). **Что для вас самое главное в жизни?** (отметьте три варианта)

- 1.Здоровье
- 2.Материальная обеспеченность
- 3.Возможность заниматься творчеством
- 4.Благополучие семьи и близких
- 5.Карьерный рост
- 6.Возможность помогать людям
- 7.Слава
- 8.Отдых и развлечения

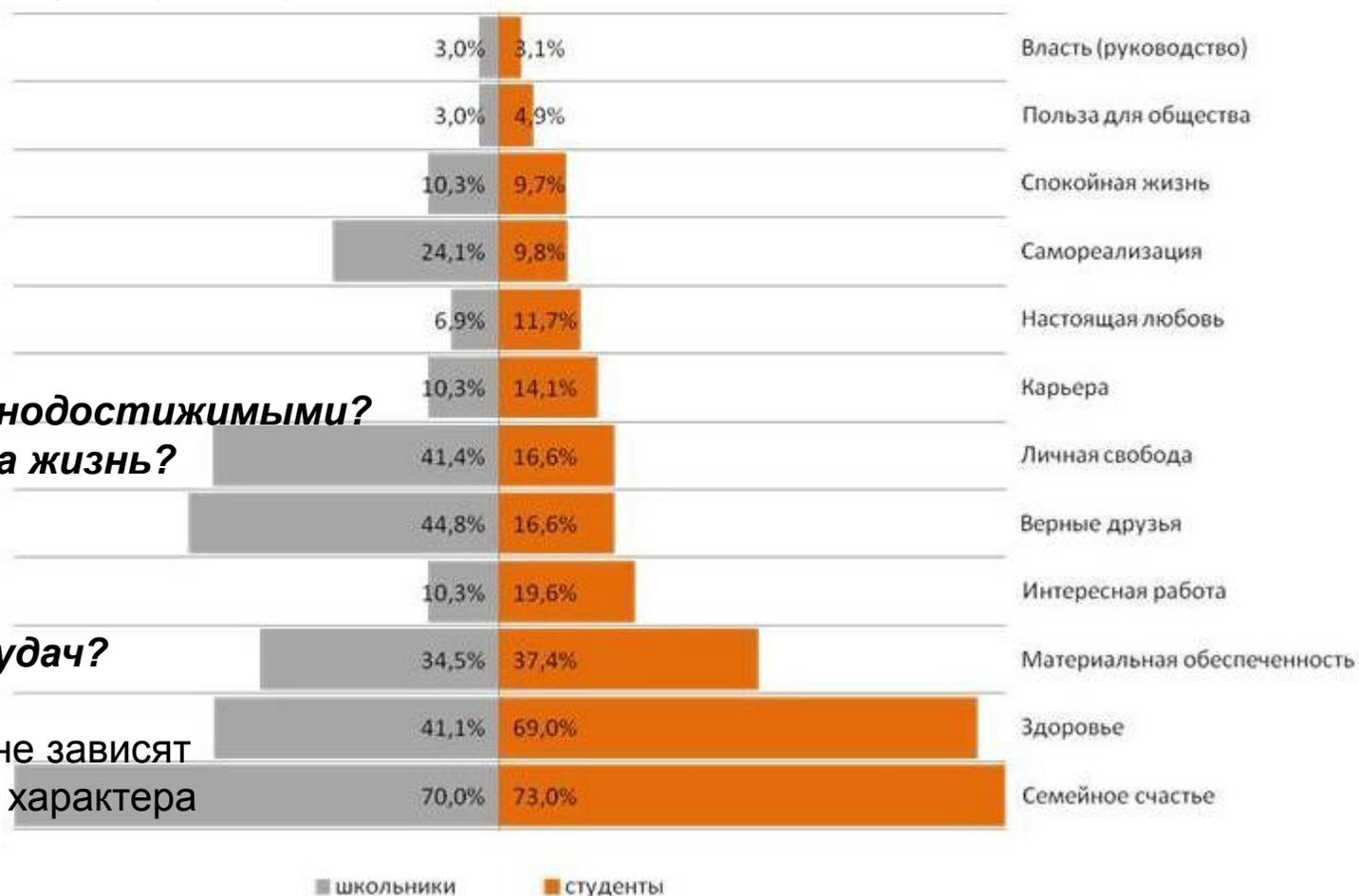
2) **Какие из этих ценностей вы считаете труднодостижимыми?**

3) **Довольны ли вы тем, как складывается ваша жизнь?**

1. Да, вполне
2. Не совсем
3. Меня не устраивает моя жизнь

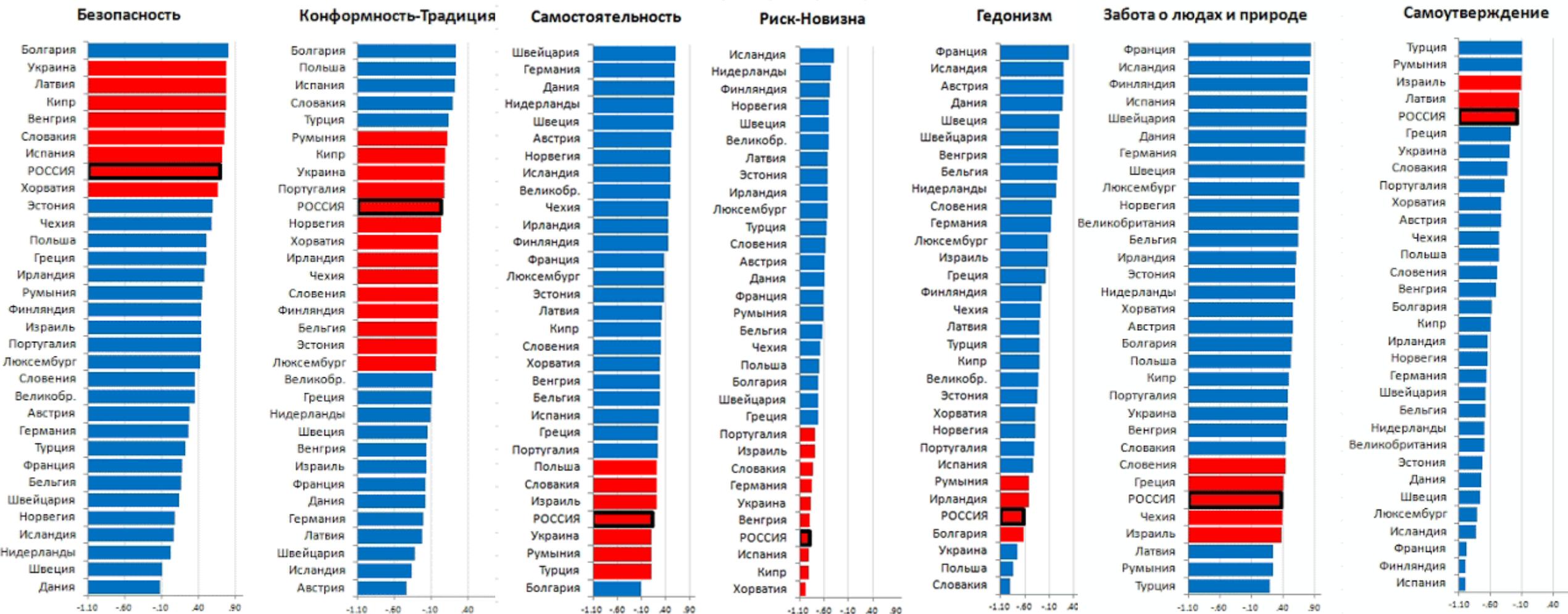
4) **В чём вы видите причину своих успехов и неудач?**

1. Это - стечение обстоятельств
2. Это - результат чужих действий, которые от меня не зависят
3. Причина - в моих собственных поступках и чертах характера



Задание 4. Методика «Иерархия жизненных ценностей» (Г.В. РЕЗАПКИНА)

http://metodkabi.net.ru/index.php?id=diagn_4



ГЕДОНИЗМ (ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ)

- **ГЕДОНИЗМ** – УЧЕНИЕ, СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ И УБЕЖДЕНИЙ, ОБРАЗУЮЩИХ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ, СОГЛАСНО КОТОРОЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСШИМ БЛАГОМ И СМЫСЛОМ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.
- **ГЕДОНИЗМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭКОНОМИКИ И МАРКЕТИНГА** – ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ИНДИВИДУУМА К РОСТУ СВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ, РОСТУ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЛАГ, ВО ИМЯ МАКСИМИЗАЦИИ ПОЛУЧАЕМОГО ОТ ЖИЗНИ УДОВОЛЬСТВИЯ. НА САМОМ ДЕЛЕ, КРОМЕ БЛАГОСОСТОЯНИЯ И РОСТА ПОТРЕБЛЕНИЯ, ГЕДОНИЗМ ЭТО ЕЩЕ И СПОСОБНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ МИМОЛЕТНОЕ И БЫСТРО ПРОХОДЯЩЕЕ СОСТОЯНИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ КОНТАКТОВ С ЛЮБЫМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ: БУДЬ ТО СОЗЕРЦАНИЕ, РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ПУТЕШЕСТВИЕ ИЛИ КОРОТКОЕ ОБЩЕНИЕ.
- **ГЕДОНИЗМ ПРОИСХОДИТ** ОТ ДРЕВНЕ-ГРЕЧЕСКОГО 'ΗΔΟΝΗ – НАСЛАЖДЕНИЕ, УДОВОЛЬСТВИЕ.
- **ГЕДОНИСТ** – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СТРЕМИТСЯ ВЗЯТЬ ОТ ЖИЗНИ ВСЁ. ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕМЛЕНИЕ К ПОСТОЯННОМУ ПОЛУЧЕНИЮ ОЩУЩЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ И НАХОЖДЕНИЯ В СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ.
- **ГЕДОНИСТ ПРИБЛИЖАЕТСЯ К ЭГОИСТУ** В СТРЕМЛЕНИИ ПОЛУЧАТЬ. НАПРИМЕР, ПОНЯТИЕ ДОЛГА – ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, ОБЩЕСТВЕННО ОБУСЛОВЛЕННОГО И ВНУТРЕННЕГО ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТИ В ЧЕМ-ЛИБО ОБРАЩЕННОГО К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, У ГЕДОНИСТА И ЭГОИСТА ВЫЗЫВАЮТ СХОЖЕЕ ОТРИЦАНИЕ И НЕПРИЯТИЕ. ОДНАКО ПОНЯТИЯ ГЕДОНИЗМ И ЭГОИЗМ НЕ ТОЖДЕСТВЕННЫ – ГЕДОНИСТЫ СПОСОБНЫ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ДАРЯ МАТЕРИАЛЬНОЕ И НЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ, НАПРИМЕР: ОБЩЕНИЕ ИЛИ ПРЕДМЕТЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ. ГЕДОНИСТ ВПОЛНЕ СПОСОБЕН БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ, МАКСИМАЛЬНО ЧЕСТНО ВЫПОЛНЯТЬ ДОБРОВОЛЬНО ВЗЯТЫЕ НА СЕБЯ ИЛИ ПОРУЧЕННЫЕ ИМ ДРУГИМИ ОБЯЗАННОСТИ, НО НЕ ПРИЕМЛЕТ, ОСОЗНАНИЕ ДОЛГА В ОТНОШЕНИИ ДРУГИХ.
- **ГЕДОНИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ** – ОБОСНОВЫВАЕТ ТО, КАК «ЧЕЛОВЕК ЭКОНОМИЧЕСКИЙ» СТРЕМИТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО К ПОЛУЧЕНИЮ ДЛЯ СЕБЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ВЫГОДЫ, ПОДЧИНЯЯ СВОИ ДЕЙСТВИЯ «АРИФМЕТИКЕ ПОЛЬЗЫ».

<p>Личные цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Найти свое дело жизни; 2. Стать признанным экспертом в своем деле; 3. Бросить пить и курить; 4. Завести множество друзей и знакомых по всему миру; 5. Научиться свободно говорить на 3 языках, кроме родного; 6. Стать вегетарианцем; 7. Найти 1000 последователей своего дела/блога; 8. Просыпаться каждый день в 5 утра; 9. Читать по книге в неделю; 10. объездить весь мир. 	<p>Духовные цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познать искусство медитации; 2. Прочитать 100 лучших книг мировой литературы; 3. Прочитать 100 книг по личному развитию; 4. Регулярно заниматься благотворительностью и волонтерством; 5. Достигнуть душевной гармонии и мудрости; 6. Укрепить свою волю; 7. Научиться радоваться каждому дню; 8. Каждый день испытывать и выражать благодарность; 9. Научиться достигать поставленные цели; 10. Заняться благотворительностью; 	<p>Финансовые цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жить без долгов и кредитов; 2. Организовать пассивные источники дохода; 3. Получать ежемесячно совокупный стабильный высокий доход; 4. Каждый год увеличивать накопления в 1,5-2 раза; 5. Собственная недвижимость на берегу моря; 6. Построить дом мечты; 7. Дача в лесу; 8. Автомобиль у каждого члена семьи; 9. Оставить солидное наследство своим детям; 10. Регулярно помогать нуждающимся.
<p>Семейные цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Завести семью; 2. Сделать счастливым супругу/супруга; 3. Родить детей; 4. Воспитать детей достойными членами общества; 5. Дать образование детям; 6. Сыграть свадьбу детей; 7. Отпраздновать собственную серебряную свадьбу; 8. Понячить внуков; 9. Отпраздновать золотую свадьбу; 10. Собираться на праздники всей семьей 	<p>Спортивные цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обрести спортивную форму; 2. Пробежать марафон; 3. Сесть на шпагат; 4. Заняться дайвингом; 5. Научиться серфингу; 6. Прыгнуть с парашютом; 7. Постигнуть боевое искусство; 8. Научиться верховой езде; 9. Научиться играть в гольф; 10. Заняться йогой. 	<p>Творческие цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научиться играть на гитаре; 2. Научиться рисовать; 3. Написать книгу; 4. Каждый день делать записи в блоге; 5. Оформить интерьер квартиры по своему вкусу; 6. Сделать своими руками полезную вещь; 7. Сделать свой сайт; 8. Научиться публичному ораторству и не испытывать страха сцены; 9. Научиться танцу и танцевать на вечеринках; 10. Научиться вкусно готовить.
<p>Путешествия цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объездить города Италии; 2. Отдохнуть в Испании; 3. Отправиться в Коста-Рику; 4. Побывать в Антарктиде; 5. Провести месяц в тайге; 6. Прожить 3 месяца в Америке; 7. Отправиться в автомобильное путешествие по Европе; 8. Уехать на зимовку в Таиланд; 9. Отправиться в йога-тур в Индию; 10. Отправиться в кругосветное путешествие на круизном лайнере; 	<p>Приключения цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поиграть в казино в Лас-Вегасе; 2. Полетать на воздушном шаре; 3. Прокатиться на вертолете; 4. Исследовать океан на подводной лодке; 5. Отправиться в поход на байдарках; 6. Провести месяц в палаточном лагере дикарем; 7. Поплавать с дельфинами; 8. Посетить средневековые замки по всему миру; 9. Съесть грибов у шаманов в Мексике; 10. Отправиться на неделю на фестиваль транс музыки в лесу; 	<p>Другие цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отправить своих родителей на отдых за границу; 2. Познакомиться лично с известным человеком, которым восхищаешься; 3. Проживать каждый день, как последний; 4. Организовать позитивный флешмоб в центре Москвы; 5. Получить второе или третье высшее образование; 6. Простить обиду всем; 7. Побывать на святой земле; 8. Знакомиться с новыми людьми каждую неделю; 9. Провести месяц без интернета; 10. Обрести космическое сознание. 11. Найти наставника; 12. Изменить к лучшему чужую жизнь; 13. Увидеть северное сияние; 14. Вырастить дерево; 15. Подняться на вершину горы; 16. Преодолеть свой главный страх; 17. Завести новые полезные привычки; 18. Покататься на американских горках; 19. Подарить своим родителям что-то особенное; 20. Провести время с друзьями вдали от цивилизации.

- **ЦЕЛЬ** - идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; «доведение возможности до её полного завершения».

Цель – это определенное место назначения. **ЦЕЛЬ – ЭТО НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ МЕЧТА. ЭТО МЕЧТА В СОЧЕТАНИИ С ДЕЙСТВИЕМ.**

Цель всегда ясная и конкретная: «Я стремлюсь к ...».

ЦЕЛИ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ для человека, как воздух. Никто никогда не достигал успеха без постановки целей, точно так же никто никогда не жил без воздуха. Важно не то, где вы были или где вы есть сейчас, а то, куда вы хотите попасть.



Ничего не происходит, пока не поставлена ЦЕЛЬ.

Нельзя оставлять свое будущее на волю случая. Если его не запланируете вы, за вас это сделает кто-то другой.

ЦЕЛИ - СТУПЕНЬКИ К МЕЧТЕ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕВОЗМОЖНО ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

Хорошо намеченные и надлежащим образом поставленные цели управляют нашей жизнью.

ДОСТИГНУТЬ УСПЕХА В ЖИЗНИ МОЖНО ТОГДА, КОГДА У ВАС ЕСТЬ ЧЁТКАЯ ЦЕЛЬ

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА:

- ИМЕТЬ ЯСНУЮ ТОЧНУЮ КАРТИНУ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ
- УМЕТЬ РАССТАВЛЯТЬ ПРИОРИТЕТ ЦЕЛЕЙ И УМЕТЬ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ НА БОЛЕЕ ВАЖНЫХ В ДАННЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ
- УМЕТЬ ОПРЕДЕЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ КАЖДОЙ КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ
- СОЧЕТАТЬ НАЛИЧИЕ ЦЕЛИ С ЧУВСТВОМ УБЕЖДЁННОСТИ В ТОМ, ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ЕЁ ДОСТИЧЬ И СДЕЛАЕТЕ ВСЁ ДЛЯ ЕЁ ДОСТИЖЕНИЯ



МЕЧТА



ЦЕЛЬ



РЕЗУЛЬТАТ

Задание 5. Вам предстоит наметить план вашей жизни на этот год

1. Каковы Ваши три самые главные цели в этом году?
2. От кого зависит их достижение?
3. Что зависит от Вас?
4. Что от Вас не зависит?
5. Какие Ваши качества помогут Вам в достижении цели?
6. Какие Ваши качества будут препятствовать достижению цели?
7. Какие качества Вам необходимо развить, чтобы достичь цели?
8. Какие действия Вам необходимо предпринять, чтобы достичь цели?
9. Что Вы уже делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?
10. Каким Вы видите себя и свою жизнь через год?

КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ?
ПОШАГОВЫЙ ПЛАН
ПОСТАНОВКИ
И **ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**

