

Cele:

1. pomoc w uświadomieniu sobie przez uczestników związku pomiędzy realizacją życiowych celów a poziomem osobistej satysfakcji z życia
2. dookreślenie i rozszerzenie puli indywidualnych celów życiowych uczestników
3. pomoc w dostrzeżeniu związku pomiędzy skutecznością osiągania celów życiowych a umiejętnościami osobistymi i społecznymi


Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- praca w zespole
- dyskusja grupowa
- formularz do wypełnienia

Pomoce:

- arkusze papieru/tablica
- markery/kreda
- formularz nr 8 

Przebieg zajęć:**Wprowadzenie, założenia teoretyczne**

Nie ma powodu komplikować tej problematyki i odwoływać się do jakichkolwiek teorii, dotyczących życiowych celów człowieka. W tym programie chodzi o najbardziej praktyczne aspekty tego zagadnienia, do czego wystarczające będą powszechnie dostępne doświadczenia. Po drugie, chodzi też tu o aspekty najbardziej podstawowe – bo takie są zarówno potrzeby odbiorców programu, jak też jego założenia i możliwości. Jego celem nie jest bowiem teoretyczna prezentacja szerokiego zakresu wiedzy na ten temat, lecz raczej uświadomienie odbiorcom podstawowych, ważnych z praktycznego punktu widzenia kwestii, dzięki którym mogliby oni być bardziej skuteczni w osiąganiu własnych celów życiowych.

Kolejnym założeniem w tym programie jest neutralność aksjologiczna, tj. rezygnacja z narzucania czy nawet zbyt mocnego sugerowania określonych celów. Chodzi raczej o uruchamianie aktywności poznawczej i emocjonalnej poprzez odwoływanie się do zasobów grupy, której członkowie mają różną świadomość i różny poziom motywacji, a także zaangażowania w realny proces osiągania własnych celów. Nawet jeśli zakładamy, że uczestnicy mają pod tym względem sporo do zrobienia, a nawet wykazują znaczną dezorientację w tym

zakresie, to i tak nie można pominąć stanu faktycznego i w ciągu kilku godzin przeskoczyć do stanu pożądanego. Chodzi raczej o wyznaczanie rozsądnych etapów procesu dochodzenia do pożądanego rozwiązania. Stąd też pierwsze zadanie dla uczestników musiałoby polegać na indywidualnej autodiagnozie stanu faktycznego i poprzez kolejną diagnozę własnych możliwości i przeszkód – wewnętrznych i zewnętrznych – zmierzać do indywidualnego planu działania.

W krótkim wprowadzeniu na temat celów życiowych prowadzący podkreśla ich znaczenie dla satysfakcji życiowej, zwracając jednocześnie uwagę na trudności w ich wyznaczaniu i osiąganiu oraz szansę, jaką daje obecność w grupie, w której można wspierać się nawzajem w dążeniu do lepszego poradzenia sobie z tym problemem. Wstęp może też zawierać elementy bardziej aktywne, polegające na stawianiu kolejno kilku pytań, wprowadzających do tematu, w rodzaju: „Jak sądzicie, od czego zależy zadowolenie z życia?” albo: „Co jest potrzebne do tego, aby cieszyć się życiem?”, czy też: „Kiedy ludzie są zadowoleni z życia?”. Odpowiedzi mogą wskazywać na bardzo różne zjawiska, mogą być mniej lub bardziej obszerne, nie ma to jednak na tym etapie istotnego znaczenia, bowiem w gruncie rzeczy jest to rodzaj „rozgrzewki” i skierowania uwagi członków grupy na ten obszar. We własnym komentarzu do wypowiedzi uczestników spotkania prowadzący – nie rezygnując z jakichkolwiek innych treści – może podkreślić związek celów życiowych z życiową satysfakcją.

Oprócz kwestii celów życiowych pojawia się kwestia sposobu ich osiągania, a w szczególności – metoda małych kroków. Ponieważ zawsze jest tak, że każdy cel osiągnięty jest w procesie pojedynczych, częściowych działań, „metoda małych kroków” nie jest czymś specyficznym, lecz tylko odzwierciedleniem stanu rzeczy naturalnego dla każdego działania ukierunkowanego na cel. Uświadomienie sobie faktu, że każdy efekt osiąga się poprzez częściowe działania jest więc po prostu elementem realistycznego myślenia o rzeczywistości. Nie zmienia to faktu, że problemem wielu ludzi – w tym także, a nawet zwłaszcza nastolatków – jest brak świadomości tego faktu, a nawet całkiem odwrotnie, nie realistyczne przekonanie o możliwości jakiegoś całościowego, natychmiastowego osiągnięcia czegoś.

Uświadomienie sobie i umiejętność identyfikowania poszczególnych kroków, składających się na określony cel, przydaje się zwłaszcza w specyficznych sytuacjach, jakimi może być wybór celów:

- szczególnie trudnych do osiągnięcia
- odległych
- słabo określonych, niejasnych
- uważanych za niemożliwe do zrealizowania

Zwłaszcza tej ostatniej kategorii warto poświęcić kilka słów. Praktyczne zastosowanie „metody” małych kroków pozwala często uświadomić sobie fakt, że nasze przekonanie o niemożności osiągnięcia czegoś bywa nieprawdziwe i nieracjonalne i oznacza jedynie pominięcie czysto „technicznej” strony zagadnienia – czyli „rozłożenia” całej drogi działania na mniejsze odcinki.

Podobnie bywa z celami odległymi, które w pierwszym podejściu mogą sugerować brak

jakiegokolwiek związku z aktualnym stanem rzeczy. Ten związek mógłby być dostrzeżony, gdyby niejako „połączyć” dzisiejszy stan rzeczy i odległy cel za pomocą konkretnie nazwanych, częściowych celów i działań.

Gdyby zatem uczestnikom udało się przekazać pogląd, że w gruncie rzeczy każdy (albo prawie każdy) cel jest możliwy do osiągnięcia, a jest to tylko kwestia „rozpisania” go na kolejne etapy (kroki), to byłaby to podstawowa korzyść z tego warsztatu, procentująca dalszymi pozytywnymi efektami wykraczającymi poza bezpośrednie cele tego warsztatu.

Jako przykład takich efektów można wymienić wzrost osobistej aktywności w osiąganiu celów życiowych – jako alternatywy dla pasywności, opartej na przekonaniu o niemożności osiągnięcia danego celu.

Innym przykładem może być spodziewany wzrost poczucia wartości, wynikający ze spostrzegania samego siebie jako osoby bardziej niż dotąd sprawnej, samodzielnej, mającej wpływ na swoją sytuację i być może już doświadczającej rozwoju sytuacji będących efektem podjętych przez siebie działań.

Jeśli w grupie dojdzie do uzyskania konsensusu w kwestii wspólnego zajęcia się tą problematyką, prowadzący może zaproponować pierwsze zadanie.

ZADANIE 1 (WARIANT A)

Prowadzący proponuje, aby uczestnicy pomyśleli przez chwilę, a następnie by każdy z nich wypowiedział się na temat swoich własnych celów życiowych, starając się odpowiedzieć na następujące pytania: „Czy posiada cele w życiu? Czy jest to jeden cel, czy więcej? Czego on/one dotyczą, na czym polegają?”.

ZADANIE 1 (WARIANT B)

Jeśli komunikacja na forum jest w grupie trudna, można indywidualne wypowiedzi na forum poprzedzić 10-minutową rozmową na ten sam temat w parach lub małych grupach (po 3 osoby). Po zebraniu wypowiedzi wszystkich chętnych prowadzący otwiera drugą rundę wypowiedzi/informacji zwrotnych, dotyczących tego, co każdy usłyszał, zogniskowanych wokół następujących pytań: „Jak odebrałeś wypowiedzi innych osób w grupie? Co zwróciło twoją uwagę, co cię zaniepokoiło, zdziwiło, podobało się albo nie podobało? Co ci to dało? Czy odniosłeś jakąś korzyść?”.

Omówienie zadania

Prowadzący komentuje całość dotychczasowych wypowiedzi, zwracając uwagę **między innymi na takie aspekty wypowiedzi jak:**

- podobieństwa i odmienności celów

- możliwość klasyfikowania celów pod względem obszarów życiowych (rodzina, kontakty interpersonalne, nauka, sfera zawodowa/praca, własny rozwój/zainteresowania)
- możliwość klasyfikowania celów ze względu na perspektywę czasową: najbliższe, średnio i długofalowe (także umowność i względność kryteriów czasowych i konieczność operacjonalizacji pojęć ogólnych poprzez podawanie wymiernych odcinków czasowych, np. „w tym roku/do końca tego roku”, „w ciągu najbliższych 2–3 lat”, „za 10–20 lat” itp.)
- korzyści wynikające z wymiany informacji na ten temat (np. dostrzeganie możliwości rozszerzenia puli własnych celów w oparciu o pomysły innych członków grupy, lepsze poznanie i zrozumienie sytuacji innych osób w grupie, **możliwość dalszej pracy w tym obszarze** itp.)

ZADANIE 2

Materiał uzyskany w trakcie realizacji zadania 1. może być teraz wykorzystany do wytworzenia zbiorczego plakatu (a z technicznego punktu widzenia lepiej, aby było to kilka osobnych plakatów), na którym zostaną zapisane wszystkie pomysły celów życiowych, jakie się pojawiły. Pomysły można pogrupować według kryterium tematycznego, tj. na odrębnych plakatach wybrać pomysły należące do różnych obszarów (rodzina, praca itd.). Dodatkowo, na każdym z plakatów można oddzielnie pogrupować cele krótko i długofalowe, wg wspólnie ustalonego kryterium czasowego.

Omówienie zadania

Istotnym elementem tego zadania (tak jak i wszystkich innych) jest pozostawienie uczestnikom **czasu na wyrażenie swoich refleksji i odczuć związanych z tym zadaniem i z treściami**, zawartymi na plakatach. Te wypowiedzi mogą też stać się punktem wyjścia do realizacji kolejnego zadania.

ZADANIE 3 (WARIANT A)

Zadanie to będzie polegało na osobistym odniesieniu się do wspólnego produktu poprzez wybór z każdego plakatu jednego albo dwóch celów, które każdy z uczestników chciałby osiągnąć – bez względu na to, czy wydają im się one możliwe do realizacji, czy nie.

Prezentacja efektów

Po dokonaniu wyboru każdy z uczestników mówi o swoim wyborze na forum. W ramach wypowiedzi zaznacza, czy są to dokładnie te same i tylko te, które podał na początku, czy też coś się zmieniło – i co (z czegoś zrezygnował, coś zmienił, coś dodał). Niech także każdy z uczestników powie, które z tych celów wydają mu się możliwe do realizacji, które zaś nie (bądź też które są łatwe, które zaś trudne – lub za trudne).

ZADANIE 3 (WARIANT B)

Jeśli w prezentacji indywidualnych wyborów okaże się, że uczestnicy zbyt mocno cenzurują je i eliminują cele pożądane, ale oceniane przez nich subiektywnie jako nieosiągalne, można zrobić „dogrywkę” i zaproponować jeszcze jeden wybór uzupełniający, pod hasłem: „Pofantazjujmy i wybierzmy to, co nas pociąga/interesuje, ale wydaje się kompletnie niemożliwe do osiągnięcia w obecnej sytuacji/warunkach”.

Omówienie zadania

Efekty tego zadania mogą posłużyć jako punkt wyjścia do szukania sposobów na pokonanie przeszkód i znajdowanie pomysłów na przybliżanie się do realizacji pożądanych celów, nawet tych, które na pierwszy rzut oka wydają się trudne albo wręcz niemożliwe do osiągnięcia. To, co można zrobić, to wykorzystać obecność innych osób – grupę, prowadzącego – po to, aby łatwiej było ruszyć z miejsca.

ZADANIE 4 (WARIANT A)

Prowadzący, po podsumowaniu poprzedniego zadania, co stanowi jednocześnie wstęp do niniejszego, proponuje, aby każdy z uczestników wypisał tylko te spośród wybranych przez siebie celów, które uważa za trudne lub niemożliwe do realizacji. Niech to zrobi na lewej stronie kartki, po prawej zaś niech napisze, dlaczego realizacja tych celów jest trudna lub niemożliwa.

ZADANIE 4 (WARIANT B)

Zadanie to można też zrobić w parach lub trójkach, przy czym każdy pracuje nad swoimi celami i przeszkodami, ale korzysta z pomocy drugiej osoby/osób.

Omówienie zadania, komentarz prowadzącego

Po prezentacji efektów pracy przez każdego z uczestników i podzieleniu się refleksjami na temat ich odbioru przez innych, prowadzący komentuje, zwracając uwagę między innymi na następujące zjawiska:

- przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne, leżące po stronie uczestnika
- związek lub tożsamość przeszkód wewnętrznych z własnymi deficytami umiejętności i konstruktywnych postaw wobec różnych zjawisk rzeczywistości (siebie samego, innych ludzi, sytuacji trudnych itp.)
- możliwość redukcji bądź eliminacji przeszkód, gdy zostaną one uświadomione i nazwane, bo ukierunkowuje to pracę nad sobą
- związek tych deficytów z programem warsztatów i innych spotkań grupowych, służących redukcji tych deficytów
- możliwość tworzenia konkretnych planów rozwoju indywidualnego, opartych o autodiagnozę

ZADANIE 5

Każdy z uczestników miałby napisać krótki (np. na jedną stronę) plan własnych działań, służących osiągnięciu któregoś z wybranych wcześniej (jednego) celu, patrząc teraz od strony pozytywnej, tzn. z punktu widzenia następujących pytań: 1. Co chcę osiągnąć? 2. Jakie działania muszę podjąć, aby to osiągnąć? 3. Od czego zacząć? 4. Jakie umiejętności muszę rozwinąć, aby podjąć te działania? 5. W jaki sposób, gdzie, kiedy będę pracować nad tymi umiejętnościami? Praca nad próbką planu działania może odbywać się indywidualnie albo w parach. Tutaj można użyć formularza nr 8.

Omówienie zadania

W czasie omawiania planów szczególnie ważne z punktu widzenia celów tego warsztatu ma pkt 2 („jakie podejmą działania”). Powodzenie zależy w znacznej mierze od tego, czy zadania te są sformułowane ogólnie, czy też szczegółowo, w formie małych, możliwych do realizacji kroków. Być może pomocne w tym miejscu okaże się kolejne, ostatnie zadanie, realizowane w podgrupach.

ZADANIE 6

Jest ono również realizowane w podgrupach (lub parach) i polega na wspólnym, poprzez grupową dyskusję, podzieleniu wszystkich zbyt ogólnych planów na konkretne małe kroki. Bez względu na jakość uzyskanego efektu, reszta pracy odbywałaby się w trakcie omawiania, siłami całej grupy i prowadzącego.

Podsumowanie

Po prezentacji i komentarzach wokół planów (informacjach zwrotnych, określeniu poziomu zadowolenia i ewentualnych korzyści, wnioskach) prowadzący może podsumować całość pracy, akcentując możliwość podobnej strategii przy samodzielnym opracowaniu planu własnego rozwoju w odniesieniu do każdego innego, kolejnego celu, jaki chce osiągnąć. Jako próbkę samodzielnego działania, a jednocześnie kontynuację pracy może zaproponować „pracę domową” w postaci dokonania kolejnej próby zmierzenia się z innymi spośród wybranych wcześniej celów i przyniesienie efektów swojej pracy na kolejne spotkanie (przez chętnych).