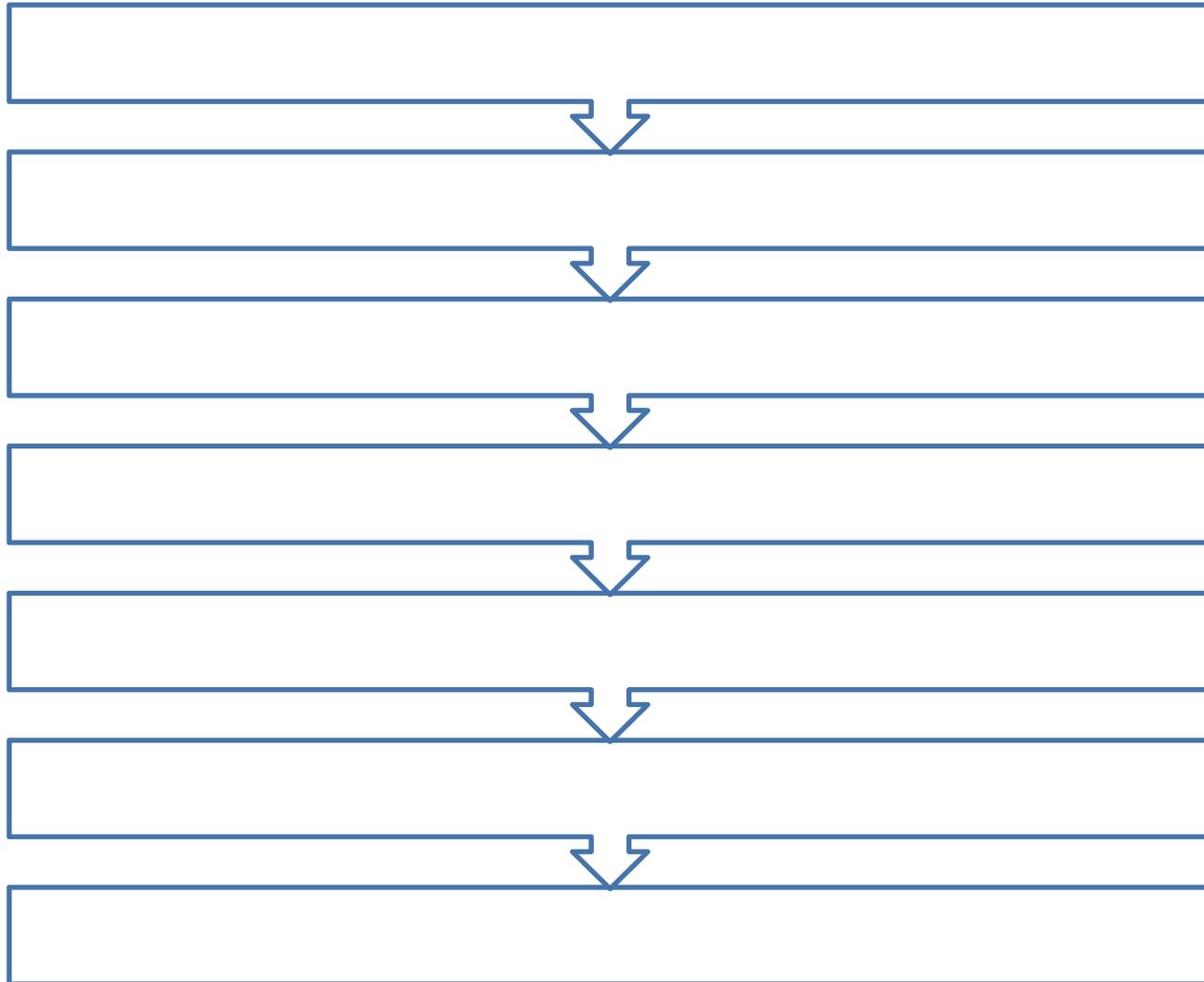


# Технология жизненного проектирования. Ключевые этапы.



# Ключевые этапы жизненного проектирования



В каких сферах жизни  
я хочу изменений?  
Что для меня важно?  
Чего я хочу?

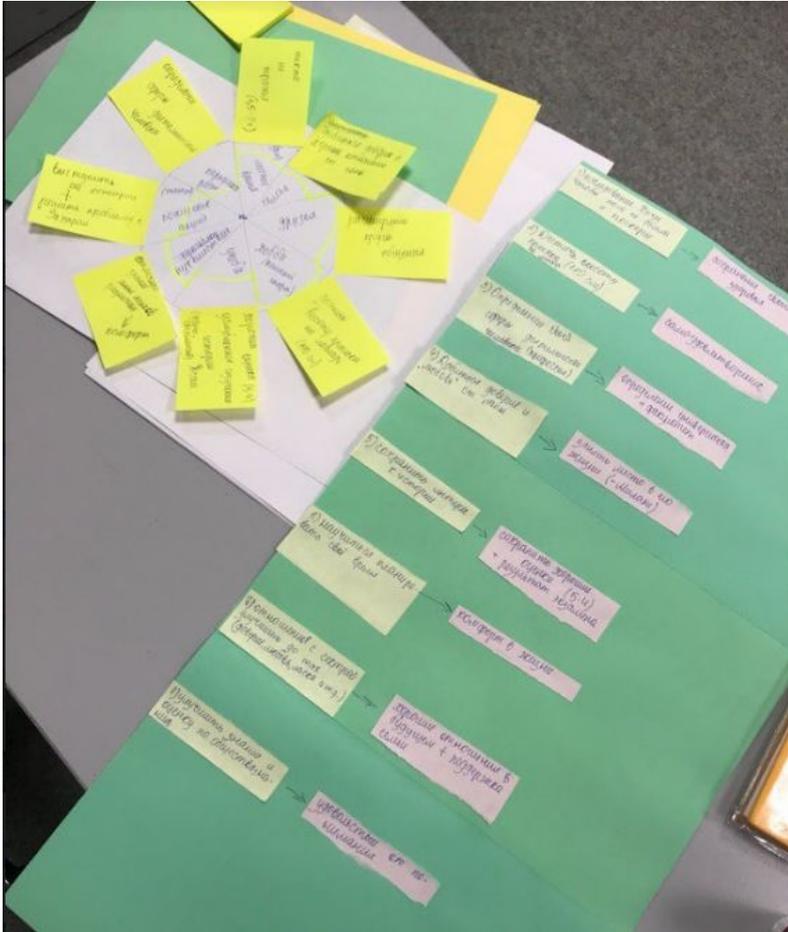
Как можно добиться  
этих изменений?

# СТАРТ РАБОТЫ

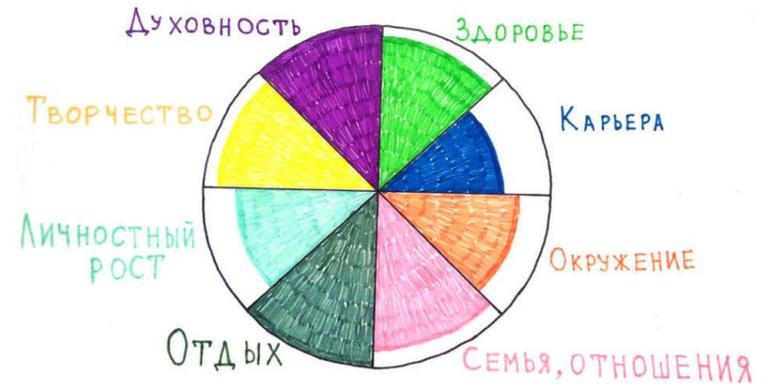
## (работа с идеей)

- Анализ ситуации.
- Поиск проблемы, ее изучение
- Поиск способов решения.

# СТАРТ РАБОТЫ



## КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ





# СТАРТ РАБОТЫ

Я не умею  
доводить дела  
до конца...



# СТАРТ РАБОТЫ

## Предварительный этап проекта

- Изучение специальной литературы о правильном возрастном питании;
- Консультация врача;
- Составление реалистичного базового рациона;
- Ведение дневника (2 недели), анализ полученных результатов



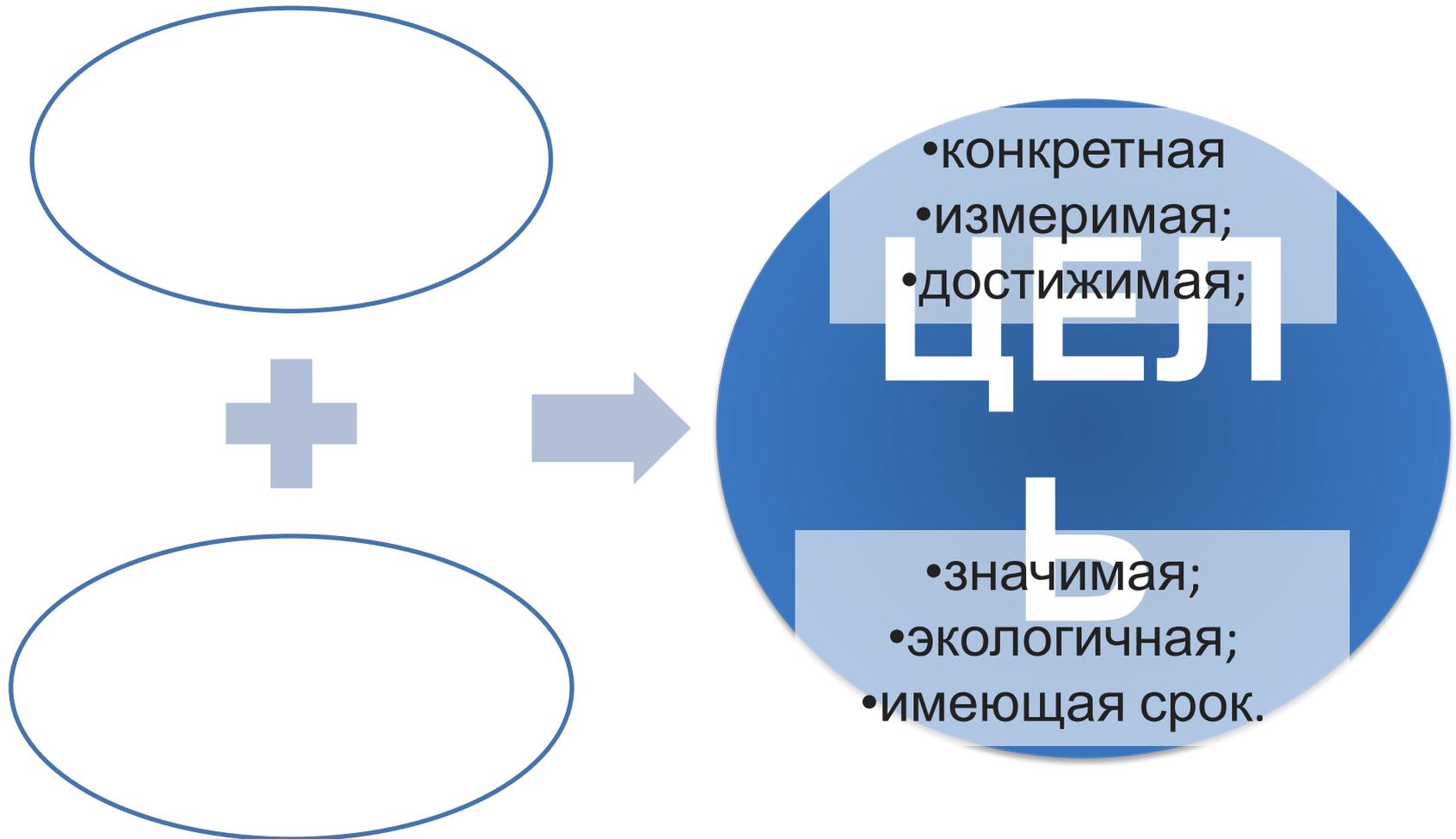
Что и каким образом  
я хочу добиться в  
результате  
реализации проекта?

Что я знаю о своей  
цели? (*анализ цели*)

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

- Формулировка образа результата и способа достижения.
- Анализ цели:
  - Конкретность
  - Значимость
  - Измеримость (требования к результату)
  - Достижимость (риски и ресурсы)
  - Экологичность

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ



# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Изменить свои пищевые привычки  
для коррекции показателей уровня  
сахара

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Развить свои лидерские  
навыки, возглавив PR-  
компанию организации Genius

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Занять призовое место в региональном конкурсе Samsung, создав мобильное приложение «Путеводитель по театрам Екатеринбурга».

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Научиться планировать  
(составлять план, фиксировать  
его и следовать ему), на примере  
самостоятельного обучения игре  
на гитаре.

ЗНАЧИМА,  
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**  
ДЛЯ МЕНЯ

---



---



---



---



**КОНКРЕТНА**  
Добавь деталей и  
подробностей

---



---



---



---



**ДОСТИЖИМА**

- Оцени достаточность ресурсов.
- 
- Оцени риски и возможность их преодоления.
- 

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

---



---



---



---



---



---

Имеет **СРОК**  
реализации

---



**ИЗМЕРИМА**

Количественные и  
качественные  
показатели и критерии  
достижения.

---



---



---



**ЭКОЛОГИЧНА**

Как повлияет на твой  
образ жизни процесс и  
результат проекта? А на  
других людей?

---



---



---

**ЗНАЧИМА,  
ИМЕЕТ  
СМЫСЛ для  
МЕНЯ**

**КОНКРЕТНА**

Добавь деталей и  
подробностей

---



---



---



**ДОСТИЖИМА**

- Оцени достаточность ресурсов.

- 
- Оцени риски и возможность их преодоления.
- 

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ; способ достижения

---



---



---



---



---



---

Имеет **СРОК**  
реализации

---



**ИЗМЕРИМА**

Количественные и  
качественные  
показатели и критерии  
достижения.

**ЭКОЛОГИЧНА**

Как повлияет на твой  
образ жизни процесс и  
результат проекта? А на  
других людей?

---



---

Риски.  
 1) нехватка времени  
 2) не пройдет в кино

1) организационные вопросы и ход.  
 2) переговоры с родителями.  
 3. написать письмо с просьбой о  
 3. в школе узнать о возможности  
 идти на фр. кино.

<input type="checkbox"/> <b>ЗНАЧИМА,</b> <b>ИМЕЕТ СМЫСЛ</b> для <b>МЕНЯ</b> <u>Практика шутки, которую</u> <u>самостоятельно со мной.</u> <u>И возможность в будущем самим</u> <u>создать.</u>	Добавь деталей и подробностей <u>Вдохновился своей шуткой, как она</u> <u>была применена к шутке,</u> <u>хотел иметь возможность играть</u> <u>с друзьями.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оцени достаточность ресурсов.</li> <li>Оцени риски и возможность их преодоления.</li> </ul>
<b>Образ результата</b> <b>ЦЕЛЬ:</b> <b>Способ достижения</b> <u>Я могу воспроизвести по</u> <u>шагам свою шутку</u> <u>независимо от ситуации.</u>		<u>самостоятельное</u> <u>задание</u>
Имеет <b>СРОК</b> реализации <u>2 месяца</u>	<b>ИЗМЕРИМА</b> Количественные и качественные показатели и критерии достижения.	<b>ЭКОЛОГИЧНА</b> Как повлияет на твой образ жизни процесс и результат проекта? А на других людей?
<input checked="" type="checkbox"/>		

1) Забыла основы юморной драматургии.  
 2) Неадекватирована рука + не могу быстро написать сценарий и т.д.  
 3) неуверенность перед зрителем на фр. кино.

1) Знаю материалы и могу применять юморные знания. Поцели могу сделать аккорды. Могу сказать что такое мандарин, минор и т.д.  
 2) Рука неадекватирована + могу развить в себе комедию, сказать что со 2-3 реж.  
 3) иметь интерес к юмору, осознание того, что делаю.

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

## КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Качественные или количественные характеристики	На начало проекта	Ожидаемые (те, что должны были быть в результате)
1	Не было планировщика	Наличие места фиксации плана
2	Никогда не планировала неделю	Планирую дела на неделю вперед
3	Не выделяла дела и цели	Понять свои дела и цели, расставить приоритеты
4	Не было понимания шагов для достижения цели	План достижения каждой цели
5	Легко отвлекаюсь, так как не осознаю объема работ	Распределить дела и выделить подходящее время для отдыха
6	Ощущение того, что не умею доводить дела до конца	Научиться доводить дела до конца
7	Не успеваю играть на гитаре	Составила план и достигла поставленной цели

# ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Цель должна быть **измерима**

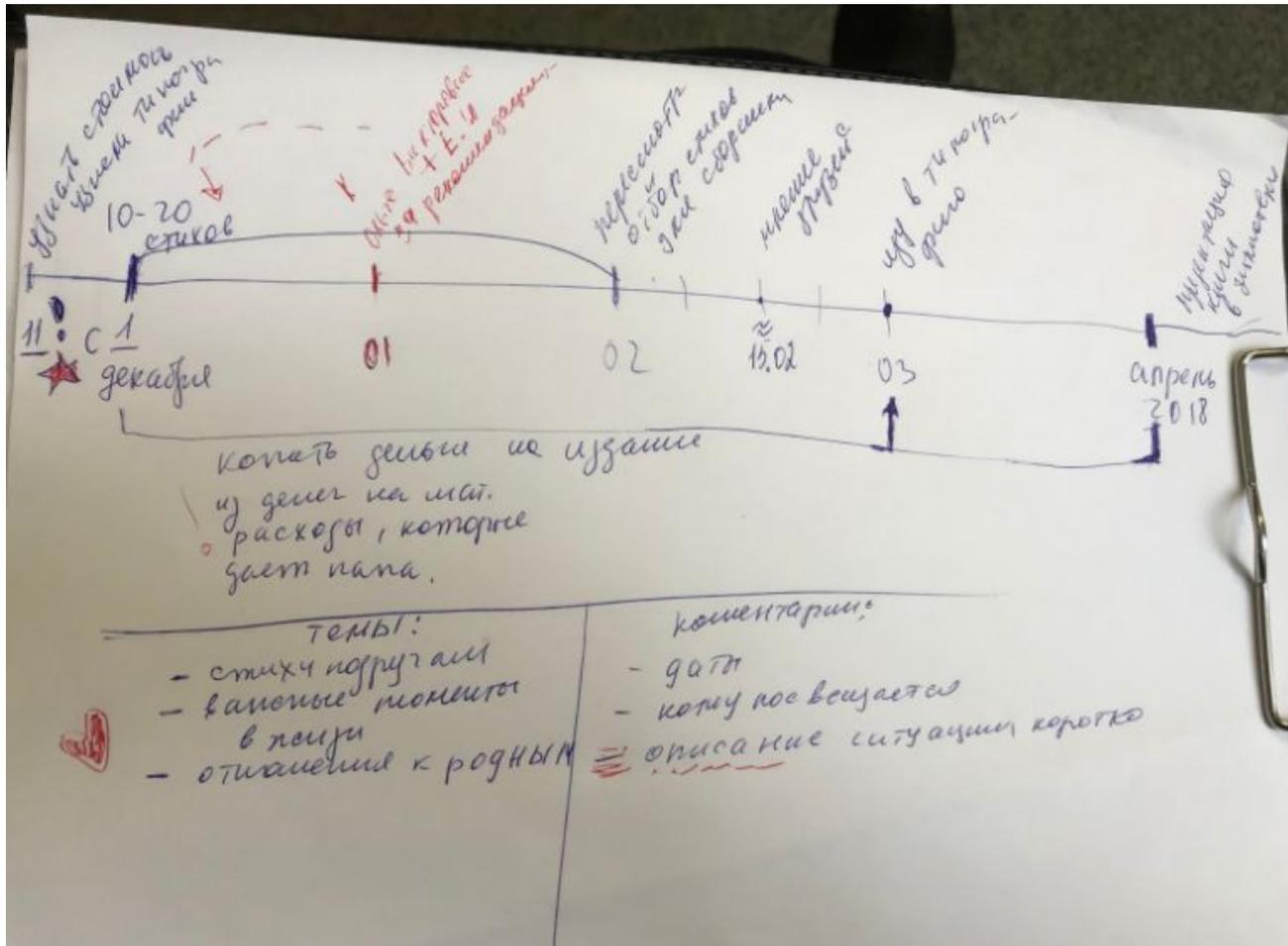
На начало проекта	В результате
Обязательные критерии (проверять себя буду сама по этим пунктам)	
Не помню, забыла основы нотной грамоты. Глядя в ноты - не понимаю, какая это клавиша, какой длительности и пр. Не помню что значит мажор и минор.	<i>Знаю (вспомнила) значения нотных знаков (ноты, доли и пр) и могу применять их. Могу сказать что такое мажор, минор. И пр.</i>
Боюсь, что не сыграю нормально ни одного аккорда.	<i>Могу играть аккорды.</i>
Рука отвыкла, не могу играть.	<i>Рука натренирована и я могу, разобравшись в нотах и изучив их, сыграть новое произведение со 2-3 раза.</i>
Не могу быстро "читать" ноты и играть "с листа".	
Необязательный (но желательный) критерий:	
Чувствую неуверенность перед ф-но.	<i>Чувствую интерес к игре, уверенность. Осознаю, что делаю.</i>

В какой последовательности  
нужно решать задачи? В какие  
сроки? Какие ресурсы  
использовать на каждом этапе?

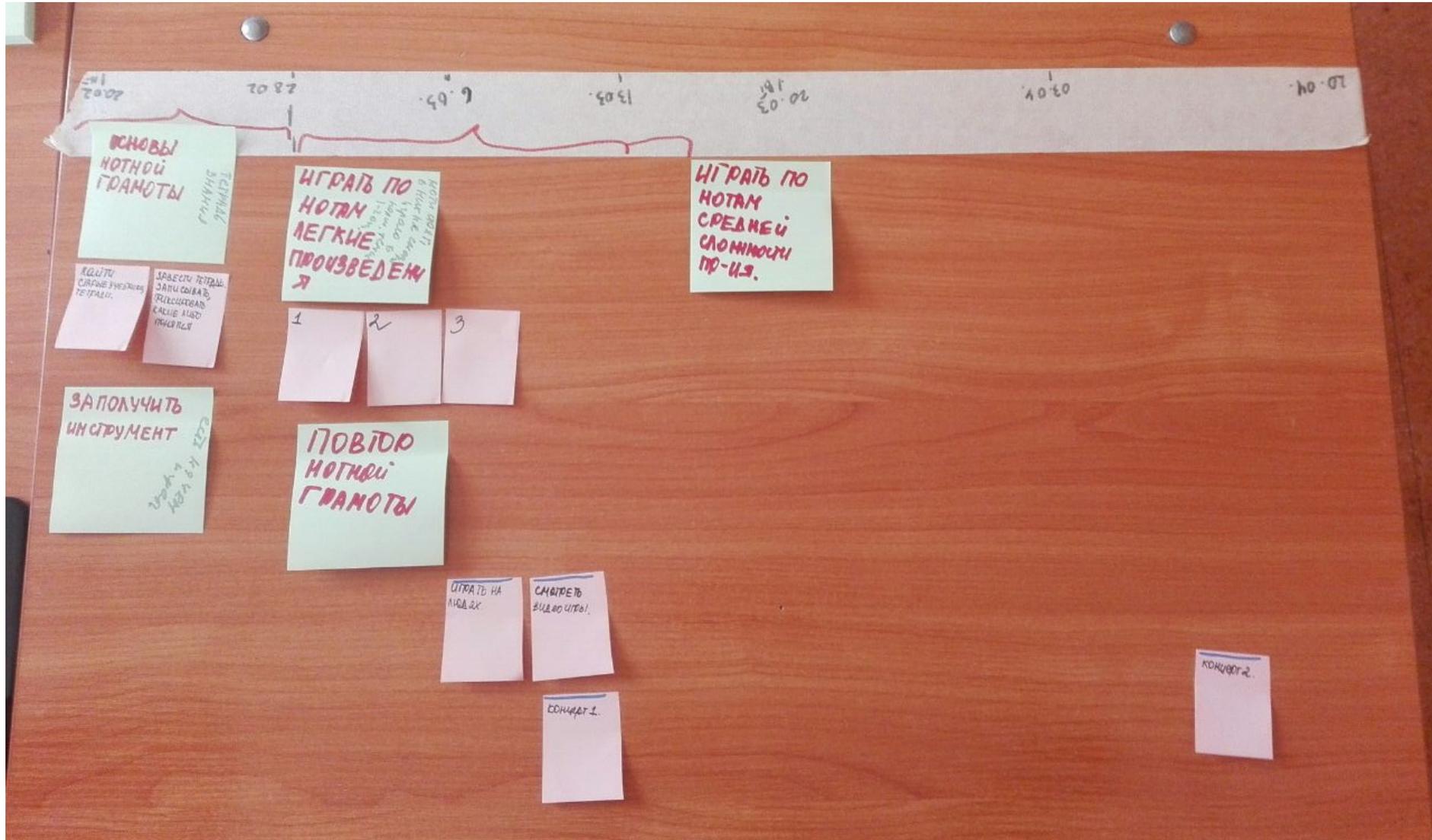
# ПЛАНИРОВАНИЕ

- Результатоориентированные задачи
- Способы их достижения
- Необходимые ресурсы
- Согласованные сроки

# ПЛАНИРОВАНИЕ



# ПЛАНИРОВАНИЕ



# ПЛАНИРОВАНИЕ

## ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Этапы	Задачи	XII.2017	I.2018	II.2018	III.2018	IV.2018	V.2018
1 подготовка	составить план		■				
	определить собственные цели в жизни	■					
	расставить приоритеты			■			
	Составить планы основных целей				■		
2 реализация	изучение различных приемов и способов планирования			■	■		
	Закрепление(планирование каждую неделю)						■

# Планирование (разработка пути реализации проекта)



- 1) 1-4 февраля - изучить документы (порядок выдвижения, постановления и т.д. )
- 2) 4-9 февраля - подготовить и распространить агит.материалы, составить программу
- 3) 9-12 февраля - организовать с другими кандидатами от нашего списка
- 4) 12-14 февраля - подготовиться к дебатам с ними
- 5) 14 февраля - дебаты
- 6) 14-16 февраля - подготовка к выборам, повторное оповещение о них, агитация
- 7) 16 февраля - выборы

Какую задачу я сейчас решаю?  
Соответствуют ли мои действия  
моим ценностям и намеченному  
плану? Все ли я делаю  
правильно?

# ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ

- **(реализация плана)** Согласование с другими делами и проектами
- Гибкое отношение к способам достижения
- Контроль
- Самомотивация

Достиг ли того, что хотел?  
Соответствует ли результат  
критериям?

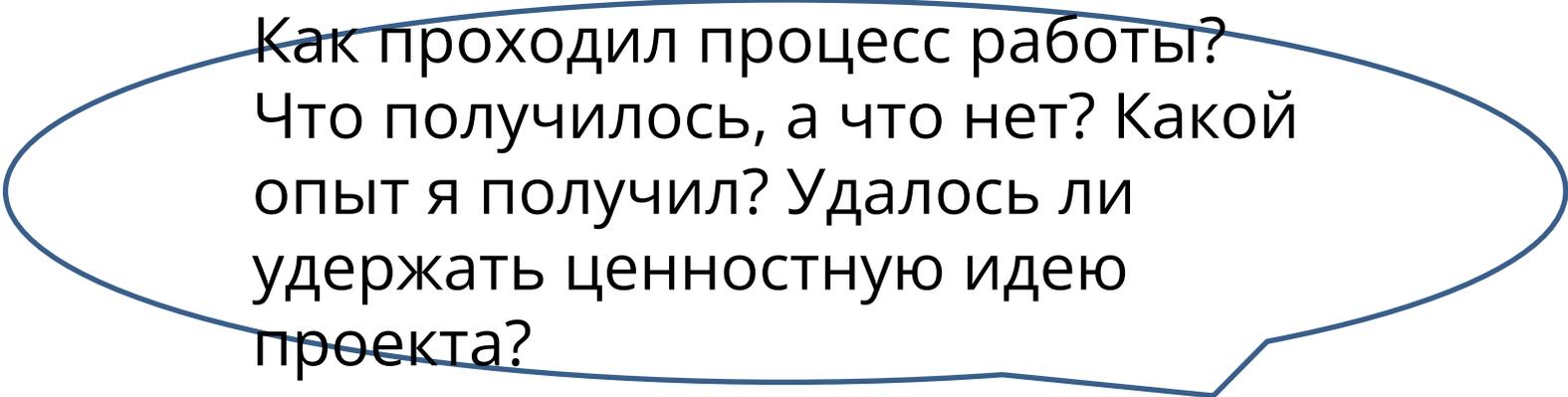
# ФИКСАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА

(оценка результата)

- Сравнение планируемых и реальных результатов.
- Вывод о достижении цели

# ФИКСАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА

На начало проекта	Ожидаемые	Реальные
<b>не успею подготовиться к экзамену, чувствую напряженную тревогу из-за того что ничего не успеваю</b>	Успею подготовиться, буду чувствовать себя спокойно т.к. все буду успевать делать	Успела подготовиться, чувствую себя спокойно, потому что успеваю сделать все то, что планирую
<b>Делаю много ошибок, в каждом задании больше трех ошибок</b>	Нет ни одной ошибки	Делаю 2-3 негрубые ошибки
<b>Не хватает времени на личные интересы</b>	Есть время на личные интересы	Появилось свободное время и я использую его на личные интересы
<b>Занимаюсь английским редко</b>	3 раза в неделю занимаюсь английским (по своему расписанию)	3 раза занимаюсь английским ( иногда 2 раза в неделю т.к. выходят непредвиденные



Как проходил процесс работы?  
Что получилось, а что нет? Какой  
опыт я получил? Удалось ли  
удержать ценностную идею  
проекта?

# РЕФЛЕКСИЯ

- Анализ процесса
- Анализ значимости
- Определение отношения к технологии

# РЕФЛЕКСИЯ

## ТОП «САМЫХ» МОМЕНТОВ



1. Пойман момент с проблемой
2. Самоисследование
3. Достижение результата
4. Найден недостающий этап



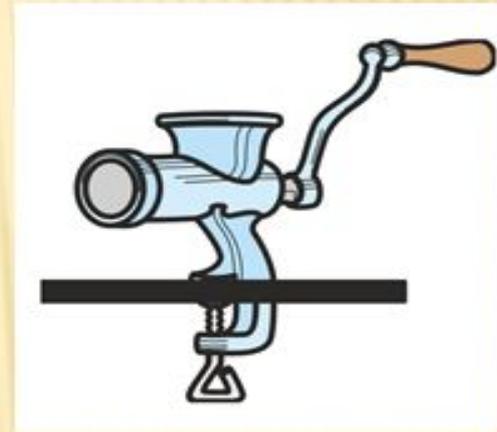
1. На начальных этапах работы пропал интерес
2. Сложность в составлении плана цели
3. Поздно обдуманы риски по планированию

# РЕФЛЕКСИЯ

## ОТНОШЕНИЕ К ПРОЕКТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

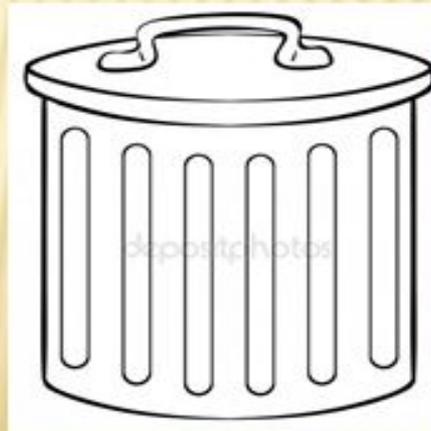


1. Колесо жизни
2. Экологичность



1. Диаграмма Ганта

1. Целеполагание  
(критерии, значимость, ресурсы)
2. Реализация
3. Рефлексия  
(кружочки)



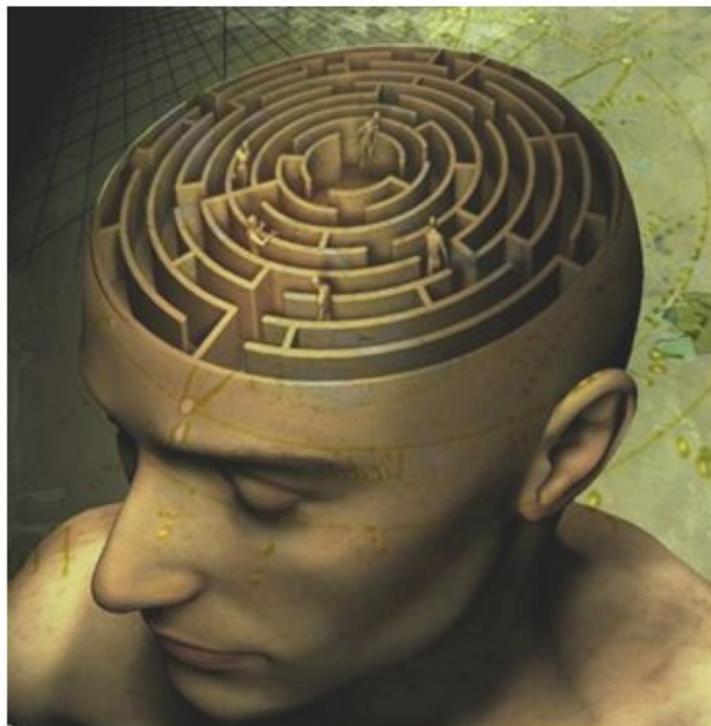
# РЕФЛЕКСИЯ

Слабые моменты в работе над проектом:

- Не узнал обо всех тонкостях проведения выборов
- Действовал не слишком активно, не зная, в каком направлении двигаться.

ЗАКОНОМЕРНЫЙ ИТОГ:

на выборах мне не хватило голосов.



Как представить другим процесс  
и результат моего проекта,  
опираясь на критерии оценки?

# ЗАЩИТА ПРОЕКТА

- Критерии экспертной оценки
- Презентация
- Ролик

# ЗАЩИТА ПРОЕКТА

## **ЦЕЛЬ.**

Соблюдены основные требования к формулировке цели проекта

Цель проанализирована с точки зрения достижимости.

Цель проанализирована с точки зрения экологичности.

Определена значимость цели для Автора.

## **ПЛАН**

План соответствует поставленной цели.

План учитывает реальные условия.

## **РЕЗУЛЬТАТ**

Результат проекта корректно оценен Автором.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Проанализирован процесс работы над проектом.

Определено отношение Автора к технологии жизненного проект-ния.

Проанализирована связь данного проекта с будущем Автора.

# ЗАЩИТА ПРОЕКТА

**Дополнительное оценивание (по  
выбору)**

- **ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИДЕЯ**
- **КАЧЕСТВО РЕЗУЛЬТАТА**
- **КАЧЕСТВО ОСНОВНОГО  
ВЫСТУПЛЕНИЯ**