

A gyakorlat címe	Elhatározások
A gyakorlat típusa	koncentrációs; önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	tábla, papír, írószer
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat középpontjában a személyes célok tudatosítása áll. A tanár felírja a táblára az alábbi hiányos mondatokat:</p> <p><i>Szeretném megtanulni, hogyan kell...</i> <i>Annak érdekében, hogy jobban vigyázzak magamra, azt tehetném, hogy...</i> <i>Azért, hogy jobban kijöjjek másokkal...</i> <i>Hogy jobb legyekban/ben, megteszem azt, hogy ...</i></p> <p>Minden tanuló – saját céljainak megfelelően – kiegészítést ír a megkezdett mondatokhoz egy lapra. Akinek kedve van hozzá, megoszthatja egyik vagy másik gondolatát a többiekkel. A gyakorlat az alábbi kérdések megbeszélésével zárulhat:</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Fontos-e, hogy az ember megfogalmazzon magának ilyen gondolatokat, vagy elég csak megtenni, amit akar?</p> <p>Miben segíthet a szándékok kimondása?</p> <p>Van-e jelentősége annak, hogy a szándékainkra vonatkozó gondolatainkat mások is hallják-e, vagy sem?</p>
Kulcsszavak (címkék)	rövid- és hosszú távú célok, perspektívák, egyéni célok,
Forrás	F. Schrump, S.Freiburg, D.Skadden: Life lessons, Research Press, Champaign, Illinois, 1993