

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ. ТЕХНИКА ПАКПРРЭ.

Термин "ПАКПРРЭ" - аббревиатура, образованная по начальным буквам основных ментальных шагов, которые необходимо совершить для достижения желаемого результата. Для выполнения техники, потребуется лист или блокнот, в котором нужно будет вести размышления и собственно ручка. Каждый шаг желательно тщательно продумать и выписать основными тезисами. После того как вы "прогоните" вашу цель по всем вышеперечисленным пунктам, ваша мотивация станет более упорядоченной и соответственно вероятность достижения положительного результата возрастет.

П - Позитивная формулировка:

Здесь вы можете сформулировать то, что актуально и значимо для вас. Если вы хотите путешествовать по миру и свободно общаться с иностранцами, такой формулировкой может быть: "Я свободно и уверенно общаюсь с иностранцами во время своих поездок за границу». Если вы бизнесмен и вам нужно успешно контактировать с зарубежными партнерами, это может звучать так: «Я успешно провожу переговоры и заключаю сделки со своими иностранными коллегами».

А - Активная позиция (сам делаю):

Формулировка должна относиться к вам, действия должны исходить от вас (неправильно: «Я хочу, чтобы мой сын бегло говорил на английском», правильно: ««Я бегло говорю на английском»).

К - Конкретность (что, когда, где):

Здесь вам нужно быть предельно конкретным в своих целях (Какие страны вы собираетесь посетить? С какими зарубежными фирмами вы собираетесь сотрудничать?)

П - Подтверждение (сенсорное): как вы поймете, что вы получили результат: что я увижу, услышу, почувствую

Здесь вы представляете, что будете видеть, слышать и чувствовать, когда добьетесь своей цели. Если ваша цель — сдать экзамен или получить сертификат, представьте, что вы видите, как вам вручают диплом или сертификат, вызывают на сцену, жмут руку, вы слышите, как вам аплодируют, и настроение у вас просто замечательное, на лице у вас улыбка и вы на седьмом небе от счастья :). Отмечайте самые мелкие детали, такие например, какой будет ваша осанка, выражение лица, мимика, как вы будете дышать и т. д.

Р – Ресурсы (внутренние и внешние) (что мне поможет и что может помешать)

Здесь вы определяете, что вам будет необходимо, какие учебные материалы, навыки и умения вам понадобятся, также подумайте о том, что вам может помешать, какие препятствия могут возникнуть у вас на пути

Р - Размеры (можно разбить огромную цель на более мелкие промежуточные, чтобы было достижимо)

Если у вас уровень elementary (начинающий), то такую большую цель, как выступление с презентацией на английском языке перед иностранными инвесторами, вы навряд ли сразу осилите, поэтому имеет смысл разбить ее на промежуточные этапы: сначала освоение активного языкового минимума, отработка соответствующей специализированной лексики и только затем публичные выступления.

Э - Экологическая рамка (последствия достижения результата и где этот результат не нужен).

Здесь необходимо подумать о последствиях, которые будет иметь достижение вами вашей заветной цели, как позитивных, так и негативных. Также данный пункт заставляет подумать о том, чем вы готовы пожертвовать (будь то затраты времени, психических и физических сил) ради вашей цели.

МОТИВАЦИОННАЯ АНКЕТА 1.

Какие цели, связанные с иностранными языками, вы для себя ставите?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. В каких конкретных областях вашей деятельности вы планируете использовать язык?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Какие приоритеты в изучении языка вы для себя устанавливаете? *(см. таблицу самооценки)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. Какие свои способности вы будете использовать для достижения этой цели?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

5. Какие практические возможности из тех, которые уже имеются в вашем распоряжении, вы будете использовать для изучения языка?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Как вы узнаете, что достигли своих целей? (Что вы будете видеть, слышать, чувствовать?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7. Как вы будете отвечать на затруднения, которые вам могут встретиться на пути к достижению ваших целей?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

8. Каковы еще более важные цели, стоящие ЗА вашей целью?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

9. Как достигнутые цели изменят вашу жизнь и жизнь окружающих?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

10. Какие временные рамки (конечные и промежуточные) вы для себя ставите?

- 1.
- 2.
- 3.