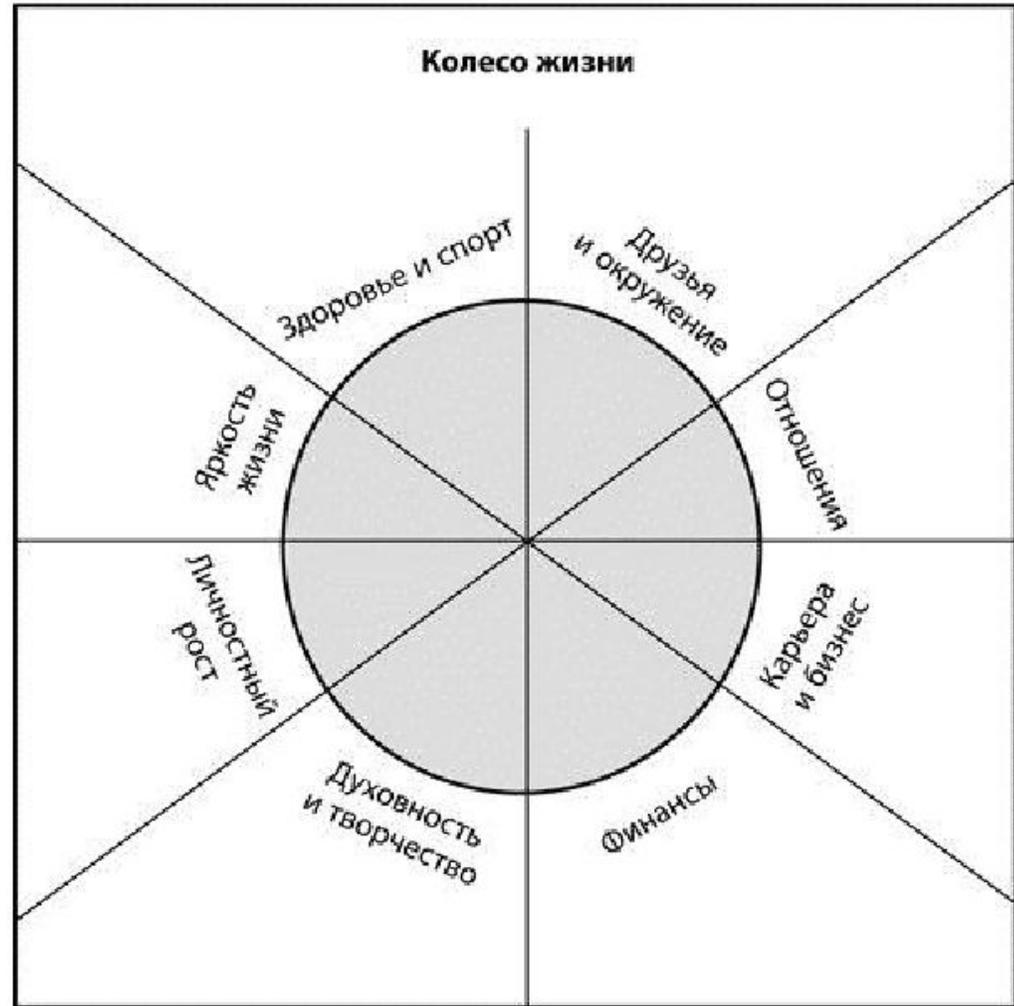


Тренинг по целеполаганию

Первый шаг

Колесо жизни

- 1) Друзья и окружение- тот кто тебя окружает от части и есть ты сам;
- 2) Отношения- все, что связано с личной жизнью и семьей;
- 3) Карьера и бизнес- то, что ты желаешь достичь в плане карьеры и бизнеса;
- 4) Финансы- все, что связано с доходом;
- 5) Духовность и творчество- то, что дает умиротворение и отдых;
- 6) Личностный рост- например изучение английского, различных книг обучающего характера и т.д.
- 7) Яркость жизни- то, что развеивает серые будни и дарит энергию;
- 8) Здоровье и спорт- все, что связанно с тренировками, питанием и т.д.



Колесо жизни

- 1) Закрашиваем заполненность каждого сектора по 10ти бальной шкале;
- 2) Прописываем на отдельном листочке конкретные шаги по достижению каждой цели;



Постановка целей по SMART



ЦЕЛЬ

S (specific)- конкретная

M (measurable)- измеримая

A (achievable/attainable)- достижимая

R (realistic)- реалистичная

T (timely)-ограниченная временем

S (specific)- конкретная

- Какого результата я хочу достичь за счет выполнения цели и почему?
- Кто вовлечен в выполнение цели?
- Существуют ли ограничения или дополнительные условия, которые необходимы для достижения цели?

1 цель
=
1 результат

M (measurable)- измеримая

- **Когда будет считаться, что цель достигнута?**
- **Какой показатель будет говорить о том, что цель достигнута?**

A (achievable/attainable)- достижимая

Если цель не является достижимой — вероятность ее выполнения будет стремиться к 0.

Факторы:

- Опыт
- Ресурсы
- Доп. Ограничения
- Доступ к информации
- Полномочия (наличие управленческих рычагов, возможность принимать решения)

R(realistic)- реалистичная



Заработать 1 миллион \$ завтра

Выучить новую песню на гитаре
завтра



T (timely)-ограниченная временем



Прочитать книгу «Гарри Поттер и кубок огня»

Прочитать книгу «Гарри Поттер и кубок огня» до 30.05.2016



Домашнее задание:

- 1. Составить список всех своих целей**
- 2. Проверить их по SMART**