

# Технология постановки целей

# цели и Цели

- **Цель (Вектор)** - фундаментальная задача жизни (вид деятельности), на длительном отрезке времени
  - Способ преодоления кризиса интеграции
  - Формирует индивидуальность личности, отвечает на вопрос кто я
  - Обеспечивает фундаментальное решение всех материальных проблем
  - Повышение ТОНа себе и «миру» посредством деятельности
- **цель** – тактическая задача
  - Носит прикладной характер
  - Имеют ограничения во времени
  - Конкретные, перечислимые измеримые результаты
  - Может как быть элементом Вектора, так и нет

# Примеры целей

- Достижение материального результата
- Достижение карьерных целей
- Изменение способа жизни
- Формирование навыков
- Формирование Игры
- Точка на Векторе
- ...

Приведите примеры нетривиальных  
целей

- ??????

# Приведите примеры нетривиальных целей

- ??????

Сегодня формулируем цели на год

# Ловушки целей

- Любая цель формирует «состояние отсутствия»
- Формирование новых внутренних конфликтов
  - Противоречащие цели
  - Отказ от стереотипов поведения
  - Выявление внутренних характеристик мешающих достижению цели
  - Проявление ФаВнуСов
  - Конфликт «цель – процесс»
- Не достижение результата усиливает «состояние отсутствия»
- Ощущение опустошения при достижении

Причина не реализации цели - низкий ТОН в отношении «я - моя цель»

Инструментарий – превращение цели в Игру

# Технологическая процедура «формулирования цели»

- Повышение ТОНа отношения «Я - моя цель»
- Минимизация «состояние отсутствия»
- Минимизация конфликтов
- Перевод из словестного описания в описание посредством каналов непосредственного восприятия
- Формирование «доминанты»

Завершение этапа формулирования - полная уверенность в достижении и энтузиазм (резкое увеличение ТОНа)

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Производится в группе (или в паре)
- Необходимо убедить группу в адекватности каждой проверки



# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на непротиворечивость
  - Наличие противоречий внутри цели (одно исключает другое)
  - Нет ли других уже принятых явно или неявно целей, которые в конфликте с этой целью
  - Нет ли противоречий с ожиданиями окружающих
  - ...

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на «экологичность»
  - Не носит ли цель разрушающего характера
  - Ущерб - окружающей среде, согражданам, коллегам, близким, семье, здоровью
  - ...

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на «присутствие»
  - Необходимо проанализировать и найти элементы цели в вашей текущей реальности
  - Центр кристаллизации цели
  - ...

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на оптимальный уровень стресса (разумная недостижимость)
  - Слишком достижимая цель не вызовет энтузиазма
  - Слишком недостижимая содержит множество конфликтов
  - ...

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка по 7 уровням пирамиды



# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка по 7 уровням пирамиды
  - «Манические цели» - цели неадекватные ТОНу
  - Определить на каком уровне находится цель
  - Определить нет ли нереализованных («фрустрированных») целей на нижних уровнях
  - Вернуться на нижние уровни и заполнить их частными (подчиненными) целями

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на наличие конфликтов
  - Конфликт - очень низкий ТОН в отношении ситуации в прошлом, которая может возникнуть на пути цели
  - Если цель вскрывает болезненный конфликт, то необходимо либо менять цель, либо «Позитивировать» конфликт – необходимо реализовать **процедуру повышения ТОНа в отношении нереализованной цели**
  - Человек должен быть доволен собой, на всем пути достижения цели
  - Уточняется на стадии техника планирования - «**ментального проживания пути**»



# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на возможность взятия ответственности
  - На сколько цель зависит от меня или других людей
  - Готов ли я взять ответственность за других в процессе достижения цели
  - Диагностика по пирамиде ответственности
  - Цель не должна находиться выше, чем следующий уровень пирамиды относительно текущего уровня ТОНа



# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на возможность помощи эгрегор
  - Есть ли заинтересованный эгрегор
  - Я уже в нем?
  - Как в него попасть

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на развитие «Вектора»
  - Может ли эта цель иметь продолжение
  - Как бы могли выглядеть варианты развития цели в случае наличия неограниченных ресурсов
  - Не ограничивать себя в фантазии
  - Критерий этичности - повышение ТОНа «миру»
  - Материальная цель – точка на Векторе

# Шаг 1 – «Испытание цели»

- Проверка на альтернативы
  - Какие есть другие варианты целей
  - Чем мой вариант лучше
  - Почему мой вариант лучше, чем все альтернативы вместе взятые

Ощущение - моя цель - лучшее для меня на год

# Шаг 1а – Если целей несколько?

- Проверка на противоречивость, возможность корреляции
- Если нет - выбор одной из альтернатив
- Если да - описание комплекса целей, как единой цели, повторение шага 1

## Шаг 2 – «Формируем Игру»

- Почему реализация цели повысит мне ТОН, кроме факта достижения?
- Почему мой ТОН будет выше в конце года?
- Как сам ПРОЦЕСС достижения будет повышать мне ТОН? !!!!!
- Формулируем правила «Игры»
- Формулируем Exit Strategy

Задача этого шага добиться того чтобы хотелось делать, а не достигать цели

# Шаг 3 – формируем вторичный опыт

- Точное описание какой либо ситуации из будущего опыта
- насыщение его конкретными деталями
- Переживание опыта на всех каналах восприятия
  - Дигитальный – модель
  - Визуализация
  - Аудио
  - Кинестетический – физические ощущения
- **Техника позитивирования вторичного опыта** – достигаем 100% ТОНа в переживании ситуации



# Шаг 3 – формируем вторичный опыт

- Фиксация ощущения
  - Представьте себя в этом опыте
  - Почувствуйте, энтузиазм достигнутым результатом (100% ТОН).
  - В этот момент, осознайте, что этот результат достигнут благодаря вашим усилиям
  - Почувствовать кайф от того, что данный результат достигнут именно благодаря им.
  - Ощутите благодарность ко всем, кто помог вам в достижении своей цели.

Задача этого шага сменить словесную формулировку на переживание в виде опыта

Далее под целями будем понимать не словесное описание, а этот опыт

# Шаг 4 – «Продажа проекта»

- Краткая презентация проекта перед группой
- Обоснование проверок
- Формализация Игры
- «Художественное» описание вторичного опыта
- Получение контракта на «покупку проекта» у всех членов группы

Задача этого шага сформировать «внешнее намерение»