

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»