



Целеполагание.

Введение.

Почему люди не ставят цели?

Жизненные сферы человека.

Критерии формулировки цели.

Практическая часть.

Предисловие

Постановка целей для большинства людей не самое любимое занятие. Честно признаемся, далеко не каждый из нас осознает важность постановки целей. Даже более того, мы откровенно игнорируем её. Постановка целей кажется не нужным, не важным и утомительным занятием. Гораздо проще решать повседневные задачи, или, как часто говорят, решать проблемы по мере их поступления.

Гораздо приятнее Жить осозная, что ты способен реализовать свой потенциал, воплотить свои планы в жизнь и получать удовольствие от своей деятельности.

Теперь и предлагается изменить общую картину Собственной Жизни постепенно и целенаправленно улучшая отдельные ее сферы, конкретно в этом курсе мы будем учиться ставить перед собой рабочие цели и делиться опытом их реализации.



Рекомендация:

Постарайтесь серьезно отнестись к заданиям курса и выполнить их в полном объеме. Посвятите это время себе. В нашей очень быстрой и динамичной жизни мы постоянно куда-то и зачем-то спешим, часто не отдавая себе полного отчета к чему стремимся. Если Вы точно определите свои цели в жизни, то, несомненно, будете использовать время, деньги и собственные способности намного эффективнее.

Сначала давайте разберем основные 4 причины по которым большинство людей не ставит цели:

- 1. Люди не ставят цели потому, что не верят, что это важно. Это одна из самых распространенных причин. Наверняка, каждый из вас может сказать: «Я не думаю, что с помощью ручки, бумажки и каких-то записей можно чего-то добиться в жизни».



Можно плыть по течению, но что Вы от этого получите? Наверное, то же, что и остальные плывущие по течению.

Даже плывя по течению, можно попасть в водоворот!



- **3. Люди не ставят цели потому, что их окружение говорит, что это не имеет смысла. Большинство людей действительно считает, что ничего не получится и нет никакой пользы от постановки каких-то там целей.**

**Жить в обществе и
быть свободным от
общества...
можно!**



- **4. Люди не ставят целей потому, что их удерживает страх перед неудачей. Люди боятся, что в результате перемены их положение будет хуже прежнего. Никто не опасается положительных изменений, но в тоже время ни у кого нет гарантии, что не будет отрицательного результата.**



Так же это может быть связано с неверием в себя и пессимистичным настроем на будущее.

Страх выйти из зоны комфорта



Определите что, для вас цель!

Цель - это то, что определяет Ваше будущее. Цели контролируют и движут нами в достижении значимых жизненных результатов. Цели - это контроль Собственной Жизни и способ совершенствования знаний, навыков и способностей.



Основные сферы жизни человека:

1. Здоровье.

Человек начинает ощущать состояние собственного здоровья после того, как у него начинает что-то болеть. До момента беспокойства практически никто не обращает внимание на собственное здоровье. Мы идем в больницу когда заболеем. Мы начинаем обращать внимание на режим дня после того, как начинаем сильно уставать. Мы занимаемся физическими упражнениями после того, как замечаем ухудшения в состоянии здоровья. А нужно ли ждать когда наступят все эти ПОСЛЕ. Намного проще и эффективнее уделить небольшое количество времени систематическим занятиям спортом, здоровому питанию и оптимистичному взгляду на жизнь, как большинство из вышеперечисленных проблем исчезнут, даже не появившись.



2. Семья.

Согласно проведенным исследованиям за всю свою жизнь человек проводит:

- 7 лет в ванной,
- 6 лет тратит на прием пищи,
- 5 лет мы проводим стоя в очереди,
- 4 года мы проводим убирая квартиру,
- 3 года на собраниях,
- 1 год тратится на поиски вещей,
- 8 месяцев на чтение макулатурной почты,
- 6 месяцев в машине, стоя на светофоре,
- 120 часов мы тратим чистя зубы,

и наконец, самые поразительные факты: мы тратим 4 минуты в день на разговоры с супругом (супругой), и лишь 40 секунд в день посвящаем на разговоры с детьми. Мы просто обязаны уделить время самым дорогим людям в нашей жизни, а не надеяться на то, что мы это сделаем когда-нибудь в будущем.



3. Работа, карьера, бизнес, предпринимательство.

Этой сфере жизни очень часто отводится значительное количество времени и сил. Именно данная сфера жизни приносит материальные блага в нашу жизнь. Но также она отнимает значительную часть времени и энергии. Вы без сомнения знаете, что время = деньги. Постановка целей в этой сфере жизни дает нам возможность повысить нашу личную эффективность, сократить усилия и все равно получить желаемый результат.



4. Взаимоотношения.

События в нашей жизни зачастую определяются взаимоотношениями, которые мы построили со своим окружением. Насколько комфортно мы чувствуем среди людей во многом определяет, насколько мы довольны собственной жизнью. Поэтому необходимо определить для себя не только круг своего общения, но и принципы, согласно которым мы будем оценивать наши взаимоотношения с собственным окружением. Мы постоянно живем в обществе с другими людьми и от того, насколько грамотно и конструктивно мы можем общаться зависит очень много других факторов.



5. Финансовая независимость.

На первый взгляд может показаться, что финансовая независимость очень схожа со сферой работы и бизнеса. На самом деле это не так. Финансовая независимость определяет насколько мы способны получить финансовую свободу. Готовы ли мы видеть перспективу получения пассивного дохода. Готовы ли мы к тому моменту, когда уже не будет необходимости ходить на работу и растрачивать время помогая кому-то другому достичь финансовой независимости.



6. Образование.

Человек, по идее, должен находиться в постоянном развитии, так как мир вокруг нас не стоит на месте. С каждым днем открывает новые возможности для достижения собственного благополучия. Цели в сфере личного образования нужны не меньше, а может быть даже больше, чем в любой другой сфере. Ничто так не ограничивает человека, как неспособность получать и применять актуальную информацию.



ИНВЕСТИРУЙ В СЕБЯ! [®]

7. Характер и личные достижения.

Также очень важной является сфера личностного развития и формирование положительных черт характера. Многочисленными исследованиями доказано, что большинство людей достигших успеха в профессиональной деятельности добились этого потому, что использовали природные способности к определенным видам деятельности. Они исследовали собственные возможности и применили их. Это можете сделать и Вы. Нужно только определить, какие черты характера Вы уже имеете, а какие хотелось бы улучшить или изменить.



Согласитесь, что каждая из этих сторон жизни в значительной степени определяет насколько мы можем быть счастливыми и довольными своей жизнью. В ходе этого курса мы будем разбирать цели которые нам необходимо ставить в работе.



Освежим память и вспомним критерии SMART



Критерии формулировки цели

- 1. Цели должны быть правдоподобны и реалистичны. Если Вы установите цели в которые не можете поверить, то не сможете их достичь.
- 2. Цель должна быть выше Вашего настоящего уровня успеха. Достижение маленькой цели Вас никак не мотивирует на активные действия. Если Вы достигаете ее, то не испытываете при этом той радости, какую ожидали и все это становится для Вас незначительным и мелким



Хочу рыбку!

Хочу мышку!

Хочу молочка!

Хочу управлять миром...

АМБИЦИИ У ВСЕХ РАЗНЫЕ

- 3. Запишите свои цели во всех деталях и подробностях. Сложно представить, что все Ваши цели будут постоянно храниться в Вашей голове.
- 4. Определите какую пользу Вы получите в результате достижения целей. Какие изменения произойдут в Вашей жизни при достижении своих целей.
- 5. Проанализируйте свою ситуацию, чего Вы добились на настоящий момент.

- 6. Установите крайний срок для своих целей. Цель без срока - это мечта. Цель можно количественно измерить, чтобы знать сколько шагов осталось для достижения цели.
- 7. Определить препятствия, которые Вам нужно преодолеть для достижения своих целей. После записи целей только некоторые из них будут действительно трудными.
- 8. Какие знания Вам потребуются для того, чтобы добиться своих целей.
- 9. Какое окружение поможет Вам достигать своих целей. Какие организации, какие люди помогут Вам добиваться желаемого.

Планирование

Стратегическое



Тактическое



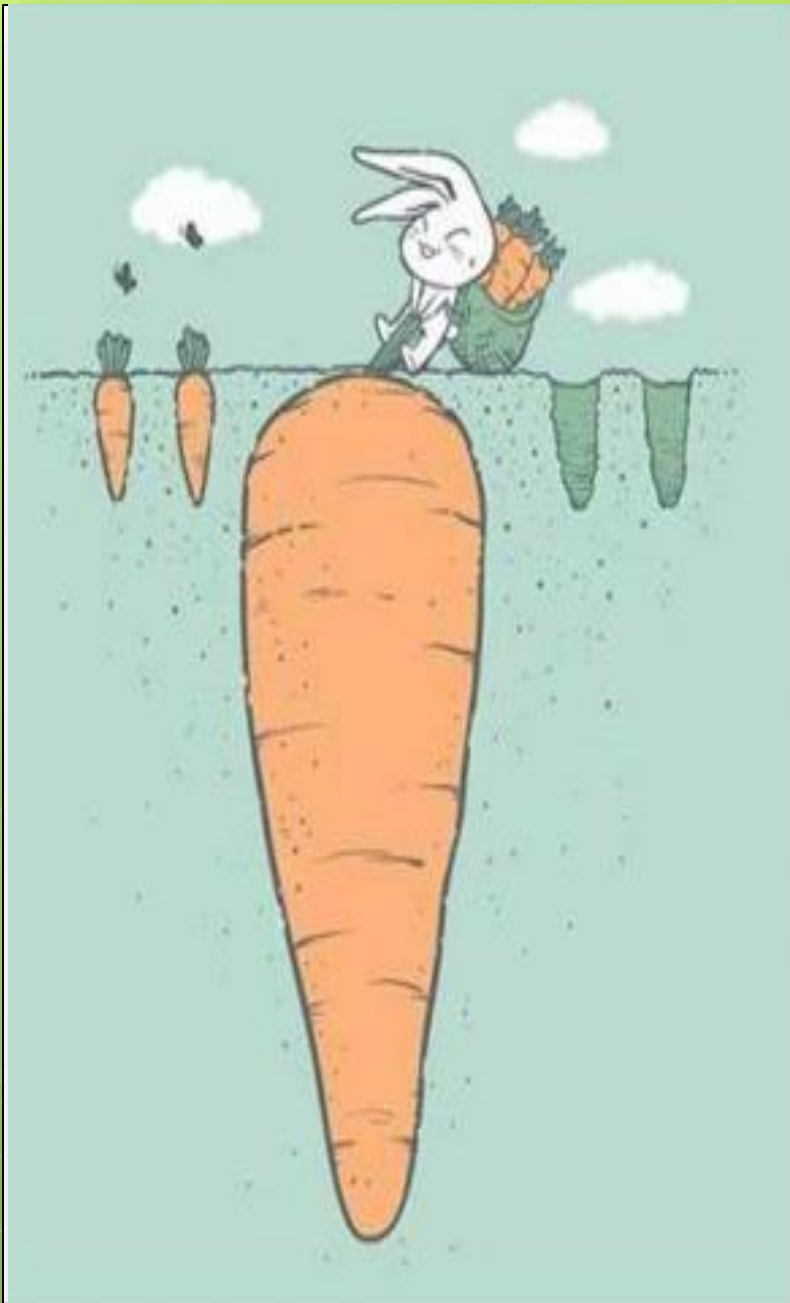
Оперативное



**«Успех равен цели, все же
остальное – домыслы».**

Брайан Трейси.





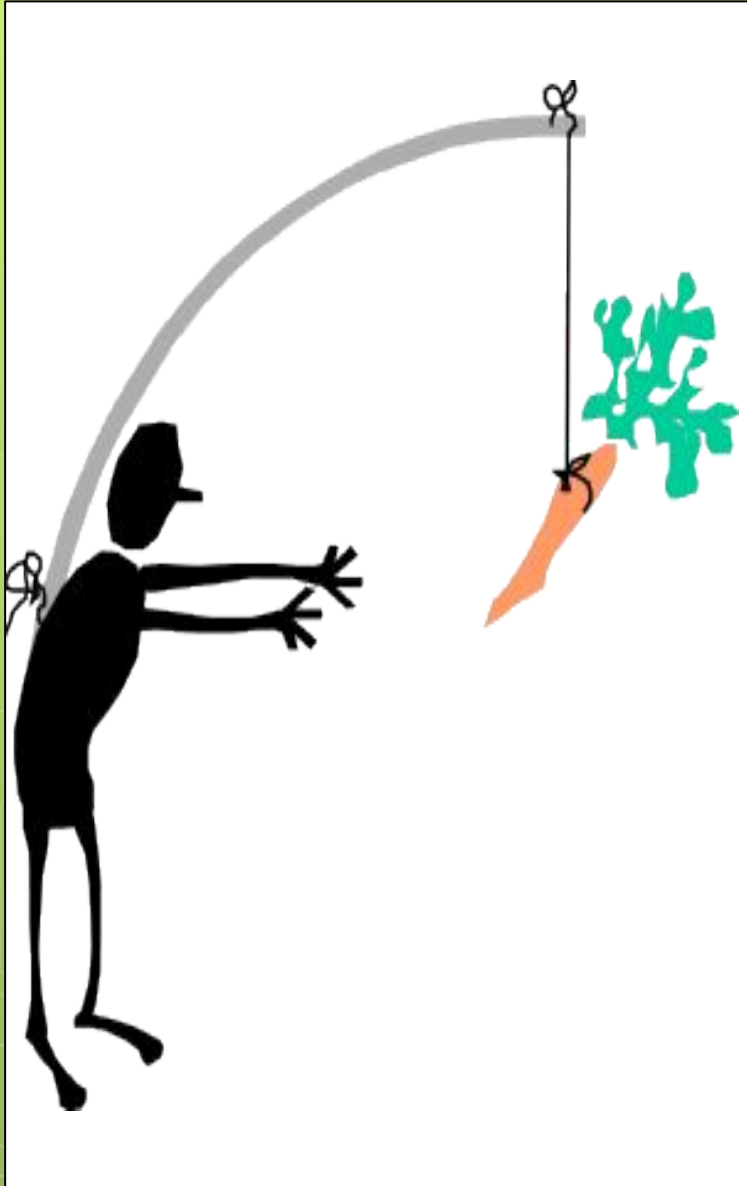
Прежде чем прорабатывать текущие цели в рабочем процессе необходимо проанализировать:

- ▣ **Определите, чем вы располагаете(какими инструментами).**
- ▣ **Определить, чего вы точно хотите от своей работы.**

Упражнение.

- Проработать для каждого участника, актуальные цели в текущем рабочем процессе. Познакомиться с методикой дерева целей.





Самомотивация.

- Введение.
- Что это такое?
- Негативная и позитивная самомотивация.
- Выстраивание ситуации.
- Десять приемов и правил самомотивации.
- Практическая часть и домашнее задание.

"Вершин достигают те, у кого хорошо развита самомотивация"

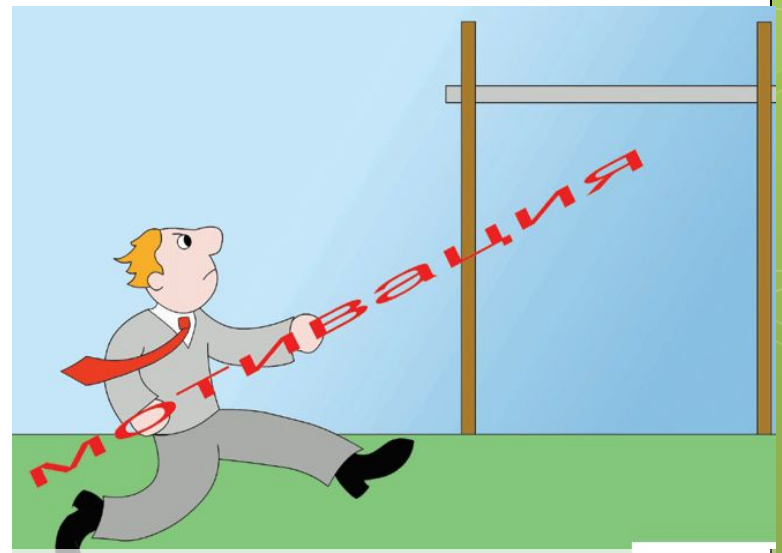
Я очень часто слышу , что людям для развития и изменений нужен "просветляющий пендель". Кому-то на один день, кому-то на всю жизнь. Но, пока человеку нужно чтобы его "толкали" или "вели" у него не будет значительных результатов и достижений. И только если в какой-то момент он включит самомотивацию, то с этого момента начнется его настоящий рост.



Что же это такое?

Самомотивация – это не что-то абстрактное, что иногда к нам приходит, а иногда уходит.

Самомотивация – это то, что мы делаем, чтобы у нас всегда была энергия и было желание делать то, что мы делать выбрали.



Мотивация.

- **Вспомните, как вы встаете рано утром. Просыпаетесь ли вы быстро и начинаете одеваться, или вы выключаете будильник и продолжаете дремать? Если вам знакома вторая ситуация, то вспомните, что происходит дальше?**



Стивен Спилберг говорил:

**"Я просыпаюсь в таком возбуждении,
что даже не могу съесть свой
завтрак".**



Позитивная и негативная мотивация.

Ключевым моментом является направление мотивации. Направление может быть к тому, чего мы хотим, либо же от того, чего мы не хотим. На биологическом или физическом уровне каждый развил в себе оба типа мотивации - от боли, неприятности, к приятному, комфорту, успеху. Это два различных стиля мотивации и оба пригодны в различных ситуациях.



ПОЗИТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ

- Мечта перед глазами.
- Легкое начало, посильные этапы.
- Позитивный опыт.
- Внешняя поддержка делать вместе.



Негативная самомотивация

- Страшилка перед глазами.
- Соревнование и вызов: Слабо?
- Объявить об обязательствах.
- Поставить себя на деньги.
- Принцип аутокомпенсации.

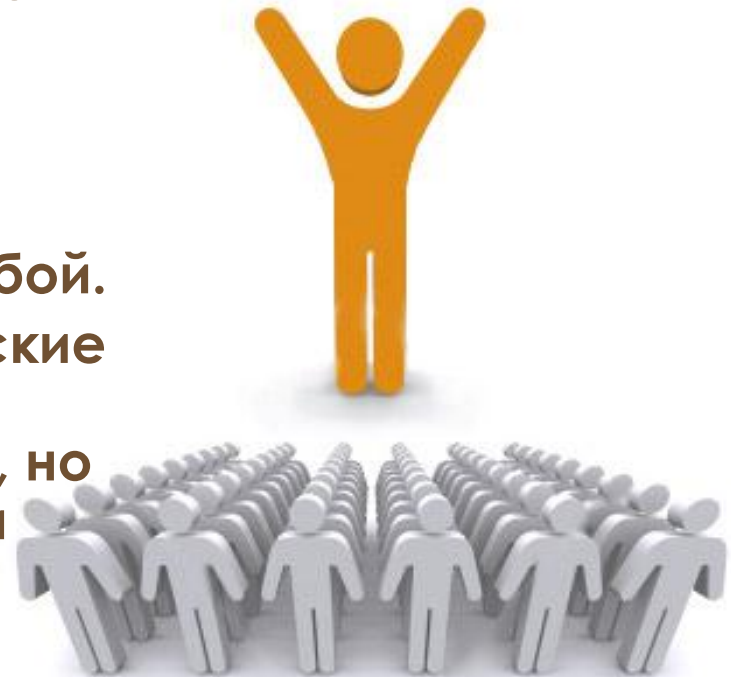


Техника безопасности при негативной мотивации

- ▣ Негативная (само)мотивация обычно действует сильнее, чем позитивная, но она - опаснее. Невыполнение обязательства (особенно данного группе, с оговоркой жестокого наказания) чревато сильным эмоциональным/психологическим ударом, после чего у кого-то может пропасть желание вообще что-то делать, а кто-то свалится в депрессию.

Выстраивание ситуации

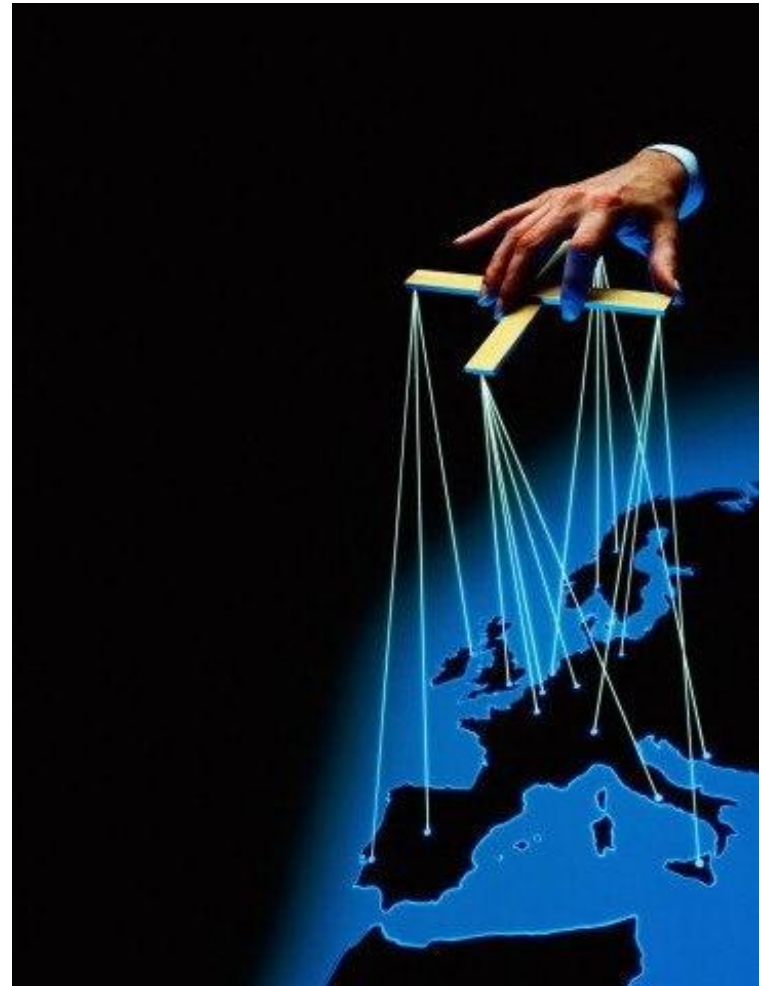
- Выстраивание ситуации - это не кнут и не пряник, не подкуп и не принуждение, а выстраивание (организация) элементов ситуации (время, место, окружение, участники, роли), когда все, что происходит должно, происходит само собой.
- Например, лежащие полицейские на дороге - они водителей не уговаривают и не запугивают, но лежат так, что водители сами понимают ситуацию и сами принимают нужное решение. Выстраивание ситуации - один из методов скрытого внимания и один из важнейших элементов организации жизни.



Элементы выстраивания ситуации

- Дистанция общения.
- Управление вниманием.
- Вовлечение, затягивание (манипуляции).

Не надо думать, что организация ситуации — это какой-то редкий и экзотичный способ влияния на поведение людей. Напротив, это способ повсеместно распространенный и, возможно, настолько привычный, что во многих случаях мы уже перестали его как прием воспринимать.



Примеры:

- **Надо бодро сделать зарядку — включили бодрую музыку. Музыка не заставляет, музыка не подкупает, музыка создает ситуацию, когда зарядку делать легче. Организация энергетизирующей ситуации.**
- **Премьер-министр Италии, медиамагнат Сильвио Берлускони проводит совещания кабинета министров в зале без кресел. Все министры стоят, и в результате большинство вопросов в правительстве Италии теперь решается гораздо быстрее. Никто никого не заинтересовывает, никто никого не принуждает: ситуация такая.**



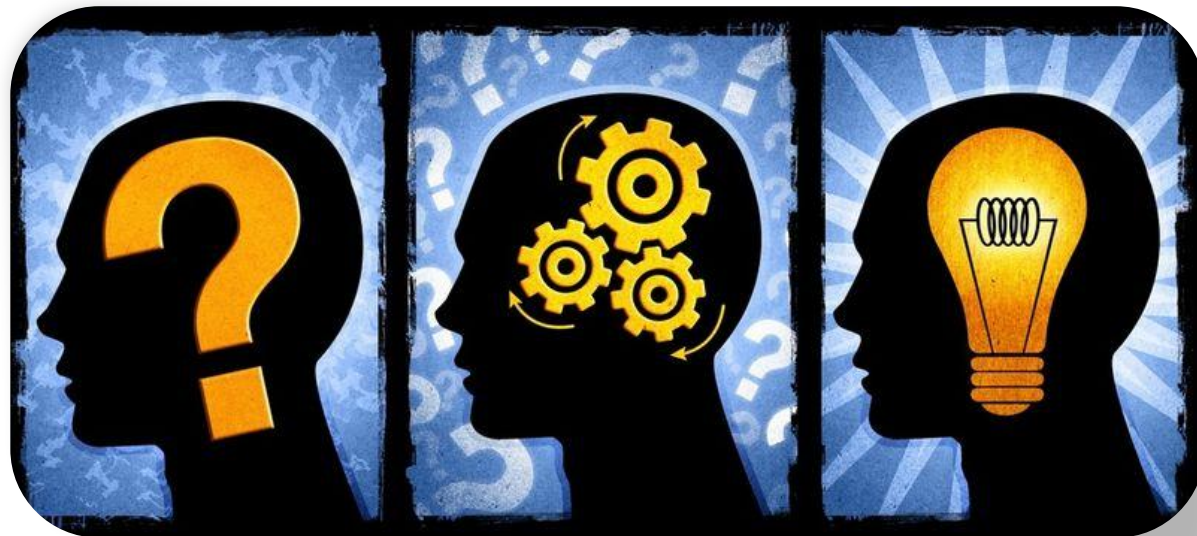
Подводя итог создания ситуации:

Можно оформить ее в формулу:

Ситуация – интерпретация – действие

или

Состояние – понимание – действие



Десять приёмов и правил самомотивации

Образ цели. Мечта.

- ▣ Я точно знаю, что получу, когда достигну цели, и это что-то мне очень нравится. Я настолько хочу этого, что я готов работать очень много, чтобы получить это!
- ▣ У меня получаются первые шаги, и мне нравится моё дело. Я знаю, что я в нём хорош, занятие этим делом доставляет мне удовольствие!
- ▣ Я формулирую задачу так, что у меня не возникает сопротивления выполнять её. Я разбиваю задачу на простые, понятные шаги, так что продвижение идёт естественно и непринуждённо.
- ▣ Я забочусь о собственной мотивации, поэтому хвалю себя за каждый успех, а критикую редко – исключительно с целью раззадорить.

Десять приёмов и правил самомотивации

- Я знаю, что есть книги, фильмы и видео-ролики, которые меня мотивируют. Когда мне нужна мотивация, я просто включаю их и получаю нужный заряд.
- Я люблю соревноваться! Любое дело превращается для меня в игру, в соревнование либо с самим собой, либо с другими людьми. Согласитесь, играть куда интереснее и проще, чем напрягаться!
- Чем я хуже других? Я лучше других! Я возьму и сделаю это назло всем. Пусть другие боятся и ленятся, я молодец, я смелее, быстрее, умнее и креативнее! Я буду лучшим!
- Когда я обсуждаю свои дела со своими друзьями, единомышленниками, я чувствую, что занимаюсь настолько интересными и важными вещами, что мне уже хочется скорее начать работать!
- Я знаю, что на моём пути встречались задачи и посложнее, но я выполнил их на пять с плюсом! Я не побоялся и вышел победителем. Так было раньше, так будет и сейчас!
- Меня окружают настолько целеустремлённые люди, для которых вопрос самомотивации даже не стоит – они полны энергии. Я вижу их каждый день, я общаюсь с ними – я один из них!

Выводы: когда чувствуете, что вам не хватает мотивации – используйте хотя бы два-три пункта из этих десяти, и вы сами увидите, как вам захочется взяться за дело!



Инструменты самомотивации в рабочем процессе.

Проанализировав свои результаты текущей деятельности, необходимо поставить себе цель на будущее.

1. Какой результат был достигнут тобой в прошлом месяце?
2. Что Тебе помогло достигнуть такой результат?
3. Что Ты сделаешь в этом месяце, чтобы улучшить свои показатели?

Как развить самомотивацию и домашнее задание.

- Во первых, тебе необходимо написать список своих целей, расписать их по методике дерево целей или матрица целей. Используй правила постановки целей, чтобы облегчить себе эту задачу. Когда ты четко знаешь, чего ты хочешь - гораздо легче мотивировать себя. Когда ты понимаешь смысл своих действий - куда они тебя ведут, и **ЗАЧЕМ** ты делаешь то, что делаешь. Так ты развиваешь свой уровень осознанности, а чем он у тебя выше - тем выше у тебя самомотивация.



□ Во вторых, нужно найти, что тебя больше всего привлекает в твоей жизни. Нужно найти такую деятельность, которая тебя вдохновляет, которой хочется заниматься еще и еще... и даже бесплатно. Просто потому, что она тебе нравится. Для этого способа самомотивации напиши три списка:

- что мне нравится делать;
- что у меня хорошо получается;
- на чем я могу заработать;

□ Затем найди, что попало в каждый список - это и будет та деятельность, которой тебе стоит заняться. Если с первого раза не нашлось такой деятельности, которая попала в каждый из трех списков - задумайся, может из за этого у тебя сейчас сложности с самомотивацией?





- В этом случае используй прием «чем бы». Спроси себя: «Чем бы я мог заниматься, что мне бы нравилось, хорошо получалось и приносило доход?» За основу для этого способа возьми свои способности: что у тебя уже хорошо получается и к чему у тебя есть склонности.

- Третий важный компонент развития самомотивации - это фокус внимания. Люди больше фокусируются на проблемах, трудностях и ограничениях, чем на своих возможностях и успехах. Твоя задача перенести фокус внимания на свои успехи и свои неограниченные возможности. Как только ты научишься замечать их и концентрироваться на них - так сразу же начнет расти твоя уверенность, самооценка, а вместе с ними и самомотивация.
- Чем больше ты веришь в успех своего дела - тем выше самомотивация. Это четвертый компонент построения крепкой самомотивации - система поддерживающих убеждений. Убеждение - это то, во что верит человек, что считает истинным, верным. У тебя должно быть как можно больше поддерживающих убеждений относящихся к пониманию того, что ты можешь достичь выдающихся результатов, что трудности - это лишь способ стать сильнее и т.д

**Запомните - "не имеет значения,
насколько медленно вы
движаетесь, до тех пор пока вы
продолжаете двигаться вперед»
(Конфуций)**



**Это все, спасибо за
внимание!**

