

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ



ЦЕЛЬ ЭТО

- **ОСОЗНАННЫЙ ОБРАЗ ПРЕДВОСХИЩАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, НА ДОСТИЖЕНИЕ КОТОРОГО НАПРАВЛЕНО ДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА**
- **ФОРМАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ КОНЕЧНЫХ СИТУАЦИЙ**
- **КОНКРЕТНОЕ СОСТОЯНИЕ В ЦИФРАХ И ВРЕМЕНИ**

**“ ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧЕГО
ХОЧЕШЬ, ТЫ В ИТОГЕ
ОСТАНЕШЬСЯ С ТЕМ, ЧЕГО
ТОЧНО НЕ ХОЧЕШЬ ”**

ЧАК ПАЛАНИК

НЕОБХОДИМОСТЬ ЦЕЛЕЙ

1. **ПРОДУКТИВНОСТЬ**
2. **КОНТРОЛЬ**
3. **МОТИВАЦИЯ**
4. **ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В СРОК**
5. **ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ**

ВИДЫ ЦЕЛЕЙ

ДОЛГОСРОЧНЫЕ – СРОК ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ;

СРЕДНЕСРОЧНЫЕ – ПЕРИОД ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ;

КРАТКОСРОЧНЫЕ – ИХ СРОКИ ИЗМЕРЯЮТСЯ НЕДЕЛЯМИ,
ЛИБО МЕСЯЦАМИ

ПРОСТЫЕ – ПРЕДУСМАТРИВАЮТ ОДНО НЕОБХОДИМОЕ
ДЕЙСТВИЕ;

СЛОЖНЫЕ – ПРЕДПОЛАГАЮТ ПРОХОЖДЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ
ЭТАПОВ.

ПО ВЗАИМОСВЯЗИ

ИНДИФФЕРЕНТНЫЕ – НИКАК НЕ СВЯЗАННЫЕ;

КОНКУРИРУЮЩИЕ – ОДНА ЦЕЛЬ ЗАМЕДЛЯЕТ ДОСТИЖЕНИЕ ДРУГОЙ;

КОМПЛЕМЕНТАРНЫЕ – ДОПОЛНЯЮЩИЕ ДРУГ ДРУГА;

АНТАГОНИСТИЧЕСКИЕ – ВЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩИЕ;

ИДЕНТИЧНЫЕ – СОВПАДАЮЩИЕ ЦЕЛИ.

АНАЛИЗ ОТПРАВНЫХ ТОЧЕК

□ КТО Я?

□ СРЕДА

□ РЕСУРСЫ

SMART

❖ **КОНКРЕТНОЙ (SPECIFIC)**

❖ **ИЗМЕРИМОЙ (MEASURABLE)**

❖ **ДОСТИЖИМОЙ (ACHIEVABLE)**

❖ **РЕАЛИСТИЧНОЙ (REALISTIC)**

❖ **ОГРАНИЧЕННОЙ ПО ВРЕМЕНИ (TIME-LIMITED)**

SMARTER

❖ **EVALUATE (ОЦЕНИВАТЬ)**

❖ **RE-DO (КОРРЕКТИРОВАТЬ)**

ПОСЛЕ КАЖДОГО ЭТАПА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ, НУЖНО РЕФЛЕКСИРОВАТЬ ИЛИ СОБИРАТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКТИРОВАТЬ ЦЕЛЬ, ОСНОВЫВАЯСЬ НА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

ОШИБКИ В ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ

- НЕ ИНТЕРЕСНАЯ
- НЕ ВЫПОЛНИМАЯ
- НЕ КОНКРЕТНАЯ

ВЫВОД

ЦЕЛЬ - ЭТО МЕСТО, КУДА ВЫ ХОТИТЕ ПОПАСТЬ.

ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ, НУЖНО ПОНИМАТЬ СЕБЯ, СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ИНТЕРЕСЫ. ИНАЧЕ, ЕСТЬ РИСК ПОСТАВИТЬ СЕБЕ НЕ СВОИ, "ЧУЖИЕ" ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ НЕ БУДУТ МОТИВИРОВАТЬ ВАС ДОБИВАТЬСЯ ИХ.