

Цель, как  
мотивирующая  
сила

***MOTIVATION***

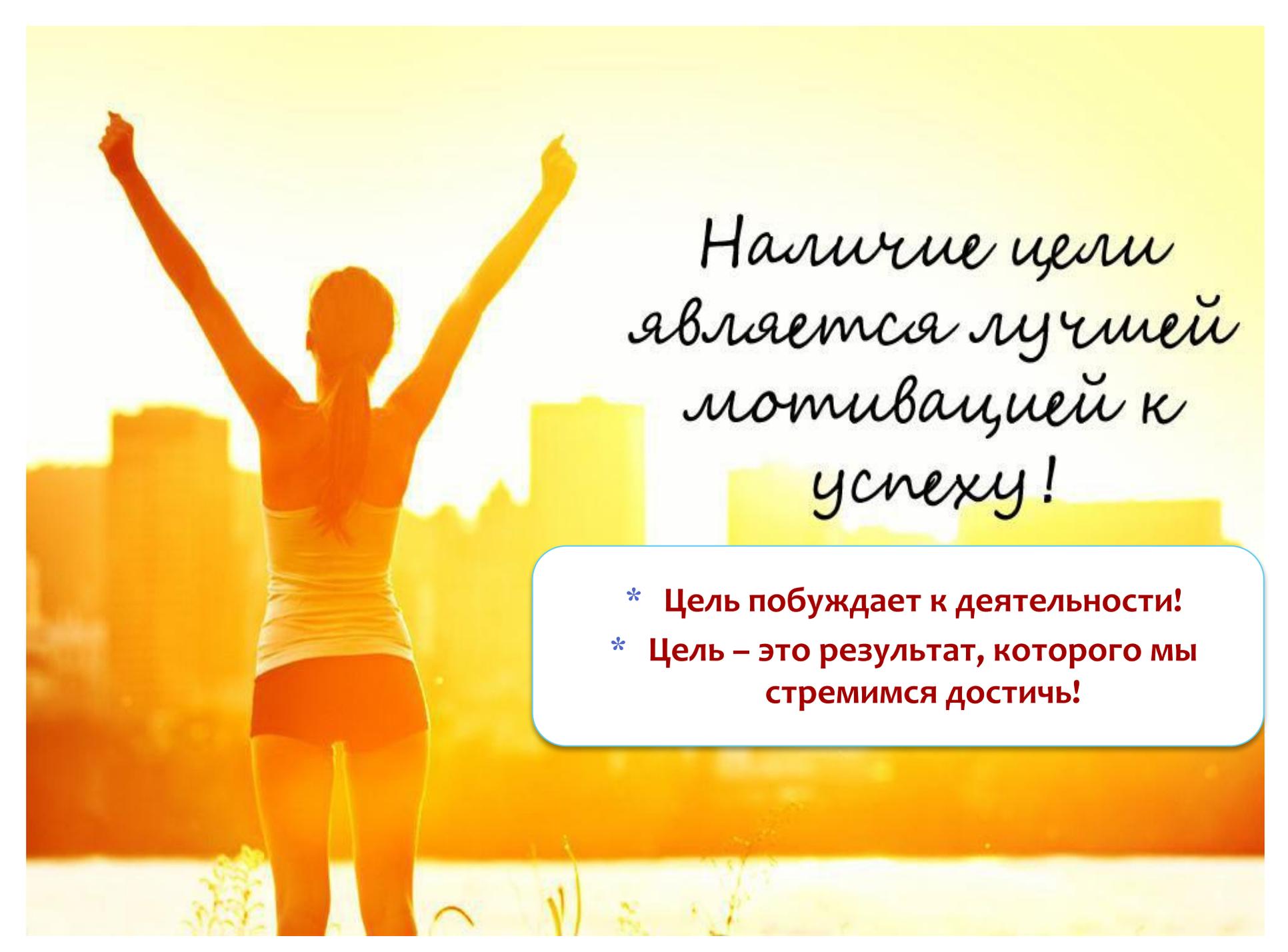


Выполнила:

Семунина Светлана

студентка 3 курса

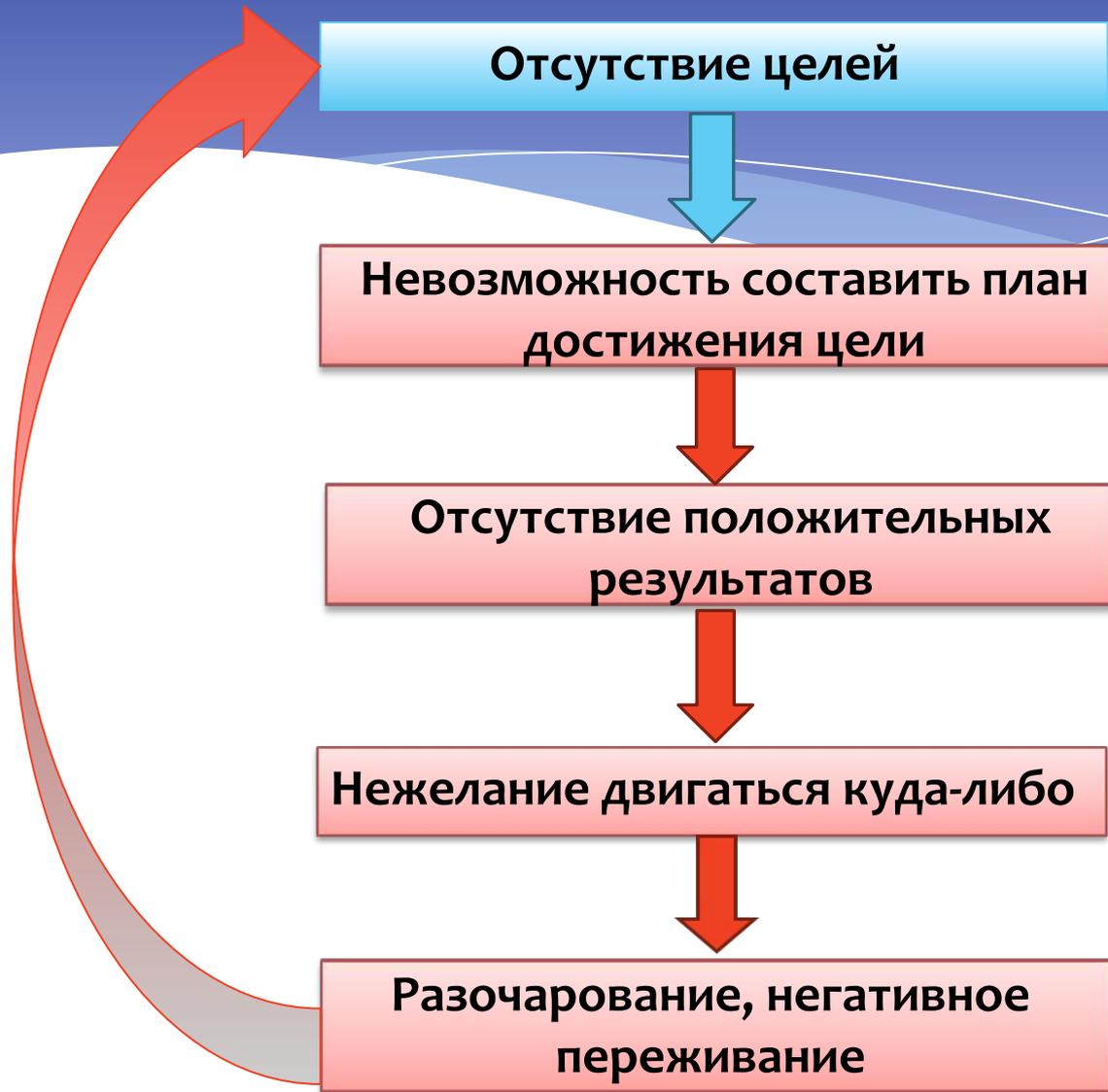
Института наук о Земле



Наличие цели  
является лучшей  
мотивацией к  
успеху!

- \* Цель побуждает к деятельности!
- \* Цель – это результат, которого мы стремимся достичь!

# Если мечта не исполняется...?



# Вы проактивный или реактивный человек?

Реактивные люди	Проактивные люди
Я ничего не могу поделать	Посмотрим, какие есть возможности
Вот такой я есть	Я могу выбрать другой подход
Он так меня раздражает	Я контролирую свои чувства
Они не согласятся на это	Я могу подготовить эффективную презентацию
Мне придется это сделать	Я выберу соответствующую реакцию
Я не могу	Я выбираю
Я вынужден	Я предпочитаю
Если бы только ...	Я сделаю

**Правило №1:**

**Будьте проактивными людьми!**

# А что вы можете сделать...? (по С.Кови)

**Круг забот**  
(то, что нас волнует)

**Круг влияния** (на что мы можем влиять)

**Правило №2:**  
Необходимо  
выбирать цель по  
своим силам!

# А что вы получите в итоге?

1. Закончить бакалавриат – 2 года
2. Закончить магистратура – 4 года
3. Выучить английский язык – 2 года
4. Написать книгу – 1 год
5. Научиться латиноамериканским танцам – 5 лет
6. Посетить 30 + стран – 3 года

**Правило № 4:**  
Держите в  
голове  
результат,  
который хотите  
получить!

## Инструмент “Стратегическая колонка”

Задача: составить список целей на ближайшие 5 лет и обозначить срок их реализации

## Инструмент “Статья из будущего”

Задача: написать статью о своей жизни после успеха

### Саймон Моттрам, основатель велосипедной компании “Rapha”

1. известный во всем мире бренд;
2. изменила отношение людей к велосипедному спорту;
3. открыла сеть велосипедных кафе для общения увлеченных людей;
4. имеет среди постоянных покупателей более 25 тысяч клиентов;
5. выпустила кофе для спортсменов.



# Вы умеете правильно ставить свои цели?

Техника “SMART”

**S**

SPECIFIC - конкретность

**M**

MEASURABLE - измеримость

**A**

ACHIEVABLE – уместность, выполнимость

**R**

RELEVANT - ценность

**T**

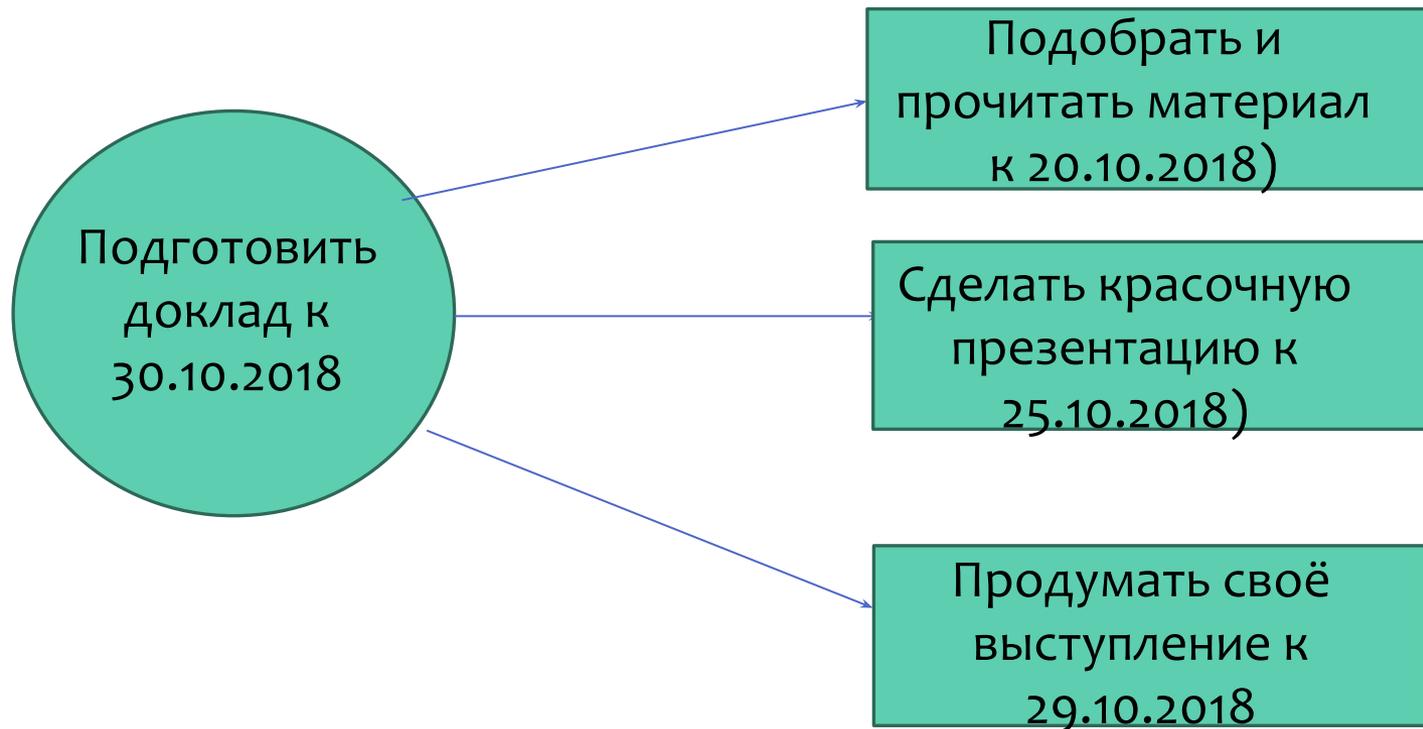
TIMELY – ограниченность во времени

**Правило № 5:**  
Формулируйте  
цели  
правильно!

# Как достичь цели?

## Инструмент “Воронка шагов”

Задача: написать свою цель, разбить на маленькие цели, установить сроки реализации



**Правило № 6:**  
Разбивайте большую цель на маленькие и достигайте их!

# Держите ли Вы список своих целей перед глазами?

## Инструмент “Карта Жизни”

Задача: написать 5-9 сфер своей жизни и цели по каждой

### Учёба

Закрывать сессию на 4 и 5

### Работа

1. Найти работу по специальности
2. Получить хороший опыт от своего начальника

### Путешествия

1. Великобритания
2. Австралия
3. Вьетнам

### Семья

1. Звонить домой 3 раза в неделю
2. Провести каникулы дома

### Друзья

1. Проводить с ними время 1 раз в неделю
2. Помириться со старыми друзьями

Я

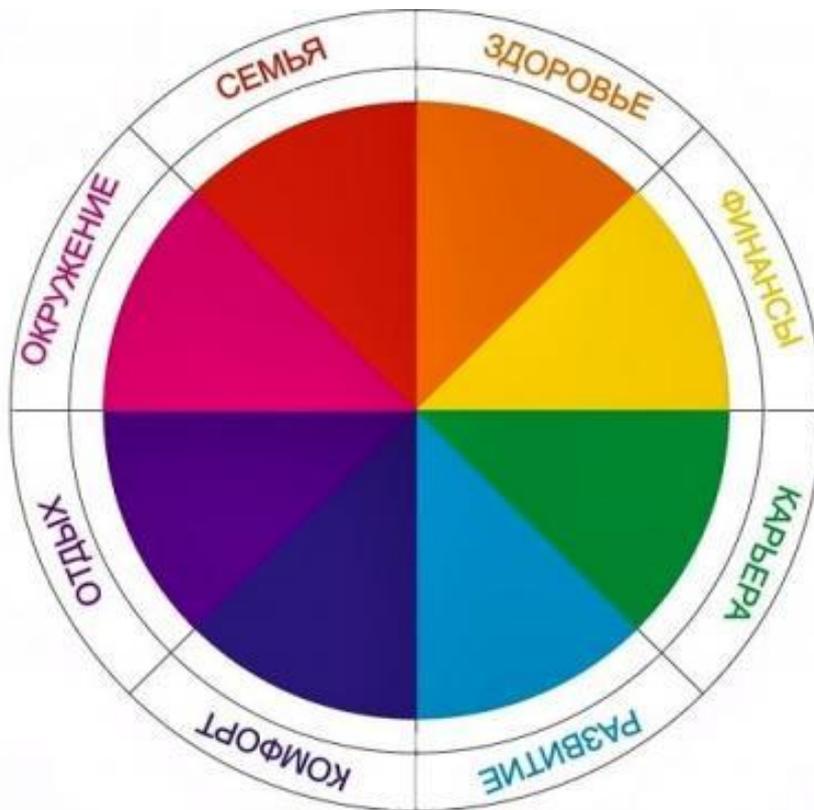
## Правило № 7:

Отслеживайте: двигаетесь ли вы в правильном направлении?

# Как отслеживать свои результаты?

## Инструмент “Колесо жизни”

Задача: выделить ключевые сферы жизни и оценить свой успех в каждой из них



**Правило № 8:**  
Делайте его один раз в несколько месяцев и отслеживайте, насколько вы продвинулись в каждой сфере

# А не напрасно ли вы живёте?

Техника “Ручной мемуарник”

Задача: загибать поочерёдно пальцы, если вы что-то сделали сегодня для этого пункта

Бодрость тела  
и духа

Саморазвитие

Услуги

Мысли,  
информация,  
знания



**Правило №9:**

Следите за тем, что вы делаете каждый день! Он может приблизить Вас к цели!

**Большая цель**

**Спасибо за внимание!**  
**Ставьте цели перед собой и добивайтесь**  
**их! Удачи!**

