

# Постановка целей



# Почему цель так важна для нас?



# Почему цель так важна для нас?

«Чтобы получить от жизни всё, что ты хочешь, необходимо в первую очередь определить, а чего же ты хочешь.»

Бен Стайн, актер,  
писатель

# Общее - отличие

1. Желания
2. Мечты
3. Цель



# Желание - мечта

- **Желание** – конкретизированная потребность, принявшая конкретную форму в соответствии с культурным уровнем и личностью индивида.
- **Мечта** – особый вид воображения, представляющий собой создание новых образов, направленный на будущее, реализующий потребность человека.
- **Что общего и в чем отличие?**

# Цель

- Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлена деятельность.
- В чем отличие от мечты?

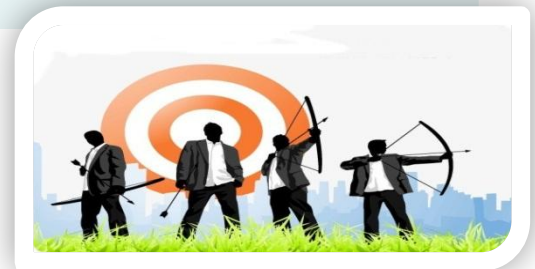
# Отличие целей и желаний

## SMART - цели

1. Specific – конкретные;
2. Measurable – измеримые;
3. Achievable – достижимые;
4. Realistic – реалистичные, значимые;
5. Time – based – привязаны ко времени.

## Желания (мечты)

Абстрактные  
Неизмеримые  
Недостижимые  
Дерзкие  
Вечные



# Классификация целей

| Критерий классификации                           | Группы целей  |
|--|---|
| 1. Период времени, требуемый для достижения цели | Долгосрочные (больше 5 лет)<br>Среднесрочные (до 5 лет)<br>Краткосрочные (1-2 года) |
| 2. Содержание                                    | Личные<br>Профессиональные  |
| 3. Измеримость                                   | Количественные<br>Качественные  |
| 4. Повторяемость                                 | Постоянные<br>Разовые   |
| 5. Приоритетность                                | Особо приоритетные<br>Приоритетные<br>Прочие  |



# Тест: желание или цель?

**Решите, о чём идёт речь: о целях или о желаниях?**

1. Я изучаю информацию о возможности профессионального обучения.
2. Мне бы хотелось иметь больше свободного времени, так как я хочу больше заниматься спортом для того, чтобы похудеть.
3. Я хочу освежить свои знания английского языка. Сегодня я запишусь на курсы.
4. Я хочу значительно сократить время на просмотр телепрограмм.
5. Со следующей недели каждый вторник и каждый четверг я буду выделять время для чтения.

# Практикум

- Смотрим фрагмент фильма «Хоттабыч»
- Выписываем, что хотел главный герой и определяем, что это:
- Желание?
- Мечта?
- Цель?

# Примеры желаний и конкретных целей

| Желания                                  | Цели   |
|--|--|
| Я хочу вести более здоровый образ жизни. | Делать 15 – минутную пробежку на свежем воздухе ежедневно. |
| Запишите свое желание                    | Переведите его в цель                                      |

# 7 шагов на пути к реализации цели

1. Сформулируйте цель и определите сроки достижения цели.
2. Какие твои личные качества, умения, способности помогут реализовать цель?
3. Какие качества, умения, способности нужно приобрести или развить для достижения цели? Что для этого нужно сделать?
4. Кто и что может послужить тебе помощью и поддержкой?
5. Назовите препятствия, с которыми придётся бороться на пути к цели.
6. Составьте перечень действий, которые предстоит выполнить для достижения цели.
7. Приступайте к практической реализации составленного плана.

# Карта долгосрочных целей

| Годы               | 2021     | 2022           | 2023 | 2024 | 2025        | 2026 | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
|--------------------|----------|----------------|------|------|-------------|------|------|------|------|------|
| Карьера            |          |                |      |      |             |      |      |      |      |      |
| Проф. деятельность | Аттестат |                |      |      | Диплом УдГУ |      |      |      |      |      |
| Личное развитие    |          | Сдать на права |      |      |             |      |      |      |      |      |
| Семья              |          |                |      |      |             |      | Жена |      | Дети |      |



# Всегда ли легко достигается поставленная цель?

- Задание: просмотрев фрагмент мультфильма «Белка и Стрелка: звездные собаки», ответьте на вопрос: «Какая цель была у собак? С какими трудностями им пришлось столкнуться?»

**Кто хочет достичь цели – должен ее  
знать.**

**Аксиома**

**Не поднявшись на высокую гору,  
не узнаешь высоты неба.**

**Сюнь -**

**Кто не знает, в какую гавань он  
плывет, для того нет попутного  
ветра.**

**Никогда не ломайте забор, не узнав,  
зачем его поставили.**

**Гилберт**

**Честертон**

**Спасибо за  
внимание!**