



Управляющий  
директор APL  
Горпынченко  
Леся

**Тема:**

“Что значит  
постановка  
целей? Для чего  
важна?”

- Всякое изменение начинается с желания!!!
- Чтобы к чему-то стремиться, надо сначала этого захотеть!!!
- Если Вы хотите поставить на службу своим желаниям всю мощь человеческого интеллекта, то придется действовать осознано и методично.
- Методическое и осознанное изменение требует формализованного и обдуманного желания, а формализация и осознание желания – это постановка ЦЕЛИ
- Цель – чрезвычайно мощный и эффективный инструмент в работе над собой.

# КОЛЕСО ЖИЗНИ



СЕМЬЯ

ЗДОРОВЬЕ

РАБОТА  
(КАРЬЕРА)



БЫТ  
(КОМФОРТ)

РАЗВИТИЕ  
(ОБУЧЕНИЕ)



ОТДЫХ  
(РАЗВЛЕЧЕНИЯ)

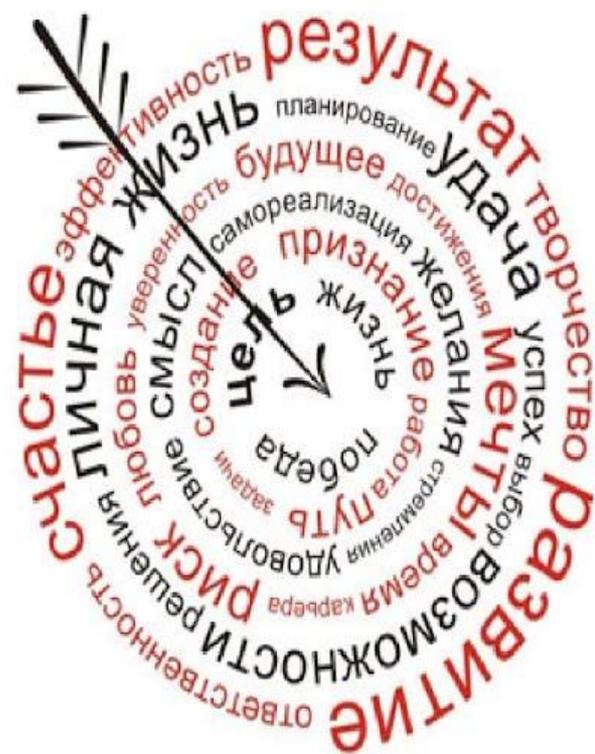
ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ  
(ЛЮБОВЬ)



ФИНАНСЫ



# Учимся ставить цели



## Грамотно поставленная цель выполняет сразу три функции:

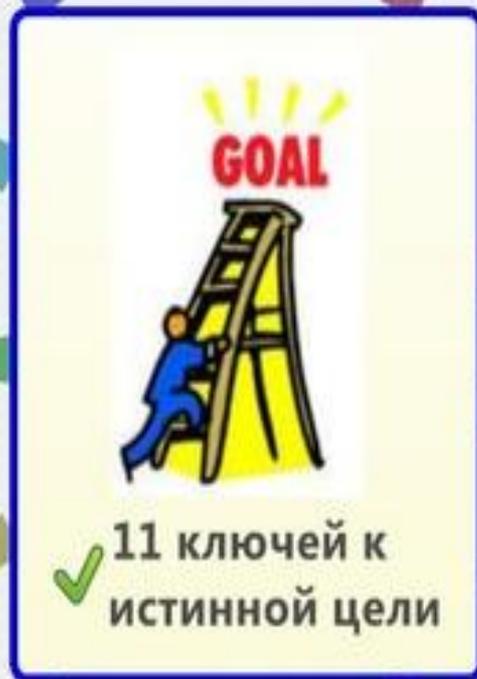
- ✓ **Во-первых**, она помогает правильно направлять усилия. До тех пор, пока Вы не поставили себе цель, формально всегда существует риск попасть под влияние потока обстоятельств, оказаться листком на ветру; делать не то, что нужно тебе, а то, чего просят другие, или то, что сейчас делать удобнее и приятнее, или ничего не делать. Цель же является первым шагом к планированию и структурированию жизни.
- ✓ **Во-вторых**, она позволяет оценивать успешность действий. Зная, к чему мы стремимся, представляя ту точку в пространстве возможных ситуаций, в которой надо оказаться, можно при каждом шаге оценить, насколько мы к ней приближаемся.
- ✓ **В-третьих**, достижение цели приносит позитивные эмоции, которые служат положительным подкреплением, закрепляющим конструктивную модель поведения. Цели можно использовать для увеличения эффективности и в работе, и в личной жизни, и в любых других областях, где Вы хотите добиться положительных

## Чем же отличаются цель и желание?

Казалось бы, «хочу, чтобы все были здоровы» или «в 2019 обязательно закрою новую квалификацию» - это отличные цели. Настрой и идея в этих пожеланиях правильные, но на одном настрое далеко не уедешь. Для того, чтобы на самом деле закрыть новую квалификацию или укрепить здоровье семьи, необходимо тщательно продуманная цель, а не общие – пусть и правильные – слова.

Словарь Ожегова дает два определения слову «ЦЕЛЬ»:

- 1) Место, в которое надо попасть при стрельбе или метании.
  - 2) Предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить.
- Эти, на первый взгляд, разные определения связаны между собой: для того, чтобы попасть в цель (при стрельбе) или достичь цели (в жизни) необходимо ТОЧНО знать и понимать, где эта цель находится – то есть, куда направлять стрелу или в какую сторону начинать движение. Пожелание «хочу, чтобы все были здоровы» не объясняет нам, куда направить стрелу, что именно мы можем сделать для исполнения этого желания. Для того, чтобы начать



Думайте письменно.  
1. Цель, которой нет на бумаге, не существует

2. Задавайте цель определенно, отвечая на вопросы: что, где, когда и как

3. Ограничьте цель во времени: цель без времени - это просто мечта

4. Подумайте, кому достижение Вашей цели принесет пользу, кроме Вас

5. Формулируйте цель в утвердительной форме в настоящем времени

6. Делите цели на подцели, готовьте подробный сценарий достижения цели

11. Ведите себя так, как если бы успех был Вам гарантирован

10. Создайте образ будущего, где Вы достигли цели, и зафиксируйте этот образ.

9. Думайте о цели, а не о средствах ее осуществления. Задайте конечный пункт назначения и идите

8. Определите промежуточные результаты достижения цели

7. Возьмите на себя ответственность за свои действия на пути к цели.

# SMART – самая известная система постановки целей



## Что такое система S.M.A.R.T. и зачем она нужна?

Термин S.M.A.R.T. был впервые введен в оборот в работе Пола Мэйра (Paul J. Meyer) в 1965. Эта аббревиатура не только складывается в английское слово “smart”, которое означает «умный, сделанный с умом», но и обозначает перечень параметров, которыми должна обладать любая цель, чтобы считаться написанной правильно.

**Конкретная S – Specific [ произн. «спесифик» ]** Ваша цель должна быть сформулирована максимально четко и понятно. Этот пункт отвечает на вопрос: «Чего именно я хочу?». Чем четче вы сформулируете свою цель, тем проще вам будет определить по ходу дела, насколько вы к ней приблизились. Четкие цели мотивируют

- они помогают каждый день находить вдохновение, а ощущение прогресса радует и наполняет энергией. Правильно поставив цель и достигнув ее, Вы испытываете радость, которая поможет вам повторить этот цикл; снова поставить цель, снова достигнуть ее и снова испытать радость.

Воскресив в своем характере это качество, можно превратить

## Измеримая M – Measurable [ произн. «мэжурабл» ]

Ваша цель должна в чем-то измеряться.

Необязательно выбирать стандартные единицы измерения типа «доллары» или «квадратные метры». Количество новых выученных слов или процент неподгоревших блюд отлично подойдут для менее «математических» целей типа

«научиться готовить» или «выучить новый язык».

Главное, чтобы прогресс можно было измерить.

Но даже в таких нематериальных, но от этого не менее важных целях, как «проводить больше времени с семьей» или «улучшить отношения с любимым человеком», можно найти единицы измерения. Хотя в данном случае, изменения, скорее, качественные – и во многом зависят от ваших личных ощущений.

## Достижимая А – Achievable [ произн. «ачівабл» ]

Ваша цель должна быть реалистичной. Ни в коем случае не запрещайте себе мечтать! Просто трезво соизмеряйте желания с возможностями. Заработать миллион долларов вполне реально – но не стоит планировать сделать это за полгода. Кроме того, достижение цели должно зависеть только от вас. Если Вы поставите перед собой заачу невыполнимую, или такую, на выполнение которой шансы не велики, то Вы имеете слишком много шансов получить отрицательное подкрепление, и закрепить в своем подсознании модель поведения, направленную на неуспех. Однако слишком простая цель тоже не хороша. Ее достижение не принесет удовольствия, чувства преодоления. Так что сложность цели должна быть оптимальной. В случае же, если вас все же постигла неудача, извлеките положительные уроки и из нее: проанализируйте, что было не так? Вы прилагали недостаточно усилий? Или шли неверным путем? Или поставленная задача оказалась сложнее, чем это представлялось вначале? В любом случае, сейчас Вы знаете и умеете больше, чем раньше. Поэтому помните, что: сложность цели должна быть оптимальной -

## Актуальная R – Relevant [ произн. «рэlevant» ]

Ваша цель станет вашим маяком, который будет вести вперед в течении года и помогать вылезать из постели и приниматься за работу даже в самые холодные и дождливые дни. А значит, ваша цель должна быть актуальной – и отражать изменения, на которые вы рассчитываете именно в этом году, а не вообще «по жизни». Помните, как Ходжа Насреддин обещал эмиру научить ишака говорить за 30 лет? Он резонно рассудил, что за 30 лет кто-нибудь точно умрет - либо эмир, либо ишак, либо сам Ходжа. Так и цель слишком удаленная по времени мало поможет в организации жизни. С другой стороны за один день, или неделю вряд ли успеешь много! Как же быть?!

Чтобы структурировать цели, необходимо использовать следующую схему:

**1. Цель-мечта.** Ориентация на десятилетия, а то и на всю жизнь. Например: "Я хочу стать человеком, обладающим всеми полезными в жизни знаниями и умениями". Эту цель трудно поставить четко. Когда пройдет это время, изменитесь и Вы и мир. Но все же ее полезно иметь на горизонте.

**2. Долговременная цель.** "Выучить английский до разговорного уровня за 3 года", "Научиться водить автомобиль – 1 год" и так далее. Этот уровень более конкретен, но и здесь есть некоторая неопределенность, поскольку мы вынуждены планировать действия, о которых знаем еще слишком мало.

**3. Промежуточная цель.** Это не то, что вам нужно непосредственно, но как раз этот уровень планирования позволяет оценивать успешность продвижения к более крупным целям. Например: "Выучить правила дорожного движения – 1 месяц".

**4. Краткосрочная цель.** То, что надо делать прямо сейчас. Эти задачи можно записывать в еженедельник. Например: "Выучить 5 карточек". Краткосрочные цели помогают планировать день, неделю и превращают не слишком интересное занятие в интересную игру, в соревнование с самим собой. Близкие цели, суммируясь, образуют более дальние и крупные. Достигнув одного рубежа, Вы уже знаете, каким будет следующий.

## Имеющая четкие сроки T – Timely [ произн. «таймли» ]

Ваша цель должна иметь четкие сроки воплощения в жизнь. Ведь без этих сроков можно будет учить язык или закрывать новую квалификацию годами, так и не видя реальных результатов. Давайте попробуем превратить прозвучавшие в начале новогодние пожелания в цели, прописанные по системе S.M.A.R.T., с которыми можно смело двигаться вперед. «Хочу в 2019 закрыть новую квалификацию» «Не позднее 30 ноября 2019 года я закрою квалификацию «Управляющий директор» за счет продвижения двух моих дистрибьюторов первой линии в квалификацию «Директор» и увеличения объема меньших веток до 10 000 PV в месяц». «Хочу, чтобы в новом году все были здоровы!» «Каждый месяц на протяжении всего 2019 года я и моя семья будем заниматься спортом или фитнесом не реже 2 раз в неделю, не реже 3 раз в неделю проводить по часу на свежем воздухе, питаться по созданной заранее системе здорового питания, ежедневно принимать витамины и, не откладывая, посещать врачей при первых симптомах недомогания». Чувствуете, как захотелось двигаться вперед и что-то делать, прочитав новые формулировки? Секрет в ЧЕТКОСТИ – как только наш мозг получает ясные указания, он автоматически начинает искать пути решения поставленной задачи, подбадривать организм, продумывать



- Цели необходимо записывать!!!
- Начинать свой день с целей года!!!
- Воспитывать в себе привычки!!!
- План и распорядок как образ жизни!!!
- Интенсив как образ жизни!!!
- Завести внутреннего Шефа!!!

# Учимся правильно ставить цели.

Пример цели	Оценка по SMART
Хочу похудеть.	Конкретная- нет. Измеримая- нет. Достижимая- не известно, так как нет четких параметров. Реалистичная- да, похудеть реально, это не полет в космос. Ограниченная по времени- нет.
До 15 июля 2015 года похудеть на 2 кг, используя ежедневные тренировки по 20 минут в день в течении 3х месяцев.	Конкретная- да, на 2 кг. Измеримая- да, весами. Достижимая- да, вполне, за 3 месяца на 2 кг возможно. Реалистичная- да, похудеть реально, это не полет в космос. Ограниченная по времени- до 15 июля.

Не бойся расти медленно,  
бойся стоять на месте  
и не расти совсем



## «Для чего нужна постановка целей?»

Для того чтобы  
знать, к чему  
стремиться, куда  
идти в следующий  
период времени.



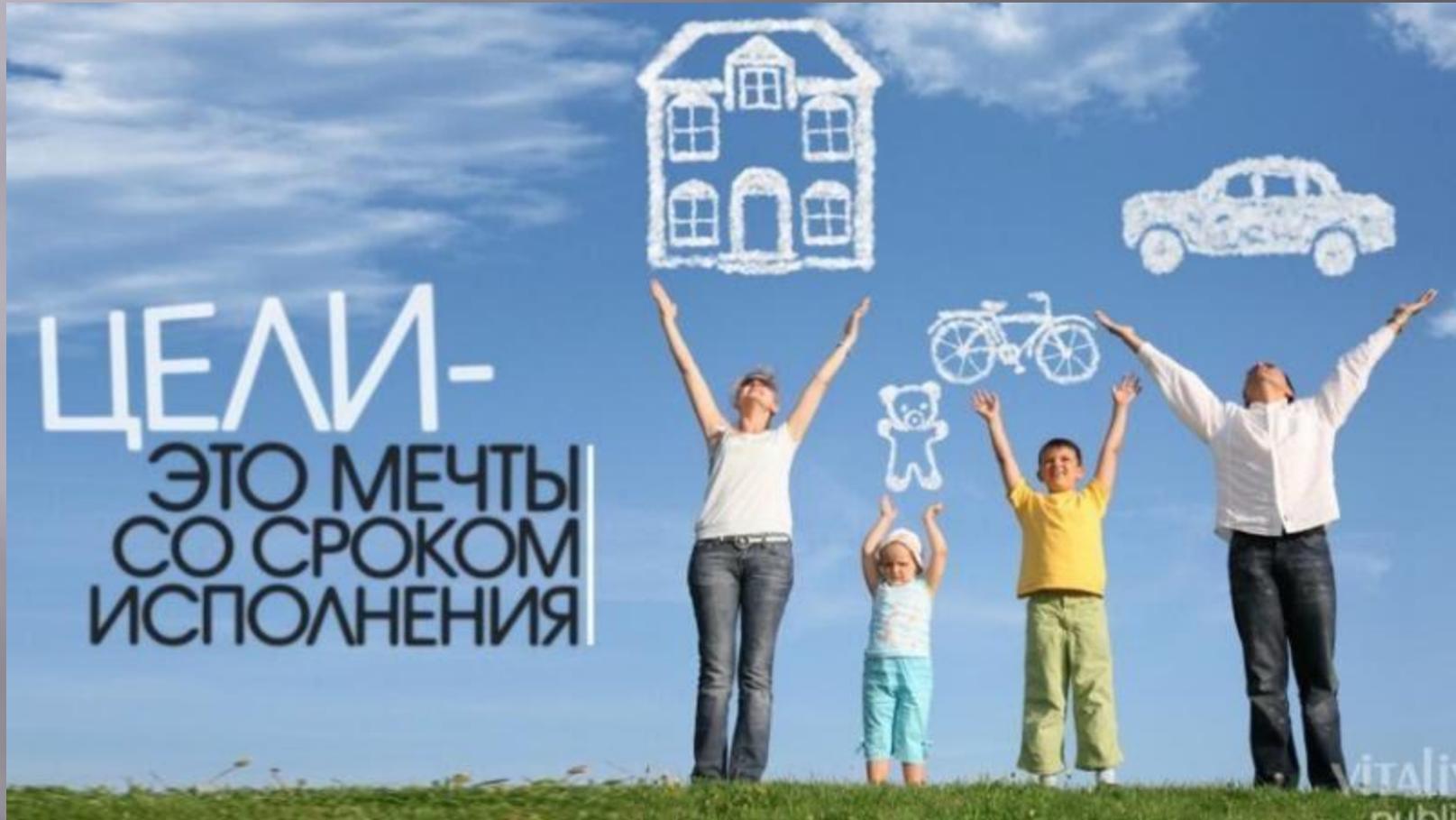
## Постановка целей

- Постановка целей означает взгляд в будущее, ориентацию и концентрацию сил и активности на том, что должно быть достигнуто
- Работа по формулированию целей должна носить индивидуальный характер
- Постановка цели требует выразить в виде четких намерений и точных формулировок явные и скрытые потребности, интересы, желания и задачи, а также сориентировать действия и поступки на эти цели и их выполнение

## МЕЧТА > ЖЕЛАНИЕ > ЦЕЛЬ > ПЛАН > ВЕРА > ДЕЙСТВИЕ

Как это работает?

1. Мечта: дом, путешествия, деньги, свобода. Подумайте о том, чего вам больше всего хочется!
2. Преобразование мечты в желание. Наведите справки о желаемом объекте, найдите фотографии, узнайте стоимость.
3. Преобразование желания в цель. Сформулируйте свое желание по системе S.M.A.R.T., а затем начните рассказывать об этой цели, афишировать ее – заручитесь поддержкой друзей, коллег и близких.
4. Превращение цели в план. Выработайте этапы по квалификациям: когда и сколько вы должны работать и зарабатывать, чтобы этого достичь.
5. Осознание реальности цели. Представьте себя в доме своей мечты или за рулем автомобиля. Визуализируйте цель! Вырежьте из журнала картинки, напоминающие вам о целях – и повесьте их на видное место или всегда носите их с собой.
6. Переход к действию – сделайте первый звонок или назначьте еще одну встречу





**Никогда подкова не принесёт тебе**

счастья и удачу,  
пока не прибьёшь её к своему копыту  
и не начнёшь пахать, как лошадь



**26.01-27.01.2019** Большой ББС в г. Москва с участием президента компании АРЛ Куликова С.С.



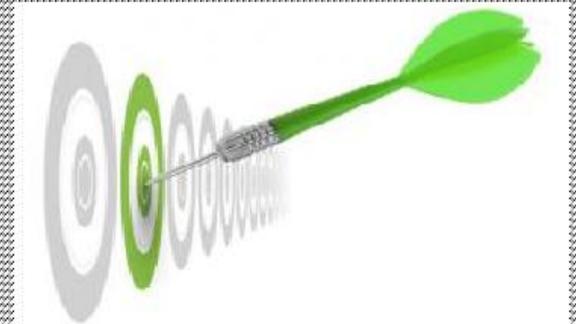
**15.05-22.05.2019**  
AGEO SEASONS  
Турция

**05.04.-06.04.2019** Форум «Штурмуем луну2»  
Г. Казань



**1.12.2018 - 31.07.2019**  
**МАГИЯ ВОСЬМИ**

**Спасибо за  
внимание**



**Успехов в достижении  
поставленных целей!**