

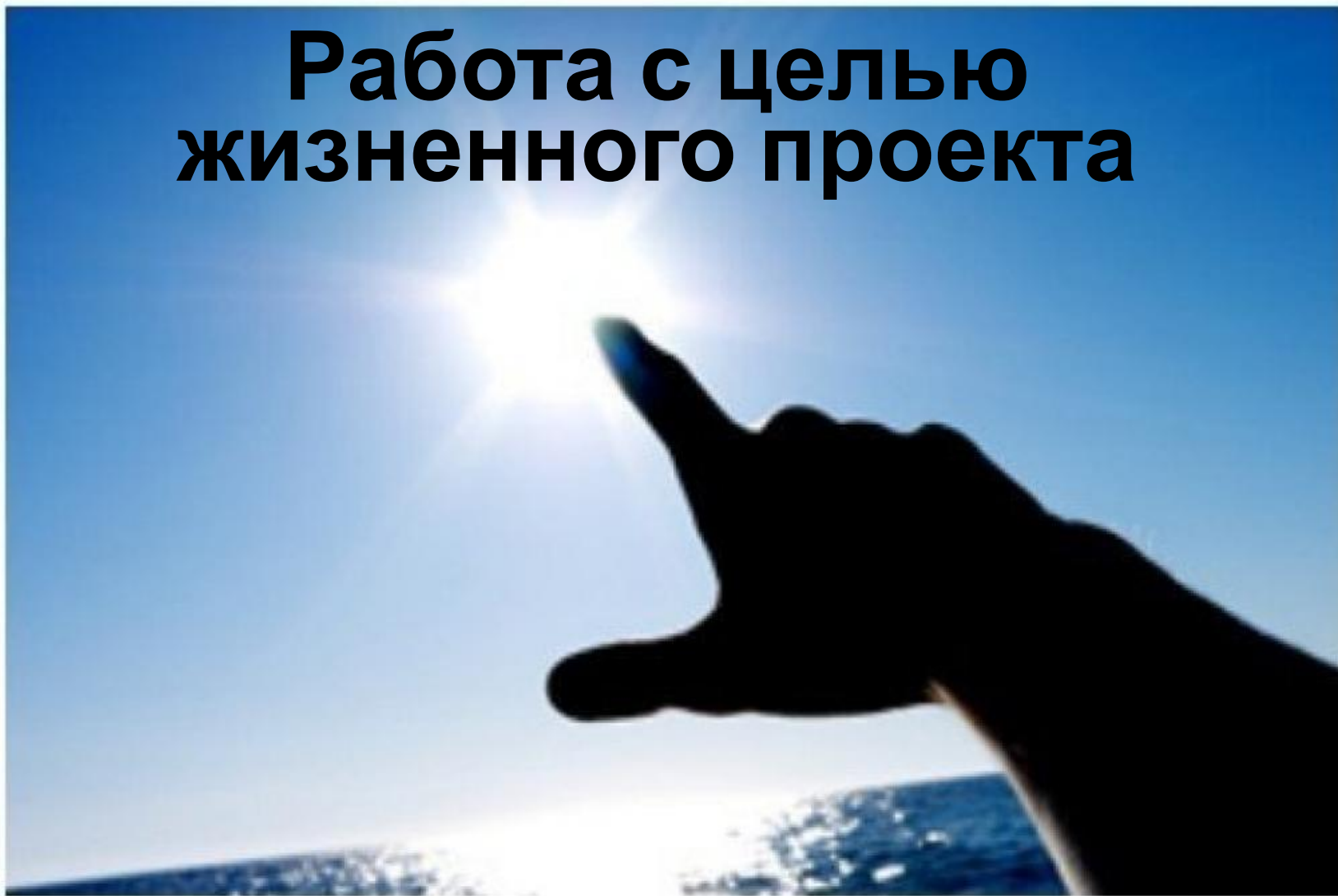


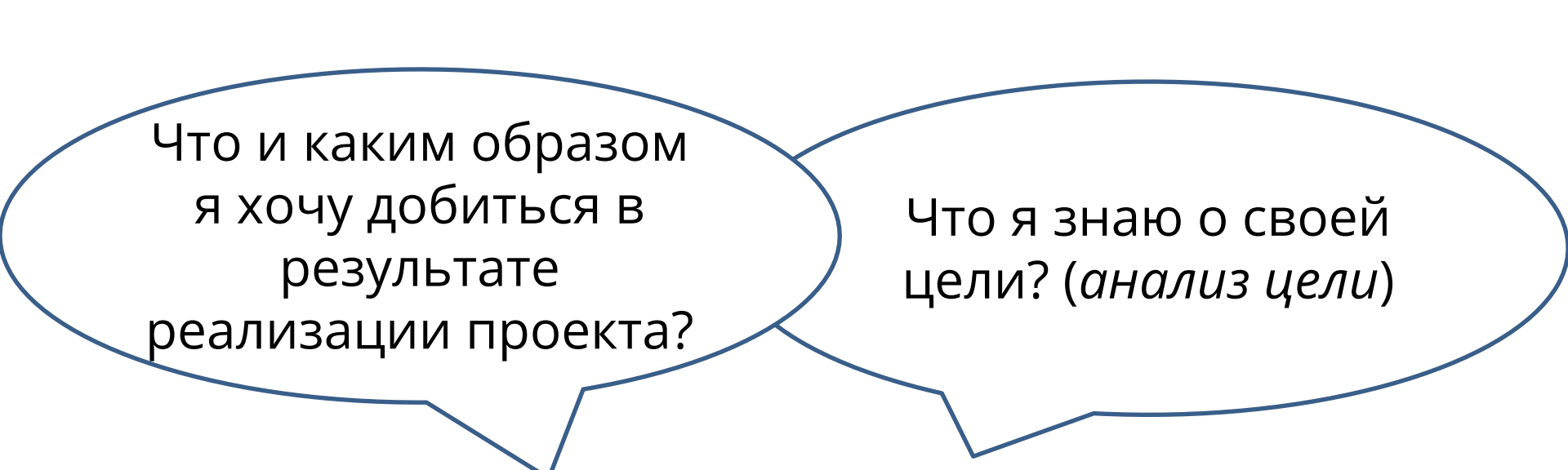
— это проект, направленный на достижение заранее запланированного результата в собственной жизни. Автор проекта, рассматривает себя, свою жизнь как предмет преобразования.

Признаки жизненного проекта.

- Наличие четко определенной цели.
- Конечность во времени.
- Ограниченность ресурсов.
- Уникальность.
- Авторство.
- План достижения.
- Связь с будущим автора
- Результат – это изменение

Работа с целью жизненного проекта





Two blue-outlined speech bubbles are positioned at the top of the slide. The bubble on the left contains the text 'Что и каким образом я хочу добиться в результате реализации проекта?'. The bubble on the right contains the text 'Что я знаю о своей цели? (анализ цели)'. Both bubbles have a tail pointing downwards towards the main title.

Что и каким образом
я хочу добиться в
результате
реализации проекта?

Что я знаю о своей
цели? (*анализ цели*)

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

- Формулировка образа результата и способа достижения.

- Анализ цели:

 - Конкретность

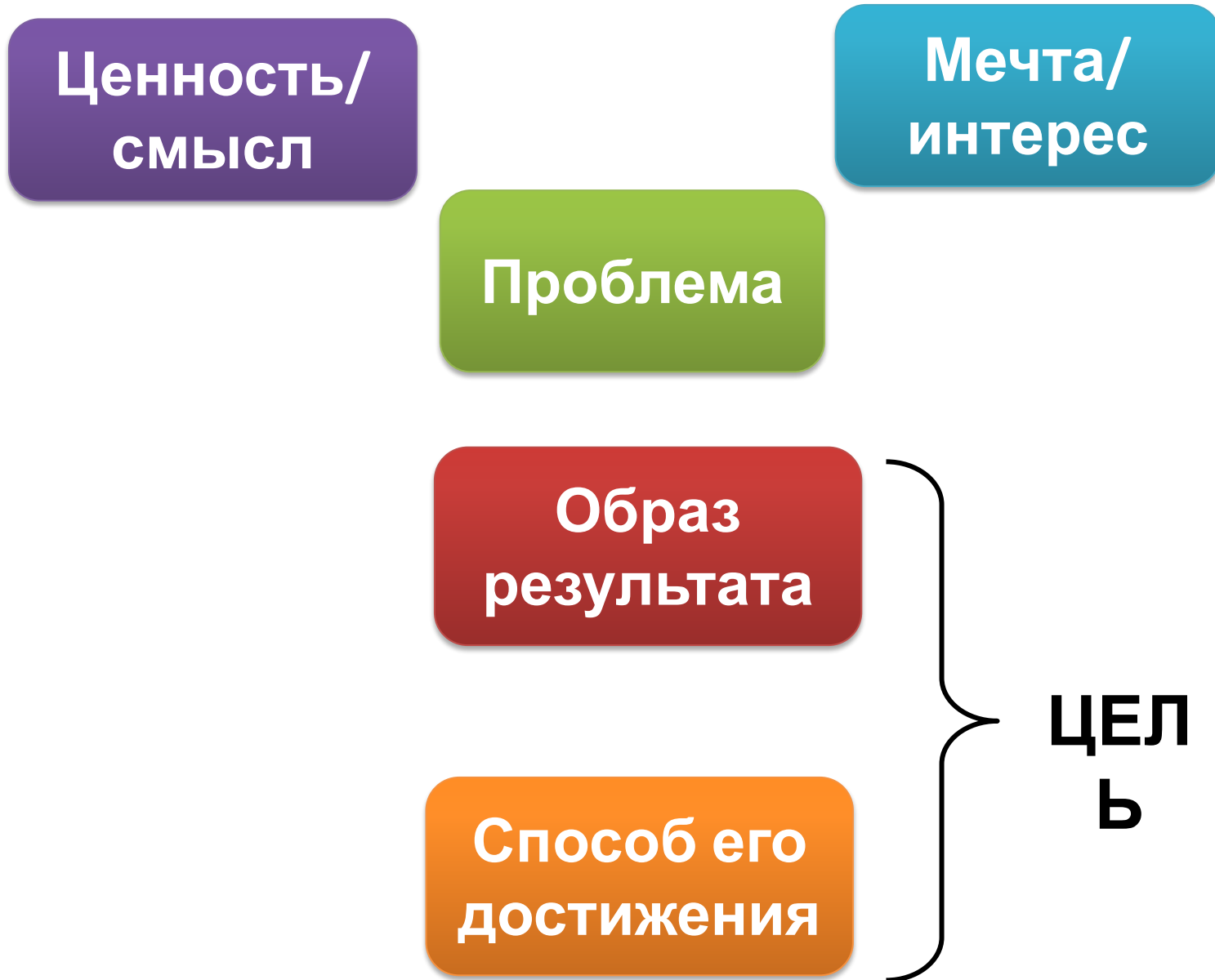
 - Значимость

 - Измеримость (требования к результату)

 - Достижимость (риски и ресурсы)

 - Экологичность

Что такое идея?



Стартуем со смысла (ценности)



Стартуем с мечты (интереса)



Стартуем с проблемы

Ценност
ь/смысл

Мечта/
интерес

Проблем
а

Как я хочу, чтобы было?

Образ
результат
а

Как это можно



Стартуем со способа достижения

Ценност
ь/смысл

Проблем
а

Мечта/
интерес

Образ
результата

Зачем это тебе нужно?
Что можно изменить/улучшить
в тебе, в твоей жизни с помощью

Способ его
достижения

**Образ
результата**

**Способ его
достижения**

**ЦЕЛ
Ь**

☐

ЗНАЧИМА,
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**
ДЛЯ МЕНЯ

☐

КОНКРЕТНА

Добавь деталей и
подробностей

☐

ДОСТИЖИМА

- Оцени достаточность ресурсов.
- Оцени риски и возможность их преодоления.

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

Имеет **СРОК**
реализации

☐

ИЗМЕРИМА

Количественные и
качественные
показатели и критерии
достижения.

☐

ЭКОЛОГИЧНА

Как повлияет на твой
образ жизни процесс и
результат проекта? А на
других людей?

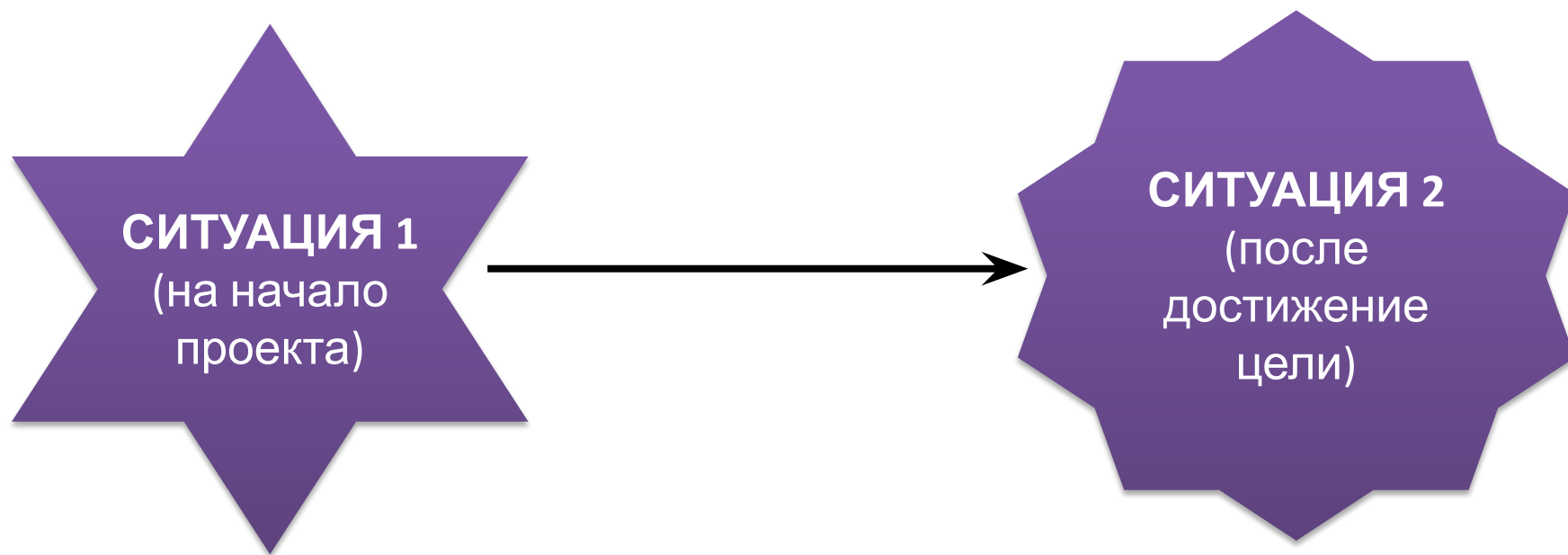
☐

Цель должна быть **КОНКРЕТНА** ВИЗУАЛИЗАЦИЯ.

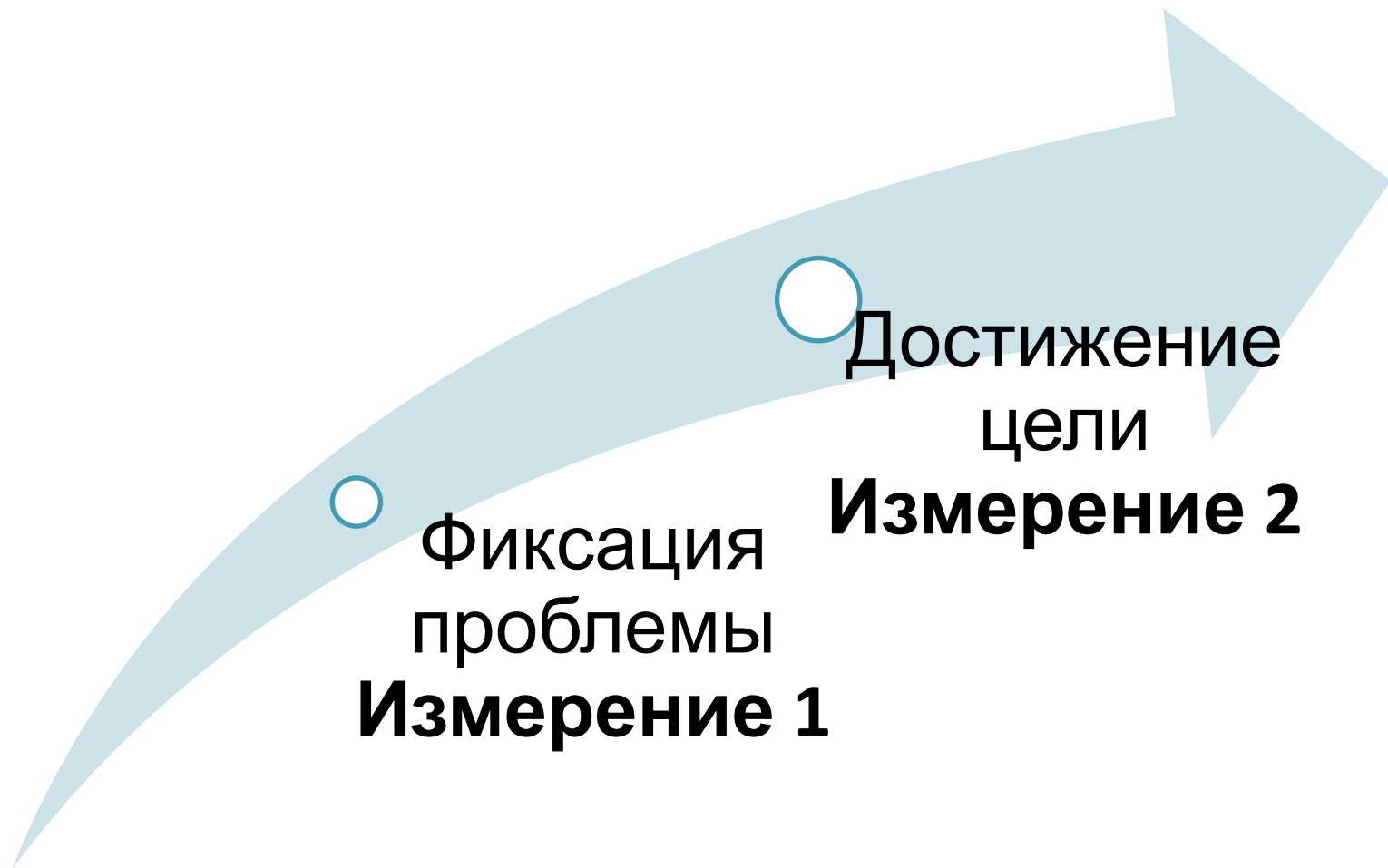
Добавление деталей, подробностей,



Цель должна быть измерима



Важно помнить



Цель должна быть измерима

Научиться играть на гитаре популярные в нашей компании песни, пройдя курс обучения у

репетитора. Харак-ки	На начало проекта	В результате
Качест- ные	Чувствую себя неуверенно, не знаю смогу ли играть.	Свободно играю на гитаре простые мелодии.
	Не умею играть по нотам.	Могу научиться новой песне, глядя в ноты.
Колич- ные	Ни умею играть ни одного аккорда	Знаю не менее 3х аккордов
	Не могу сыграть ни одной песни.	Играю не менее 6 песен.

Продумайте способ фиксации



ЗНАЧИМА,
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**
ДЛЯ МЕНЯ



КОНКРЕТНА

Добавь деталей и
подробностей



ДОСТИЖИМА

- Оцени достаточность ресурсов.
- Оцени риски и возможность их преодоления.

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

Имеет **СРОК**
реализации



ИЗМЕРИМА

Количественные и
качественные
показатели и критерии
достижения.



ЭКОЛОГИЧНА

Как повлияет на твой
образ жизни процесс и
результат проекта? А на
других людей?



Значима, имеет смысл для МЕНЯ

1. Что измениться в твоей жизни, когда ты достигнешь цели? Какой следующий шаг ты сможешь сделать?

Следующая
цель, образ
будущего

2. Ради чего ты хочешь достигать этой цели? Почему для тебя это важно?

Ценность

Важность,
потребность

Интерес



ЗНАЧИМА,
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**
ДЛЯ МЕНЯ



КОНКРЕТНА
Добавь деталей и
подробностей



ДОСТИЖИМА
• Оцени достаточность
ресурсов.

• Оцени риски и
возможность их
преодоления.

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

Имеет **СРОК**
реализации



ИЗМЕРИМА

Количественные и
качественные
показатели и критерии
достижения.



ЭКОЛОГИЧНА

Как повлияет на твой
образ жизни процесс и
результат проекта? А на
других людей?



Цель должна иметь СРОК.

Сколько времени у меня есть?

(до марта-апреля)

Есть ли у цели привязка к дате?

Сколько времени (ориентировочно) мне понадобится?



Цель должна быть **достижима**.
Она зависит от меня.

~~Мама должна дать мне денег на айфон.~~
Накопив денег, купить себе новый айфон.

~~Сделать так, чтобы Вася научил меня играть на гитаре.~~
Научиться играть на гитаре с помощью...

Цель должна быть **достижима**.

Оценка ресурсов.

Составление ресурсной
карты. **Шаг 1.**

Что тебе понадобится для достижения

Варианты классификации ресурсов

Цели?
1.

- Собственные
- Социальные
- Информационные
- Культурно-предметные

Составьте список или нарисуйте интеллект-

Цель должна быть **достижима**.

Оценка рисков. Вариант 1.

Почему ты можешь не достичь цели? (риски)	Как этого избежать?
• 1 • 2 • 3 • 4	• 1 • 2 • 3 • 4



Легкий риск



Риск средней
тяжести



Большая
опасность



Отличная идея



Может поможет, а
может и нет



Идеи нет

Цель должна быть **достижима**.

Оценка рисков. Вариант 2.

SWOT-
анализ





ЗНАЧИМА,
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**
ДЛЯ МЕНЯ



КОНКРЕТНА
Добавь деталей и
подробностей



ДОСТИЖИМА

- Оцени достаточность ресурсов.
- Оцени риски и возможность их преодоления.

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

Имеет **СРОК**
реализации



ИЗМЕРИМА

Количественные и
качественные
показатели и критерии
достижения.



ЭКОЛОГИЧНА

Как повлияет на твой
образ жизни процесс и
результат проекта? А на
других людей?



цель должна быть ЭКОЛОГИЧНОЙ

	процесс	результат
я	1. От чего придется отказаться?	2. Как изменится образ жизни? Какие возможности появятся?
другие	3. Как повлияет? Что нужно сделать?	4. Как повлияет? Что нужно сделать?

**Цель должна быть экологичной.
По отношению к себе.**

Сколько времени будет уходить на
достижение цели?

От чего мне придется отказаться?

Цель должна быть экологичной. По отношению к себе.

- А что изменится, когда результат будет достигнут?
- Каких **эффектов** от проекта я могу ожидать для себя?
- Какие новые возможности у меня появятся, как я буду их использовать?

Цель должна быть экологичной. По отношению к другим.

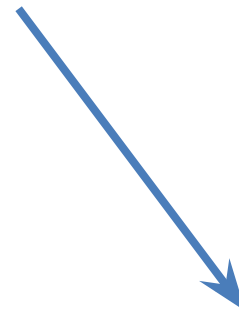
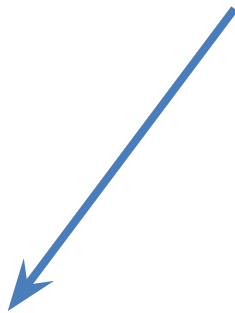
1) Кого из моего окружения может коснуться процесс достижения цели?

2) Как?

3) Что стоит сделать, чтобы

- не помешать другим и не испортить отношения.

- другие не помешали / помогли достижению цели.



Проинформировать

Договориться

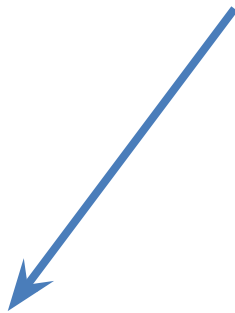
Компенсировать

Цель должна быть экологичной. По отношению к другим.

1) Кого из моего окружения могут коснуться результаты и эффекты моего проекта?

2) Какие трудности (ограничения) это может создать? Какие возможности это может открыть другим?

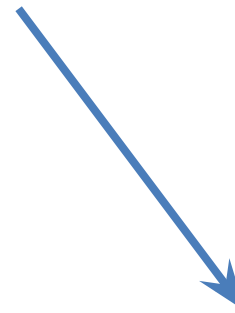
3) Что стоит с этим сделать?



Проинформировать



Договориться



Компенсировать



ЗНАЧИМА,
ИМЕЕТ **СМЫСЛ**
ДЛЯ МЕНЯ



КОНКРЕТНА
Добавь деталей и
подробностей



ДОСТИЖИМА

- Оцени достаточность ресурсов.
- Оцени риски и возможность их преодоления.

Образ результата **ЦЕЛЬ:** ;пособ достижения

Имеет **СРОК**
реализации



ИЗМЕРИМА

Количественные и
качественные
показатели и критерии
достижения.



ЭКОЛОГИЧНА

Как повлияет на твой
образ жизни процесс и
результат проекта? А на
других людей?



СТАРТ РАБОТЫ

В каких сферах жизни я хочу изменений? Что для меня важно? Чего я хочу?

Как можно добиться этих изменений?



ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Чего и каким образом я хочу добиться в результате реализации проекта?

Анализ цели с точки зрения значимости, измеримости, достижимости, экологичности, конкретности.



СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА

В какой последовательности нужно решать задачи? В какие сроки? Какие ресурсы использовать на каждом этапе?



Google-диск и почта для связи:

my.life.design.project@gmail.com