

# Технология успеха

1. Успех и целеполагание.
2. Что помогает и что мешает достижению успеха?
3. Организованность и достижение успеха.
4. Планирование достижений.
5. Стратегии достижения успеха.
6. Гибкость и устойчивость в дости





# Успех и целеполагание

Успех проявляется, прежде всего, в достижении человеком значимой цели и преодолении или преобразовании условий, препятствующих ее достижению.

Диагностический тест **«Потребность в достижении успеха»**

«Жизнь перестает привязываться к себе, как только исчезает цель». И. П. Павлов

«Если есть цель – найдётся 100 способов её достичь, если нет – найдётся 200 оправданий. Успехов!!!»

Наибольшие шансы на успех обеспечивает четкая постановка целей.

# 5 правил постановки целей:

1. **Формулирование цели в позитивных терминах:** думать о том, чего вы хотите достичь, а не чего хотите избежать.  
Например, вместо *«Не хочу быть зависимым от родителей»* лучше *«Хочу стать самостоятельным»*.
2. **Конкретность формулировки.**  
Например, желание *«Я хочу быть счастливым»* — крайне важное, но абсолютно неконкретное. Спросите себя: *«Что сделает меня счастливым?»*, и вы станете на шаг ближе к более конкретной цели.
3. **Ясное представление о результате:** что именно вы будете иметь, когда вы достигнете своих целей, таких как диплом, работа, финансы и т. д.
4. **Подконтрольность этих целей вам лично.**  
Так, если вы считаете, что папа даст денег, вы откроете свое дело и станете успешным, значит, речь идет все же не о вашей цели.
5. **Ваши результаты должны приносить пользу и вам, и другим (не наносить ущерба людям)**

## УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕЛИ»



# Что помогает достижению успеха?

**Ресурс** — это запас энергии, необходимой для осуществления цели. Ресурсом может быть источник, пополняющий силой, энергией, дающий уверенность, убежденность.

упр. «**МОИ РЕСУРСЫ**»

упр. «**МОИ УСПЕХИ**»

упр. «**СОВЕТЫ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА**»

## Обычная история

*Кем только я не стал?*

*Не стал пилотом,*

*Погиб во мне и обольстителю дам,*

*Ученый, олигарх, поэт... Да что там!*

*Во мне погиб, мне кажется, я сам...*



# Советы успешного человека

1. Определитесь, наконец, что вы хотите от жизни и в чем преуспеть. Невозможно **добиться успеха** во всех сферах жизни. Вам нужно сначала определиться, в чем вы действительно хотите преуспеть. Если человек сам не знает, чего он хочет, он не сможет стать успешным.
2. Когда вы определились, чего вы хотите, начинайте составлять план действий для достижения поставленной цели.
3. Действуйте. Успешным стать невозможно, если не начать действовать.
4. Практикуйте. Если у вас накопилось достаточно знаний, начинайте практиковаться.

Просто окунитесь с головой в

выбранную вами цель для достижения

успеха. Боритесь со своим страхом, если он мешает вам добиться успеха.



# Советы успешного человека



5. Рискуйте. Риск самый лучший способ добиться желаемого успеха. Даже если проиграете, у вас останется большой опыт, который вам поможет в следующий раз добиться успеха.
6. Не падайте духом. Успешные люди, всегда идут к своей цели. Даже если потерпели огромное поражение. Слабые духом люди никогда не достигнут успеха. Так как при малейшей трудности или поражении, они сразу сдаются. Хотя поражение это самый лучший путь к успеху.
7. Самовнушение
8. Успешные люди всегда, внушают своему подсознанию, что они успешны. Так же и вы можете начать тренировать свое подсознание. Даже если вы еще не стали успешны, все равно внушайте, что вы успешны. Подсознание примет ваши установки, и поможет вам скорее стать успешным.

# Технология достижений



## Технология достижений

Умения × Целеустремленность × Возможности × Работа

«Если думаешь, что можешь,  
то ты можешь. Если думаешь,  
что не можешь, то ты прав».  
– *Бернард Шоу*

«Оптимист в каждой  
проблеме видит  
возможность».  
– *Уинстон Черчилль*

Умения

Возможности

Достижения

Целеустремленность

Работа

«Будущее за обычным человеком с  
необычной целеустремленностью».  
– *Баба Амте*

«Достижения стоят впереди  
работы только в словаре».  
– *Результаты исследований*

# Уроки людей, достигших вершин



Стив Джобс,

легендарный соучредитель фирмы Apple, в частности, сказал: "Тебе выделено ограниченное время, так что не теряй его зря, пытаясь подражать другим людям. **Не попадай в ловушку стереотипов**, ставя себя в зависимость от привычного положения вещей. Не позволяй шуму мнений других людей заглушить твой собственный внутренний голос.

И самое главное, не бойся, смело иди туда, куда тебя зовут твои сердце и **интуиция**. Неким образом они знают, кем ты хочешь стать на самом деле"...

# Главный секрет: люби свое дело



В каждом человеке заложены неисчерпаемые способности и ресурсы.

Почему одни люди делают, казалось бы, невозможное, получая при этом огромное удовольствие и достигая необыкновенных успехов, а другие лишь "отбивают номер"?

Почему одни делают все, что могут, а другие лишь только то, что должны?

Ответ прост: люди, достигающие небывалых высот, будь то во внешнем мире, или внутри себя, любят свое дело...

# Что мешает достижению успеха?

Упр. «Мои барьеры в достижении успеха»

У каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои излюбленные стратегии, ведущие к поражению. Однако опыт показывает, что если мы это осознаем, то можем избавиться от существующих ограничений.

Что конкретно вам мешает?

Что вас ограничивает?

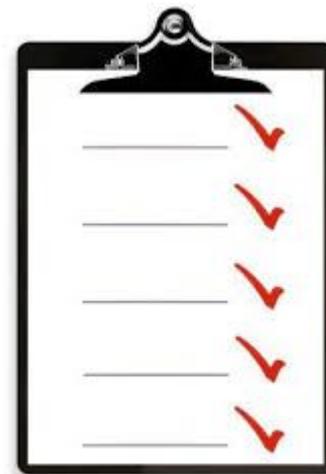
Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно или, наоборот, слишком сосредоточены на чем-то одно, а остальное упускаете из виду?

Возможно, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится?

**ЗНАК СВЫШЕ**

Если ты хочешь что-то сделать, но не решаешься, идиешь «знака свыше» — то это вот он. Иди и делай! Все получится!

# Организованность и распределение времени



- Организованность заключается в способности целенаправленно управлять своей активностью, что проявляется в умении контролировать, рассчитывать свои действия, строго планировать время и средства, доводя начатое дело до завершения.

## УПРАЖНЕНИЕ «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ»



# ПЛАНИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ

Всякий успех — это результат тяжелого труда.

«Хорошо запланированное — наполовину  
сделанное...»

Иметь четкий план действий очень полезно по двум причинам:

во-первых, возможные трудности могут быть определены заранее и нейтрализованы;

во-вторых, четкий план поможет мобилизовать усилия.

Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95% времени тратят именно на планирование и лишь 5% — на реализацию этих планов. Это, оказывается, выгодно.

упр. «Перспектива»

# «ЛЕСТНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ!»

Что я сделаю для достижения цели

Через 5 лет

через 2 года

Через год

через 1  
месяц

через  
неделю  
завтра



Как вы узнаете завтра, что уже достигаете цели?

# СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА



В жизни можно выделить как минимум две основные стратегии, которые приводят к успеху: «западную» и «восточную».

**«Западная»** определяется следующим тезисом: «Я просчитываю шаги в жизни. Я ставлю конкретные цели и достигаю их». Это рассудочная модель, свойственная рациональным людям.

**«Восточная»** стратегия — человек получает от жизни то, что ему нужно, если это не противоречит законам жизни и ему самому.

# Какая же стратегия лучше: «Восточная» или «Западная»?

И та и другая стратегии хороши по-своему.

«Западная» помогает нам в решении тактических задач.

«Восточная» стратегия необходима для решения таких задач, как поиск истины, смысла жизни и т. д.

Добиваясь успеха, мы  
проходим испытание на  
прочность.



# Умение держать удар



Умение держать удар — это необходимое умение, которому стоит поучиться. Задумайтесь над словами большого государственного чиновника:

*«Когда ты стремишься наверх, никто не будет подсаживать и гладить по головке. Если все выдержал — хорошо. Если сломался, никто не пожалеет. Надо уметь держать удар».*

Наиболее конструктивный вариант — принять ситуацию как свершившийся факт и расценить случившееся как испытание, необходимый жизненный урок. Ведь никто не застрахован от промахов, неудач, поражений. И тогда приходит понимание, что жизнь продолжается и, значит, еще не все потеряно.

# РЕФЛЕКСИЯ

Для того, чтобы принять любую ситуацию, нужно найти в ней положительные моменты.

Давайте постараемся найти что-то позитивное в следующей ситуации:

1. *Вы получаете во втором триместре, например, по геометрии, оценки гораздо ниже, чем вы предполагали, что в этом может быть хорошего?*





## ГИБКОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА

Чтобы не сломаться под давлением жизненных трудностей, нужно уметь меняться в связи с новым опытом и новыми обстоятельствами. Необходимо вырабатывать готовность к целесообразным действиям в новых условиях.

упр. «Гибкость»

Но бывают и такие ситуации, когда нужно, наоборот, проявить стойкость, устойчивость, чтобы противостоять жизненным трудностям без потерь для собственной личности.

упр. «Устойчивость»

Заключение: упр. «Подарки», «Скажи соседу слева»