Целеполагание

SMART

Цель должна быть лаконично и понятно сформулирована.	**Количественный показатель, в котором можно измерять процесс. Страницы книг, проценты, валюта, время и т.д.**	**Есть все ресурсы для достижения цели?**	**Эта цель действительно важна для вас? Спросите себя «Поему я этого хочу?»**	**Когда начнёте и когда закончите?**

SMARTER

E – ecological	• Экологичная
R – recorder	• Записанная

Не вредит другим людям или вам, не противоречит закону или вашим личным принципам.

Раз в неделю/месяц/год нужно пересматривать эту цель. Для этого она должна быть изначально записана.

Квадрат Декарта

Необходим для принятия любых решений, в том числе о важности цели

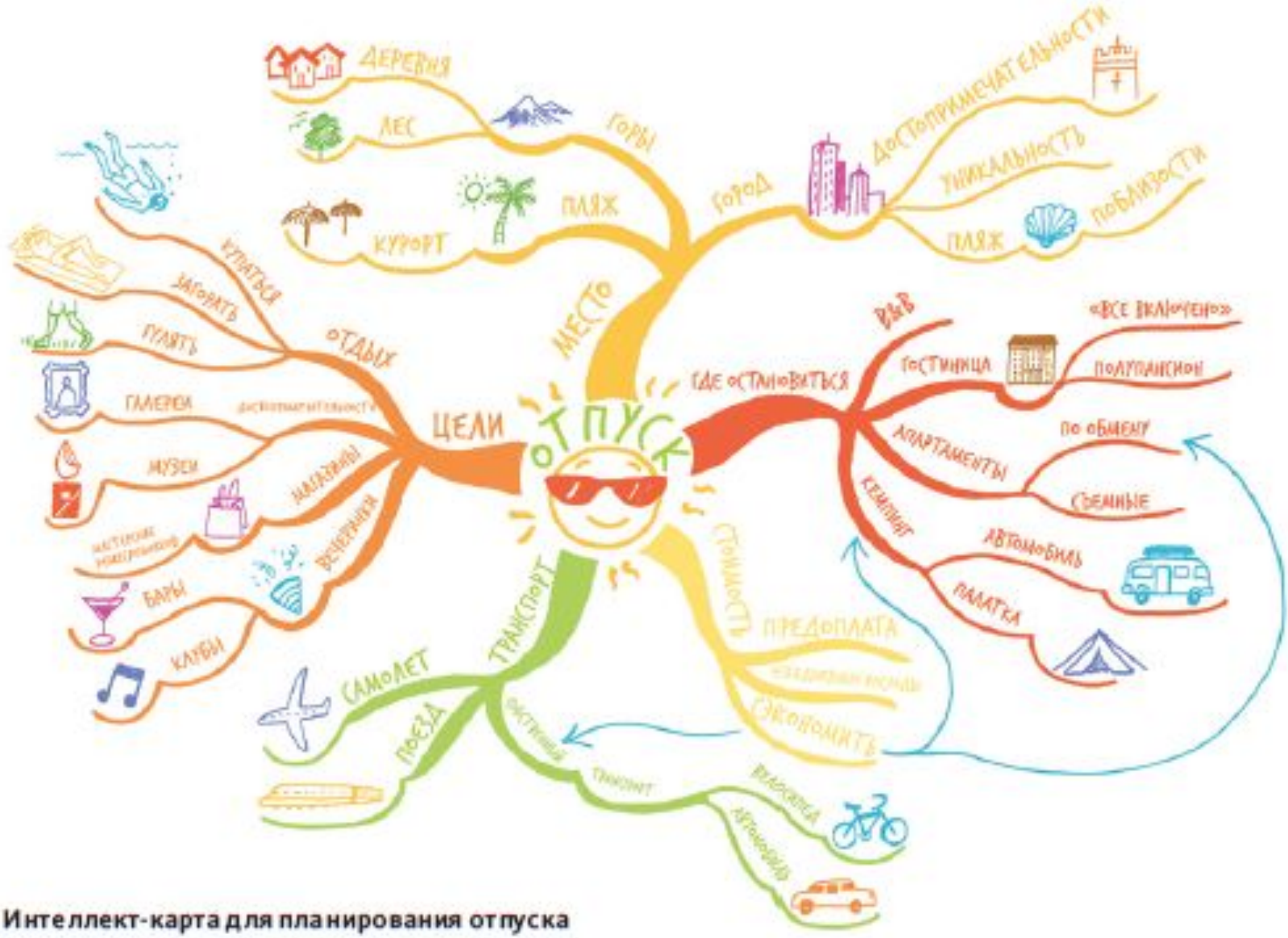
Пирамида Франклина

Пирамида Франклина (подробнее)

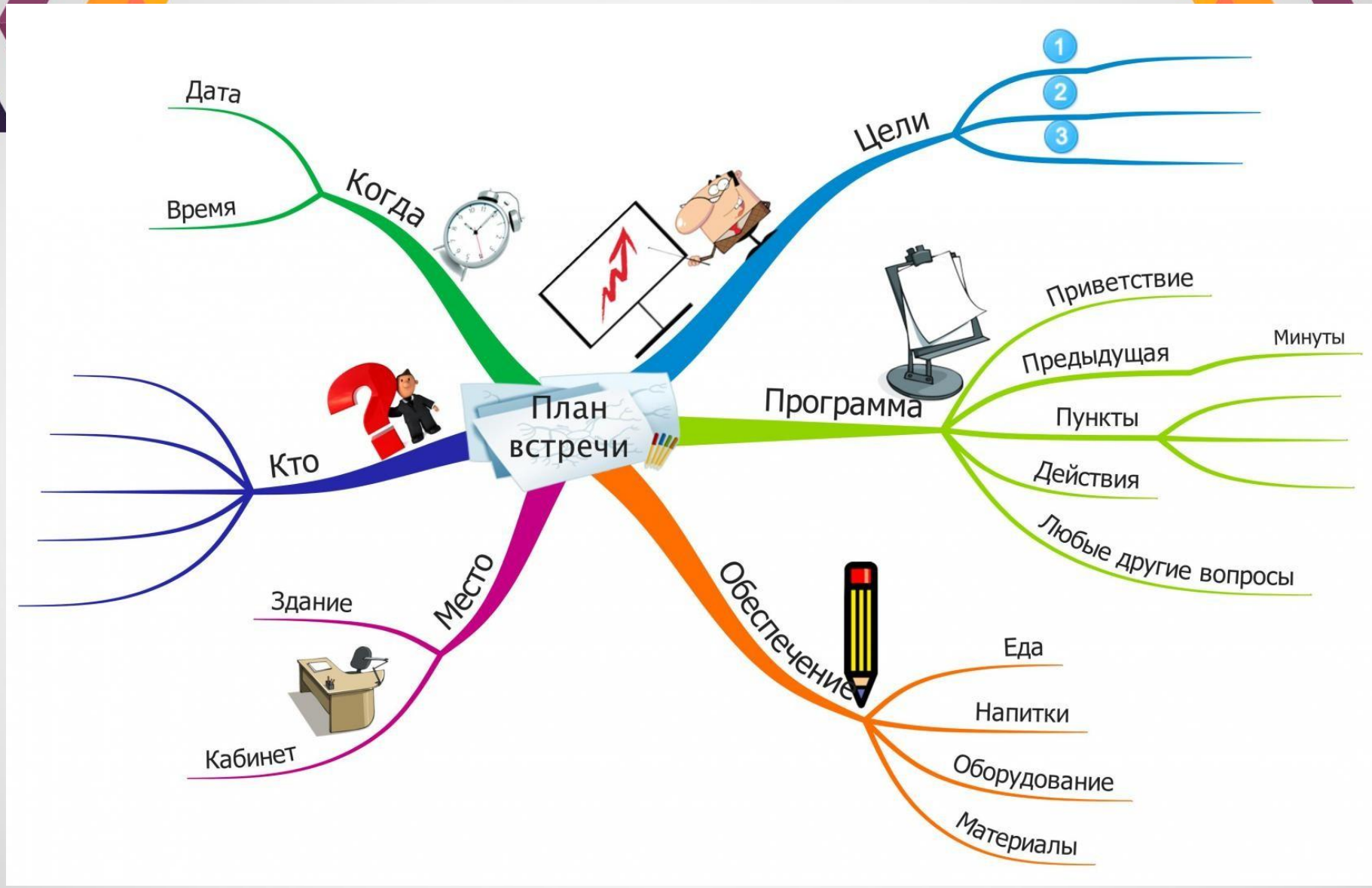
Задачи из плана на неделю/месяц разбиваются на более мелкие, ***ежедневные задачи.***	**План на каждый день** **6**
Исходя из долгосрочного плана определяется, что можно сделать в течение ближайших нескольких недель и месяцев для достижения цели. Это гораздо более точный ***план-график,*** которому нужно следовать, чтобы получить желаемое.	**Краткосрочный план на неделю, месяц** **5**
Составляется ***план на 1-5*** последующих лет для достижения конкретных целей, с указанием конкретных сроков.	**Долгосрочный план на 1,3,5 лет** **4**
Пункты ***Генерального плана*** должны быть самыми значимыми на пути к успеху. Это большой и обобщенный план по достижению глобальной цели, пошаговая инструкция и фиксация конкретных промежуточных целей.	**Генеральный план** **3**
Глобальная цель базируется на определенных ранее жизненных ценностях и представляет собой максимально желаемый результат, цель всей жизни.	**Глобальная цель** **2**
Жизненные ценности – это тот фундамент, на котором каждый строит свою жизнь, это вектор направления движения к своей мечте. Это ответ на вопросы: - «Ради чего я живу?» - «Что для меня является самым важным в жизни?»	**Основные жизненные ценности** **1**

Mind-Map

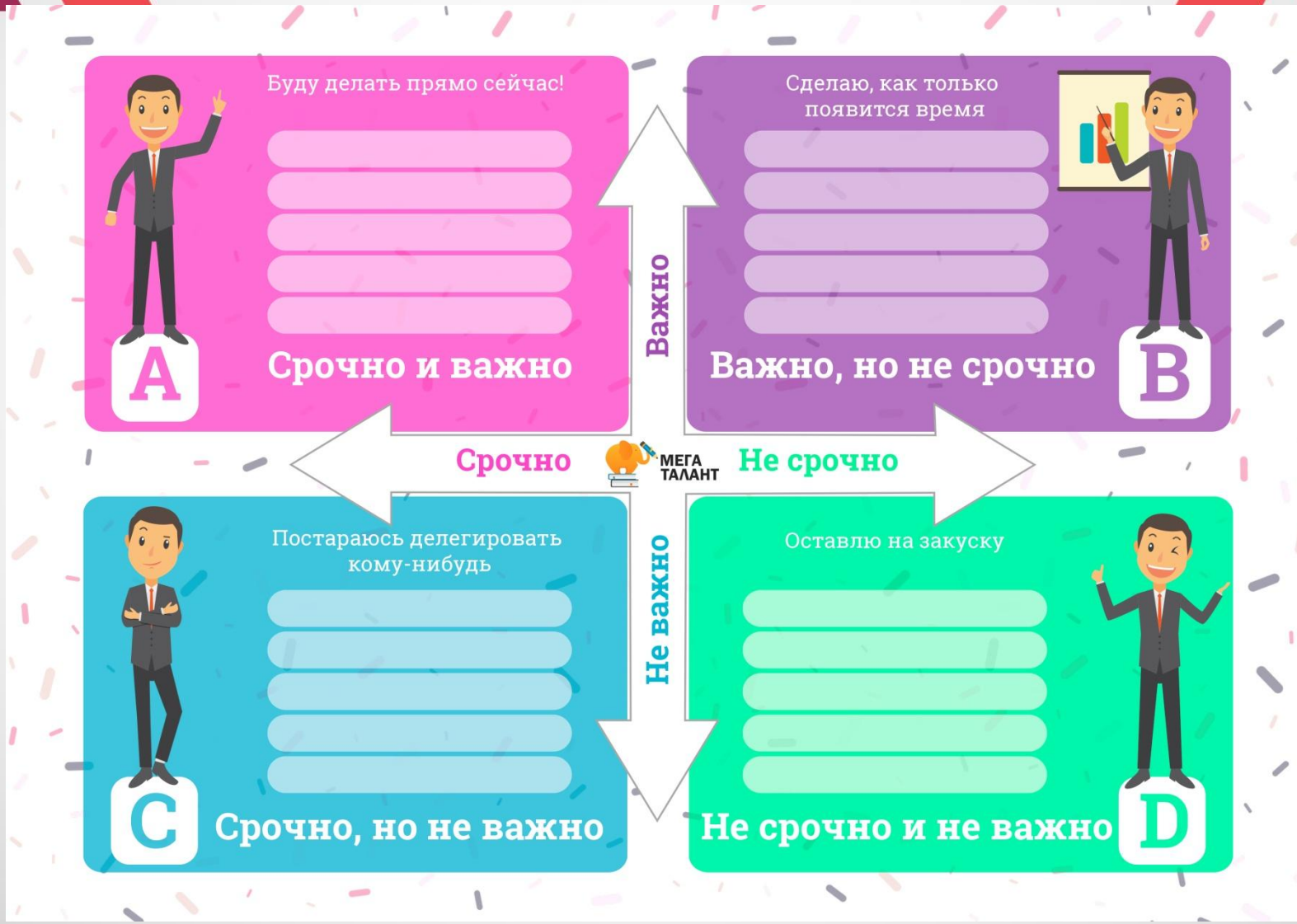
MIND MAP
КАРТА МЫСЛЕЙ
ДИАГРАММА СВЯЗЕЙ
МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА
ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА
МАЙНДМЭПЧИК
АССОЦИАТИВНАЯ КАРТА
ЗАЧЕМ?
WHY?
СТРУКТУРА
ПОРЯДОК
ЗАПОМИНАНИЕ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
КОМУ?
FOR WHOM?
МНЕ
БИЗНЕСМЕНАМ
ВСЕМ, У КОГО ЕСТЬ МОЗГ
СЦЕНАРИСТАМ И ПИСАТЕЛЯМ
ПРЕПОДАМ И УЧЕНЫМ
ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ
ДЛЯ ЧЕГО?
FOR WHAT?
ТЕКСТ СО СЛОЖНОЙ СТРУКТУРОЙ
TO-DO LISTS
ПЛАНИРОВАНИЕ
МОЗГОВОЙ ШТУРМ
ОБУЧЕНИЕ
РЕШЕНИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАЧ
КОНСПЕКТ
ПРЕЗЕНТАЦИИ
ЛЕКЦИИ
КНИГИ
СЦЕНАРИЙ
КОНЦЕПТ
ПОДАЧА
ПЛЮХ!
ФОРМАТ
АНАЛОГОВЫЙ
DIGITAL
MAC / PC
ПЛАНШЕТ
ТЕЛЕФОН
МАРКЕРНАЯ ДОСКА
ФЛИПЧАРТ
СТИКЕРЫ
1960
ТОНИ БЬЮЗЕН
ПРОЦЕСС
МОЗГОВОЙ ШТУРМ
СОРТИРОВКА
ДОРАБОТКА
ПОЛИРОВКА
ПРОВЕРКА
ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ЭЛЕМЕНТЫ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ИДЕЯ
СВЯЗИ
ТЕМЫ ПЕРВОГО УРОВНЯ
ТЕМЫ ВТОРОГО УРОВНЯ
ТЕМЫ УРОВНЯ



Интеллект-карта для планирования отпуска


План встречи
Когда
Дата
Время
Цели
1
2
3
Программа
Приветствие
Предыдущая
Минуты
Пункты
Действия
Любые другие вопросы
Обеспечение
Еда
Напитки
Оборудование
Материалы
Место
Здание
Кабинет
Кто

Матрица Эйзенхауэра



Метод «АБВГД»

А – обязательно сделать! Это важные, срочные дела, игнорирование которых приведет к серьезным последствиям.
Б – следует сделать! Но можно и отложить. Ничего критичного не произойдет. Во всяком случае в самое ближайшее время.
В – можно делать, а можно и не делать. Особой значимости у этих занятий нет.
Г – отдать другому. Останется время до своих дел А.
Д – для удаления из списка.

Правило «сначала съешь лягушку»