

Автор: Сергей Лепехин

Успешный человек

Технологии постановки и достижения целей

Давайте знакомимся!

Лепехин Сергей

Сертифицированный бизнес тренер,
Коуч, НЛП Практик, Практик боевого
НЛП, Мастер Эриксоновского гипноза

1. Добавляйтесь в друзья —
<https://vk.com/lepserru>
2. Пишите — Lepser.ru@gmail.com
3. Звоните — +7-911-510-95-46
4. Регистрируйтесь — Tramplin.me





Центр Современного Тренинга
«Экология Разума»
Сертификат

N053/03BT, от 15.02.2016, Вологда

Настоящим подтверждается, что

Сергей Лепехин

успешно прошёл подготовку в полном объёме (40 часов) курса «Тренинг Тренеров»
в ходе сертификации подтвердил владение знаниями, умениями и навыками, присвоена квалификация

Сертифицированный

«Бизнес Тренер»

Тренер
Наталья Царева

Сертифицированный Тренер,
сертифицированный специалист по генеративному коучингу



Тренер
Дмитрий Ющенко

Сертифицированный Тренер международной категории,
профессиональный коуч Международной федерации коучинга ICF



Центр Современного Тренинга
«Экология Разума»
Сертификат

N056/02K от 10.07.2016, г. Вологда

Настоящим подтверждается, что

Сергей Лепехин

успешно прошёл подготовку в полном объёме курса «Коуч Практик» (168 часов),
в ходе поведенческой сертификации продемонстрировал соответствующие умения и навыки, присвоена квалификация

«Коуч Практик» (Coach Practitioner)

с владением техниками и методами нейролингвистического программирования

Тренер
Наталья Царева

Сертифицированный Тренер,
Генеративный коуч IAGC



Руководитель центра, тренер
Дмитрий Ющенко

Сертифицированный Тренер международной категории,
действительный член ОППЛ, Профессиональный коуч ICF



Tramplin.me



Lepser.ru



support@tramplin.me



vk.com/lepseru

Ведущий: Сергей

Лепехин



Центр Современного Тренинга «Экология Разума» Сертификат

№060/04, Вологда, Россия, 12.03.2017

Настоящим подтверждается, что

Сергей Лепехин

успешно прошёл подготовку в полном объёме курса «Боевое НЛП» (3 модуля, 60 часов),
демонстрирует соответствующие умения и навыки поведения в боевой коммуникации,
присвоена квалификация

«Практик Боевого НЛП»

Тренер

Дмитрий Ющенко,

M.A.NLP, Сертифицированный тренер НЛП международной категории

Тренинг проводился в соответствии с требованиями стандарта Международного Совета тренеров Ассоциации НЛП-инструкторов Европейского НЛП (Россия)



Центр Современного Тренинга «Экология Разума» Сертификат

№073/05 от 27.05.2018, г. Вологда

Настоящим подтверждается, что

Сергей Лепехин

успешно прошёл подготовку в полном объёме курса «Мастер Эриксоновского гипноза» (100 часов),
в ходе поведенческой сертификации продемонстрировал соответствующие умения и навыки,
присвоена квалификация

«Мастер Эриксоновского гипноза» (Master of Ericksonian Hypnosis)

Тренер

Наталья Царева,

Тренер НЛП,
генеральный директор ЦТД

Руководитель центра, тренер

Дмитрий Ющенко,

Тренер НЛП международной категории,
экспертный член Единого Европейского реестра

Тренинг организован в соответствии с требованиями стандарта Международного Совета тренеров Ассоциации НЛП-инструкторов Европейского НЛП



Tramplin.me



Lepser.ru



support@tramplin.me



vk.com/lepseru

Ведущий: Сергей
Лепехин



План

1. Как правильно ставить цели?
2. Колесо жизненного баланса
3. Как побороть прокрастинацию
4. Где взять энергию?

Алиса в Стране чудес

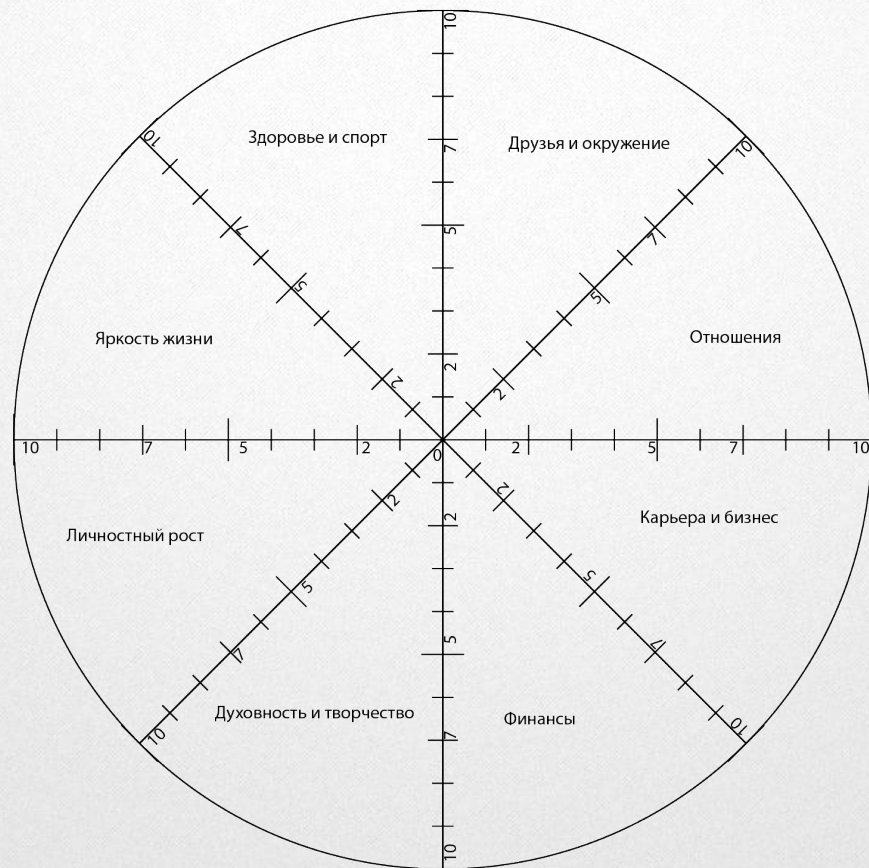
- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
- Мне все равно... — сказала Алиса.
- Тогда все равно куда и идти, — заметил Кот.
- Только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти.

Условия хорошо сформулированной цели (хср)

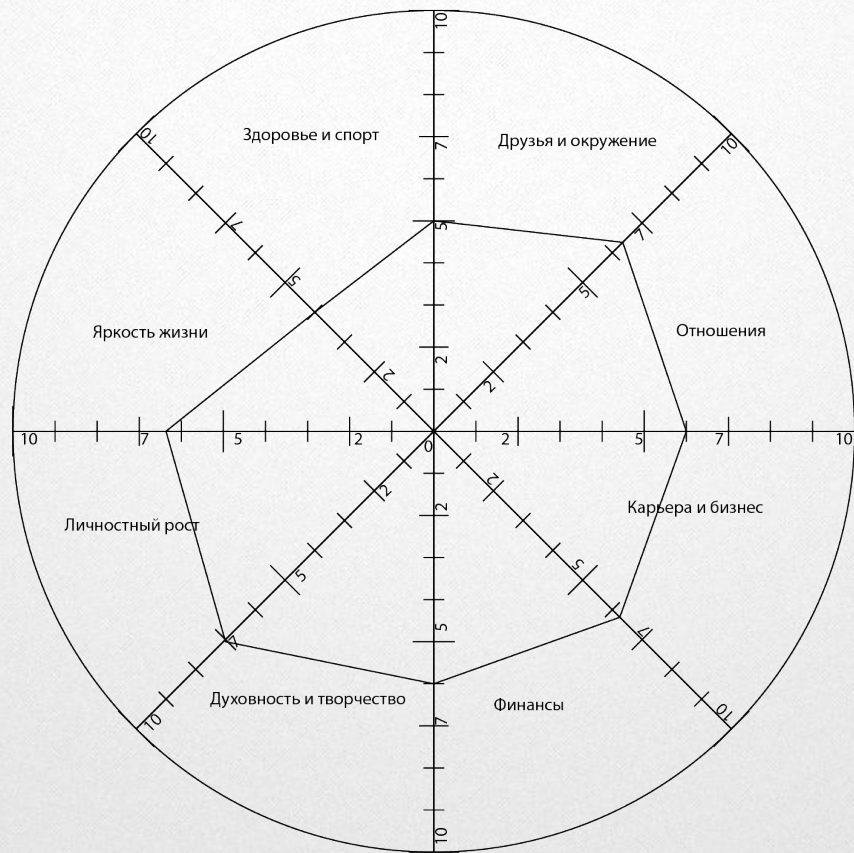
1. Мотивация должна быть «к». Стремление к чему-то. Цель сформулирована утвердительно.
2. Цель должна зависеть от меня
3. Сенсорная очевидность.
4. Цель находится в нужном контексте (Где, когда и с кем вы хотите этого?)
5. Экология и вторичные выгоды
6. Выбран соответствующий масштаб обобщений. Если цель глобальна, выделите сначала один ее компонент и работайте с ним.
7. Доступ к ресурсам
8. Исследования возможных препятствий на пути к достижению цели. Что мешает вам запустить процесс достижения цели прямо сейчас? Какие препятствия могут вам встретиться на вашем пути? Что вы можете сделать для преодоления этих препятствий
9. Мотивация и эмоции
10. Первые шаги. Какие первые 3 шага вы сделаете на пути к цели? Когда это будет в рамках ближайших 3 дней?



Нарисуйте колесо жизненного баланса



Оцените каждую сферу и соедините точки



Составьте список Ваших целей

1. Стратегические цели (горизонт планирования 3–5 лет)
2. Краткосрочные цели (горизонт планирования 1 год)

Составьте список Ваших целей

Ваши цели с горизонтом планирования от 1 года до 5 лет:

Цель 1:

Цель 2:

Цель 3:

Цель 4:

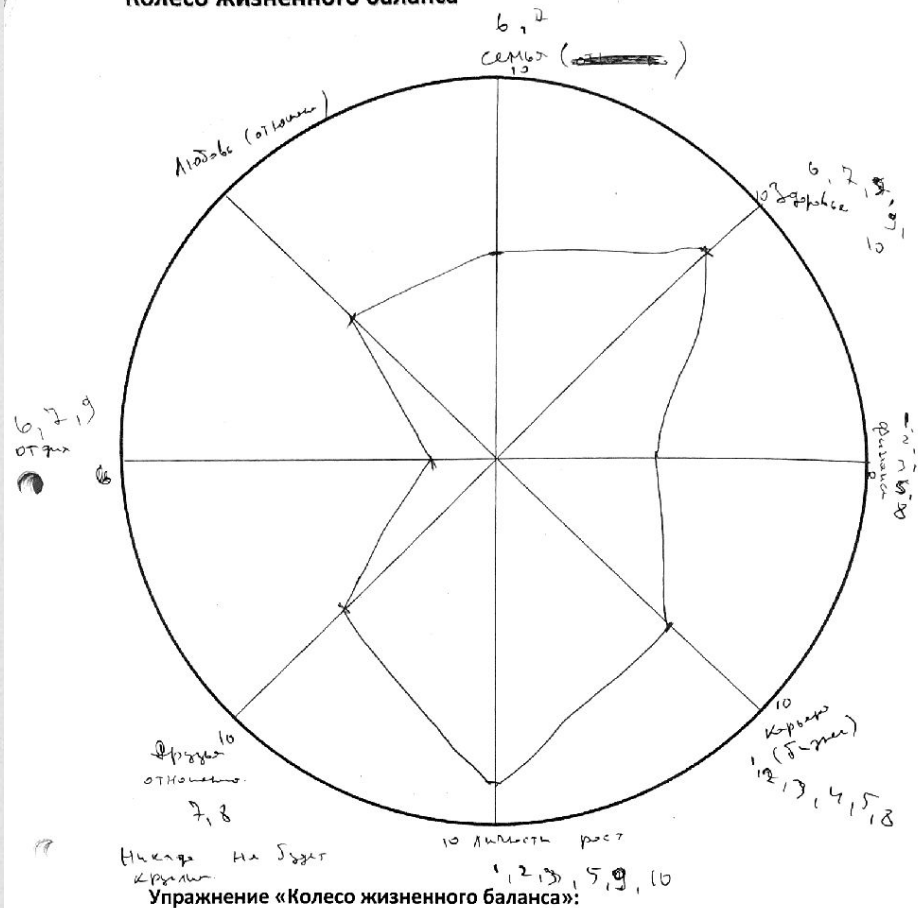
Цель 5:

Цель 6:

Горизонт планирования от 1 года до 5 лет



Колесо жизненного баланса



Проставьте номера
целей, которые вы
ранее написали,
рядом с каждой из
шкал

Как работать с колесом?

1. Если у вас есть «проседания» в какой-либо из сфер жизни – необходимо сконцентрировать свои усилия на выравнивание этой сферы.



Как работать с колесом?

1. Если у вас есть «проседания» в какой-либо из сфер жизни – необходимо сконцентрировать свои усилия на выравнивание этой сферы.
2. Сильное «проседание» в какой-либо сфере «мешает» развитию в других сферах.



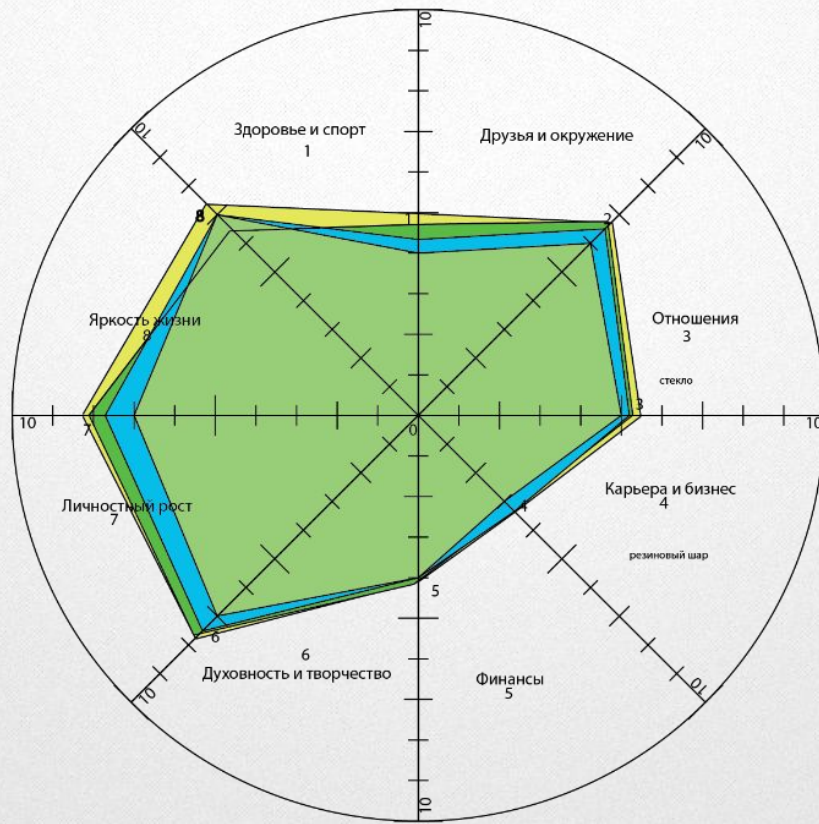
Как работать с колесом?

1. Если у вас есть «проседания» в какой-либо из сфер жизни – необходимо сконцентрировать свои усилия на выравнивание этой сферы.
2. Сильное «проседание» в какой-либо сфере «мешает» развитию в других сферах.
3. Что вы можете сделать, чтобы ваша жизнь была более сбалансированной?

Как работать с колесом?

1. Если у вас есть «проседания» в какой-либо из сфер жизни – необходимо сконцентрировать свои усилия на выравнивание этой сферы.
2. Сильное «проседание» в какой-либо сфере «мешает» развитию в других сферах.
3. Что вы можете сделать, чтобы ваша жизнь была более сбалансированной?
4. Нужно ли поставить новые цели или переформулировать старые?

Обновляйте колесо баланса каждый месяц



Техника pomodoro

Техника pomodoro

1. Разбиваем рабочий процесс на задачи – помидор.
Время 25 минут.

Техника pomodoro

1. Разбиваем рабочий процесс на задачи – помидор.
Время 25 минут.
2. Защищаем «помидоры»

Техника pomodoro

1. Разбиваем рабочий процесс на задачи – помидор. Время 25 минут.
2. Защищаем «помидоры».
3. После «помидора» - 5 минут перерыв.

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;
3. Ставите таймер на 25 минут, работаете;

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;
3. Ставите таймер на 25 минут, работаете;
4. Когда прозвонит таймер останавливаетесь

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;
3. Ставите таймер, на 25 минут, работаете;
4. Когда прозвонит таймер, останавливаетесь;
5. Отдохните 5 минут и начните снова;

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;
3. Ставите таймер, на 25 минут, работаете;
4. Когда прозвонит таймер, останавливаетесь;
5. Отдохните 5 минут и начните снова;
6. Задача завершена – вычеркните ее из списка;

Как работает техника pomodoro?

1. Составляется список задач;
2. Выбираются самые приоритетные, и вписываются в список задач на день;
3. Ставите таймер, на 25 минут, работаете;
4. Когда прозвонит таймер, ставите «Х»;
5. Отдохните 5 минут и начните снова;
6. Задача завершена – вычеркните ее из списка;
7. Каждые 4 «помидора» делайте более длительные перерывы 15-20 минут.

Правила помидорного планирования

1. Помидор не делим. Не существует половины помидора.

Правила помидорного планирования

1. Помидор не делим. Не существует половины помидора.
2. Защищайте свои Помидоры.

Правила помидорного планирования

1. Помидор не делим. Не существует половины помидора.
2. Защищайте свои Помидоры.
3. Задачу длиннее 5-7 Помидоров разделите на несколько.

Правила помидорного планирования

1. Помидор неделим. Не существует половины помидора.
2. Защищайте свои Помидоры.
3. Задачу длиннее 5-7 Помидоров разделите на несколько.
4. Если задача займет меньше времени — объедините ее с подобными.

Правила помидорного планирования

1. Помидор не делим. Не существует половины помидора.
2. Защищайте свои Помидоры.
3. Задачу длиннее 5-7 Помидоров разделите на несколько.
4. Если задача займет меньше времени — объедините ее с подобными.
5. Каждый следующий Помидор пойдет лучше =)



Clockwork Tomato

phlam Работа

★★★★★ 8 010

3+

Есть платный контент.

Приложение совместимо со всеми вашими устройствами.

[Добавить в список желаний](#)

[Установить](#)

Компоненты энергии

1. Физическая форма

Компоненты энергии

1. Физическая форма
2. Психологическая форма

Компоненты энергии

1. Физическая форма
2. Психологическая форма
3. Позитивный эмоциональный настрой

Компоненты энергии

1. Физическая форма
2. Психологическая форма
3. Позитивный эмоциональный настрой
4. Наличие планов на будущее (цели)

Компоненты энергии

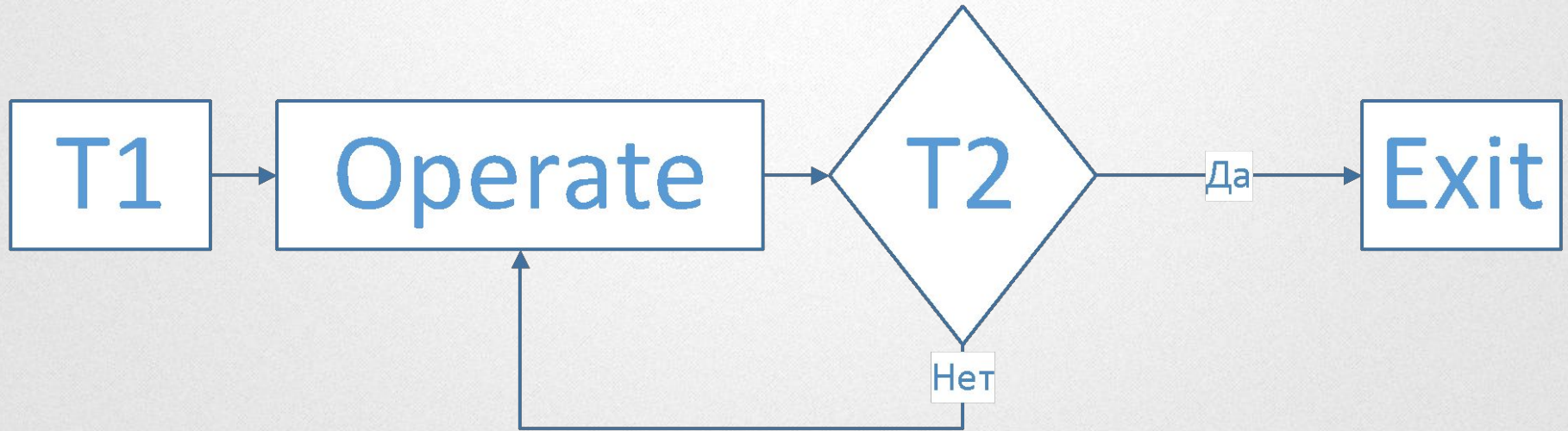
1. Физическая форма
2. Психологическая форма
3. Позитивный эмоциональный настрой
4. Наличие планов на будущее (цели)
5. Наличие любимого дела (хобби)

Компоненты энергии

1. Физическая форма
2. Психологическая форма
3. Позитивный эмоциональный настрой
4. Наличие планов на будущее (цели)
5. Наличие любимого дела (хобби)
6. Личная жизнь и отношение с окружающими



Модель T.O.T.E.

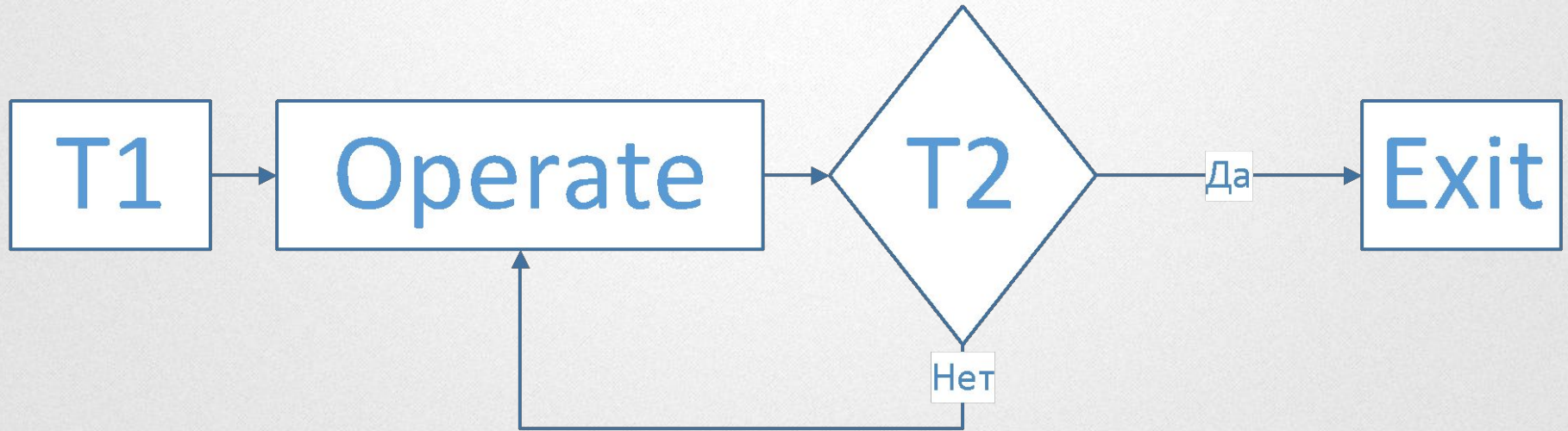


Модель Т.О.Т.Е. Применение

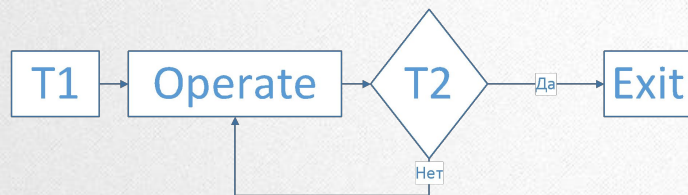
Что неправильно в этих целях?

1. Я хочу научиться рисовать
2. Я хочу выучить английский
3. Я хочу научиться фотографировать

Модель T.O.T.E.

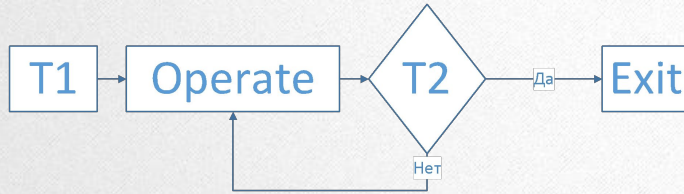


Модель T.O.T.E.



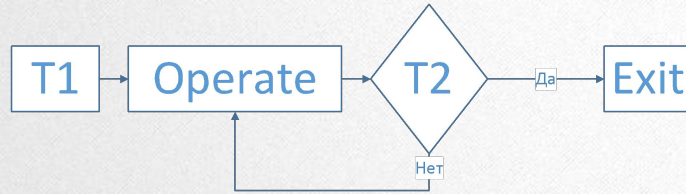
T1 (триггер 1) – то, что вы хотите достигнуть, ваша цель.
Как вы узнаете о достижении цели? – критерии достижения.
Как вы мотивируете себя на достижение цели?
Когда вы начнете достигать свою цель?
Хорошо сформулированный результат

Модель T.O.T.E.



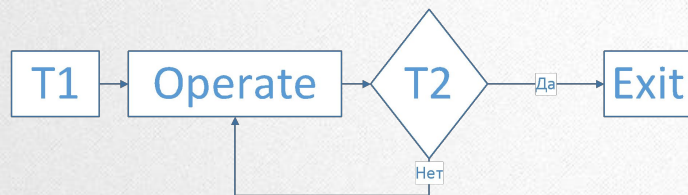
Operations – действия, необходимые для достижения цели

Модель T.O.T.E.



T2 (триггер 2) - сравнение текущего состояния с желаемым (критерии триггера T1), если $T1=T2$, то выходим из процесса

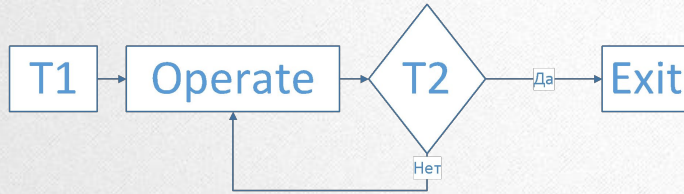
Модель T.O.T.E.



Если $T1 \neq T2$, возможны следующие варианты:

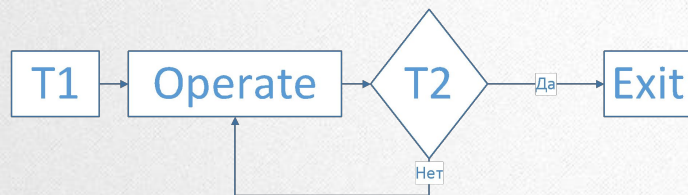
- Переопределение цели
- Изменение операций
- Уточнение критериев достижения, уменьшение масштаба цели.
- Изменение мотивации
- Получение бОльшего количества данных
- Отказ от достижения цели

Модель T.O.T.E.



После достижения цели (Exit) ставиться новая цель

Модель T.O.T.E.



1. Если цель неясная, критерии не четкие (T1), то не будет конкретного плана действий или план действий будет неправильным, или не хватит ресурсов
2. Если критерии на T2 избыточны, слишком жесткие, отсутствуют или слишком расплывчаты – вы не поймете, когда стоит закрыть данную цель – процесс будет бесконечным



Компоненты эффективного поведения

1. Четкое определение цели
2. Использование во всех точках ТОТЕ всех сенсорных репрезентативных систем (что я увижу, услышу, почувствую - ВАКОГ)
3. В тестах 1 и 2 используются сравниваемые между собой критерии (образ сравнивается с образом, а не с чувством.)
4. Важна гибкость в достижении цели (разнообразии на этапе операций)
5. Минимальное число циклов и шагов

Модель Т.О.Т.Е. Применение

Делегирование в бизнесе

- Если уверен в исполнителе, то перед ним ставится только изначальная цель и критерии (Т1)
- Если исполнитель действительно хорош, то Т2 тоже на нем, иначе мы проверяем работу и возвращаем на доработку, пока она не будет соответствовать Т2

Задайте мне Вопрос





Tramplin.me



Lepser.ru



support@tramplin.me



vk.com/lepseru

Ведущий: Сергей
Попехин

Сегодня вы узнали

1. Как правильно ставить цели?
2. Колесо жизненного баланса
3. Как побороть прокрастинацию?
4. Где взять энергию?

Оставьте отзыв в комментариях



1. Что вам запомнилось больше всего?
2. Что вы внедрите в своей жизни?
3. Что вам понравилось?

Автор: Сергей Лепехин

Спасибо!