

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ SMART

ВЫПОЛНИЛА ГРУППА 16-ЭЭБО-9



ЗНАКОМЬТЕСЬ! SMART – СИСТЕМА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ.

- Без целей мы ничто. Не видя конца пути, по нему невозможно двигаться. Не зная конечных результатов плана, невозможно составить структуру дня. Если до этого ваши цели были абстрактными мечтами, настал момент превратить их в осязаемую реальность. И для этого есть отличный инструмент.

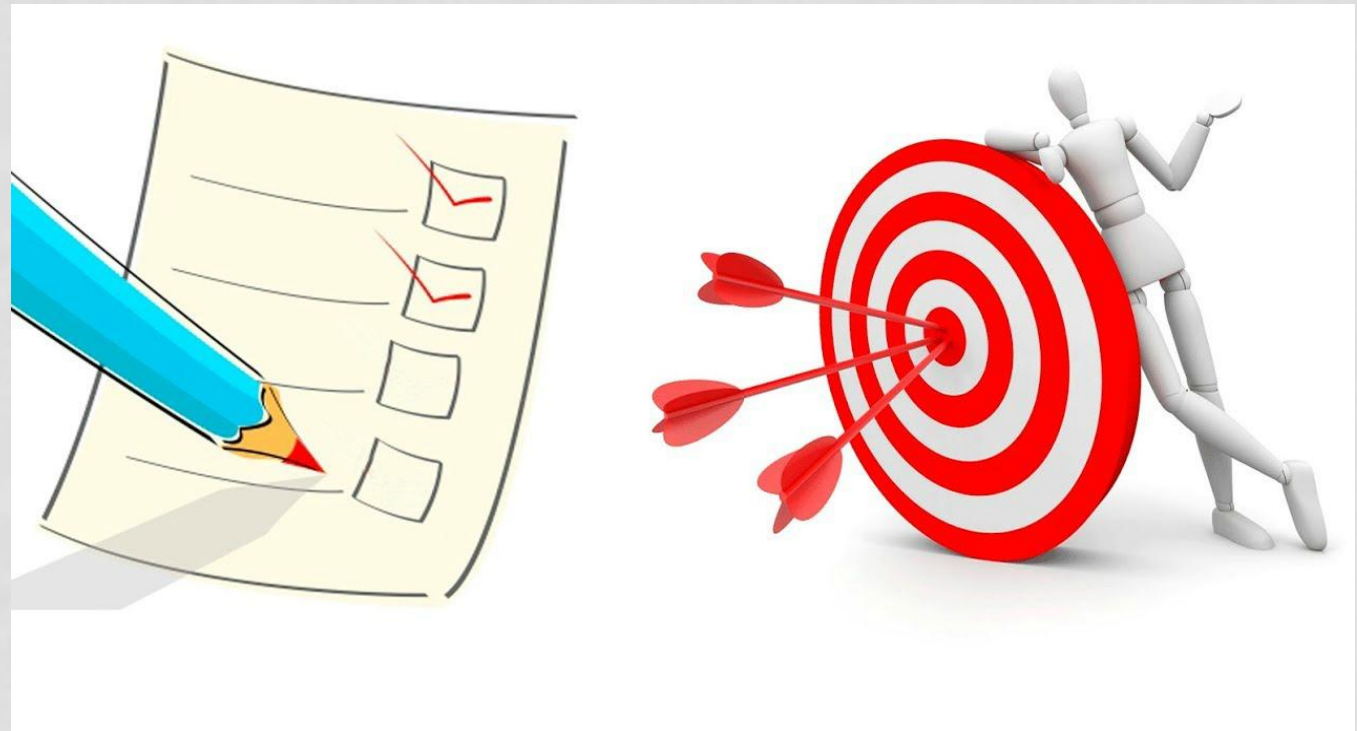


ЧТО ТАКОЕ SMART?



S – SPECIFIC. КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ – ПОЛОВИНА УСПЕХА

- Нужно четко осознавать, какой итог должен быть у данной цели.
- Если проект требует участия какого-то еще человека – сотрудника, компаньона, руководителя, то очень важно получить обратную связь по конкретизации цели.



М – MEASURABLE. ВЕСЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

- Цели по системе SMART должны быть измеримыми. В них должны присутствовать количественные или понятные качественные показатели, характеристики, которые в итоге укажут, что цель достигнута.



Двигаясь к цели,
вы должны ясно представлять ее себе. Что будет дальше?

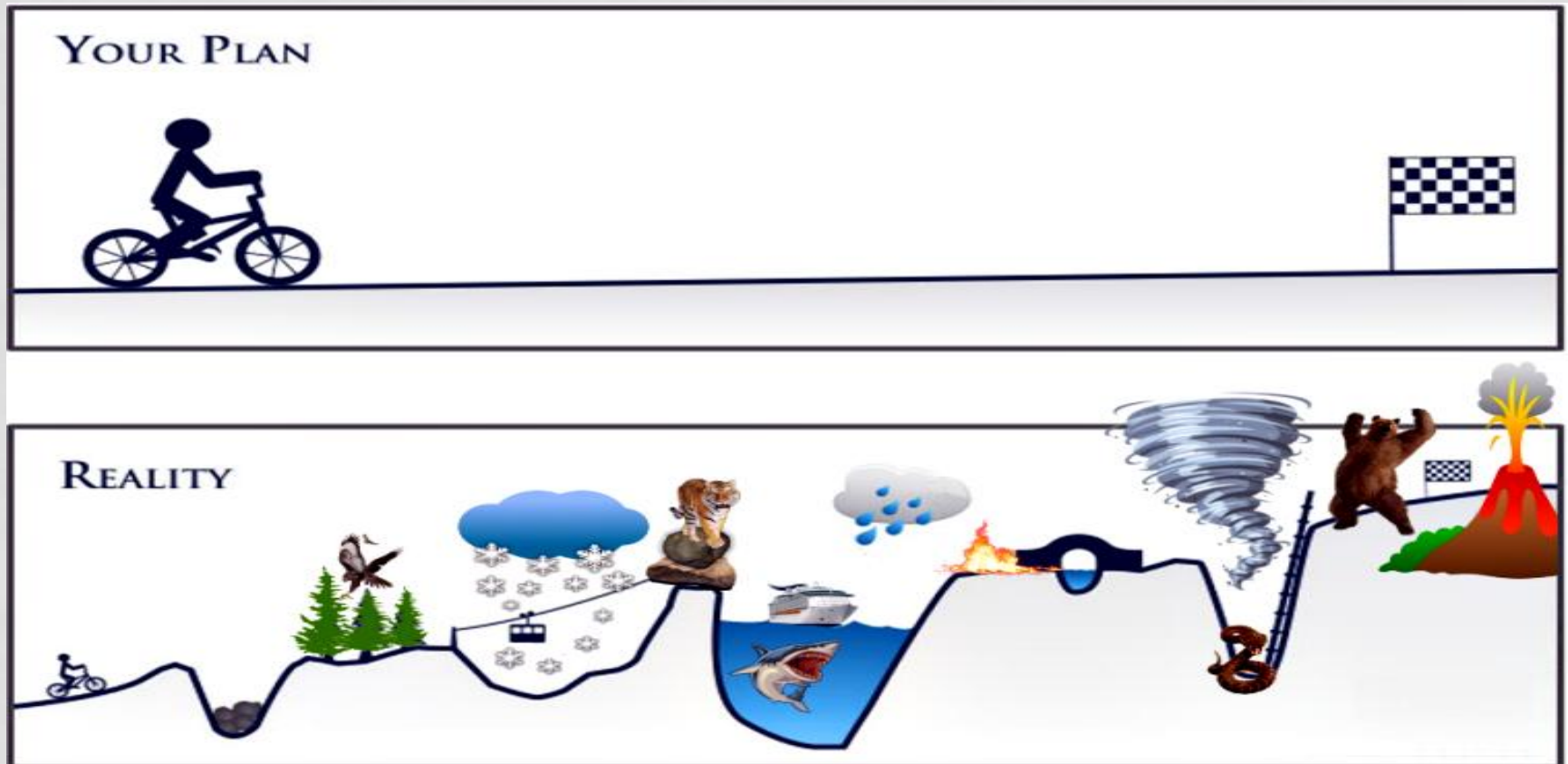
А – ACHIEVABLE. А ДОСТИЖИМА ЛИ МЕЧТА?

- SMART – система, которая ориентируется на реальность бытия. А это значит, что при обдумывании любых планов важно соотносить имеющиеся в наличии ресурсы и возможности с желаемым результатом.
- Варианты оценки достижимости :
 - материальные и моральные ресурсы;
 - время;
 - умения;
 - знания;
 - финансовые возможности;
 - здоровье...



R – RELEVANT. СОГЛАСУЕМ ЦЕЛЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ!

- Если есть противоречия, то надо пересматривать и корректировать планы.



T – TIME-BOUND. КОГДА ОЦЕНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ?

- Если у цели нет конечных временных границ, то достигать ее можно бесконечно. Поэтому важно ставить рамки, в течение которых желаемые планы должны быть реализованы.
- Принято разделять цели:
 - Краткосрочные – до 100 дней
 - Среднесрочные – от квартала до года
 - Долгосрочные – на период в 1 год и более



SMART СИСТЕМА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ: ПРИМЕРЫ

- Похудеть с 65 до 60 кг за 100 дней
- Выйти на доход в 100 000 в месяц к 1 мая 2020 года
- Писать по 1 статье каждый день в течение квартала
- Отдохнуть две недели в июне 2019 года в Италии и посетить Рим
- Поступить на бесплатное обучение в МГУ в 2021 году
- Выучить 500 испанских слов к 1 марта 2019 года
- Купить новый автомобиль —Ford mustang к концу текущего года
- Читать раз в неделю по одной развивающей книге на тему коучинга, психологии, тайм-менеджмента в течение полугода.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПО СИСТЕМЕ SMART



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

