



Целеполагание для жизни и в работе

Плисковская Оксана Вячеславовна



Жизненные стратегии мешающие достижению целей

1. Стратегия претерпевания «Случилось и стряслось»
2. Стратегия максимализма «Всё или ничего»
3. Стратегия фатализма «Если суждено-сбудется, если нет то не стоит и пытаться»
4. Стратегия магического мышления «Я визуализирую-визуализирую, а квартира в центре Москвы все не появляется»

Не подразумевают действия



Почему цели не реализуются?

- Не имеют временных рамок
- Не корректная формулировка «Продайте мне билет из Москвы»
- Есть скрытые выгоды не реализовать цели
- Цель не зависит от вас «Хочу, что бы дочь вышла замуж и родила мне внука»
- Не этична
- Не реалистична
- Вы не предпринимаете реальных действий для реализации цели, а «тушите пожары»
- На данный момент вы не располагаете ресурсами



«Не люблю ставить цели»

- У вас не получилось. Вы испытали сильные негативные эмоции. Вы приняли решение больше не испытывать такие сильные эмоции. Выстроилась связь «Напланировал = сильная эмоциональная боль»
- Результат был обесценен. Вами или значимыми людьми



«Я запланировал/ла написать за год 4 статьи, а написал/ла 3. Я не могу радоваться не полному результату. Я чувствую себя неудачником/неудачницей»

Какой вариант действий вам больше нравится?

- Критикую
- Обесцениваю
- Остаюсь в деструктивном состоянии
- Запрещаю себе радость
- Не анализирую результат и не делаю выводов на будущее

- Радуюсь полученному результату
- Анализирую полученный опыт
- Делаю безоценочные выводы
- Предлагаю себе эксперимент, который заключается в ...
- Разрабатываю от трех вариантов результата



Что делать?

- План А, Б, В и Ю
- Использовать наглядные методы контроля (трекеры, графики и др.)
- Хвалить себя на всех этапах пути к цели и даже в случае неудачи.
Выработать система аутопоощрения (не из сферы зависимостей)



Ревизия

Список выполненных дел за 7 -10 дней	Сферы жизни	Цели
<p>Водил детей на занятие Отвозил лекарство родителям Работу работал Писал статью Вешал полку Обсуждал командировку с рабочей группой Участвовал в онлайн-конференции лаборатории Смотрел сериал Читал документацию по.... И др.</p>	<p>Забота о детях Супружество Забота о родителях Работа Карьера Общественный вклад Друзья Здоровье Путешествия Развлечения Отдых Самообразование</p>	<p>Дорасти до старшего научного сотрудника Опубликовать статью по эксперименту Защита диссертации Накормить и обеспечить семью Нормально отдохнуть после этого всего</p>



Сфера жизни	Состояние сферы от 1 до 10	Цель, что бы было на 10	Действия
Супружество			
Забота о детях			
Забота о родителях			
Работа			
Карьера			
Самообразование			
Общественный вклад			
Друзья			
Здоровье			
Путешествия			
Развлечения			
Отдых			



Постановка цели по SMART

SMART-цель должна быть:

- S — Specific — конкретной;
- M — Measurable — измеримой;
- A — Achievable — достижимой;
- R — Relevant — значимой;
- T — Time bound — ограниченной во времени.



«Раскручиваем» цель

Цель

Что?

Где?

Когда?

Кто?

Как?

От чего?

Почему?



Домашнее задание

- Написать свои сферы жизни и оценить состояние (слайд 8)
- Поставить цель по SMART в каждой из сфер (слайд 9)
- Самые значимые цели проработать в технике вопросов (слайд 10)



Благодарю за участие!

Следующая тема «Я планов наших люблю громадьё ... »

01.03.2024

- 10-летний план
- Фокус на важных сферах жизни
- Варианты работы с ежедневником