



Целеполагание и планирование Цель за целью

Плисковская Оксана Вячеславовна



Цель за целью

Индивидуальные критерии результата
SWOT-анализа в личном и
профессиональном целеполагании



Эмоциональное состояние после реализации крупной цели





Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Дзелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований





Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Дзелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований





Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Дзелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований





«Как жить эту жизнь?»

Испытывать опустошение, грусть, усталость
после достижения цели – нормально!

- Ритуал празднования, даже если результат вас не устраивает на 100%
- Отдых
- Получение обратной связи



Обратная связь

- Правило сэндвича: похвали, критика без обесценивания, поблагодари
- «Плюс, помощь, плюс» при обратной связи о реализации цели



Индивидуальные критерии результата

Оцените какое-либо достижение (этап цели, этап жизни, временной отрезок), ответив на вопросы:

Навыки

- Какие навыки вы использовали в этот период? Получили ли вы новые навыки?
- Столкнулись ли с необходимостью научиться чему-то новому?
- Чему именно?



Ресурсы

- Какие ресурсы использованы?
- Время? Деньги? Силы? Помощь? Поддержка?
- Какие ресурсы надо восполнить?
- Изменилось ли мое отношение к ресурсам?



Опыт

- Хочу повторить!
- Больше никогда в жизни!!!
- Это я хотел бы сделать иначе
- Какие выводы я делаю из своего опыта?
- Какие решения принимаю?



SWOT-анализ

	Благоприятное	Неблагоприятное
Внутреннее	Сильные стороны Помогает, зависит от меня	Слабые стороны Мешает, зависит от меня
Внешнее	Возможности Помогает, не зависит от меня	Угрозы Мешает, не зависит от меня



Сильные стороны

- Образование
- Практика, опыт, навыки, умения
- Ценности, способности «Я умею, могу, способен...»
- В трудных ситуациях я опираюсь на...
- Я уверен в себе...

Используем



Слабые стороны

- Что мне сложно, трудно?
- В чем я недостаточно разбираюсь?
- Что вызывает у меня дискомфорт?
- Где у меня «кнопка»?
- Что я не люблю делать?

Зона роста



Возможности

- Чему я могу научиться?
- Что мне доступно?
- Что зависит от меня?
- Какие силы, время, мотивация, средства у меня есть?
- Что может дать мне дополнительные ресурсы?

Действуем



Угрозы

- Что мне неподконтрольно?
- Что вызывает у меня беспокойство?
- Какие внешние обстоятельства могут препятствовать моей цели?
- Чему нужно уделить больше времени?

Исследуем. Формируем «профилактику»



По каждому пункту ответьте на вопрос:

Почему я так думаю? Откуда я это знаю?

Что подтверждает, что именно это моя
сильная или слабая сторона,
возможность, угроза?



Что с этим делать дальше?

	Благоприятное	Неблагоприятное
Внутреннее	<p>Сильные стороны</p> <p>Силы</p> <p>Опыт решения сложных задач</p> <p>Профессиональная репутация</p>	<p>Слабые стороны</p> <p>Теряю интерес</p> <p>Упускаю приоритетные сферы</p> <p>Плохо презентую себя</p>
Внешнее	<p>Возможности</p> <p>Руководство заинтересовано в моем росте</p> <p>Командировки</p> <p>Стажировка</p> <p>Грант</p> <p>Соавторство</p>	<p>Угрозы</p> <p>Есть конкуренция</p> <p>Возможно снижение финансирования проекта</p> <p>Объективные внешние события</p>



- Подбирая пары из «Сильные стороны» и «Угрозы», подумайте, какие решения можно найти?
- Пример: сильная сторона «Опыт» + угроза «Конкуренция» = наставничество для молодых коллег
- Проработайте так же «Слабые стороны» и «Возможности»



Домашнее задание

- Проанализируйте по методике SWOT любой из своих рабочих проектов, текущий уровень своего профессионального развития



Лаборатория
ядерных проблем
им. В. П. Дзелепова



Объединенный
институт ядерных
исследований

Благодарю за участие!