

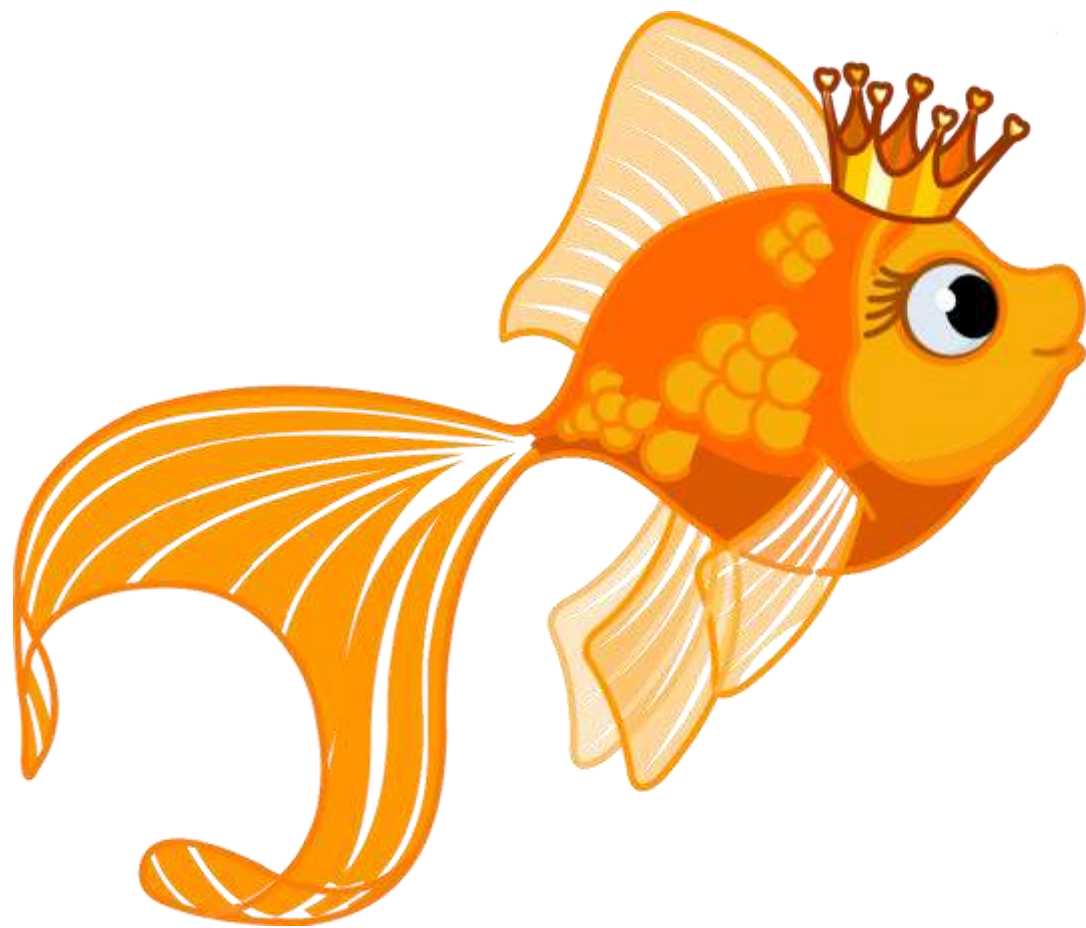
Казахский Национальный университет имени аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и прикладной психологии



Секреты Достойных Целей, или как стать Волшебником своей жизни!

Садвакасова Зухра Маратовна- к.п.н., доцент

Игра «Золотая рыбка»



- Что дает человеку наличие цели в жизни?



Дайте человеку цель,
ради которой
стоит жить,
и тогда он сможет
выжить в любой
ситуации.

© ИОАНН ГЕТЕ





- *Постановка целей, приближение к ним день за днем и, наконец, их достижение – это и есть **КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ**.*

Трейси Брайан

«Человек без цели, как корабль, потерявший паруса. Он дрейфует в открытом море случайностей, и его движением управляют обстоятельства и другие люди, но не он сам.

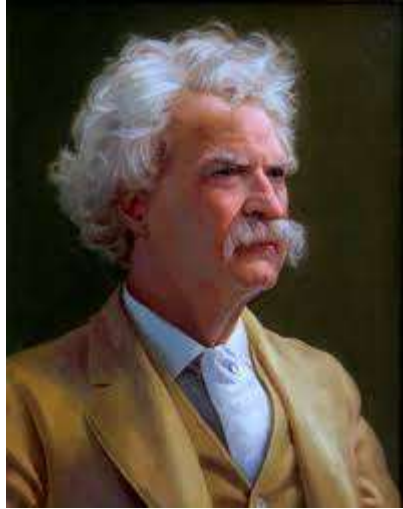
Человек, знающий свои цели, *идет по жизни более уверенно* и более результативно»

(Н.И.Козлов).



«Ленивых людей не бывает, бывают мизерные цели, то есть такие **цели, которые не вдохновляют**. Таким образом, можно сказать, что цель **способствует осознанности действий и активности человека**» (Энтони Роббинс) .





«Кто не знает, куда направляется, очень удивится, попав не туда» (Марк Твен).

"Жизнь перестает привязывать к себе как только исчезает цель!" (И.П. Павлов).



Понятие «Цель»

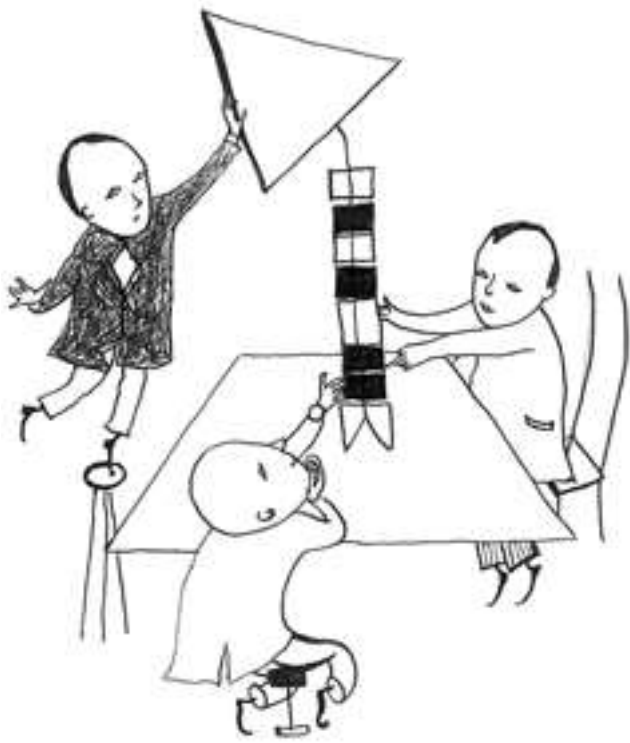
- **Цель** – это образ желаемого результата, предмет стремления.
- **Цель** – это предвосхищаемый в сознании результат деятельности, **четко описанное желательное состояние**
- **Цель** – один из элементов сознательной деятельности человека, определяющий его поведение, **характеризует предвидение в мышлении результата деятельности и пути его реализации** с помощью определенных средств или так называемого Плана работ, включающего в себя задачи и ключевые задачи (А.К. Клочков).



- Ошибки при постановки цели



Ошибки при постановки целей (Н.Васильева):



Игнорирование стратегической цели

Негативная формулировка цели

Размытая формулировка цели

Частичное применение концепции управления по целям

Официально заявленные цели не отвечают реальности

Притча «**Лягушка**»



Притча «Глухая лягушка»

Однажды лягушки решили посоревноваться между собой, кто первый взберется на вершину высокой горы.

Желающих лягушек поучаствовать в этом соревновании оказалось не мало.

Собралось очень много зверей со всего леса, чтобы посмотреть, как лягушки потерпят свое фиаско. Им очень хотелось посмеяться с маленьких лягушке, так как задание было не из легких.

И так прозвучала команда «Старт!» и лягушки ринулись взбираться на вершину.

И тут же начались насмешки со стороны лесных гостей:

— «Ты посмотри на них, они же сейчас упадут все!»

— «Это же не возможно, что они о себе вообразили!»

— «Вам никогда не добраться до вершины!»

Лягушки начали падать с горы одна за другой.

Звери продолжали кричать:

— «Вы посмотрите как высоко, а Вы такие маленькие и слабые!»

— «Это же тяжело, а у Вас такие маленькие лапки!»

— «Вы же лягушки, а не орлы!»

Слыша эти насмешки, все больше лягушек сходило с дистанции.

Прошло еще немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от своей цели.

Только одна лягушка осталась вскарабкиваться на вершину. Несмотря на насмешки, громкие высказывания «НЕВОЗМОЖНО!» и тяжелый путь, она взбиралась все выше и выше.

И вот настал тот миг, когда лягушка — победитель была уже на вершине горы, на вершине своей цели.

Все были удивлены и даже шокированы: «Как же эта маленькая лягушка могла добраться до вершины такой большой и плоской горы?»

Когда она спустилась, то к ней подошла одна из участниц соревнования и спросила: «Как тебе это удалось? Какой у тебя секрет?»

А все просто...

Она оказалась ГЛУХОЙ...



- По дороге к своей вершине Успеха мы часто слышим различные советы, негативные отзывы, упреки, издевки...
- Каждый считает своим долгом сказать свое мнение, даже если не разбирается в том, что советует.
- Слова — это те камни, которые осыпаются под твоими ногами, когда ты взбираешься на ту самую вершину. И если ты не вставишь в свои уши наушники с музыкой, а еще лучше с семинаром личностного роста, то тогда можно удержаться.

- Можно энергично двигаться к вершине, а потом обнаружить, что эта вершина не твоя...
- Частица «Не...»
- **«Прокрастинация»**
- Схема-памятка





РЕКОМЕНДАЦИИ при целеполагании

Метод «Коллективных записей», «Дерево»

Отличие целей от задач

Цель

- Отвечает на вопрос «**что сделать?**» и определяет **желаемый результат**
- Цель всегда находится за пределами деятельности
- Слишком конкретная цель превращается в задачу.
- Слишком общая цель будет просто **идеей**.

Задача

- Отвечает на вопрос «**как сделать?**»
- Все, что мы делаем, – это решение определенных задач



ТРЕБОВАНИЯ К ЦЕЛИ
(Садвакасова З.М.)

1. УТВЕРДИТЕЛЬНЫМИ /ХОЧУ...

2. КОНКРЕТНЫМИ

3. ГИБКИМИ

4. ДОСТИЖИМЫМИ

5. ДОСТОЙНАЯ

6. ПОДЕТАЛЬНО
/ для чего нужно?

7. СЕНСОРНЫЕ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВА
прием «ВАК» (визуально,
аудиально, кинестетически)

8. ИЗЮМИНКА

9. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ
и пути отступления. Что если...

10. ИНИЦИИРОВАТЬСЯ И
КОНТРОЛИРОВАТЬСЯ ВАМИ

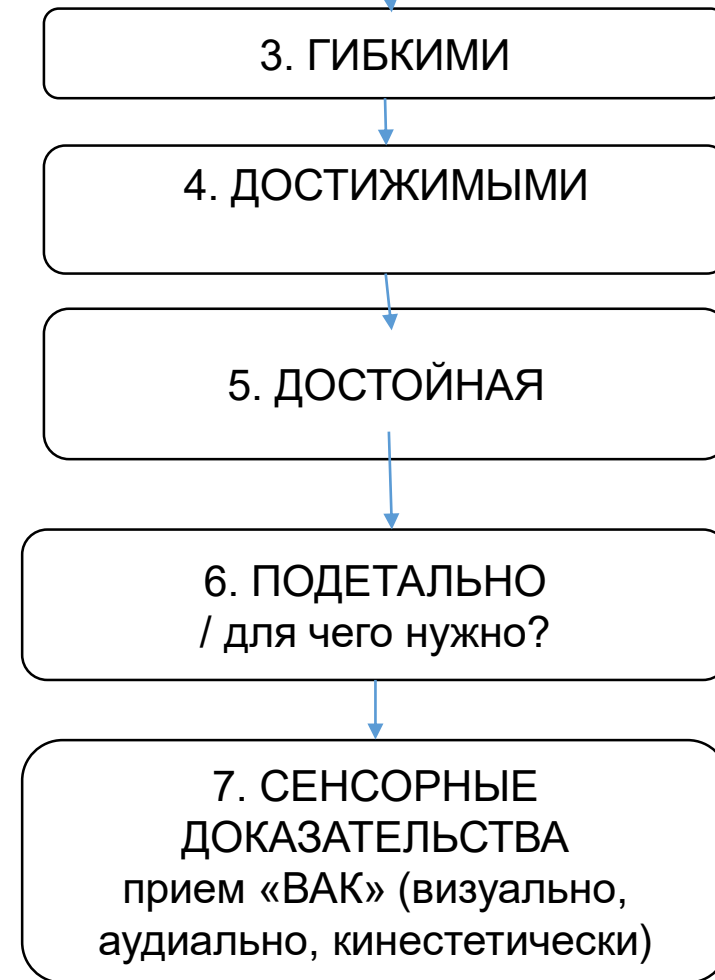
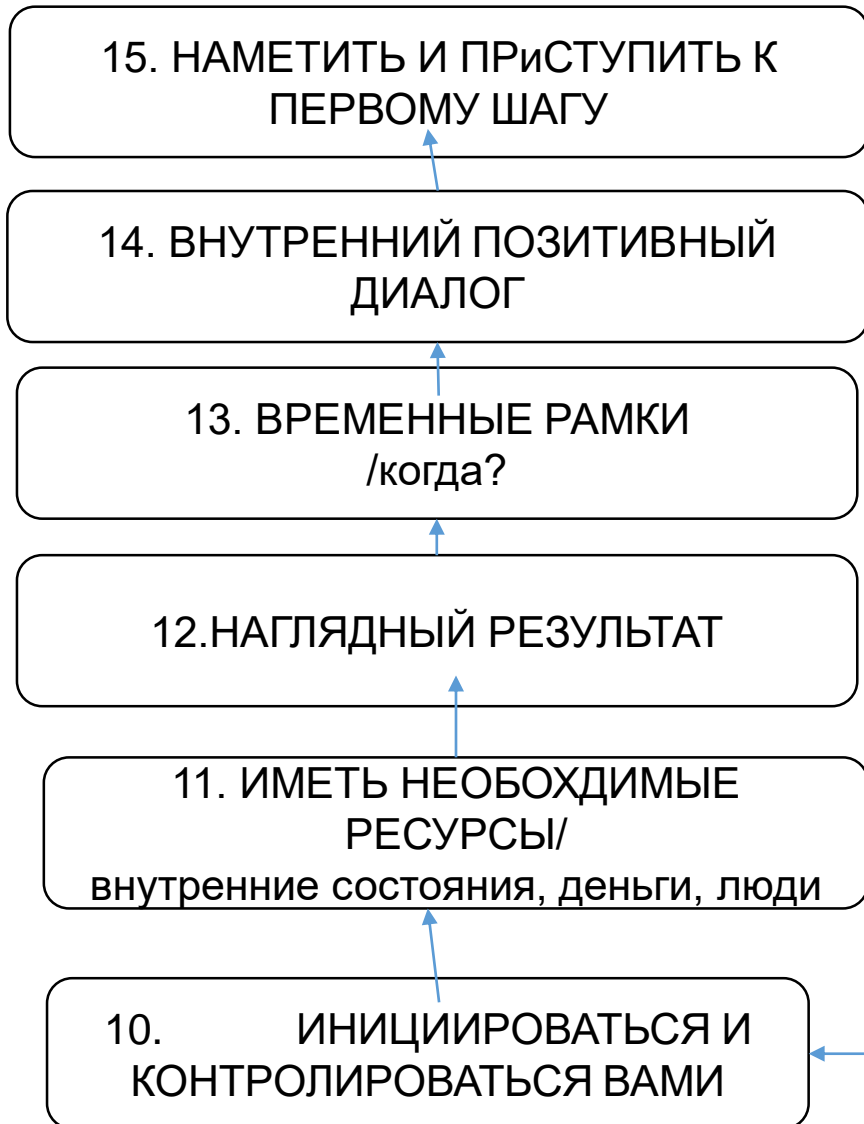
11. ИМЕТЬ НЕОБХОДИМЫЕ
РЕСУРСЫ/
внутренние состояния, деньги, люди

12. НАГЛЯДНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

13. ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ
/когда?

14. ВНУТРЕННИЙ ПОЗИТИВНЫЙ
ДИАЛОГ

15. НАМЕТИТЬ И ПРИСТУПИТЬ К
ПЕРВОМУ ШАГУ



Процесс построения целей (А.К.Клочков)



Радислав Иванович Гандапас

Процесс целеполагания



Технология целеполагания (И.Зимбицкий)

ИНСТРУМЕНТЫ:

Инструмент 1. **Визуализация** (визуальные образы+эмоции)

Инструмент 2. **Доска визуализации**

Инструмент 3. **Аффирмации** (позитивные утверждения)



2 ШАГ. Верить в достижение

ШАГ 1. Иметь ясный план, как их достигнуть.

Создать простой план «от результата»

3 ВОПРОСА для планирования «от результата»:

1. Какие навыки тебе нужно иметь, чтобы...
2. Каких людей тебе нужно иметь в команде, чтобы
3. Что тебе нужно сделать, чтобы (заработать, получить, внедрить ...?)

Достойная Цель. Что это такое? Вот некоторые основные критерии Достойной Цели (Г.С. Альтшуллер)

1. Цель обязательно должна быть новой или не достигнутой. Либо новыми должны быть средства достижения цели.

2. Цель обязательно должна быть общественно полезной, положительной, направленной на развитие жизни.

3. Цель должна быть конкретной

4. В то же время цель не должна быть излишне узкой: надо хорошо видеть надсистему – следующие этапы работы.

5. Выбранную цель можно называть эквивалентом собственной жизни. Поэтому масштаб, значительность предполагаемых результатов характеризует «цену», в которую человек сам оценивает себя: ведь на достижение цели тратится время собственной жизни.

6. Новая достойная цель, как правило, опережает свою эпоху.

7. Именно поэтому при достижении достойной цели, как правило, отсутствует конкуренция.

8. Достойная цель – это личная цель человека или небольшой команды, группы сподвижников.

9. Достойная цель должна быть независимой

10. И последнее формулировка «Я уверен».



Брайан Трейси

- Шаг 1. **Четко определите, чего Вы хотите, ждете.** Подсознание работает, если сознание понимает ясно, что Вы определились.
- Шаг 2. **Запишите это на бумаге** (психонейронная модель активности).
- Шаг 3. **Разделите. Поставьте четкие задания.** Определяйте промежутки и не забывайте о сроках.
- Шаг 4. **Составьте список** всего, что Вы могли бы сделать для достижения цели. Пишите до тех пор, пока не укажете все варианты. Разделите все на составляющие маленькие задачи.
- Шаг 5. **Приведите список в порядок:** а) по последовательности выполнения задач, б) по приоритетности, что более или менее важно. Цель и план, организовав их по последовательности и приоритетности.
- Шаг 6. **Начните действовать.** Выполняйте незамедлительно.
- Шаг 7. **Делайте что-то каждый день,** то что будет приближать Вас к вашей цели.



Грамотная постановка цели - это возможность ответить на следующие основные ВОПРОСЫ (Н.И.Козлов)



- ✓ Что главное? - определение направления движения и формулировка цели.
- ✓ Как делать? - формирование плана достижения цели.
- ✓ Когда? - время, когда начинаем и когда должен быть результат.
- ✓ Контроль? - как будем видеть, что процесс идет, как узнаем, что цель достигнута?

ПОДСКАЗКИ, в формулировании цели (Н.И.Козлов)

1. Цель должна быть сформулирована в позитивных терминах.
2. Цель должна быть конкретна и иметь наблюдаемые признаки, проверяема в сенсорном опыте. Вам помогут вопросы: «Как я пойму, что результат достигнут?». «Что я увижу, услышу, почувствую, когда это произойдет?».
3. Достижение цели должно зависеть от вас.
4. Цель должна быть привлекательна для вас.
5. Определен контекст, в котором находится цель.
6. Выбран соответствующий масштаб обобщений.
7. Цель должна быть экологичной, не работать против вас.
8. Определены ресурсы для достижения цели
9. Выявлены препятствия на пути достижения цели. Выясните, что мешает вам достичь цели прямо сейчас? Как вы можете преодолеть эти препятствия?
10. Первый шаг. Чтобы не застрять в планах и мечтах, нужно быстрее переходить к делам.
11. Верить в достижение своей цели



Как записывать цель? (Н.И.Козлов)

- В каждой цели должна быть цифра, критерий достижения результата..

НАПРИМЕР,

- Написать книгу: минимум 120 страниц, посмотрели 5 опытных людей, минимум 3 из них одобрили.



Личный стиль движения к цели



Есть цель? Иди к ней!

Не получается? Ползи к ней!



**Не можешь? Ляг и лежи
в её направлении!**

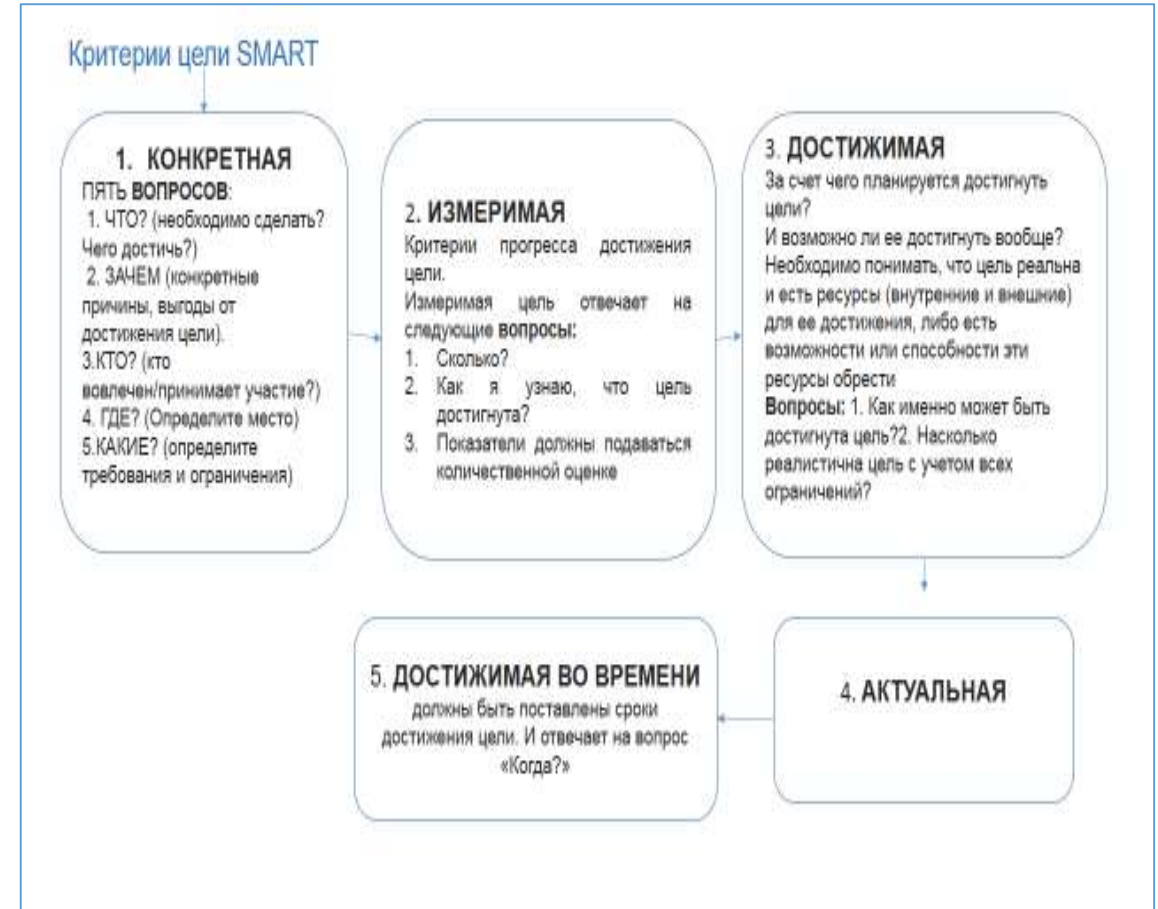
Инструменты для достижения цели



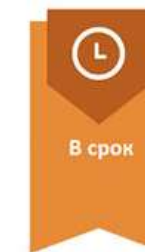
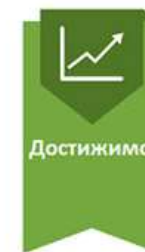
Метод «SMART»

термин Питер Друкер в 1954 году, а позже появился в работах Джорджа Дорана.

Методика SMART формулируется по следующим критериям: S-конкретная, M-измеримая, A-достижимая, R-актуальная, T-ограниченная во времени.

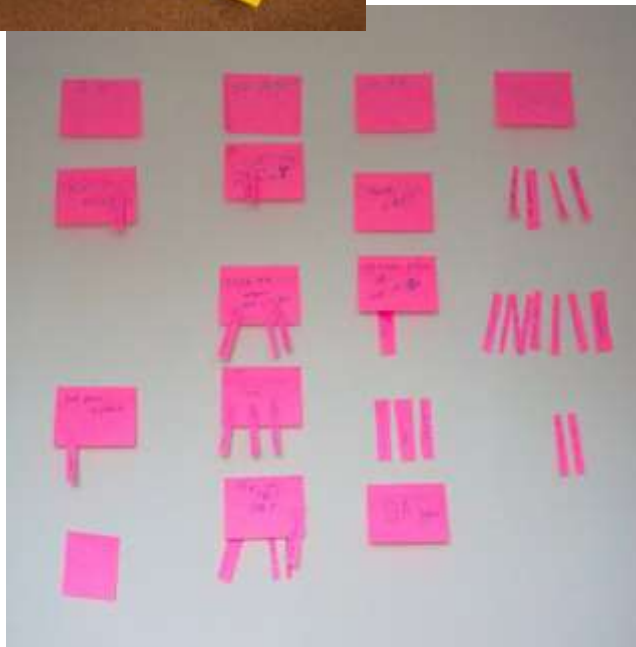


МЕТОД SMART (Питер Друкер)



S	Specific	Конкретная	Каких результатов необходимо достичь? Каковы качественные показатели и характеристики ожидаемых результатов?
M	Measurable	Измеримая	Каковы количественные показатели? Каковы их описания/размерность? Что даст мне возможность судить о достижении цели?
A	Achievable	Достижимая	Какие действия необходимо предпринять? Какова должна быть последовательность действий, каковы приоритеты? Какие усилия потребуются для достижения цели? Какие ресурсы необходимы для достижения цели?
R	Relevant Realistic	Актуальная Реалистичная	Является ли поставленная цель важной для достижения общего успеха? Может ли исполнитель достичь цели?
T	Time-framed	Определённая во времени	Когда, к какому моменту времени необходимо достичь поставленной цели?

Инструменты целеполагания (Валерия Кузеева)



1. Список всех целей на дверце холодильника
2. Визуализация целей (Настоящая доска с настоящими картинками, помещённая туда, где я на неё в течение дня часто натыкаюсь взглядом)
3. Минимальные действия для каждой из целей
4. Фиксация
5. Если достижение цели требует выработать новую привычку
6. Если цель имеет привязку ко времени (Составляю план-график. Расписываю, что нужно сделать для достижения этой цели в разбивке по дням плюс запас времени на форс-мажор)
7. Список идей



ОФОРМЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ НА ГОД, MINDMAP

Техника «Коллаж»



- См. варианты коллажа
- <http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-sdelat-kollazh-eto-rabotaet.html>

Рекомендации к составлению коллажа

Выберите хорошую фотографию, свою, естественно.
Ее вы наклеите по центру коллажа.

5 советов, как осуществить свою мечту

К фотографии есть несколько требований:

- ✓ она должна лично вам нравиться, поскольку смотреть на нее вы будете каждое утро;
- ✓ на фото вы должны улыбаться/быть радостным;
- ✓ желательно, чтобы вы в момент фотографирования стояли на возвышении, например, на холме.

К картинкам есть определенные требования:

- ✓ Все изображения должны быть цветными.
- ✓ Потратьте время на поиск материала.
- ✓ Не стоит брать первый попавшийся дом, поищите место, в котором вам бы действительно хотелось жить.
- ✓ Не размещайте фото людей.
- ✓ Если в следующем году вы мечтаете встретить свою любовь, то не берите фото красивого актера, лучше поискать символическое изображение: сердечки и т.д.
- ✓ Фото должны быть безупречного качества: никаких царапин и пятен.
- ✓ На коллаже не должны быть изображены чужие руки.
- ✓ Если вы хотите золотое колечко или браслет, то не берите фото модели, которая рекламирует украшения, поищите отдельные картинки драгоценностей.

Чтобы сделать эффективный коллаж желаний, придерживайтесь советов:




- ✓ Не оставляйте «дырок» на ватмане, ваш коллаж должен быть полностью заполненным.
- ✓ Не стремитесь делать ровные края, пусть фото свисают, таким образом вы не будете загонять свою мечты в рамки.
- ✓ Размещайте картинки вокруг своего изображения, наклеенного по центру ватмана, самые масштабные и сокровенные должны быть поближе к вам.
- ✓ Обязательно добавляйте свои надписи, например, «моя машина», «моя зарплата» и т.д.
- ✓ Не садитесь делать коллаж в плохом настроении.
- ✓ Наилучшее время для составления коллажа – канун дня рождения или Нового года, Рождество, День ангела, в общем – все праздники с налетом волшебства.
- ✓ Ставьте даты исполнения той или иной мечты.

И еще...

- ✓ Для размещения уже готового коллажа выберите стену напротив кровати, чтобы просыпаясь, вы видели его.
- ✓ Не прячьте коллаж куда-то в угол, а то он обидится и не будет работать.
- ✓ Каждый год переделывайте его, убирайте мечты, которые исполнились, добавляйте новые.



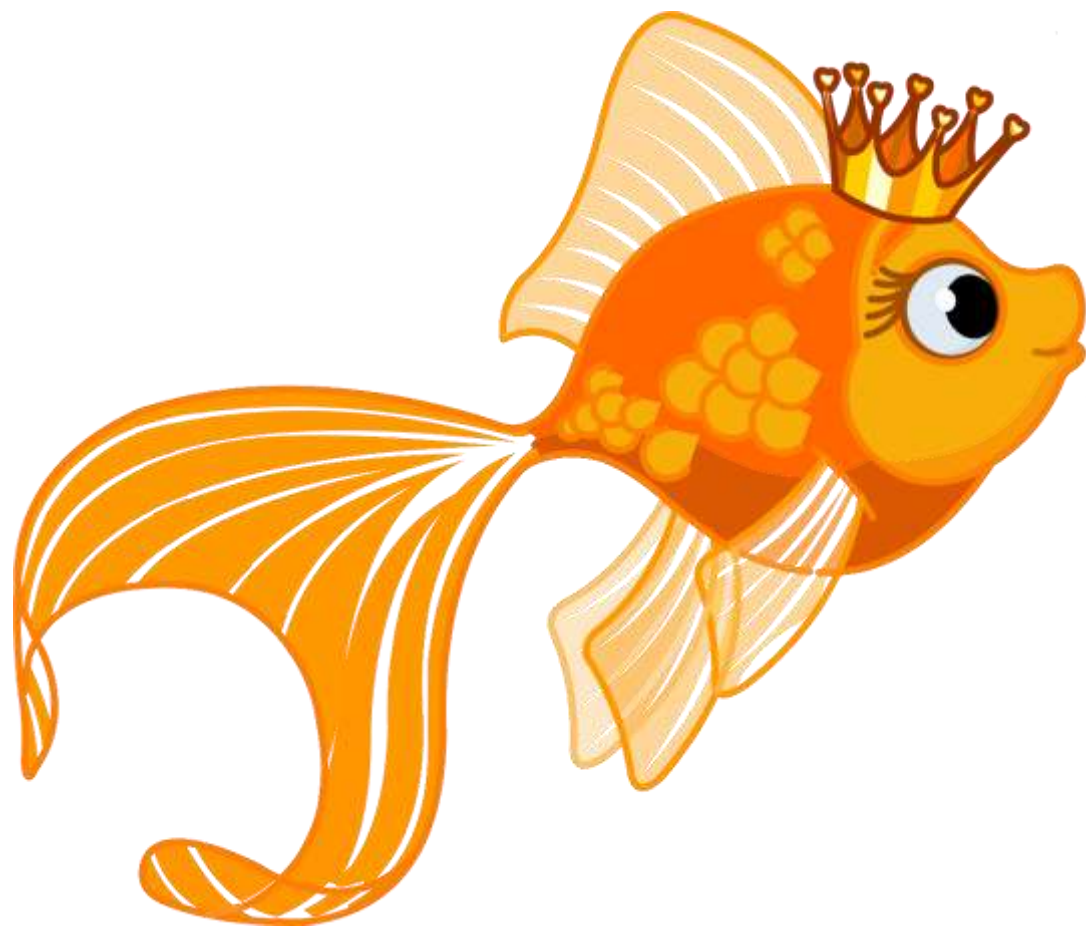
Чек-лист «МОИ ЦЕЛИ»

Цель 1 	Цель 2 	Цель 3 
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



- Практика

Игра «Золотая рыбка»



Упражнение «Управление собственной судьбой»

А) Цели бывают разные:

1. Цель-мечта
2. Долговременная цель
3. Промежуточная цель
4. Краткосрочная цель
5. Цель-задачи

Выберите одну из целей и сформулируйте.

Б) напишите как ее достигнете (метод «Как»____(10 раз).

Игра «Цели жизни»

1. Напишите цель своей жизни
2. Листочки собираются
- 3 «**Воспользуйтесь моим советом**».

По очереди вытаскивают листочек и зачитывает цель, рассказывая, что можно сделать уже сегодня, чтобы быстрее достичь этой цели в будущем.

Упражнение «Фильм-Машина времени»



- **Инструкция.** Попадаем из настоящего в будущее.
- Вы смотрите три фильма о своей желаемом будущем, как вы достигли этой цели.
- Сначала смотрим на экране, затем становитесь участником действия и проигрываете роли. Вы из будущего возвращаетесь, оглядываясь в настоящее, что вы сделали, и определяете, что еще нужно сделать для будущего и прописываете для достижения цели.
- **Конкретизация.** Закрытая и расслабленная поза по просмотру фильма (участник, режиссер, актер).
- **Рефлексия.** Что увидели, какие шаги сделали? Как себя чувствуете?

Спасибо за внимание!



Контакты: zuhra76@mail.ru