

# Правильная постановка цели – залог профессионального успеха

ПОДГОТОВИЛА ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
ГБ ПОУ «ЛОККИИ»  
МУРНАЕВА Н.С.

# План занятия

1. 6 причин, чтобы поставить цели в жизни
2. Ценные правила формулировки цели
3. Проблемы связанные с планированием
4. Волшебная техника «Стратегия творчества Уолта Диснея»

# 6 причин, чтобы поставить жизненные цели

- Постановка целей в жизни дает вам ясность.

Определенность помогает четко сформулировать желания и превратить их в намерение. Это гарантирует, что вы направляете свое время, энергию и усилия в то, что действительно важно для вас.

- Постановка целей в жизни толкает вас вперед.

Ваши цели являются отражением ваших внутренних желаний, которые мотивируют вас в жизни. Цели служат постоянным напоминанием о вашем источнике мотивации. Они являются своего рода топливом, чтобы заставлять вас идти вперед, даже в тяжелых ситуациях.

- Постановка целей фокусирует ваше внимание.

Цели помогают сконцентрировать вашу энергию на том, что важно для вас и добиться результата, которого вы хотите. В ином случае, вы будете отвлекаться на посторонние дела, рассеивать внимание, и менять свои решения. Чтобы добиться желаемого, человек должен сфокусировать свое внимание на достижение

# 6 причин, чтобы поставить жизненные цели

- Постановка целей в жизни делает вас более ответственным.

Цели побуждают вас взять ответственность за свои решения и выбор. Теперь вы не только говорите о том, чего вы хотите, но и должны действовать. Таким образом, вы принимаете ответственность на себя, а не перекладываете ее на других.

- Постановка целей поможет вам стать лучшей версией себя.

Цели в жизни – это способ реализации вашего потенциала. Они помогают развиваться человеку в учебной и профессиональной деятельности, а также способствуют личностному росту.

- Цели помогут вам прожить свою жизнь более осмысленно.

В процессе достижения целей вы обретаете новые знания и способности, получаете ценный опыт. Вы учитесь преодолевать и побеждать. Ваше мировоззрение меняется.

# Правила формулирования целей

1. Ставьте цели только по отношению к себе. Цель должна быть направлена именно на Вас, а не на другого человека.
2. Формулируем конечный результат. Вы должны четко представлять, что вы хотите получить в итоге.
3. Цель должна быть достижима. Цель должна быть реалистична и достижима, ведь для этого вам необходимо предпринять конкретные действия для ее исполнения. Действия вы прописываете на бумаге.
4. Формулируйте цель только в настоящем времени. Учёными было доказано, что наше подсознание способно воспринимать информацию лишь в настоящем времени, поэтому все цели следует формулировать таким образом, как - будто Вы уже их достигли.
5. Наполняйте цель эмоциями. Наш разум легче воспринимает информацию, имеющую яркую эмоциональную окраску, при этом не имеет значения, информация будет сопровождаться положительными эмоциями или отрицательными. Поэтому необходимо максимально эмоционально представлять достижение целей.

# Правила формулирования целей

6. Цель должна быть актуальна для Вас, а не для других людей. Цель – это ваше реализованное желание. Вы должны видеть перспективы для себя и понимать, какие результаты она вам принесет. То есть эта цель требует именно Ваших и только Ваших усилий, иначе она достигнута не будет.
7. Позитивные формулировки. Добавить в формулирование целей такие слова как «легко», «радостно». Исключите частицу «не» при формулировании целей. Например: вместо фразы «я не болею», заменить - «я здоров».
8. Конкретные, но гибкие сроки реализации цели!
9. Формулировка цели должна вдохновлять на активные действия. Вы должны хотеть двигаться к цели и видеть ее перспективы для себя.
10. Для максимальной эффективности делите Ваши цели на этапы. Разбейте каждую из Ваших целей на этапы, которые шаг за шагом приведут Вас к конечному результату.

# Проблемы, связанные с планированием

1. **Слишком много целей.** Для кого-то по силам будет одновременное достижение не более 2—3 целей, а кто-то способен гармонично распределять внимание и силы между 9—10 целями. Не жадничайте, выбирайте только главные цели для себя.
2. **Нет приоритетов.** Обязательно расставляйте приоритеты, какие цели для вас наиболее важные и срочные (об этом был вебинар о тайм-менеджменте 15.05.2020).
3. **Нереалистичность цели.** Необходимо четко детализировать будущую цель, с этапами ее выполнения
4. **Нет четких временных рамок.** Поэтому обязательно ставьте себе гибкие сроки для цели и

# Проблемы, связанные с планированием

5. **Нет измеримости, четких критериев достижения.**  
Что я получу, когда моя цель будет достигнута?
  6. **Конфликтность, противоречивость целей.**  
Преодолеть противоречивость целей можно благодаря использованию таких инструментов, как расстановка приоритетов и планирование.
  7. **Цель не связана с мотивацией.** Наши мотивации постоянно меняются, потому что мотивы очень тесно связаны с потребностями. Потребность порождает мотив, а мотив - цель. Достижение цели - это не что иное, как удовлетворение потребности.
- Цель - мысленная модель желаемого результата деятельности, идеальный образ будущего.**



# Стратегия творчества Уолта Диснея

- Уолт Дисней родился более 100 лет назад, но его имя знакомо большинству людей нашей планеты. Наверное потому, что самой сильной чертой Уолта Диснея была **способность замахиваться на самые нереальные цели и воплощать их в жизнь!**
- Он создал первые звуковые, музыкальные и полнометражные мультфильмы. И они завоевали большое количество премий и огромную популярность у детей и взрослых. Был продюсером многих популярных фильмов. А знаменитый "Диснейленд" – самый грандиозный его замысел!
- Роберт Дилтс описал модель одной из стратегий, которую использовал этот гениальный человек. Именно она была положена в основу техники "Стратегия творчества Уолта Диснея".
- Так как же работал Уолт Дисней?

# МЕЧТАТЕЛЬ

- Сначала Дисней создавал свои творения в мечтах. Он проживал жизнь своих героев, прочувствовал их образы, характеры, поведение и внешность. Именно в его мечтах они оживали, а затем создавался замысел, который чуть позже превращался в сюжет его мультфильма или фильма.
- Как Мечтатель он использовал визуализацию. Это позволяло ему ярко и очень детально описывать образы. В этом состоянии он обращался в будущее.

# РЕАЛИСТ

- После этого Дисней просчитывал бюджет, который ему требовался, оценивал свои ресурсы и время.
- Ему было важно понять: как его мечта превратиться в реальность?
- Реалист действовал из настоящего времени и обращался к **кинестетической модальности** (т.е. какие чувства он испытывает). Для него были важны конкретные шаги и весь процесс в целом.

# КРИТИК

- Здесь Дисней использовал критическую оценку своего будущего детища.
- Насколько его творение понравится зрителю? Нет ли чего-то лишнего?
- У критика во главе стоит логика, и он обращается к опыту прошлого:
  - *"Каких ошибок можно избежать?"*
  - *"Что может вызвать противоречие?"*

# Подход Уолта Диснея

- До сих пор на киностудии Диснея используют такой подход. Стены каждой из комнат выкрашены в определенный цвет.
- В первом помещении, где рождается мечта, царит творческий беспорядок и вдохновляющая атмосфера. Именно там создаются первые прообразы будущих героев.
- Во второй комнате царит совсем другая, деловая атмосфера. В этой комнате строгая обстановка, деловая мебель и совсем другой настрой.
- Третья комната - тесная коморка Критика, несговорчивость которого помогает объективно оценить итоговую работу.
- Будущие герои мультипликационных фильмов по несколько раз проходят все 3 комнаты. В результате художники оставляют самый наилучший вариант.
- Этот подход прост и одновременно гениален!

# Подход Уолта Диснея

- В каждом человеке благополучно живут все эти роли (Мечтатель, Реалист и Критик).
- Каждая из них имеет и сильные и слабые стороны. В реальной жизни эти роли часто смешаны и какая-то может преобладать (к примеру, роль Критика).
- В этом случае мы можем подавить своего МЕЧТАТЕЛЯ и не получить нужного вдохновения.
- Если же у человека преобладает МЕЧТАТЕЛЬ, то тоже ничего хорошего не происходит. Очень часто его мечты слишком оторваны от реальности и не выдерживают никакой критики. А значит, когда дойдет до дела, все так и останется на уровне фантазий.
- Если же у каждого способа мышления взять только СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ и объединить их, возникает эффект СИНЕРГИИ.
- *Синергия - суммирующий эффект взаимодействия двух или более факторов. И он значительно больше, чем эффект простого сложения этих факторов.*

# Стратегия Диснея

- Дисней обязательно РАЗДЕЛЯЛ способы мышления, используя ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ЯКОРЯ – разные комнаты.
- Давал каждому СПОСОБУ МЫШЛЕНИЯ возможность проявлять свою СИЛЬНУЮ СТОРОНУ (другие в это время не вмешивались!)
- После чего объединял их в ОБЩУЮ КОМАНДУ, работающую над ОДНОЙ ИДЕЕЙ - СОЗДАНИЯ САМОГО ЛУЧШЕГО ПРОЕКТА!
- Технику Уолта Диснея можно применять в самых разных жизненных и рабочих ситуациях.
- Благодаря ей, легко найти самое ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ вашей задачи!
- См. Технику «Стратегия гениальности Уолта Диснея» в Приложении №1 к презентации.

# Выводы

- Каждый человек должен сам принять решение о том, что он хочет планировать свои дела и рассчитывать время, потраченное на достижение целей. Осознать важность и необходимость данного решения - это уже половина дела. Только от вас самих зависит успех в этой жизни.
- Сейчас у вас есть замечательное время, чтобы заняться постановкой целей в жизни, и это можно сделать легко, интересно и с творческим подходом благодаря Технике Уолта Диснея.