

Цели не достигаются:
помехи на пути или плохо хочется? (части 1 и 2)

к.э.н., член Гильдии Маркетологов,
психолог-консультант, бизнес-коуч
Елена Пономарева

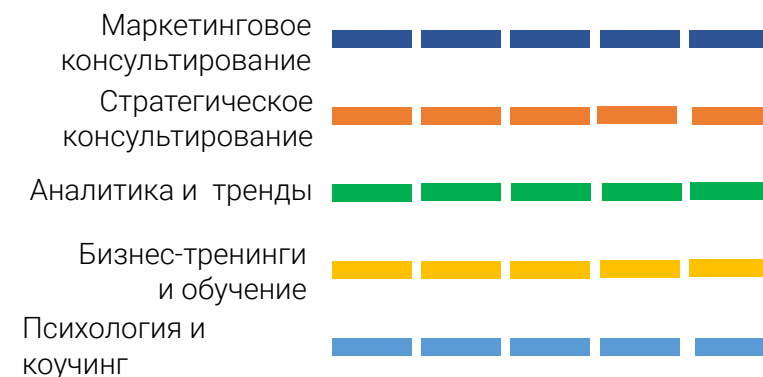
Санкт-Петербург
03 и 16 апреля 2018 года



**ЕЛЕНА
ПОНОМАРЕВА**

- Кандидат экономических наук (маркетинг)
- Член Гильдии Маркетологов
- Основатель научно-исследовательской компании «Лаборатория трендов» <http://t-laboratory.ru>
- Директор Научно-образовательного центра маркетинга евразийского сотрудничества СПбГЭУ <http://unecon.ru>
- Управляющий партнер консалтинговой компании «Форсайт 24»
- Координатор Клуба Гильдии Маркетологов в Санкт-Петербурге
- Доцент кафедры менеджмента БГТУ «Военмех»
- Бизнес-тренер ЦНТИ «Прогресс»
- Руководитель направления «Маркетинг» проекта lomonosov.online <https://www.lomonosov.online/>
- Эксперт ведущих российских СМИ
- Опыт работы в маркетинге и управлении на топовых позициях более 15 лет (ГК «Квартал», Холдинг «АЛАДУШКИН Групп», ГК «Евросиб» и др.)
- Дипломированный психолог-консультант
- Сертифицированный бизнес-коуч ECF
- Эксперт ведущих деловых и психологических СМИ

Ключевые компетенции



ponomareva.v.elena@gmail.com
<http://ponomareva.expert>



+7 921 977 01 15



<https://www.facebook.com/ponomareva.expert>
<https://vk.com/ponomareva.expert>

**Многие желания у нас сбываются, а цели достигаются,
но иногда мы этого просто не замечаем**



У людей, которые имеют четкие цели на будущее, практически всегда исполняется то, что они задумали

Планы на ~~2012~~ ~~2014~~ ~~2015~~ ~~2016~~ 2017
Новый Год

1. Похудеть ~~слабнее~~ **опять**
2. ~~Бросить пить и курить~~ Пить меньше
постараться бывшей
3. ↑ Не зрубить ↑ жене
4. Разобраться с физней ~~вкладовке~~ в жизни
5. Пойти учиться на ~~ядерного физика~~
~~врача медбрата~~ завхоза

Это цель, желание или мечта?



Вы точно готовы получить желаемое?



Холодно или горячо?



Почему вам выгодно, чтобы желания НЕ исполнялись? Вторичные
выгоды



Какие причины вы находите,
чтобы не делать ни шага к цели?



В каком времени вы живете большую часть своей жизни?





Вы уверены, все ваши цели ВАШИ?

Как мало людей имеющих свои цели. И как много людей
делающих чужие цели своими мишенями.

(Стас Янович Янковский)

tsitaty.com

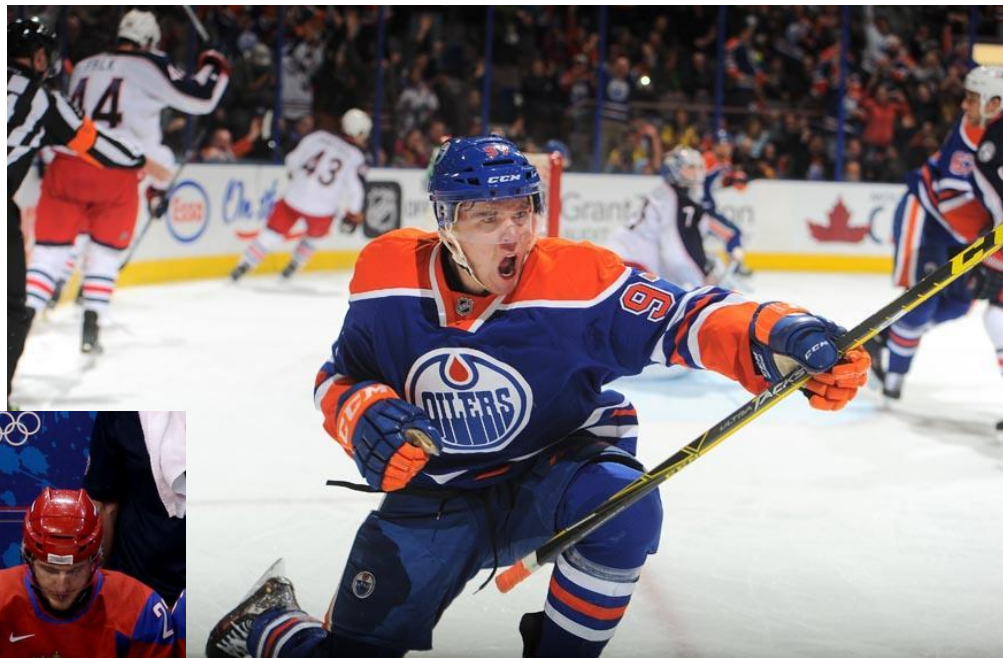
Невыбранные дороги, тянущие назад



«Возможность иметь» или «нужно иметь обязательно»?



КТО ВЫ?



Барьеры на пути реализации целей



Избавиться «от ...» или идти «к ...»?

Мотивация

Мотивация ОТ
(избегание)



Мотивация К
(стремление)



Твои Правила:

Избегание проблем или стремление к лучшему будущему?

Процесс или результат?



Вы уверены, что цели есть место в вашей жизни?



Выйти из зоны комфорта или расширить ее?



Смартуем цели

S

Specific
Конкретная

Конкретность означает, что при постановке цели точно определен результат, который необходимо достичь.

M

Measurable
Измеримая

Измеримость означает подбор критериев оценки успеха: в рублях, штуках, удавах, попугаях – как вам удобнее.

A

Achievable
Достижимая

Достижимость – не значит «синица в руках», скорее, вера в достижимость цели, анализ ресурсов ее достижения.

R

Relevant
Актуальная

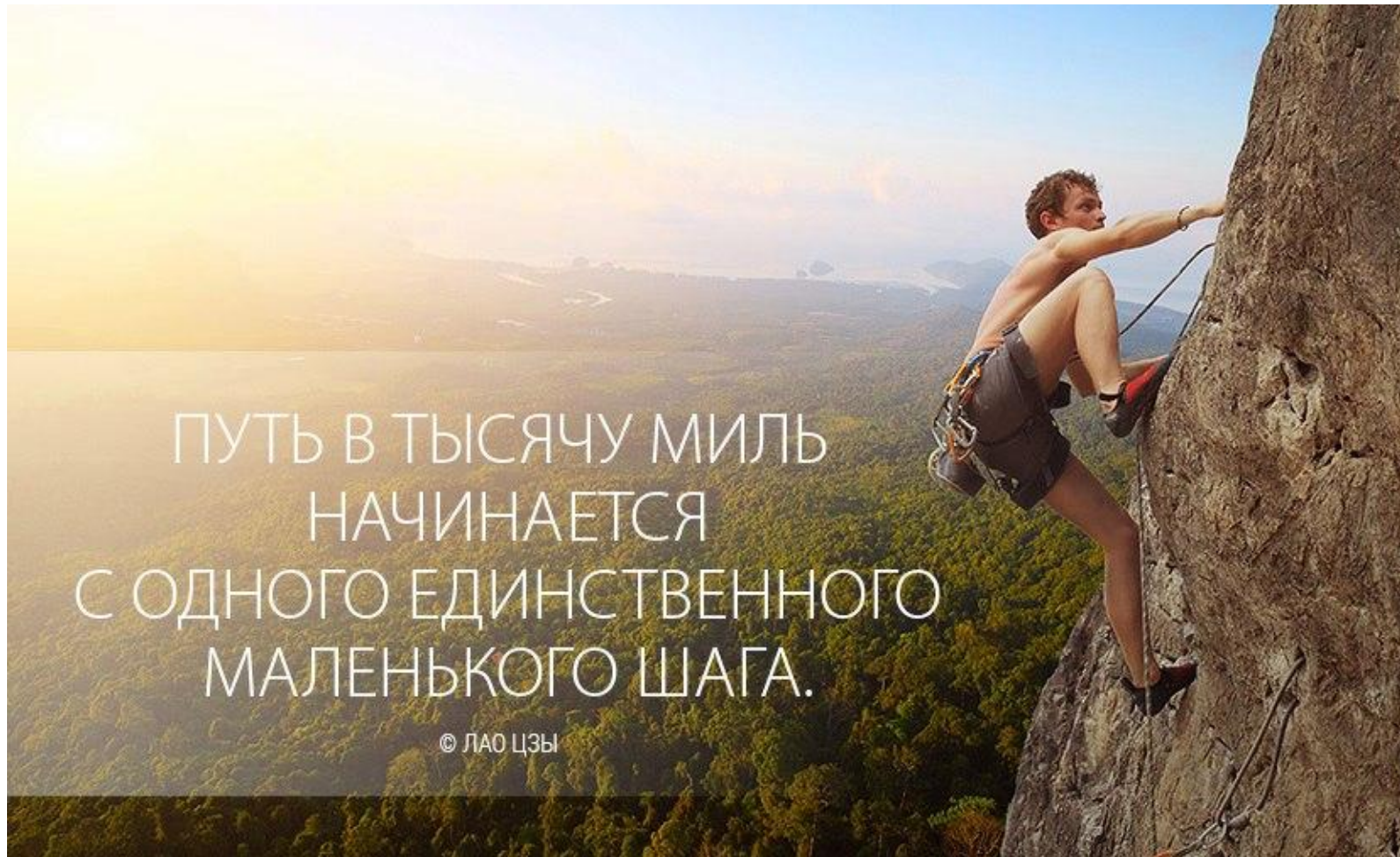
Каждая цель должна обладать актуальностью в отношении ваших желаний. Ее не должны вам навязывать родители, супруги или друзья.

T

Time-bound
**Ограниченная
во времени**

Ограниченность по времени предполагает наличие срока реализации цели, графика этапов ее реализации.

Искусство маленьких шагов на пути к цели. Две минуты – это много или мало?



ПУТЬ В ТЫСЯЧУ МИЛЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ОДНОГО ЕДИНСТВЕННОГО
МАЛЕНЬКОГО ШАГА.

© ЛАО ЦЗЫ

Соблазны и антицели



Поддерживающая среда



A dark tablet computer is positioned on a reflective surface, possibly a desk. To its left is a brown ceramic coffee cup on a matching saucer. The background is a light-colored wall with vertical lines, possibly from a window blind. The overall scene is dimly lit, with the primary light source coming from the left, creating soft shadows and highlights on the reflective surface.

Благодарю за внимание!