

Правила постановки и реализации цели



Этапы деятельности





Пирамида Франклина (дерево целей)

План на день

План на неделю и месяц

Планы на год, три и пять

Генеральный план достижения цели

Глобальные цели

Главные жизненные ценности



Этапы постановки личных целей

1

Определение цели.

Чего именно я хочу достичь в личном и профессиональном плане.

2

Анализ возможностей достижения поставленных целей.

Анализ сильных и слабых сторон, соотношения между целями и ресурсами

3

Уточнение и конкретное формулирование целей.

Определение долго- (жизненные), средне- (до 5 лет), краткосрочных (до 1 года) целей.



Алгоритм постановки целей



Принципы достижения целей



1. Наличие целей, целеполагание
2. Знание и понимание себя
3. Работа со своими страхами (рациональный взгляд)
4. Реализация собственного потенциала (часто потенциал накапливают, а не используют)
5. Развитие видения возможностей (что еще можно сделать)
6. Создание социальной опоры (кто-то близкий, кто верит в вас)
7. Самодисциплина



SMART цели

SMART



КРИТЕРИИ

Каждая буква акронима SMART означает один из критериев эффективности поставленной цели.

SMART –

самая известная система постановки целей



S

- specific
- конкретная

M

- measurable
- измеримая

A

- achievable
- достижимая

R

- relevant
- значимая

T

- timed
- опред. по времени



SMART-цели

Значение	Пояснение
Specific (Конкретность)	Объясняется, что именно необходимо достигнуть.
Measurable (Измеримость)	Объясняется, в чем будет измеряться результат.
Attainable (Достижимость)	Объясняется, за счёт чего планируется достигнуть цели.
Relevant (Актуальность)	Определение истинности цели. Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи действительно необходимо.
Time-bound (Ограниченность во времени)	Определение временного триггера/промежутка по наступлению/окончанию которого должна быть достигнута цель (выполнена задача).

Что такое SMART



SPECIFIC
Конкретные



Что конкретно
вы хотите
достигнуть?



MEASURABLE
Измеримые



В чем вы
будете измерять
результат?



ATTAINABLE
Достижимые



Ваша цель
не легкая,
но достижимая?



RELEVANT
Актуальные



Ваши цели
согласованы
с целями
Компании?



TIME-BOUND
Ограниченные
во времени



Сколько времени
потребуется,
чтобы достичь
цели?

Цели SMART

S	Specific	Конкретная	• РЕЗУЛЬТАТ? • КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЯ?
M	Measurable	Измеримая	СКОЛЬКО?
A	Achievable	Достижимая	ВОЗМОЖНО?
R	Relevant	Важная	НЕОБХОДИМО?
T	Time-bound	Привязанная к сроку	КОГДА?

КОНКРЕТНАЯ

Цель необходимо четко обозначить.

«Я хочу похудеть», «Я хочу машину»
Эти цели слишком размыты и поэтому
не могут быть достигнуты.

ИЗМЕРИМАЯ

Добавьте к своей цели немного цифр.
Чтобы Вы наглядно видели к каким
показателям следует стремиться.

«Надо привлечь больше клиентов»
Больше это сколько? 5, 1, 3?

ДОСТИЖИМАЯ

Ставьте реальные цели.

Критично оценивайте свои
способности и используйте свое
время наиболее эффективно.

АКТУАЛЬНАЯ

Расставляйте приоритеты.

Насколько достижение этой цели
важно в данный момент? Можно ли
повременить с реализацией?

ОГРАНИЧЕННАЯ ВО ВРЕМЕНИ

До какого числа, месяца, года
мне необходимо достичь эту цель?

Ограничение во времени помогает
фокусироваться и более грамотно
планировать свои дела.

SPECIFIC

01

Конкретная

S

MEASURABLE

02

Измеримая

M

ATTAINABLE

03

Достижимая

A

RELEVANT

04

Актуальная

R

TIME BOUND

05

Огранич.
во времени

T

Цель SMART

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	Актуальная	Является ли поставленная цель важной для достижения общего успеха?
	Realistic	Реалистичная	Может ли исполнитель достичь цели?
T	Time-framed	Определённая во времени	Когда, к какому моменту времени необходимо достичь поставленной цели? www.5starsplus.com

Цель по SMART

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.



Система постановки целей SMART

S

Specific
Конкретные



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.

M

Measurable
Измеримые



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.

A

Attainable
Достижимые



Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.

R

Relevant
Значимые



Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.

T

Timebound
С четкими сроками



Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.



Викиум

SMART-тест

Данный тест применяется как научный метод для формулирования целей бизнес-проекта.

	Eng.	Характеристика		Вопросы
S	Simple/ Specific	Простыми и конкретными		Что должно быть получено в итоге реализации проекта? Что именно относится к данной цели?
M	Measurable	Измеряемыми или оцениваемыми		Может ли цель быть измерена каким-либо образом? Может ли сторонний наблюдатель оценить и измерить цель?
A	Ambitious & achievable	Амбициозными, но достижимыми		Реальна ли поставленная цель? Смогут ли имеющиеся ресурсы обеспечить достижимость цели?
R	Relevant & realistic	Реалистичные, выгодные, соответствовать общей бизнес-модели		Какая выгода будет получена в результате достижения цели? Кто конкретно получит выгоду от достижения цели?
T	Time-bound	Четко определенные временные границы		Какое время отведено на достижение данной цели и к какой дате она будет достигнута? Достаточно ли времени?

Пример 1

SMART формулировка для бизнес-тренера: “Записать два [вебинара](#) на тему “Постановка целей по системе **SMART**” до **31** марта **2019** г. для привлечения новых клиентов.”

Проверяем:

S (конкретность) - цель адекватная для бизнес-тренера.

M (измеримость) - два вебинара в две недели.

A (достижимость) - цель достижимая, есть наработки и аудитория.

R (важность) - для привлечения новых клиентов.

T (срок) - это будет до конца марта.