

# 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
<b>Specific</b> (Конкретность)	Объясняется, что именно необходимо достигнуть.
<b>Measurable</b> (Измеримость)	Объясняется, в чем будет измеряться результат.
<b>Attainable</b> (Достижимость)	Объясняется, за счёт чего планируется достигнуть цели.
<b>Relevant</b> (Актуальность)	Определение истинности цели. Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи действительно необходимо.
<b>Time-bound</b> (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

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

<b>S</b>	<b>Specific</b>	<b>Конкретная</b>	Каких результатов необходимо достичь? Каковы качественные показатели и характеристики ожидаемых результатов?
<b>M</b>	<b>Measurable</b>	<b>Измеримая</b>	Каковы количественные показатели? Каковы их описания/размерность? Что даст мне возможность судить о достижении цели?
<b>A</b>	<b>Achievable</b>	<b>Достижимая</b>	Какие действия необходимо предпринять? Какова должна быть последовательность действий, каковы приоритеты? Какие усилия потребуются для достижения цели? Какие ресурсы необходимы для достижения цели?
<b>R</b>	<b>Relevant</b> <b>Realistic</b>	<b>Актуальная</b> <b>Реалистичная</b>	Является ли поставленная цель важной для достижения общего успеха? Может ли исполнитель достичь цели?
<b>T</b>	<b>Time-framed</b>	<b>Определённая во времени</b>	Когда, к какому моменту времени необходимо достичь поставленной цели? <a href="http://www.5starsplus.com">www.5starsplus.com</a>

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