



ТОМСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Курс «Предприимчивость»

Практическое занятие 2: Методы постановки достижимых целей

Этап 1. Определение ценностей

1. Из предложенного списка выберите 7 наиболее важных для Вас.
2. Проранжируйте их

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1. Твердая воля2. Целеустремленность3. Верность принципам4. Прямота, откровенность5. Искренность6. Жертвенность7. Терпимость8. Мудрость9. Доброта10. Щедрость11. Честность12. Порядочность13. Смелость14. Жизнерадостность15. Чувство юмора16. Духовность17. Дружелюбие18. Альтруизм19. Оптимизм20. Уважение к людям21. Вера в Бога22. Смекалка23. Терпение24. Удовольствия | <ol style="list-style-type: none">25. Развлечения26. Понимание людей27. Дети28. Любовь29. Семья30. Практичность31. Спокойствие32. Спорт33. Бережливость34. Широта взглядов35. Сочувствие36. Художественные интересы37. Досуг, хобби38. Деньги39. Общение40. Работоспособность41. Тактичность42. Патриотизм43. Самоконтроль44. Домашний уют45. Хорошее настроение46. Профессионализм47. Другое: _____ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Этап 2. Построение колеса баланса

«Колесо жизни» ("Колесо жизненного баланса")

- прием, который помогает понять, что вы хотите изменить в своей жизни.
- изобрел Пол Дж. Майер,
- инструмент используют на массе тренингов в разных интерпретациях.
- **Замысел** этого приема в том, что анализировать свои жизненные приоритеты удобно с помощью рисунка, где основные направления и ценности жизни представлены как радиусы жизненного круга.

Как же ПОЛЬЗОВАТЬСЯ колесом баланса жизни???

Последовательно выполняем следующие ПУНКТЫ:

1. Определяем сферы жизни

Жизнь человека многогранна - она состоит из множества факторов: общения, самочувствия, карьеры, саморазвития и т.д. Сформулируйте 8-10 жизненных сфер, значимых для Вас в данный момент. Запишите их на лист бумаги в любой очередности. Например: здоровье, карьера, дом и окружение, семья, отношения, отдых, личностный рост, творчество, духовность.

2. Строим колесо жизненного баланса

1. Нарисовать на листе бумаги круг (или использовать шаблон)
2. Подписать получившиеся сектора.
3. В центре круга поставьте ноль.
4. Каждую из построенных осей-радиусов разделите на 10 отрезков. Нарисуйте через них окружности. Пронумеруйте пересечения радиусов и малых окружностей по порядку от нуля из центра круга до 10. (Ноль на рисунке - полная неудовлетворенность ситуацией, несомненный провал, а 10 - безоговорочная удовлетворенность).

3. Диалог с собой

Ответьте себе на вопрос: "доволен ли я?«

При оценке качества жизни руководствуйтесь исключительно собственными ощущениями, а не ожиданиями окружающих.

Например, для сектора «финансы» основной критерий - хватает ли денег для удовлетворения разумных потребностей.

10 баллов - это именно Ваш максимум здесь и сейчас. Ваша реальная цель и движение к ней

4. Оцениваем баланс жизни

Посмотрите, какое колесо у Вас получилось? Маленькое или большое? Ровное или с пробелами?

При полной гармонии получится идеально ровное колесо с максимально полными секторами.

Маленькое колесо или глубокие впадины - признак неудовлетворенности.

Колесо жизненного баланса - это не состояние реальной жизни, а степень ваших ожиданий. Настолько она соответствует мечтам.

5. Возвращаем баланс в жизнь

Ответьте на вопрос: "Почему просели некоторые сферы моей жизни?". Можете ли Вы изменить ситуацию? Чего хотите достичь? Какая оценка будет удовлетворительной через месяц, квартал, год?

Что нужно сделать, чтобы этого достичь? **Поставьте цели, прописывайте каждый шаг и ставьте реальные сроки.**

Главное в жизни - баланс. Только уделяя время и усилия каждой сфере, можно достигнуть успеха и стать по-настоящему счастливым человеком.

Пример колеса баланса жизни

Духовность: поиск чего-то большего, чем сам человек: смысла жизни, идеи, предназначения. Изучение религии, философии.

Здоровье: человек без здоровья и энергии – овощ, заниматься спортом, хорошо питаться и достаточно спать – обязательное.

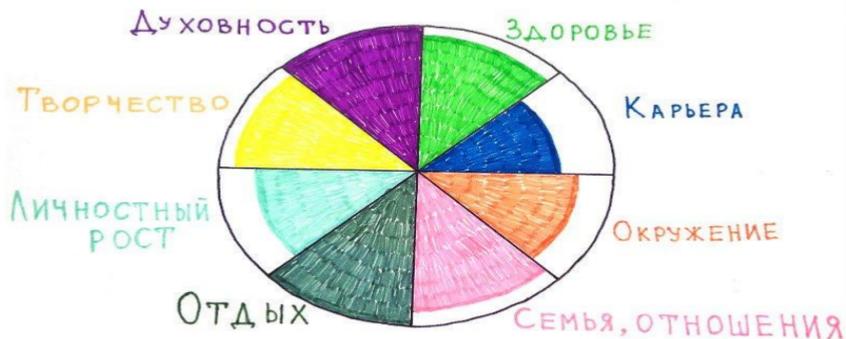
Творчество:

развитие того, что вы очень любите, при этом постоянно пробуйте новое.

Личностный рост:

развитие себя как личности: ум, навыки, знания, привычки, характер, чтение книг, изучение языков и нового.

КОЛЕСО БАЛАНСА ЖИЗНИ



Отдых: отдыхать нужно качественно, так же как и работать, путешествия, новый опыт, развлечения – все это даёт энергию и округлость колесу жизни.

Карьера, деньги: в первую очередь, это финансовый достаток, если его нет, трудно говорить о жизненном балансе.

Дом и окружение: условия жизни, комфорт, уют, безопасность, порядок

Семья, отношения: семья и/или отношения с любимым человеком, отношения с самыми близкими. Сложно жить счастливо, когда здесь нет любви.

Этап 3. Постановка долгосрочных целей

1. В соответствии с выявленными проблемными зонами сформулируйте и запишите 5 индивидуальных долгосрочных жизненных целей по принципу SMART

Долгосрочная цель – цель на период от 1 года

2. Расставьте приоритеты по методу АБВ

Группа А — особенно важные дела (цели)

Группа Б — просто важные задачи (цели)

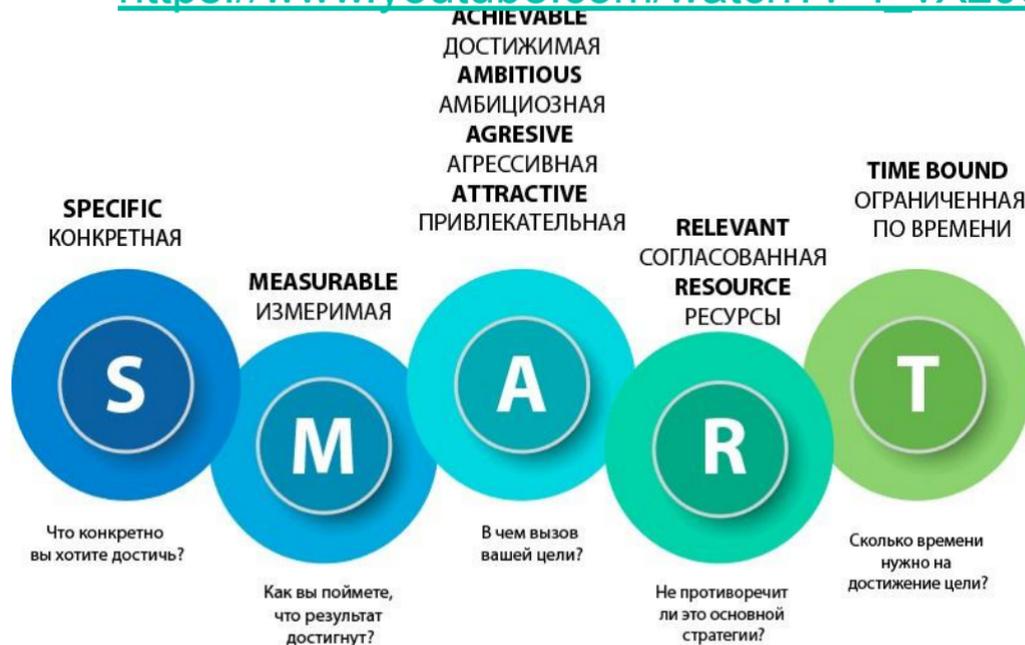
Группа В — менее важные и несущественные задачи (цели)



SMART - цель

URL:

https://www.youtube.com/watch?v=I_vXz0cY_Rk



Пример составления SMART-цели

Не «умная» цель: выйти замуж за олигарха

T

- – надо сразу спланировать сроки брачной церемонии и установить временные рамки для нее, например, «ровно через год», «к следующему 29-му февраля», «уже через месяц».

R

- – действительно ли вам так необходимо пойти в ЗАГС или достаточно просто гражданского брака, лучше сформулировать этот момент четко – «официальное бракосочетание, чтобы позаботиться о собственном финансовом благополучии» или «отношения с обеспеченным человеком».

A

- – если вы живете в провинции, то стоит сосредоточиться не на принце Монако, а на местном нефтяном магнате.

M

- – здесь подходит качественный индикатор достижимости – «удалось» или «ничего не вышло».

S

- – теперь можно и четко прописать собственную цель так, чтобы у подружек не возникало уточняющих вопросов: **«Официально зарегистрировать брак с любым соотечественником в ТОП-100 самых богатых людей мира из списка журнала Fobbs уже к 1 января 2016 года».**

Этап 4. Анализ

взаимосвязей

Проанализируйте и графически отобразите взаимосвязи между целями

При желании на схеме также можно отобразить взаимосвязи



Этап 5. Анализ «цели-ценности»

Заполните следующую таблицу, используя выбранные Вами жизненные ценности из этапа 1 и сформулированные Вами долгосрочные жизненные цели из этапа 3

(0 — не важно, 1 — важно, 2 — очень важно)

Цели / ценности	1	2	3	4	5	6	7	Итог
1								
2								
3								
4								
5								

Цели / ценности	1	2	3	4	5	6	7	Итог
1	0	2	2	1	0	1	1	7

Этап 6. Ситуационный анализ



Для одной выбранной цели: проанализируйте имеющиеся достижения данной цели на настоящий момент времени, личностные возможности, ресурсы и ограничения, используя одну из приведенных ниже таблиц

Ресурсы, возможности, преимущества, средства	Проблемы, ограничения, недостатки, барьеры

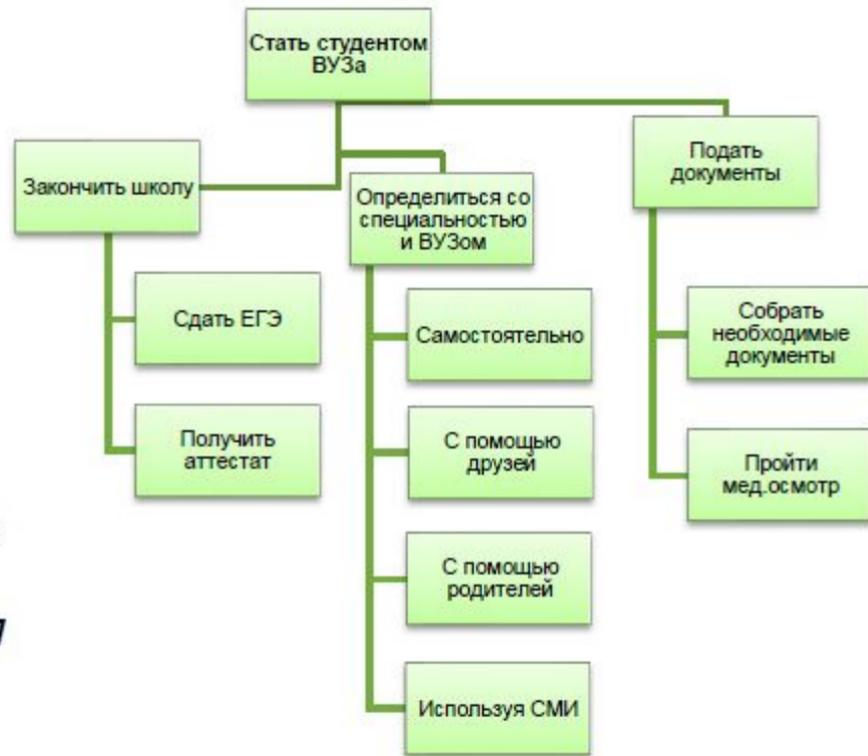
Цель	Средства	Имеется	Не хватает	Делается	Задачи

Этап 7. Дерево

целей

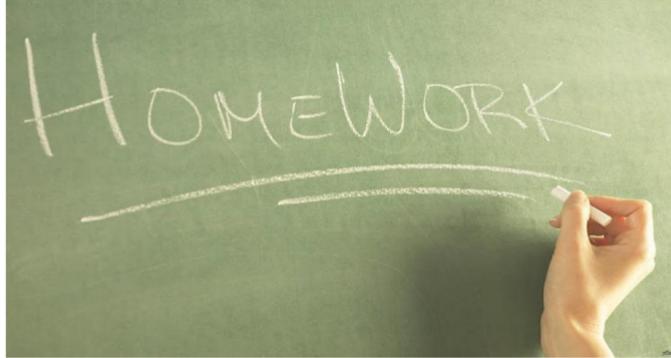
Разбейте свою цель
на 2-3 задачи

*(в итоге в задачах
третьего уровня у нас
должно быть 6-8 задач)*



Дерево целей. Пример





До следующего практического занятия

1. **дооформить свои работы, сделать выводы и загрузить в Moodle «Задание 2»**
2. Определите свой тип темперамента
(<https://testometrika.com/temperament/the-questionnaire-carl-jung/>)