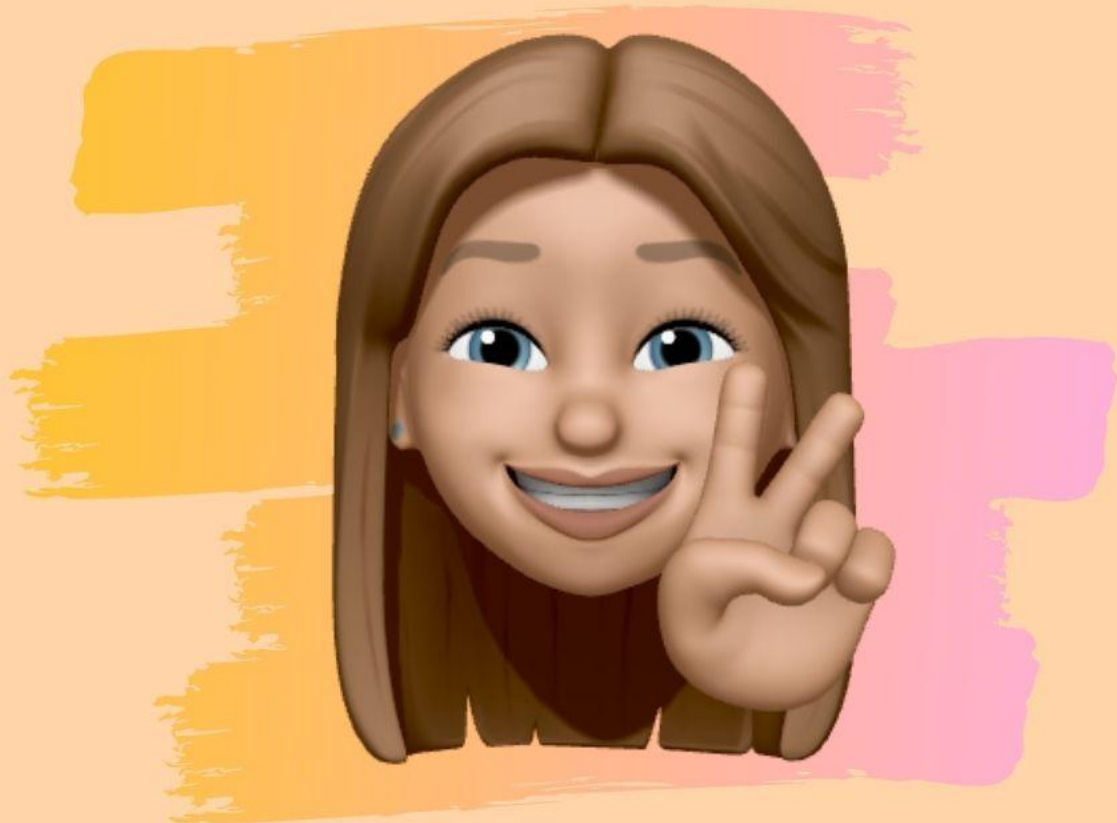




Тренинг «Целеполагание»





О спикере

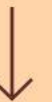
- Карина, 21 год
- Любимая фраза: «Всё, что ни делается, — к лучшему»
- 4 года университетского актива в разных ролях





1 курс

Попробовать всё







2 курс

Организация мероприятий и развитие в проекте «Координатор»







3 курс

Работа в проекте «Координатор»







Упражнение МЯЧИКИ И ЦЕЛИ





Анализ упражнения

МЯЧИКИ И ЦЕЛИ





Целеполагание

1. МЕТОДИКА SMART
2. КОЛЕСО БАЛАНСА
3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ



Как?

МЕТОДИКА SMART

S

specific

КОНКРЕТНАЯ

Что вы будете
делать?
Каков конечный
результат?

M

measurable

ИЗМЕРИМАЯ

Используйте
цифры и другие
точные данные

A

attainable

ДОСТИЖИМАЯ

Ставьте задачи,
которые вам по
силам

R

relevant

ЗНАЧИМЫЕ

Зачем вам это
нужно?

T

timebound

**ОГРАНИЧЕННАЯ
ПО ВРЕМЕНИ**

Обозначайте
срок, к которому
вы планируете
достичь цели



Пример цели

МЕТОДИКА SMART

Хочу стать старшим координатором



Пример цели

МЕТОДИКА SMART

Хочу стать старшим координатором



Хочу стать старшим координатором на своём факультете в сентябре 2021 года для развития в проекте "Координатор", для работы с командой координаторов и первокурсниками



С помощью чего? КОЛЕСО БАЛАНСА

1. Создаёте личное колесо баланса
2. Анализируете сферы, которые «проседают»
3. Формируете цели согласно методике SMART



КОЛЕСО БАЛАНСА ШК 2021

1. Проставляете баллы в каждой сфере
2. Выбираете 2 сферы, цели по которым хотите прописать
3. Формируете цели согласно методике SMART

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ





Дополнительные ресурсы

01 Сайт: goal-life.com

02 Приложения (колесо баланса):
[LifeWheel](#)/[GetBetter](#)

03 Приложения (постановка целей): [IWish](#)/[Smart Goals App](#)





01 Сайт: goal-life.com



02 Приложения (колесо баланса):
LifeWheel/GetBetter



03 Приложения (постановка
целей): IWish/Smart Goals App





Рекомендации

ПОЧИТАТЬ:

- ЦЕЛЬ. ПРОЦЕСС НЕПРЕРЫВНОГО УЛУЧШЕНИЯ | ГОЛДРАТТ ЭЛИЯХУ
- ЧЕГО ТЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕШЬ? КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ. | БЭТЧЕЛ БЕВЕРЛИ



ПОСМОТРЕТЬ:

- ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ. СИСТЕМА РАДИСЛАВА ГАНДАПАСА
- В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ

ПОСЛУШАТЬ:

- БУДЕТ СДЕЛАНО
- ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ. ДЕЛО ЖИЗНИ



ЧУДЕСНЫЙ МИР



Ингредиенты достижения цели

1

Умение
правильно
формулировать
цель

2

Достаточно
приложенных
усилий

3





Спасибо за внимание!

Ставьте цели. Достигайте их. И не забывайте про огонь в глазах!

