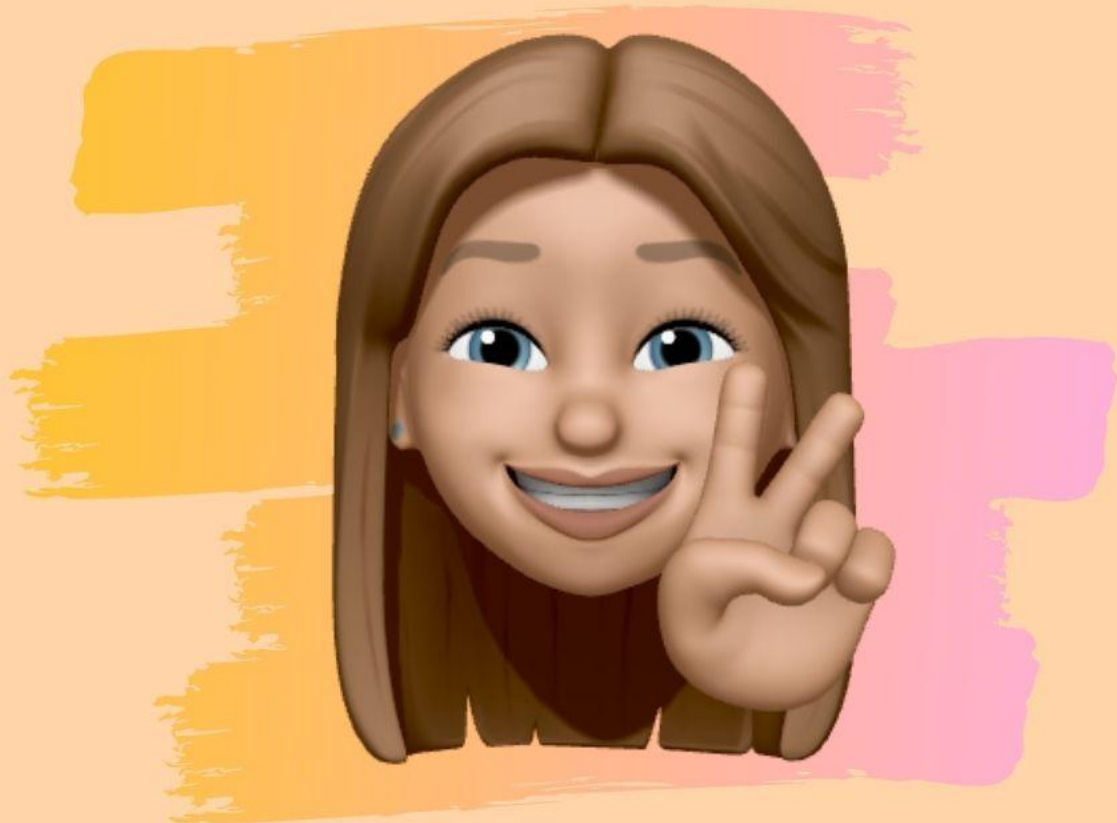




# Тренинг «Целеполагание»





# О спикере

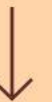
- Карина, 21 год
- Любимая фраза: «Всё, что ни делается, — к лучшему»
- 4 года университетского актива в разных ролях





# 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](http://goal-life.com)

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

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





**01** Сайт: [goal-life.com](http://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

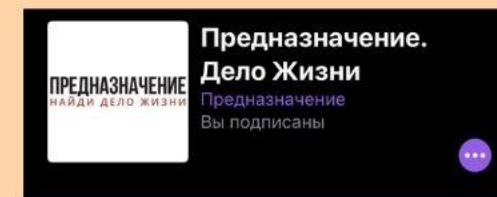


## ПОСМОТРЕТЬ:

- 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!

