
Постановка Личных Целей

Цели-желания и цели-необходимости

*Любая цель, становится реальностью,
когда в ней возникает потребность.
До этого момента она остается желанием
и, скорее всего, неосуществимым*

Классификация целей

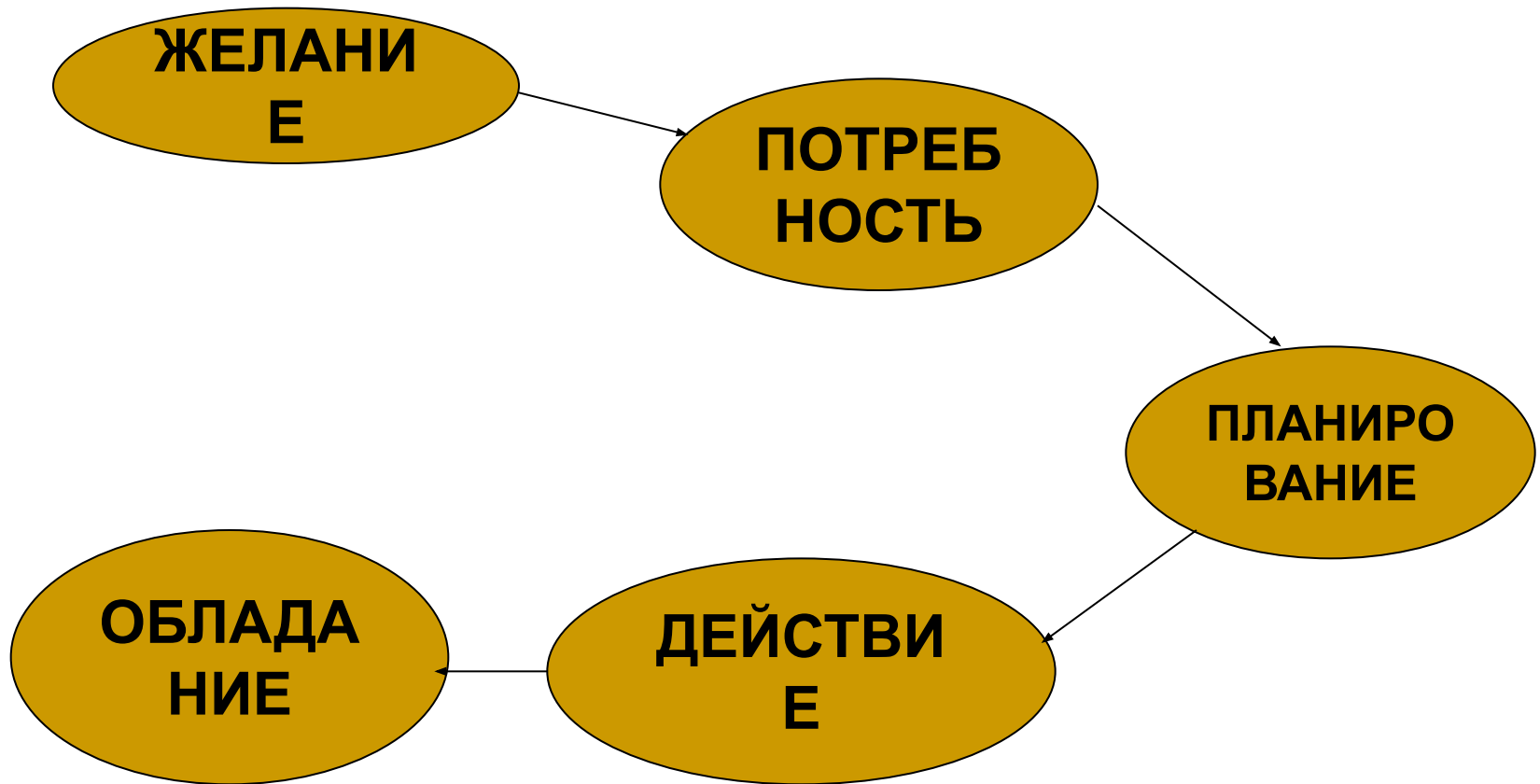
■ Цель-желание

- в этой цели не хватает действия. То, что остается желаниями, не вовлекает поведения, направленного на достижение того, чего Вы желаете. Просто, по большому счету, ничего не случится если эта цель и вовсе не осуществиться. Временами эта цель может вызывать беспокойство и провоцировать взрывы деятельности, но все заканчивается ничем. Проблема в том, что нет мотивации ее осуществления. И Вы должны сознавать, что когда Вы, скорее, желаете чего-то, чем ощущаете потребность, так как осознание этой разницы сделает для Вас возможным выбирать те желания, которые достаточно важны, чтобы превратиться в потребность.
- **Цель-желание рождает имитацию деятельности, цель-потребность – деятельность на достижение результата.**

■ Цель-потребность.

- Это цель, которая побуждает к каким-то действиям. Это жизненная необходимость, потребность в обладании. Желание имеет тенденцию проявлять пассивность, в то время как потребность является активной и побудительной.
- Она появляется как навязчивая идея, из-за которой он не ощущает удовлетворенность в жизни, пока не получит результат. Вопрос не стоит «иметь или не иметь», вопрос стоит как это получить. Контроль за выполнением не ослабевает на протяжении всей деятельности, пока не получен результат.

Этапы достижения цели



Критерии достижимых целей

- Любая цель должна отвечать нескольким критериям:
 1. Конкретность.
 2. Достижимость.
 3. Стоит ли этим обладать?
 4. Действительно ли я этого хочу?
 5. Стоит ли это тех затраченных усилий, которые потребуются для осуществления задуманного?
-

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

- Каких целей Вы хотите достичь?
- Согласуются ли они между собой?
- Существует ли так называемая высшая цель и определенные промежуточные цели на пути к главной?
- Знаете ли Вы , что Вы сами можете сделать для этого (сильные) стороны и над чем еще надо работать (слабые) стороны?
- **Добейтесь ясности цели!**
- **Как не надо!**
- Я хочу вести более здоровый образ жизни.
- **Как надо!**
- Я хочу ежедневно делать 15-минутную пробежку на свежем воздухе.

Технология достижения цели

- Нахождение цели – чего я хочу?
 - Ситуационный анализ – чего я могу?
 - Формулировка цели – к чему я конкретно приступаю?
 - Направленность Ваших эмоциональных предпочтений – на успех или избегание неудач.
-

ПЛАНИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

1. ДЕЙСТВИЯ.
 2. ЛЮДИ.
 3. РЕСУРСЫ.
 4. ВРЕМЯ.
 5. ЭТАПЫ ПРОДВИЖЕНИЯ.
-

Работа с личными целями

ЦЕЛЬ	Что я имею	Что мешает	Как могу преодолеть	Сроки

Принципы, которых следует придерживаться при целеполагании

1. **Краткосрочные цели** — самые важные, при их постановке нужно быть более чем реалистичным.
 2. Цели устанавливаются для самого себя, а не для других (цели, которые можно реализовать самостоятельно, а не с помощью или с участием кого бы то ни было).
 3. Следует четко разграничивать свои цели и цели других людей.
 4. Прислушайтесь к чувствам, возникающим в момент определения цели — любые сомнения или ощущения дискомфорта свидетельствуют о неправильно выбранной или сформулированной цели.
 5. Периодическая коррекция или кардинальная смена целей естественны — мир меняется, и мы меняемся вместе с ним.
-

Рекомендации для планирования и постановки целей

1. Анализируйте причины известных неудач
 2. Планируйте возможные альтернативы.
 3. Учитывайте возможные перемены и развитие целей.
 4. Рассчитывайте меру риска.
 5. Определите приоритеты целей.
 6. Определите временные этапы достижения целей.
-

Несколько советов по целеполаганию

1. Прямо называйте свою цель и действуйте.
 2. Различайте желания и цели. Цель — нечто внешнее по отношению к человеку, то состояние, которого он сознательно стремится добиться. Цель подчиняет и формирует желания.
 3. Ставьте большую цель, не распыляйтесь на маленькие. В идеале в каждый период жизни у человека должна быть одна цель.
 4. Обязательно перейдите от цели «для себя» к целям «для других». Большие дела делаются для других людей.
 5. Представьте, какие плюсы принесет достижение цели.
Если вы решите, что плюсов больше, чем минусов, то перестаньте обращать внимание на негатив. Это необходимая плата за успех.
 6. Время, потраченное на целеполагание, с лихвой окупается благодаря минимальным потерям от бессмысленных метаний.
-

Правила планирования целей

1. Пишите о том, что хотите, а не о том, чего не хотите достичь, — формулируй позитив.
 2. Будьте предельно конкретным, составьте максимально ясное представление о конечном результате.
 3. Планируйте те цели, которые вы можете достичь самостоятельно, а не с чьей-то помощью или при каких-то других внешних условиях.
 4. Подумайте о последствиях своих целей — они должны приносить пользу не только вам, но и другим.
-

Тест направленности на успех (Т. Элерс)

Инструкция: данная методика содержит 41 утверждение, на каждое утверждение следует ответить «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечая, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха

Тест направленности на успех (Т. Элерс)

11. Усердие – это не основная моя черта.
 12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
 13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
 14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
 15. Я знаю, что мои коллеги считают меня деловым человеком.
 16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
 17. У меня легко вызвать честолюбие.
 18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
 19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
 20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
-

Тест направленности на успех (Т. Элерс)

21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья считают иногда меня ленивым.

Тест направленности на успех (Т. Элерс)

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути для доказательства своей правоты, я иду вплоть до крайних мер.

КЛЮЧИ:

- **ДА:** 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.
 - **НЕТ:** 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.
 - 1 – 10 баллов – низкая мотивация
 - 11 – 16 баллов – средний уровень
 - 17 – 20 баллов – умеренно высокий уровень
 - свыше 21 балла – высокий уровень направленности на успех
-

Тест избегания неудач (Т. Элерс)

Инструкция: Вам предлагается список из 30 слов по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите одно из трех слов, которое, по

	1	2	3
1	Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2.	Кроткий	Робкий	Упрямый
3.	Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4.	Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5.	Неумный	Трусливый	Не думающий
6.	Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7.	Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8.	Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9	Не задумывающийся	Жеманный	Не предусмотрительный

10.	Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11.	Меланхоличный	Сомневающийся	Неустойчивый
12.	Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13.	Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14.	Внимательный	Неблагодарный	Смелый
15.	Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16.	Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17.	Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18.	Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19.	Пугливый	Нерешительный	Нервный
20.	Исполнительный	Преданный	Авантюрный

21	Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22	Укрощенный	Безразличный	Небрежный
23	Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24	Разумный	Заботливый	Храбрый
25	Предвидящий	Неустрасимый	Добросовестный
26	Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27	Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28	Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29	Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30	Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

_КЛЮЧИ

- 1/2 , 2/1, 2/2, 3/1, 3/3, 4/3, 5/2, 6/3,
 - 7/2, 7/3, 8/3, 9/1, 9/2, 10/2, 11/1, 11/2,
 - 12/1, 12/3, 13/2, 13/3, 14/1, 15/1,
 - 16/2, 16/3, 17/3, 18/1, 19/1, 19/2,
 - 20/1, 20/2, 21/1, 22/1, 23/1, 23/3,
 - 24/1, 24/2, 25/1, 26/2, 27/3, 28/1, 28/2,
 - 29/1, 29/3, 30/2
 - 2 – 10 – низкий уровень (риск)
 - 11 – 16 – средний уровень
 - 17 – 20 – высокий уровень
 - свыше 20 – слишком высокий уровень (психологические защиты)
-