



Тренинг для тех, кто хочет научиться
не только ставить цели, но и достигать
результата



**УСПЕШНОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ
ЦЕЛЕЙ**

Цель курса

- сформировать представление о мечте и цели;
- развить способности к целеполаганию;
- сформировать навыки эффективной постановки цели;
- научить мыслить в «рамках результата»;
- разработать конкретные шаги для достижения результата;
- найти мотивацию для активных действий в направлении цели.



Елена Пензикова



тренер, автор курса



История тренинга

Данный курс в полной или частичной форме читался следующим компаниям:

- Алеф – Виналь,
- Корпорация АТБ,
- Мега – Реал,
- Молодежный клуб Креативного мышления при областной библиотеке им. М. Светлова,
- Школа Коноваловых.



Основные данные о курсе

Общее количество занятий в курсе

24

Рекомендованное тренером количество занятий в неделю

2

Оптимальное количество слушателей в группе

8-16



Построение курса

Все знания и конкретные техники по достижению цели, полученные на занятиях, отрабатываются на практике с помощью интересных упражнений, ролевых и метафорических игр.

Весь курс состоит из взаимодополняющих модулей, каждый из которых является самостоятельной и законченной частью.



Эффективная постановка цели

Занятие 1:

Программа, цели и миссия всего курса.

Знакомство и выявление ожиданий участников тренинга.

Что общего и разного в целях и мечтах?

Учимся мечтать и визуализировать конечный результат.

Занятие 2:

Долгосрочные и краткосрочные цели.

Постановка цели на год, на 3 месяца, на неделю.

Техника: «Быть – Иметь – Делать»

Закрепление полученных знаний на практике.



Осмысленная цель

Занятие 3:

Что необходимо учитывать при постановке цели.
Позитивная формулировка.
Техника постановки цели SMART.

Занятие 4:

Как увидеть «большую картину» жизни.
Как выбрать цель, которая станет неотъемлемой частью вашей жизни.
«Колесо жизненного баланса».



Принятие решения. Возможности

Занятие 5:

Принципы Эриксона.

Принимай решение!

Система критериев.

Желание, потребность и необходимость.

Занятие 6:

Поле возможностей.

Ответственность за свой выбор.

Индивидуальные стратегии принятия решений.



Планирование

Занятие 7:

Приоритетное планирование.
Матрица Эйзенхауэра.
План реализации цели.

Занятие 8:

«To do list».
Конкретные шаги к достижению цели.
Техника «1 – 3 – 5».
Что ты сделаешь на пути к своей цели прямо сегодня?



Поверь в себя и свой успех

Занятие 9:

Миссия. Мечта. Цель.

Самомотивация.

Вера в себя. Как ее достичь.

«Дневник Успеха».

Занятие 10:

Как выбрать цель, которая станет неотъемлемой частью вашей жизни.

Индивидуальные ценности.

Определи свою миссию на этот год.



Мыслить в «рамках результата»

Занятие 11:

Сила мысли.

Настрой на достижение результата.

Энергия достижения цели.

В чем заключается разница между целью и результатом, и почему крайне важно это понимать.

Занятие 12:

Как перейти границу, разделяющую размышления о цели и конкретные действия по ее достижению.

Искусство правильных вопросов.

«Рамка результата» .



Просто бери и делай!

Занятие 13:

Алгоритм избавления от привычки откладывать важные дела «на потом». Энергия первого шага. «Just do it».

Занятие 14:

Роль перемен в жизни и их влияние на человека. Как внешние переменны отражают внутреннее содержание личности.

Какие изменения необходимо внести в первую очередь, чтобы обеспечить легкое и быстрое достижение цели.

Способ моментального восстановления внутреннего баланса при столкновении с препятствиями.



Выход за «рамки»

Занятие 15:

Увидеть преграды.

Выход за рамки: расширь масштабы своего видения!

Найди другой способ.

Приступи к реализации плана Б.

Занятие 16:

Цель за целью.

Техника перевода проблем в задачи.

И успешное их решение.



Стратегия и тактика

Занятие 17:

Четкий план действий - незаменимый Фактор Успеха.
Создание «рекламного ролика» достижений.
Принцип новогоднего праздника при создании эффективного плана действий.

Занятие 18:

Поймай «волну удачи»!
Четыре типа ресурсов и их эффективное использование.



Барьеры на пути достижения цели

Занятие 19:

Что мешает эффективному достижению результата?

Как выявить свои ограничивающие убеждения?

Как изменить эти убеждения?

Занятие 20:

10 самых распространенных страхов и как с ними справиться.

Негативные ожидания и их превращение в полезные ресурсы.

Глубокая проработка негативного прошлого опыта, не позволяющего достигнуть цели.



Время как ключевой ресурс

Занятие 21:

Управление временем – залог успешного достижения цели.

Определение временных показателей.

Точки контроля.

Занятие 22:

График Ганта.

Как конкретно вносить изменения в свою жизнь и сделать свой день наиболее продуктивным.

Планирование по Б. Франклину.



5 слагаемых успеха

Занятие 23:

Первое Слагаемое Успеха - это ОСМЫСЛЕННЫЕ ЦЕЛИ.

Второе Слагаемое Успеха – СТРАТЕГИИ.

Третье Слагаемое Успеха – это ПЛАНИРОВАНИЕ.

Четвертое Слагаемое Успеха – это ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ УСПЕШНОСТИ.

Пятое Слагаемое Успеха – это массированные ДЕЙСТВИЯ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ!

Занятие 24:

Создание «Карты своего успеха».



Узнайте больше о клубе ВЕК

- Читайте информацию на сайте clubvek.dp.ua и обсуждайте на форуме forum.clubvek.dp.ua
- Следите за новостями в твиттере [@clubvekdpu](https://twitter.com/clubvekdpu)
- Позвоните по телефону: 0 562 33 09 30
- Обратитесь к менеджеру тренингового клуба ВЕК лично: Днепропетровск, пр. К.Маркса, 101, оф. 315

