



ПУТЬ  
ФРИЛАНСЕРА  
тренинг для фрилансеров

# Занятие 2



# Формула Бекхарда



D-  
Неудовлетворенность  
текущей ситуацией  
V-Видение будущего  
F-Первые конкретные  
шаги

R- Сопротивление  
изменениям

# Оцените текущие показатели

Количество часов на отдых

Количество часов работы в месяц

Количество клиентов/заказов в  
месяц

Стоимость часа

Доход

Чистая прибыль



# Рамка цели

## ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

1. Желаемый результат:
2. Позитивно. К чему хотите прийти?
3. В зоне личной ответственности. Важно, чтобы цель находилась в зоне вашей ответственности. В настоящем времени. Я знаю. Я умею. Я являюсь.
4. Контекст. Где, когда и с кем?
5. Репрезентация. Представьте... Я вижу... Я слышу... Я чувствую... Опишите в деталях.
6. Экология. Важно понять, как достижение этой цели повлияет на окружающую вас систему. К каким последствиям приведет достижение этой цели? Что хорошего в том, что я еще не достиг этой цели? Что произойдет с этим хорошим, когда я ее достигну? Как другие узнают, что я достиг цели? Как изменится моя жизнь, когда я достигну цели?



# Рамка цели

7. Напишите минимум три причины для достижения этой цели.
8. Напишите три убеждения необходимые для достижения этой цели.
9. Напишите трех людей, которые уже достигли этой цели. Если вы их не знаете, можно просто выдумать их.
10. Напишите три общих убеждения этих людей.
11. Напишите три ресурса, которые необходимы для достижения этой цели.
12. Напишите три вещи, препятствующие достижению цели.
13. Напишите три убеждения, препятствующие достижению цели.
14. Напишите три первых шага к цели.