

ДОБРЫЙ ВЕЧЕР!

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И КАРТА ЖЕЛАНИЙ

- Цель –
идеальный или реальный
предмет сознательного
или бессознательного
стремления субъекта;
конечный результат, на
который преднамеренно
направлен процесс

- Цель - это результат
целеполагания



Психологическая структура любой деятельности



Способы целеполагания

Интуиция

Изобретени

Вычислени

Выбор и
предписание

Вычисление

критерий	заработать самой	выпросить у мужа	выиграть в лотерею	украсть у соседа
время достижения цели	5 лет	0.5-1 год	НЕИЗВЕСТНО	до 0.5
оценка	2	3	1	4
сложность достижения	1	4	3	2
возможность выбора марки	4	3	1	2
Итого	7	10	5	8

SMART

- конкретный (**specific**);
 - измеримый (**measurable**);
 - достижимый (**attainable**);
 - значимый (**relevant**);
 - соотносимый с конкретным сроком (**time-bounded**)

Упражнение 1.

- Возьмите лист бумаги и напишите 10 целей на ближайший год, так словно они уже реализовались. Затем выберите из них ту, которая наибольшим образом изменила бы вашу жизнь. Обведите ее, а затем выпишите ее на отдельном листе и проработайте по критериям SMART

Проективный метод постановки цели Г. Архангельского

- . Определение абстрактного уровня («рамки») будущей цели путем:
 - . Конкретная цель специфицируется так, чтобы не противоречить существующим в данной сфере жизнедеятельности ценностям и принципам, обеспечение соответствия ценностям
 - . Планирование конкретного уровня достижения целей: текущие дела проверяются на соответствие мета-целям (в отличие от SMART – подхода, когда исходная цель декомпозируется до отдельных задач)
 - . Определение временного масштаба, в который планируется обеспечить достижение цели – за неделю, за год и прочее. В SMART дата всегда четкая.
 - . Разделение дел на жесткие – привязанные к определенным датам и времени – и мягкие – планируются во временном масштабе с учетом контекстов
 - . Все дела распределяются по зонам внимания – стратегической, оперативной и тактической (им соответствуют масштабы времени)

Упражнение 2 и Метод Цели-ценности

Качества личности

Твёрдая воля
Целеустремлённость
Верность принципам
Прямота
Искренность
Жертвенность
Терпимость
Мудрость
Доброта
Щедрость
Честность
Порядочность
Смелость
Жизнерадостность
Чувство юмора

Духовность
Дружелюбие
Оптимизм
Альтруизм
Уважение к людям
Вера в Бога
Смекалка
Терпение
Понимание людей
Практичность
Спокойствие
Бережливость
Широта взглядов
Сочувствие
Тактичность
Патриотизм

Самоконтроль
Хорошее настроение

Внешние ценности

Удовольствия
Развлечения
Дети
Любовь
Семья
Спорт
Художественные интересы
Досуг, хобби
Деньги
Общение
Работоспособность
Домашний уют
Профессионализм

Цель	Ценности						ИТОГО
	доброта	спокойствие	семья	любовь	хобби	профессионализм	
сходить за покупками с женой	1	0	2	1	0	0	4
побеседовать с подчиненным по работе	1	0	0	0	0	2	3
следить за своим здоровьем	2	2	2	1	0	1	8

Карта желаний



Домашнее задание

В рабочей тетради заполнить:

1. "обо мне пишут в журнале"
2. Мои цели