

# Вижу цель – иду к ней

Практикум по определению и постановке целей

Мальцукова Мария Анатольевна  
Педагог-психолог ГБУ ДО ЦВР ДМ  
«Академический»  
2021

# Мечта – желание - цель

---

## Мечта

- Воображение
- Зачастую неопределенная, расплывчатая
- Не обязательна к выполнению
- Могут быть на грани реальности
- Красивая, «вкусная»
- Может не сбыться

«Мечтаю о сказочном путешествии»

«Мечтаю встретить принца на белом коне»

## Желание

- Импульс
- Больше конкретики
- Больше двигает к действию

«Хочу искупаться в океане на Бали»

«Хочу встретить мужчину, которого буду любить»

## Цель

- Определяется осознанно
- Абсолютно конкретна, ясна
- Действия - обязательны
- Имеет план действий
- Реальная и достижимая
- Четкое представление о результате и сроках

«Провести отпуск следующего года на курорте Нуса Дуа»

«До 30 лет создать с любимым человеком семью, в которой буду чувствовать себя уверено, защищено»

---

► Мечтать – вовсе не вредно. Чем больше мечт и желаний – тем легче нам развиваться, ставя новые цели, близкие именно нам.

# Упражнение №1.

---

## «100 желаний»

Составляем подробный список желаний.

- Да, пишем вручную
- Да, пишем все-все-все, что придет в голову
- Да, даже самые глупые глупости
- Да, даже если они противоречивые
- Да, заносим без системы и плана, как придет в голову

## Вопросы в помощь:

- Что я хочу сделать?
- Что я хочу попробовать?
- Чему я хочу научиться?
- Какие мои материальные желания?
- Что я хочу изменить?
- Какие прикольные пожелания я бы воплотила?

### Мой список:

*Хочу научиться играть на укулеле*

*Хочу погулять по зимнему лесу*

*Хочу попробовать разные экзотические фрукты*

*Хочу научиться фитодизайну*

*Хочу улучшить свой доход*

*Хочу изменить место жительства*

*Хочу съездить в отпуск в Грузию*

*Хочу обновить гардероб*

*Хочу сходить в театр*

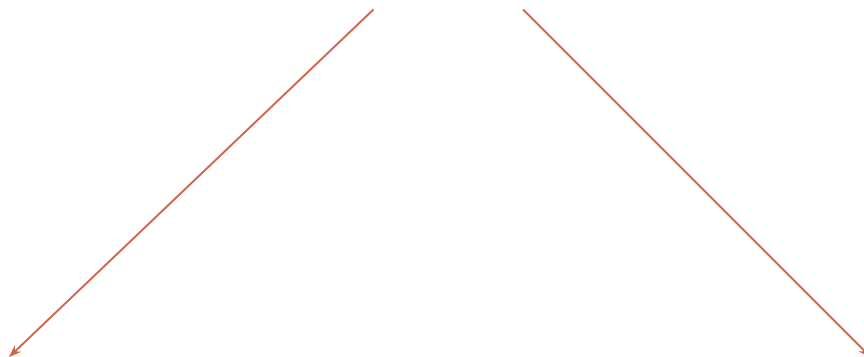
*Хочу быть известным и популярным психологом*

---



# Толковые и бестолковые цели

---



- Рожденные чужими мечтами и желаниями
- Модные
- Недостижимые
- Не ведущая к чему-то большему, чем просто достижение
- Поставленные исключительно ради результата

- Рождены только нашими желаниями
- Имеют для нас значение
- Улучшают наше состояние
- Ведут к чему-то большему
- Мы осознаем важность процесса
- Даже стремление к ней нас развивает

---

▶ **Главная жизненно важная цель человека – быть здоровым физически и психологически.**

## Упражнение 2.

---

Пересмотрите получившийся список. Тщательно подумайте над каждым желанием и проанализируйте его. Может ли получиться из него толковая цель? Если нет – пусть оно останется просто желанием до своего часа. Проражируйте каждую цель от 0 до 10:

10 – крайне важное и волнующее желание.

0 – несущественное желание, воплощение которого не изменит Вашу жизнь.

Определите ТОП ваших желаний.

### Мой список:

Хочу научиться играть на укулеле - 3

Хочу погулять по зимнему лесу - 4

Хочу попробовать разные экзотические фрукты - 2

Хочу научиться фитодизайну - 5

Хочу улучшить свой доход - 9

Хочу изменить место жительства - 4

Хочу съездить в отпуск в Грузию - 6

Хочу обновить гардероб - 1

Хочу сходить в театр - 7

Хочу быть известным и популярным психологом

### Мой ТОП:

Хочу съездить в отпуск в Грузию - 6

Хочу сходить в театр - 7

Хочу улучшить свой доход - 9



# Превращаем мечты в цели

Требования к постановке целей:

- Масштабная
- Конкретная
- Установленный срок
- Критерий достижения
- Есть задачи
- Позитивная, в утвердительной форме
- Зависимость от человека
- Экологичность

## Техника постановки целей SMART:

**S** (Specific). Конкретно.

**M** (Measurable). Измеримо.

**A** (Achievable). Достижимо.

**R** (Relevant). Актуально.

**T** (Time). Согласовано во времени.



▶ Через рамки и границы SMARTа вы получите нужные детали и контекст.

# Упражнение 3.

---

Переформулируйте ТОП своих желаний в цели, используя известные нам критерии.

## Напомню:

- S** (Specific). Конкретно.
- M** (Measurable). Измеримо.
- A** (Achievable). Достижимо.
- R** (Relevant). Актуально.
- T** (Time). Согласовано во времени.

### Мой ТОП:

Хочу съездить в отпуск в Грузию

Хочу сходить в театр

Хочу улучшить свой доход



### Мои цели:

В июле 2021 года (отпуск) я поеду на 2 недели в Тбилиси.

На выходные 8-го марта я пойду в МДТ на спектакль «Вишневый сад».

К концу 2021 года я достигну уровня дохода в N рублей.



# Определяем приоритетность и вообще – а куда мне эти цели пихать!?

---

Для определения чему уделить внимание именно сейчас, нужно помнить, что наша задача - привести свою жизнь к балансу.

Для этого нужно привести в порядок все сферы нашей жизни.

- Карьера.
- Финансы.
- Здоровоохранение.
- Досуг.
- Быт.
- Взаимоотношения.
- Духовное развитие
- Ваш вариант?



---

► Баланс = управление своим временем и игра по своим правилам.



# Упражнение 4.

Строим колесо баланса.

- Рисуем или распечатываем колесо
- Определяем сферы
- Отмечаем свою удовлетворенность по ним.
- Видим «просевшие» сферы
- Работаем с ними.

## Мои цели:

В июле 2021 года (отпуск) я поеду на 2 недели в Тбилиси.

На выходные 8-го марта я пойду в МДТ на спектакль «Вишневый сад».

К концу 2021 года я достигну уровня дохода в N рублей.



## Мои цели:

1. В июле 2021 года (отпуск) я поеду на 2 недели в Тбилиси.



**Выгорание в работе. Нужен отдых, чтобы восстановить силы и снова быть эффективной.**

2. На выходные 8-го марта я пойду в МДТ на спектакль «Вишневый сад».



**Личностный рост. Работа с внутренним миром, катарсис.**

3. К концу 2021 года я достигну уровня дохода в N рублей.



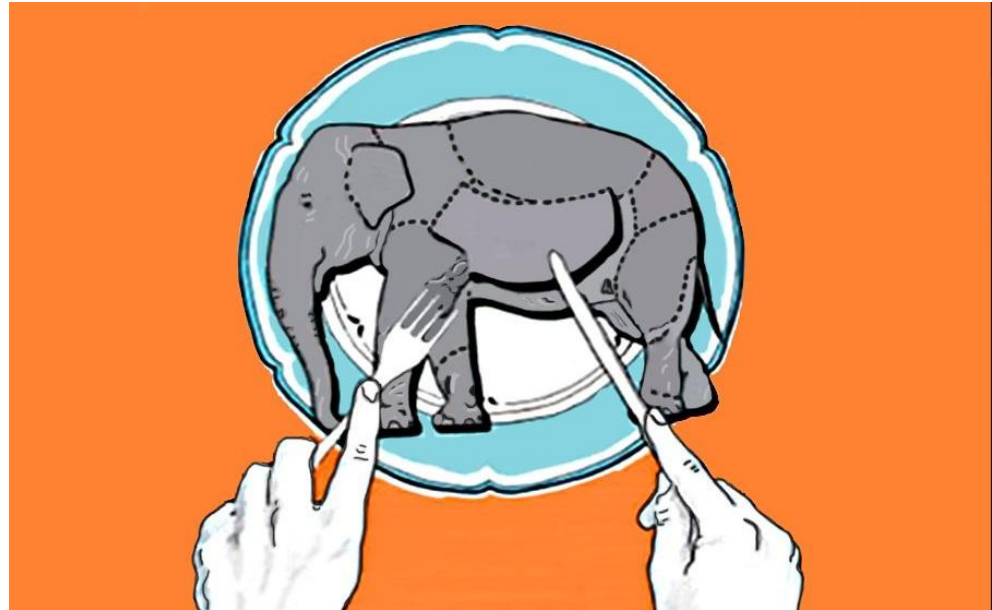
**Работа с денежным потоком, улучшение материального положения**

# Распределяем задачи, добавляем еще больше конкретики.

---

Задачи – конкретные шаги по направлению к цели.

- Всегда указывает на результат, а не на процесс
- Отвечает на вопрос «Что нужно сделать?»
- Чем мельче – тем лучше и легче.
- 1 задача = 1 действие
- Помним про SMART
- 1 задача – примерно от 30 минут до 3-4 часов
- Главное – сделать первый шаг
- Найти свою мотивацию
- Регулярно пересматривать как цели, так и задачи.
- Праздновать все победы



---

► Ешьте слона по кусочкам, а не целиком!

# Упражнение 5.

---

## Ставим задачи к нашим целям.

### Мои цели:

В июле 2021 года (отпуск) я поеду на 2 недели в Тбилиси.



**Рассчитать бюджет поездки**

**Просмотреть предложения авиакомпаний, отелей, турагенств**

**Определиться с датами и видом отдыха**

**Забронировать билеты/отели**

**Составить список мест, которые хочу посетить**

**Составить план экскурсий**

**По необходимости – забронировать нужные экскурсии/транспорт**

**И т.д.**

### Мои цели:

На выходные 8-го марта я пойду в МДТ на спектакль «Вишневый сад».



**Зайти на сайт театра, просмотреть предложения на нужную дату**

**Освободить нужный день**

**Найти спутника в театр**

**Купить билеты**

### Мои цели:

К концу 2021 года я достигну уровня дохода в N рублей.



**???**



# Подарочек!



Ссылка на подарок – в чате

## Спасибо за внимание!

И до встречи на других мероприятиях  
НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ

