

Жизненная навигация

- 89153195382

- Zin-ev@yandex.ru

- 1. SMART - тест
- 2. Дерево целей
- 3. SWOT - анализ
- 4. Программа саморазвития
- 5. Матрица переговоров



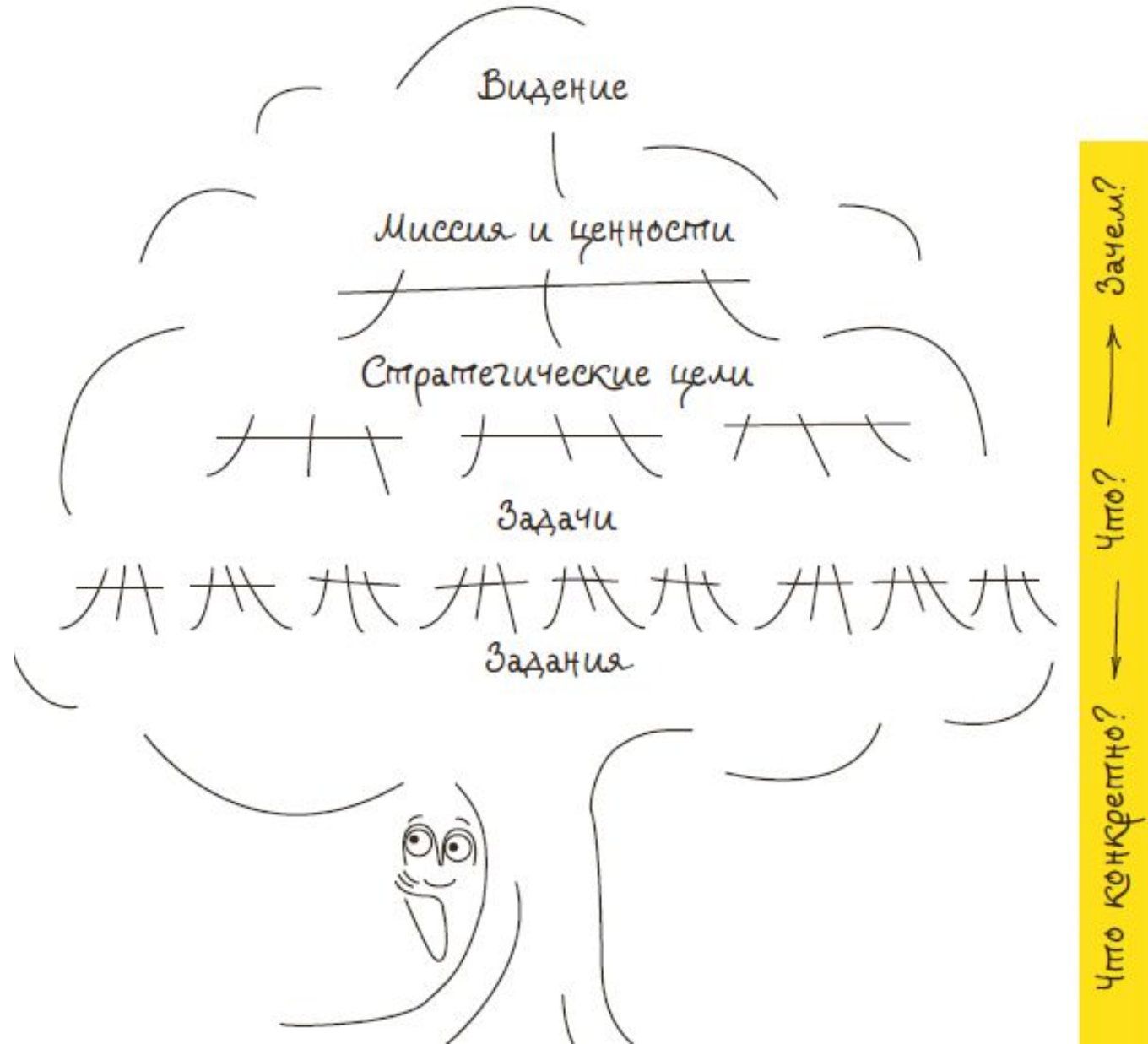
SMART-тест:

1. Конкретность (Specific)
2. Измеримость (Measurable)
3. Достижимость (Achievable)
4. Выгодность (Rewarding)
5. Временные рамки (Time bound)

Типология целей

Заданное (пассивное) целеполагание		Конкурентное (состязательное) целеполагание		Ценностное целеполагание	
I		II		III	
от проблем	а	от взаимного сравнения	а	от миссии	а
от угроз	б			от идеалов, идеологем	б
от потребностей	в	от борьбы интересов	б	от VISION	в
от заданий	г				

Дерево целей



ВИДЕНИЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ
ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО
БУДУЩЕГО

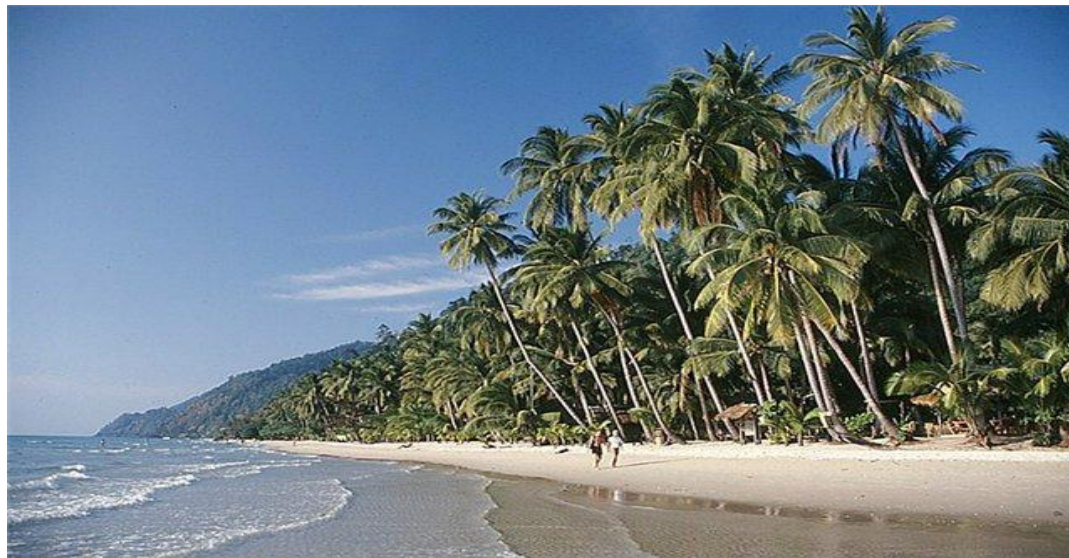


- Каковы функции видения?
- 1. Видение побуждает: генерирует смысл, вызывает гордость, энтузиазм;
- 2. Видение направляет, позволяет определиться со своими намерениями, поставить цель;
- 3. Видение стабилизирует: мотивирует, стимулирует человека.

- 1) Вдохновляющий архетип, символ. Например, алые паруса – символ надежды и веры в осуществлении мечты



- 2) Красочный образ будущего. Видение вызывает позитивные эмоции.



- Прошлое как основа грядущего. Видение должно вызывать гордость



SWOT- анализ

- сила (**S**trength)
- слабость (**W**eakness)
- ВОЗМОЖНОСТИ (**O**pportunities)
- угрозы (**T**hreats)

Внутренние
факторы

**Сильные
стороны**

Внешние факторы

Возможности

Внутренние
факторы

**Слабые
стороны**

Внешние факторы

Угрозы

- Как сильные стороны Вашей личности можно использовать для реализации возможностей?

- Какие из **слабых** сторон наиболее опасны в контексте **угроз** и **ограничений**?

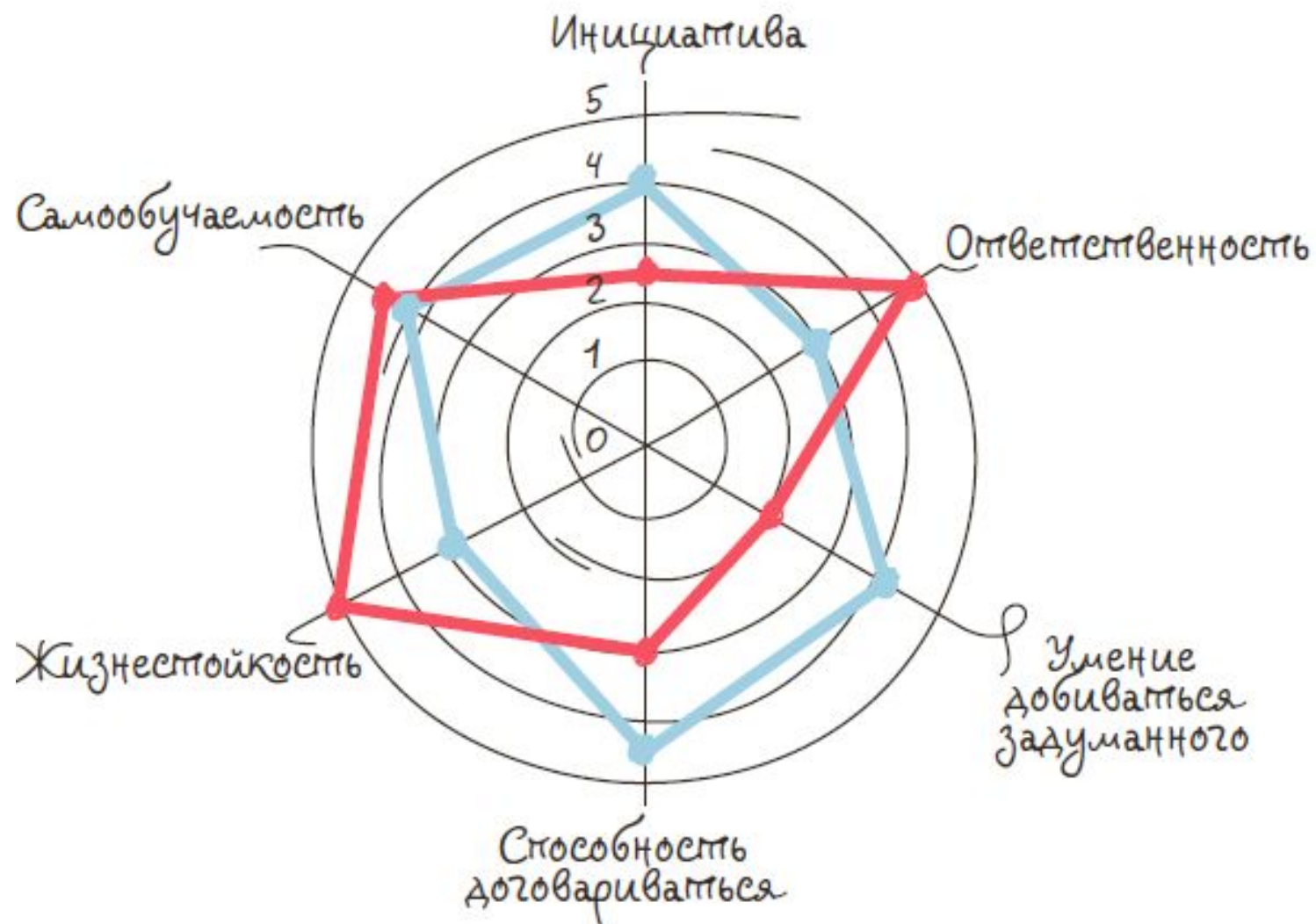
- Как возможности можно использовать для нейтрализации **слабых** сторон Вашей личности?

- Как сильные стороны Вашей личности могут быть использованы для

Программа саморазвития

Вопрос	Ответы, аргументы
1. Какое качество я хочу развить?	
2. Цель развития качества (по Smart-тесту) - в чем конкретно это качество заключается? - по каким признакам я пойму, что она развивается? - это вообще достижимо? - в чем мне выгодно это качество? - сколько времени потребуется?	
3. С чего Я начну и что конкретно я буду делать?	

Эпюра



— сейчас

— в идеале

Мудрость и знание

1. Любознательность
2. Любовь к знаниям
3. Способность к суждению
4. Изобретательность, творческий подход
5. Умение общаться
6. Умение видеть перспективу

Мужество

7. Храбрость
8. Упорство
9. Цельность характера

Гуманизм и любовь

10. Доброта
11. Способность любить и быть любимым

Справедливость

- 12. Коллективизм
- 13. Справедливость
- 14. Лидерские качества

Умеренность

- 15. Самоконтроль
- 16. Благоразумие
- 17. Смирение

Трансцендентность (духовность)

- 18. Чувство прекрасного
- 19. Благодарность
- 20. Надежда
- 21. Вера
- 22. Прощение
- 23. Юмор
- 24. Увлеченность

Компетенция	Проявления в поведении
1. Инициативность	Активно включается в новые виды деятельности. Самостоятелен, берется за дело, не дожидаясь чьих-либо указаний. Ищет способы решения возникшей проблемы.
2. Ответственность	Берет на себя организаторскую работу в группе. Не перекладывает свои обязанности на других. На него можно положиться в сложной ситуации.
3. Умение реализовывать свои замыслы	Хорошо знает, что конкретно хочет получить. Настойчив в достижении намеченного. Как правило, доводит дело до конца.
4. Умение согласовывать интересы	Легко устанавливает контакты с людьми. Умеет ясно и кратко выразить суть своей позиции и позиции собеседника. Способствует поиску в переговорах взаимовыгодных вариантов для всех сторон.
5. Организованность	Умеет расставить приоритеты. Согласует действия с четко поставленными целями. Выполняет сначала главное, а потом второстепенное.
6. Умение воодушевлять	Предлагает действовать – другие соглашаются. Начинает действовать – другие присоединяются. Другим явно интересно делать то, что он предлагает.
7. Самообучаемость	Демонстрирует широкий кругозор в сочетании с неподдельным интересом к новому. Испытывает удовольствие от приобретения новых знаний, овладения новыми навыками.

Компетенция	Индикаторы
1. Инициативность	Делает больше, чем от него требуют.
2. Ответственность	Выполняет взятые на себя обязательства.
3. Умение реализовывать свои замыслы	Добивается намеченного даже в условиях сопротивления реализации своих замыслов.
4. Умение согласовывать интересы	Достигает взаимовыгодных договоренностей между сторонами даже в конфликтных условиях.
5 Организованность	Своевременно выполняет задания, четко укладывается в график работы.
6. Умение воодушевлять других	Заражает других своими идеями, вовлекает людей в свои проекты.
7. Самообучаемость	Любознательность, стремление обогащать свой жизненный опыт.

Матрица переговоров

Вопросы	Ответы
Что обсуждать?	
С кем обсуждать?	
Где и когда?	
Что подготовить?	
Как представляться?	
Как обозначить цель беседы?	

Спасибо за внимание!!!

