

# Жизненная навигация

- 89153195382

- Zin-ev@yandex.ru

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



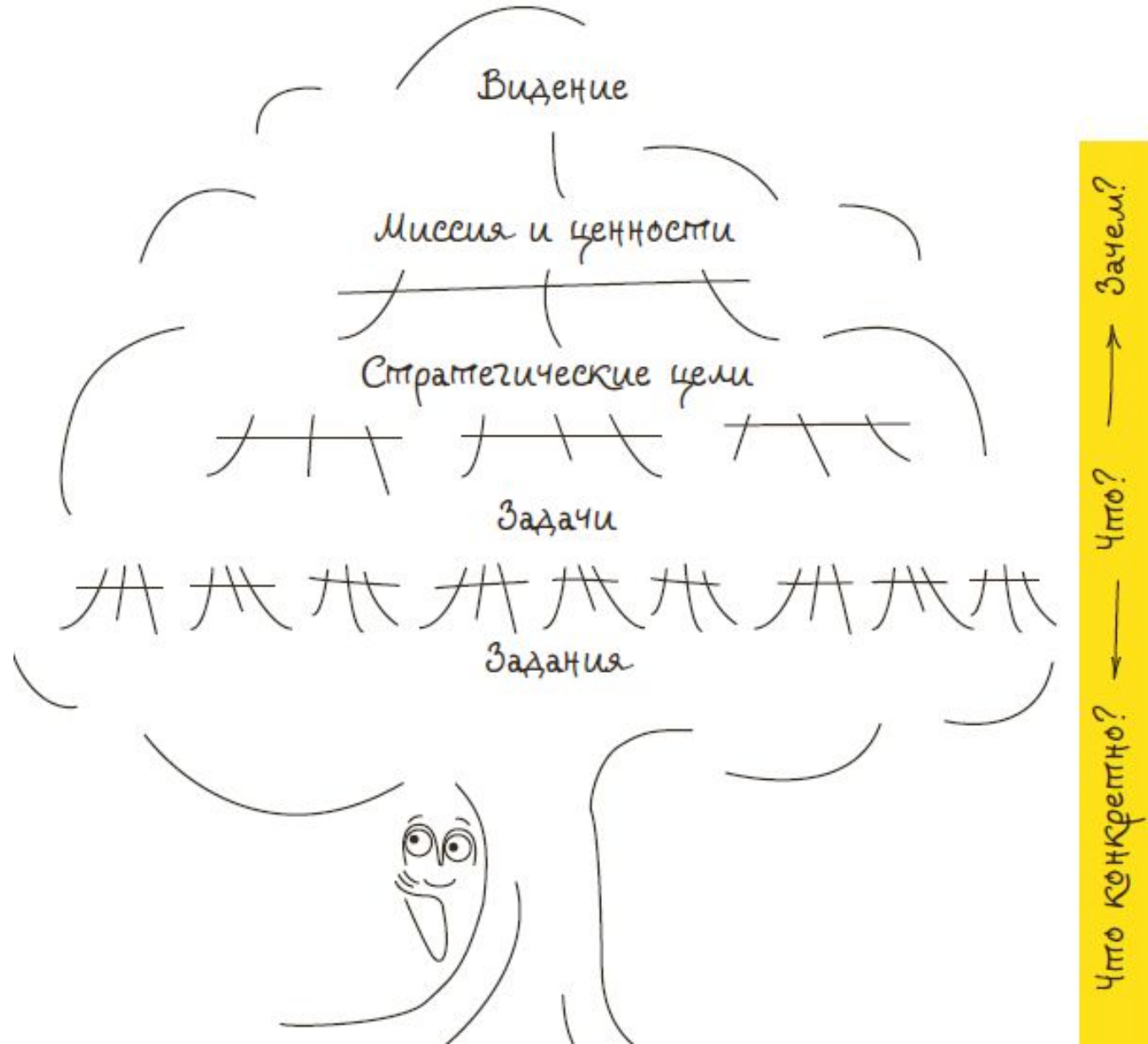
# SMART-тест:

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	<b>а</b>	от взаимного сравнения	<b>а</b>	от миссии	<b>а</b>
от угроз	<b>б</b>			от идеалов, идеологем	<b>б</b>
от потребностей	<b>в</b>	от борьбы интересов	<b>б</b>	от VISION	<b>в</b>
от заданий	<b>г</b>				

# Дерево целей



**ВИДЕНИЕ СВОЕЙ МЕЧТЫ**  
**ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО**  
**БУДУЩЕГО**



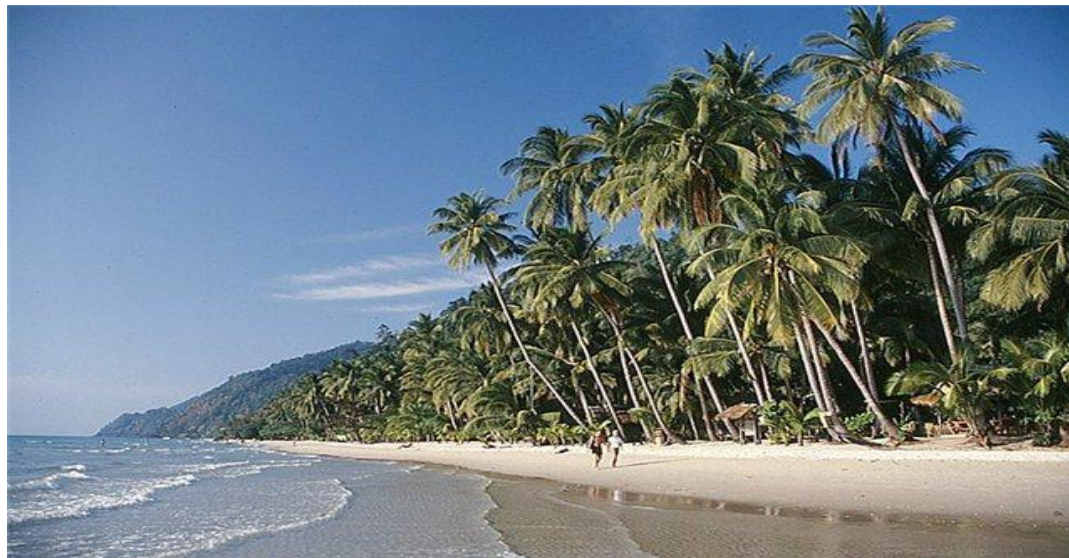


- Каковы функции видения?
- 1. Видение побуждает: генерирует смысл, вызывает гордость, энтузиазм;
- 2. Видение направляет, позволяет определиться со своими намерениями, поставить цель;
- 3. Видение стабилизирует: мотивирует, стимулирует человека.

- 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?

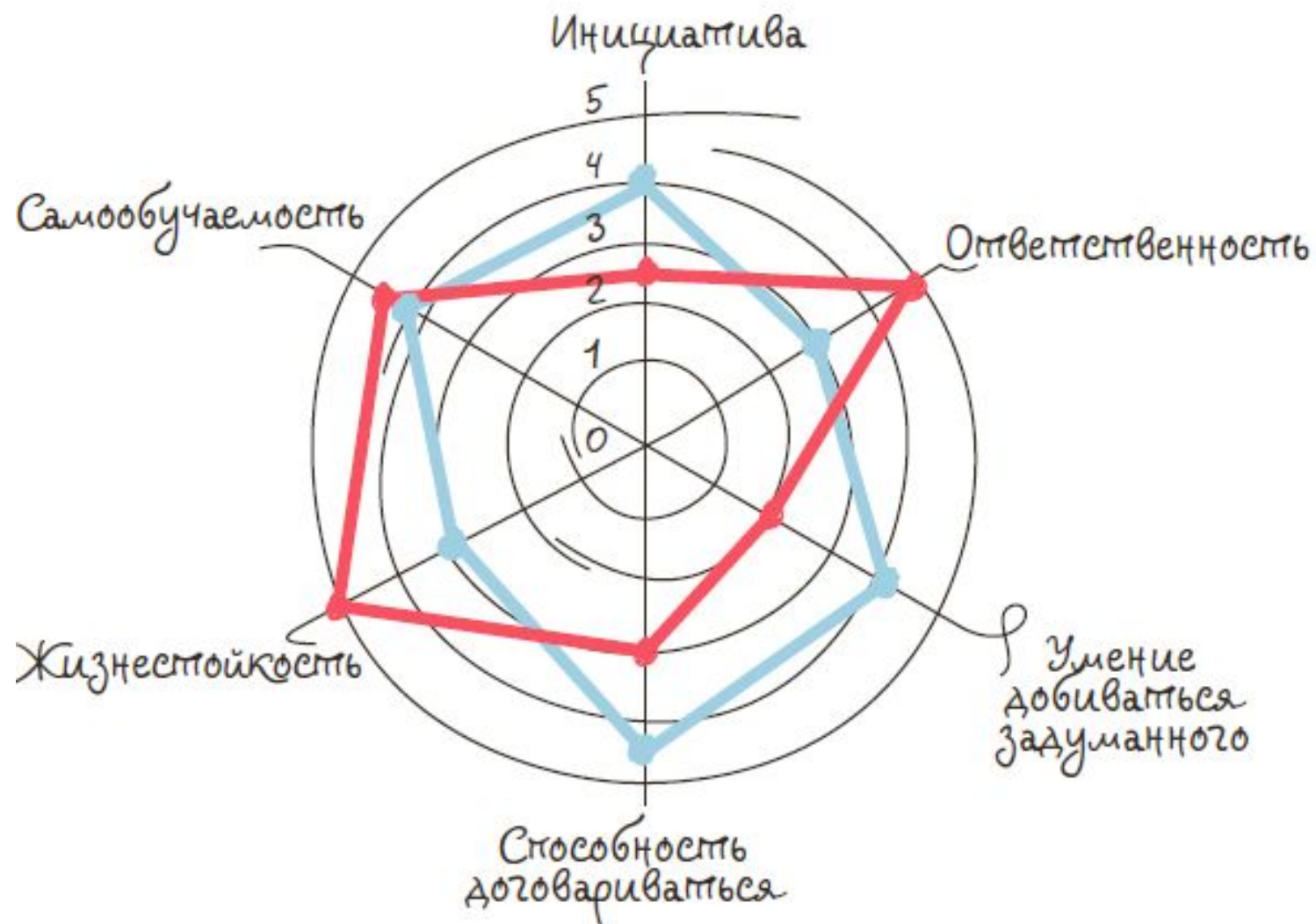
- Как сильные стороны Вашей личности могут быть использованы для

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

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

# Матрица переговоров

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

# Спасибо за внимание!!!

