

ДОСТУПНЫЙ  
ТАЙММЕНЕДЖМЕНТ И ЦЕЛЕДОСТИЖЕНИЕ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ВЫГОРАНИЯ

• МДОБУ ДСКВ «ЮЖНЫЙ»  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ АНУФРИЕВА И.М.

# ЭФФЕКТИВНОЕ ЦЕЛЕДОСТИЖЕНИЕ

КРИТЕРИИ ЦЕЛИ, СОЗДАЮЩЕЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

1. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА УДОВОЛЬСТВИИ, А НЕ НА ПРОБЛЕМЕ.

*ПЛОХО. УСТРАНИТЬ ТЕЧЬ КРАНА В ДУШЕ.*

*ХОРОШО. СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ДУШ ПО УТРАМ ПРИНОСИЛ УДОВОЛЬСТВИЕ.*

2. СНАЧАЛА ДУМАЙТЕ О ЦЕЛИ, ПОТОМ ИЩИТЕ СРЕДСТВА.

*ПЛОХО. КУПИТЬ НОВЫЙ КРАН.*

*ХОРОШО. ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ НАСЛАЖДЕНИЯ ОТ ДУША ЗАВТРА УТРОМ.*

3. РАЗДЕЛЯЙТЕ ГЛОБАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ НА МАЛЕНЬКИЕ ДОСТИЖИМЫЕ ШАГИ.

*ПЛОХО. ДУШ ВСЕГДА ДОЛЖЕН ДОСТАВЛЯТЬ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.*

*ХОРОШО. ПОСТАРАЮСЬ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДУША ЗАВТРА УТРОМ.*

4. СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ.

*ПЛОХО. МОЯ ВАННАЯ КОМНАТА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛУЧШЕЙ ВО ВСЕМ ГОРОДЕ (НЕДОСТИЖИМО).*

*ХОРОШО. ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДУША ЗАВТРА УТРОМ (ДОСТИЖИМО И ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ МЕНЯ).*

5. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ЦЕЛЯХ С МАКСИМАЛЬНОЙ СВОБОДОЙ СОБСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.

*ПЛОХО. МУЖ ДОЛЖЕН, НАКОНЕЦ, ЗАКОНЧИТЬ РЕМОНТ В ВАННОЙ (ЗАВИСИТ ОТ ВОЛИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА).*

*ХОРОШО. ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДУША ПО УТРАМ, А ДЛЯ ЭТОГО ПОМОЧЬ МУЖУ ЗАКОНЧИТЬ РЕМОНТ В ВАННОЙ (ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ СОБСТВЕННОЙ ИНИЦИАТИВЫ).*

6. ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЕ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ.

*ПЛОХО. ЗАКОНЧИТЬ РЕМОНТ В ВАННОЙ КАК МОЖНО СКОРЕЕ (ФИКСАЦИЯ НА СРЕДСТВЕ, ОТСУТСТВИЕ КРИТЕРИЯ, ЗАВИСИТ ОТ ВОЛИ ДРУГОГО).*

*ХОРОШО. ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ДУША ЗАВТРА УТРОМ И ПОМОЧЬ МУЖУ ЗАКОНЧИТЬ РЕМОНТ В ВАННОЙ ДО НОВОГО ГОДА.*

# КРИТЕРИИ ЦЕЛИ, НЕ ПРИНОСЯЩЕЙ УДОВОЛЬСТВИЯ

1. Постоянно думайте о проблемах, которым трудно найти решение.
2. Концентрируйтесь на отсутствующих у вас средствах.
3. Ставьте перед собой глобальные цели.
4. Ставьте перед собой труднодостижимые цели.
5. Концентрируйтесь на том, на что вы не имеете никакого влияния.
6. Не утруждайте себя определением сроков и критериев.

# Критерии целей SMART:

1. Цель должна быть значимой именно для Вас И СОДЕРЖАТЬ ЭМОЦИЮ РЕЗУЛЬТАТА!!!

2. Цели должны быть  
**конкретными**  
**измеримыми**  
**достижимыми (выражены в глагольных формах)**  
**реалистичными**  
**четко привязанными ко времени**  
3. Записанными!!!

Термин «SMART» - аббревиатура, образованная от заглавных букв английских слов:

- Specific — конкретный;
- Measurable — измеримый;
- Achievable — достижимый;
- Realistik — реалистичный/прагматичный;
- Timed — определенный по времени.

## **ЗАДАНИЕ 1:**

- **НАПИШИТЕ 6 СВОИХ ЦЕЛЕЙ НА БЛИЖАЙШИЕ 1-2 ГОДА С ОПОРОЙ НА КРИТЕРИИ SMART**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**\*\*\*\*\***

## ЗАДАНИЕ 2 (ДОМАШНЕЕ).ЗАПОЛНИТЬ ТАБЛИЦУ.

СФЕРЫ ЖИЗНИ

ЦЕЛИ ЧЕРЕЗ 1 ГОД

ЧТО МЕШАЕТ ЭМОЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА

- РАБОТА
- СЕМЬЯ
- ДРУЗЬЯ
- ХОББИ
- САМОРАЗВИТИЕ
- МАТЕРИАЛЬНЫЕ БЛАГА
- ЗДОРОВЬЕ
- ДОМ
- ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

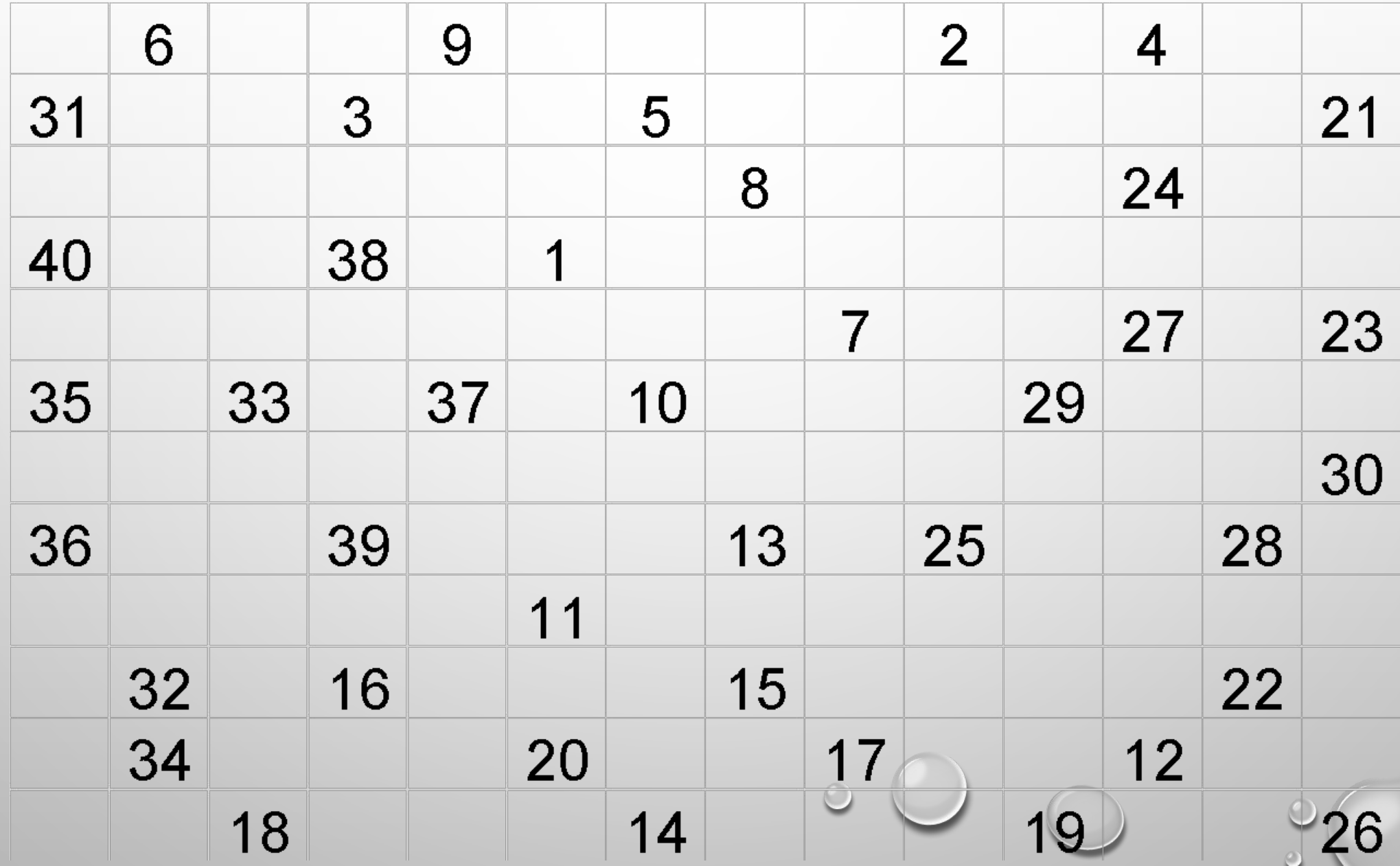
### **ЗАДАНИЕ 3. ЦИФРЫ-ЦЕЛИ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ЭФФЕКТИВНО РАСПОРЯЖАТЬСЯ ВРЕМЕНЕМ И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ.**

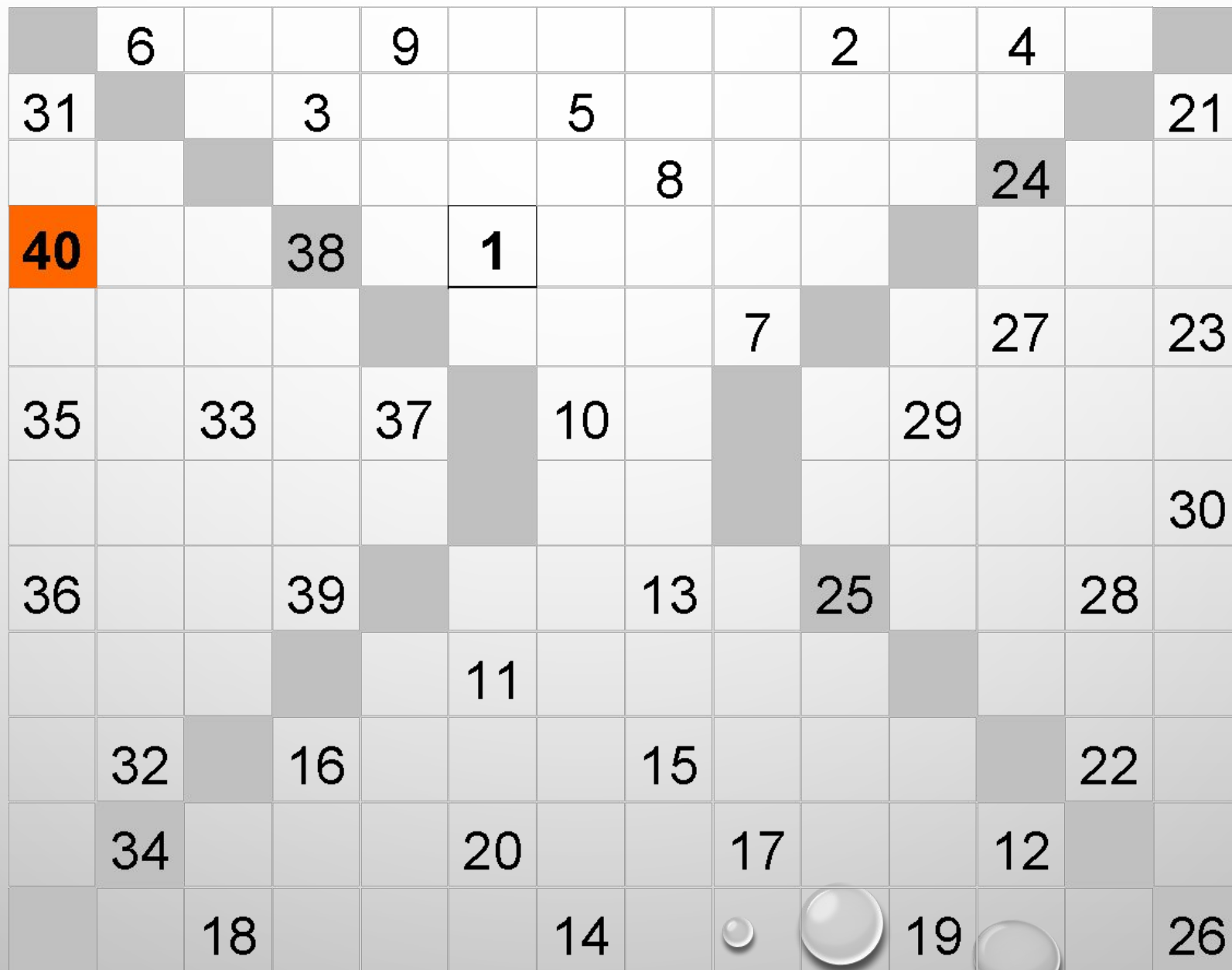
**И ГЛАВНОЕ СОЗДАЕТ СТРЕСС.**

- **ВАМ НЕОБХОДИМО БЫТЬ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СОСЧИТАТЬ ПО ПОРЯДКУ ВСЕ ЦИФРЫ ОТ 1 ДО 40.**
- **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ.**
- **КАЖДОМУ ИЗ ВАС Я НАЗОВУ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

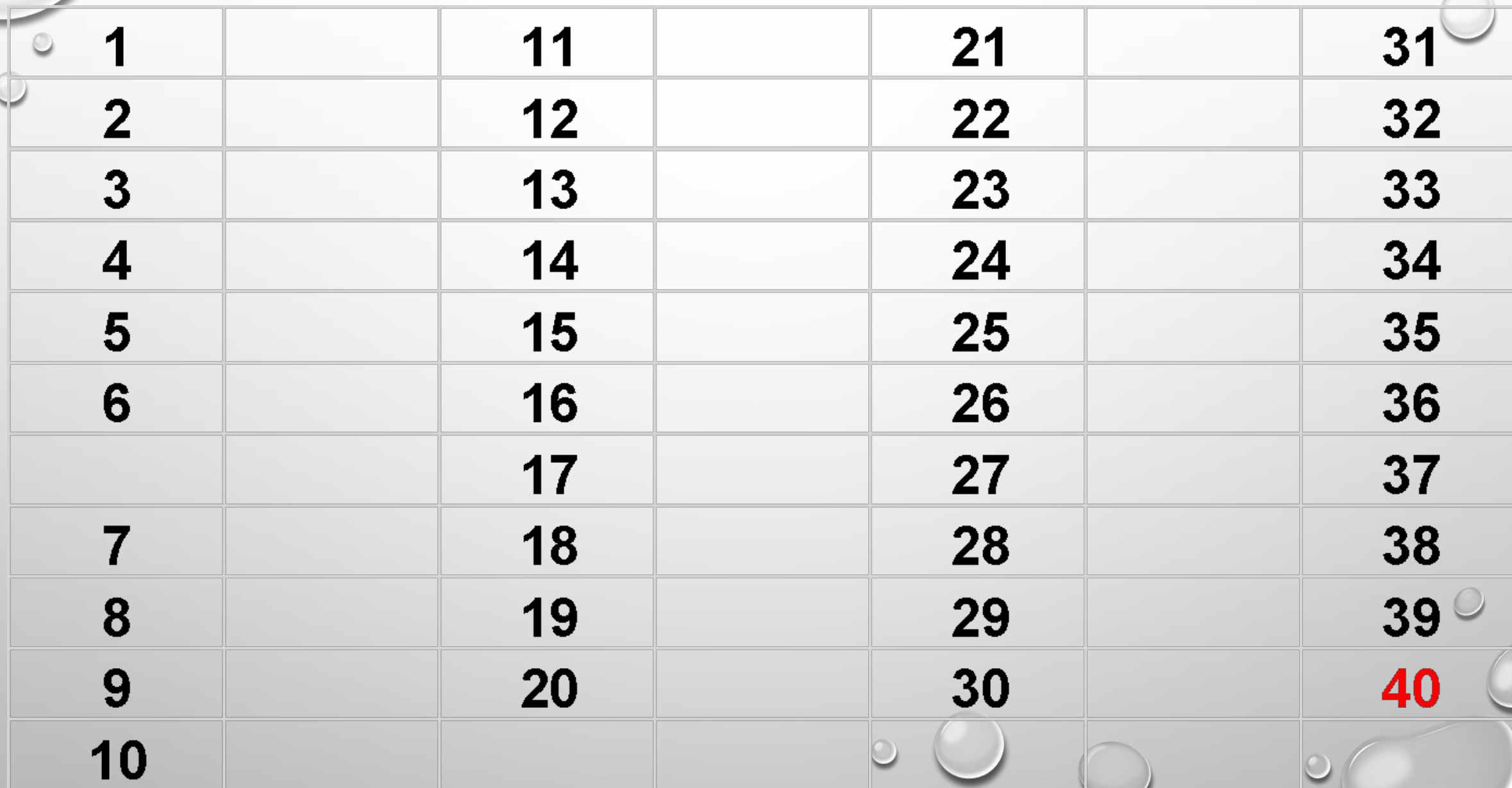




|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 6  |    |    | 9  |    |    |    |    | 2  |    | 4  |    |    |
| 31 |    |    | 3  |    |    | 5  |    |    |    |    |    |    | 21 |
|    |    |    |    |    |    |    | 8  |    |    |    | 24 |    |    |
| 40 |    |    | 38 |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    | 7  |    |    | 27 |    | 23 |
| 35 |    | 33 |    | 37 |    | 10 |    |    |    | 29 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 30 |
| 36 |    |    | 39 |    |    |    | 13 |    | 25 |    |    | 28 |    |
|    |    |    |    |    | 11 |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    | 32 |    | 16 |    |    |    | 15 |    |    |    |    | 22 |    |
|    | 34 |    |    |    | 20 |    |    | 17 |    |    | 12 |    |    |
|    |    | 18 |    |    |    | 14 |    |    |    | 19 |    |    | 26 |



|           |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|           | 6  |    |    | 9  |          |    |    |    | 2  |    | 4  |    |    |
| 31        |    |    | 3  |    |          | 5  |    |    |    |    |    |    | 21 |
|           |    |    |    |    |          |    | 8  |    |    |    | 24 |    |    |
| <b>40</b> |    |    | 38 |    | <b>1</b> |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           |    |    |    |    |          |    |    | 7  |    |    | 27 |    | 23 |
| 35        |    | 33 |    | 37 |          | 10 |    |    |    | 29 |    |    |    |
|           |    |    |    |    |          |    |    |    |    |    |    |    | 30 |
| 36        |    |    | 39 |    |          |    | 13 |    | 25 |    |    | 28 |    |
|           |    |    |    |    | 11       |    |    |    |    |    |    |    |    |
|           | 32 |    | 16 |    |          |    | 15 |    |    |    |    | 22 |    |
|           | 34 |    |    |    | 20       |    |    | 17 |    |    | 12 |    |    |
|           |    | 18 |    |    |          | 14 |    |    |    | 19 |    |    | 26 |



|           |  |           |  |           |  |           |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|
| <b>1</b>  |  | <b>11</b> |  | <b>21</b> |  | <b>31</b> |
| <b>2</b>  |  | <b>12</b> |  | <b>22</b> |  | <b>32</b> |
| <b>3</b>  |  | <b>13</b> |  | <b>23</b> |  | <b>33</b> |
| <b>4</b>  |  | <b>14</b> |  | <b>24</b> |  | <b>34</b> |
| <b>5</b>  |  | <b>15</b> |  | <b>25</b> |  | <b>35</b> |
| <b>6</b>  |  | <b>16</b> |  | <b>26</b> |  | <b>36</b> |
|           |  | <b>17</b> |  | <b>27</b> |  | <b>37</b> |
| <b>7</b>  |  | <b>18</b> |  | <b>28</b> |  | <b>38</b> |
| <b>8</b>  |  | <b>19</b> |  | <b>29</b> |  | <b>39</b> |
| <b>9</b>  |  | <b>20</b> |  | <b>30</b> |  | <b>40</b> |
| <b>10</b> |  |           |  |           |  |           |

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- 1. АРХАНГЕЛЬСКИЙ Г. ТАЙМ-ДРАЙВ. –М.: «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР (МИФ)», 2017.
- 2.КИРИЛЛОВ К., ОБЕРДЕРФЕР Д. КАК СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ НА ОДНУ ЗАРПЛАТУ. -СПБ: «НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ», 2005.