

## Целеполагание

**Цель:** наработать навыки постановки и достижения целей

### **В программе:**

Преимущества целеполагающего мышления перед проблемным.

Выгоды целей. Преимущества и недостатки иметь цель. Выгоды отсутствия цели

Переформулирование проблемы в цель.

Навыки отделения цели от средства достижения цели.

Цена и ценность достижения цели.

Характеристики «правильно» сформулированной цели. Правила SMART, PURE, CLEAR.

Способы нахождения, выбора и конкретизации цели. Взаимосвязь целей и ценностей.

Навыки осознания "истинной" цели. Цели-алиби.

Определение этапов движения к цели.

Ресурсы и препятствия к достижению цели. "Поддержка", критика, "соблазны", физические и другие препятствия к достижению цели. Осознание участников, что именно им мешает двигаться к поставленным целям.

Мотивация на достижение цели. Лень.

Планирование и расстановка приоритетов.

Планирование. Расстановка приоритетов. Цели-вампиры и цели-доноры.

Поэтапное достижение цели. Методы работы с большими, трудновыполнимыми и неприятными целями.

### **По окончании тренинга участники:**

Будут более эффективно определять и ставить личные и организационные цели

Наработают навык определения приоритетов

Выявят, что мешает и что помогает достижению их целей

Смогут более эффективно находить и использовать имеющиеся ресурсы

Научатся определять этапы достижения цели

Смогут достигать своих целей с меньшими затратами

*Каждый участник получает набор методических материалов, которые может использовать в дальнейшей работе и сертификат.*