

Форум-сбор
«Школа наставников»



**ШКОЛА
НАСТАВНИКОВ**

Твой ресурс успеха

**Искусство ставить
цели**

Елена Васильевна



Учимся
ставить цель

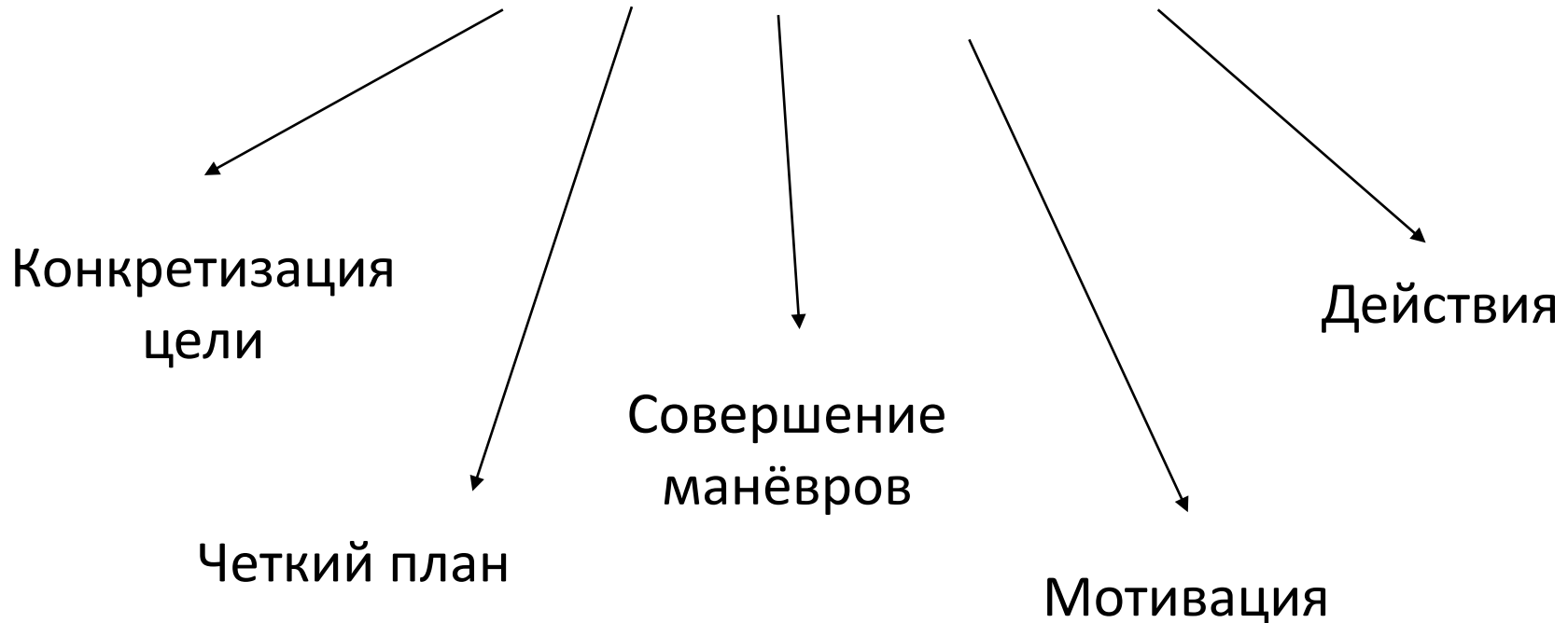
и

планировать
свою работу



Цель – это 10% успеха

Планирование полезно

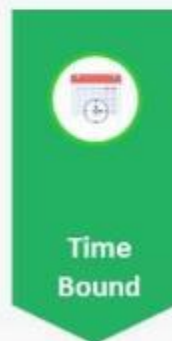


Пирамида Франклина



SMART цели

SMART



КРИТЕРИИ

Каждая буква акронима SMART означает один из критериев эффективности поставленной цели.

S

Specific

КОНКРЕТНЫЕ



Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.

M

Measurable

ИЗМЕРИМЫЕ



Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.

A

Attainable

ДОСТИЖИМЫЕ



Ставьте задачи, которые вам по силам.
Не задирайте планку слишком высоко.

R

Relevant

ЗНАЧИМЫЕ



Спросите себя: «Зачем мне это?»
Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.

T

Timebound

С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ



Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

- **Specific (конкретная).** Что именно нужно сделать? Кто и где будет делать?
- **Measurable (измеримая).** Как вы поймёте, что ваша цель достигнута?
- **Attainable (достижимая).** Что вам необходимо для достижения цели? Что у вас уже есть? Что ещё нужно изучить, развить, найти? Где это можно сделать?
- **Relevant (уместная).** Насколько ваша цель значима сейчас? Не вступает ли она в противоречие с другими задачами?
- **Time-bound (ограниченная по времени).** В какие сроки ваша цель должна быть достигнута?

Практика