





## Системы достижения целей

- Проектный метод постановки целей Г. Архангельского
- 12-шаговая система достижения цели (Брайан Трейси)
- Система постановки целей SMART
- Метод «цели – ценности»



# Проектный метод постановки целей

## Г.А. Архангельского

- Сначала определяется абстрактная «рамка» (абстрактный уровень) будущей цели. Для этого необходимо прояснить систему ценностей, выделив конкретные ценности (или метацели); ключевые области жизнедеятельности, на которые распространяется влияние этих ценностей, а также правила, фиксирующие характер влияния ценностей на различные сферы жизни.
- Конкретная цель определяется таким образом, чтобы она не противоречила существующим в данной сфере жизнедеятельности ценностям и принципам (правилам функционирования ценностей).
- Далее планируется конкретный процесс (конкретный уровень) достижения цели. В проектном подходе частные задачи не выводятся напрямую из главных целей (что дает возможность более гибкого оперативного планирования), но в обязательном порядке верифицируются в отношении ценностей и стратегических целей.
- В планировании достижения поставленной цели в проектном подходе — временной масштаб достижения результата. Масштаб, в отличие от точной даты, представляет собой интервал времени («за неделю», «в течение месяца», «полугода» и т. п.), в течение которого цель должна быть достигнута.
- В проектном планировании достижения цели характерно деление дел на «жесткие» и «мягкие». «Жесткие» дела строго привязаны к определенным датам и времени суток. Для планирования «мягких» дел применяется временной масштаб («в течение дня», «за неделю», «с определенной периодичностью» и т. п.) и система контекстов.
- Планирование по зонам внимания. Зоны внимания — это наиболее удобные для человека периоды целеполагания, если он организует собственную деятельность как работу над проектами.

## Матрица «цели – ценности»

Цели	Ценности					Итого
	Семья	Спокойствие	Любовь	Хобби	Профессионализм	
Поступить в институт						
Научиться играть на гитаре						
Победить на предметной олимпиаде						
Поддерживать здоровый образ жизни						
Научиться подтягиваться 12 раз						

**Данная матрица позволяет определить, какая цель наиболее важна для реализации.**

**Для этого можно заполнить таблицу, состоящую из граф «цели» и «ценности».**

**Т. е. каждую цель (в первом столбце) следует сопоставить с ценностью (верхняя строка). «Очень важно» – 2 балла, «важно» – 1 балл, «не важно» – 0 баллов. Та цель, которая по отношению ко всем ценностям наберет наибольшее количество баллов, является самой важной и ценной.**



## Система SMART

- S – Specific. Цель должна быть конкретная.
- M – Measurable. Измеримая.
- A – Achievable. Достижимая.
- R – Realistic. Реалистичная. Тут, кстати, существует и другой вариант – Relevant (релевантная, т. е. та, которую можно соотнести с другими задачами).
- T – Time bound (timed). Определенная по времени.



## 12-шаговая система достижения цели (Брайан Трейси)

- Шаг первый: вызовите желание – сильное, жгучее желание.
- Шаг второй: выработайте убеждение.
- Шаг третий: запишите это.
- Шаг четвертый: составьте список всех преимуществ, вытекающих из достижения вашей цели.
- Шаг пятый: определите свою начальную позицию, своё исходное положение.
- Шаг шестой: установите предельный срок.
- Шаг седьмой: составьте список всех препятствий, стоящих между вами и достижением вашей цели.
- Шаг восьмой: определите, какая дополнительная информация вам потребуется для достижения цели.
- Шаг девятый: составьте список людей, чья помощь и сотрудничество вам необходимы.
- Шаг десятый: составьте план.
- Шаг одиннадцатый: пользуйтесь визуализацией.
- Шаг двенадцатый: заранее примите решение о том, что никогда не отступите.



**Я умею**      **Я хочу научиться**

Я умею      Я хочу научиться

Я умею      Я хочу научиться

Я умею      Я хочу научиться

