

Работа с целями

? Задание 2.4. Прочитайте и проработайте текст.

Цель представляет собой будущий результат, отражает представления человека о своем будущем, для достижения которого он планирует что-то сделать сегодня. Представления человека о будущем связаны с его желанием или нежеланием, идентичностью, самоактуализацией. Человек ставит цели для того, чтобы оказаться в желаемом будущем. Чтобы достичь желаемого будущего, цели должны быть ясные, четкие, сформулированные в позитивном ключе и в форме конкретного результата. Важно иметь представление о том, что человеку даст знать, что цель достигнута.

Для прояснения целей можно обсудить вопросы:

- Как вы представляете себе завтрашний день? Ближайшее будущее? Будущее достаточно отдаленное?
- Как вы представляете себя в 20, 30, 40 лет?
- Чего бы вы хотели достичь в жизни: в ближайшем будущем, в далеком будущем?
- Перечислите пять важнейших жизненных целей, которых вы хотите достичь в жизни.

Значимые аспекты работы над собственными целями:

- Осознать реалии сегодняшней ситуации, определить точку, в которой человек находится относительно обозначенной цели. Рассматривая весь опыт, который его в эту точку привел – достижения и ошибки, принять их.
- Создание творческой атмосферы генерирования идей, возможностей реализации своих целей.
- Создание условий для обретения веры в себя, свои возможности, способности.
- Замечать все свои успехи, ценить себя, уважать. «Давайте похвастаемся тем, что мы сделали за время, пока не виделись!» (сначала может этого и не быть, затем появляются мелочи и т.д.)
- Достигать – нельзя останавливаться!
- Не сдаваться, не подменять цели (пусть хоть маленькими шагами).
- Достигнешь – и как ты с этим будешь жить?

Базовые условия для изменений:

- Осознанная потребность в изменениях.
- Понимание текущей ситуации.
- Ясность в отношении того, что менять и на что.
- Четкое видение последствий.
- Создание плана конкретных действий.
- Оценка.

Методика «Стратегия оптимизации личного времени и жизненных целей» (А.И. Вовк, С. Сергеев)

Последовательность выполнения:

- составляется список из 10 жизненных целей, обеспечивающих желаемое будущее;
- цели ранжируются по значимости;
- чтобы понять, какие цели являются важнейшими, важными и не первостепенной важности, их можно распределить по группам, а затем выделить самые главные;
- определяется время, которое тратится на достижение каждой цели;
- строится диаграмма целей и распределенности личного времени на их достижение;
- столбцы, обозначающие цели, выполняемые с удовольствием («Я хочу это делать, мне это нравится») остаются светлыми, время – $T(y)$; цели, выполняемые без удовольствия, по принципу долженствования («Я вынужден, должен или обязан это делать»), заштриховываются, время – $T(n)$;

- высчитывается коэффициент удовлетворенности жизнью по формуле:
$$K = \frac{\sum T_y}{\sum T_y + \sum T_n},$$

$K = 0,25$ – человек жестко завязан на долженствовании, в субъективном восприятии преобладает тяжесть обязанностей;

$K = 0,5 - 0,75$ – делает то, что нужно по обязанностям, но и живет в удовольствие;

$K = 0,75 - 1$ – «почти святой», живет в свое удовольствие;

- проводится кривая распределения;
- строится диаграмма – идеальная модель;
- соотносятся 1 и 2 диаграммы, при необходимости корректируется первая.

Методика ценна не только диагностическим, но и коррекционным характером. Необходимо уделить внимание аспектам соотношения распределения времени и значимости цели:

- столбик цели намного превышает кривую или значительно ниже ее – акцентируется внимание на перераспределении времени на цели более значимые или их приоритет;
- столбцы для большинства или всех целей расположены на одной высоте – человеком потеряны критерии важности целей, акцентируется приоритет целей, аспекты самоорганизации;
- выделены 1-2 цели – очень целеустремленный человек, видит только цель, поле восприятия заужено, акцентируется разнообразие жизненных аспектов.

Обсуждая приоритеты целей, возможно:

- выделить неважные цели, для того, чтобы исключить их из списка и освободить время и силы для реализации значимых целей (какие цели вы могли бы отнести к неважным целям, исключение которых не будет иметь для вас негативного значения, а наоборот, позволит вам сконцентрироваться на достижении важнейших целей?);
- уточнить, каким образом и на какие действия тратится время на достижение целей (особенно в случаях, когда цели относятся к отдаленному будущему, например, «дать детям образование»);
- какие цели являются краткосрочными, какие долгосрочными.

Представление результатов:

Стратегия оптимизации личного времени и жизненных целей

Ваши 10 жизненных целей:

_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____
_____	T=_____

Далее выполняется построение графика в системе (номер цели – время, часов в месяц) и проводится анализ полученных результатов.

Упражнение «Определение последовательности достижения Вашей цели»

Цель: осознание возможности достижения целей, оптимального количества действий и необходимых средств. Время: 10–15 минут.

Технология выполнения:

Вначале возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую Вы хотите достичь. (Сложности: сам человек, который движется к цели; реакция окружающего мира на изменения с человеком.) Затем разбейте лист на 4 колонки: «Что мне нужно сделать», «Необходимые мне средства», «Порядок выполнения», «Сроки» и «Важность действия».

Положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда Вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

Начните с обдумывания всех шагов, которые Вам необходимо предпринять для достижения целей. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите все, что Вам приходит на ум в первую колонку «Что мне нужно сделать». Продолжайте «мозговой штурм» и выдвижение идей, пока Вы не почувствуете, что исчерпали все варианты.

Теперь посмотрите на каждое действие, которое Вам необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку «Необходимые мне средства». И также не пытайтесь обсуждать или оценивать ваши мысли.

Перейдите к третьей колонке «Порядок выполнения», в которой вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начинайте с того действия, которое вы намерены выполнить первым, затем присвойте номер второму действию, третьему и т.д. Если Вы не уверены в их последовательности или думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера.

Вновь посмотрите на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцените их по степени важности, поставив в четвертой колонке «Важность действия» соответствующий знак: А – очень важно; В – важно; С – выполнить, если будет возможность.

Соотнесите свои цели с целями других.

Майк Литман, называемый современным Наполеоном Хиллом, ведет радио-шоу личностного роста на одной из американских радиостанций. Его шоу транслируется на 31 страну. Этот парень проинтервьюировал многих богатых людей Америки в 2001-2002 гг. Его задачей было понять, что отличает их от людей, не добившихся большого успеха. Результаты своего исследования он описал в статье «Составные части миллионера».

То, что он выявил, озадачило его. Эти сверхуспешные люди делали две общие вещи:

В конце каждого дня они находили некоторое время, чтобы «остановиться и подумать». Все мы находимся в бесконечной суете и спешке, которой никогда не будет конца. «Остановиться и подумать» означает взглянуть на то, что происходит с нашей жизнью и временем, на что мы их тратим. И как можно это улучшить. И сделать такой взгляд ежедневным.

Периодически они «визуализировали» свои цели, добиваясь четкого видения желаемого результата, насыщая себя позитивными эмоциями от предвкушения будущего результата. Когда мы это делаем, весь мир помогает нам в достижении того, что мы хотим.

Выяснение возможных причин не достижения поставленных целей

Вопросник (М. Вудкок, Д. Фрэнсис)

- Действительно ли Ваши цели важны для Вас? Цели, в которых не заинтересованы, обычно не достигаются.
- Реальны ли Ваши цели? Бывает, что люди устанавливают цели, которых почти невозможно добиться, а потом удивляются своей неудаче.
- Вложили ли Вы в достижение целей достаточно сил и внимания? Вполне достижимые цели могут быть не реализованы из-за того, что на преодоление препятствий не было приложено достаточно усилий.

- Сохраняют ли Ваши цели актуальность? Возникновение новых обстоятельств может сделать некоторые ваши цели устаревшими.
- Достаточно ли Вы привлекали к делу окружающих? Без помощи и поддержки многие проекты обречены. Установление на ранних этапах работы взаимосвязей с окружающими помогает продвижению вперед.
- Не слишком ли рано Вы сдались? Во многих случаях люди признают себя побежденными «слишком» рано, когда настойчивость могла бы привести к успеху

Источник: Алексеев, Н.А. Профессиональные и личностные цели и ценности / Н.А. Алексеев, И.В. Исмаилова, Л.Ю. Слободян // Самоопределение студентов / Тюменский государственный колледж профессионально-педагогических технологий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pls.tgc.ru/doc/block_2.3.htm. – Дата доступа: 16.03.2010.