ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И ЦЕЛЕОСУЩЕСТВЛЕНИЕ

Залог хорошего целеполагания – это знание себя.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Исполнение наших желаний напрямую зависит от того, насколько правильно мы поставили цель.
- Существуют правила, соблюдение которых позволит осуществиться желанию как можно скорее и наилучшим образом - правила целеполагания.
- Это особенно важно в наш век катастрофического дефицита времени и мощного потока разнообразной информации

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Научиться правильно ставить цели и выявлять пути их достижения

ЗАДАЧИ

- Проанализировать понятие «цель»
- Изучить виды целей
- Дать определение целеполаганию
- Обосновать необходимость целеполагания
- Сформулировать правила целеполагания и целеосуществления



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Поиск информации
- Анализ информации
- Подготовка компьютерной презентации

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

- желаемый результат (предмет стремления). То, что желательно осуществить.
- Предмет стремления, то, что надо, желательно осуществить. Необязательно достижимое.
- Желанье, стремленье, намеренье, то, чего кто-либо силится достигнуть.



- Возникновение цели - постановка.
- Два основных вида постановки цели:
  - Прямая - сначала ставится цель, затем определяются способы её достижения
  - опосредованная - наличествует некоторый протекающий процесс.

- Если процесс, воздействующий на некоторый объект, прекращается при достижении цели, то цель называют конечной. Если нет - промежуточной.

- В случае прямой постановки конечной цели на пути к её достижению могут выделять несколько промежуточных целей. В случае опосредованной постановки конечной цели промежуточные цели выделяют лишь изредка.



- Собственные цели не всегда понятны человеку. В зависимости от культуры и воспитания, индивидуального жизненного опыта мы делаем что-то, казалось бы, бесцельно или не задумываясь о целях или смыслах действия.
- В таком случае имеет смысл говорить об осознанности целей. Чем лучше мы осознаем и понимаем себя, тем лучше мы понимаем свои цели.
- В то же время хорошее знание себя связано с эффективным целеполаганием и позволяет снизить вероятность постановки так называемой «плохой цели».
- Плохие цели – это те, которые отнимая много времени и усилий, остаются не достигнутыми, и, несмотря на то, что их достижение декларируется в глубине души человек ощущает дискомфорт и неприятие этих целей.

ПРАВИЛА ЦЕЛЕОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:

- цель должна быть сформулирована позитивно
- при формулировке цели (желания) нужно писать о том, что вы хотите получить, а не о том, что желаете исключить из своей жизни.
- Например, если вы не хотите жить с родителями или в съемной квартире, то при формулировке цели нужно написать, что вам хочется жить в своей отдельной квартире. Если вы хотите жить там с любимым человеком, то это тоже надо указать, впрочем, об этом немного позже. А сейчас главное – позитивная формулировка. Пишите о том, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

- цель должна быть конкретной
- Вот здесь как раз речь о том, с кем вы хотите жить в своей отдельной квартире, какой должна быть эта квартира, а также другие подробности. Опишите свою цель максимально конкретно. Если вам нужна новая работа, то напишите, какую зарплату вы хотите получать, какие обязанности выполнять, какой должен быть коллектив, должность и т.д.
- полезно визуализировать свою цель, только обязательно нужно представлять себя участником визуализации. Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции, ощутите себя владельцем квартиры, счастливым супругом или супругой, уважаемым специалистом на новой работе, словом, представьте себя в том времени, когда вы уже достигли своей цели.
- Здесь же определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута. Это может быть определенная сумма денег, какие-либо эмоции, или что-то еще.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

- цель должна касаться вас, а не кого-то другого

- Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания – вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий.
- То есть, если вы хотите, чтобы начальник повысил вам зарплату, то ничего из этого не выйдет. А вот если вы захотите получать зарплату в 2 раза больше – это совсем другое дело.



ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:

- цель должна быть экологична
- Ваша цель должна удовлетворять вашим ценностям и принципам, не вступать в конфликт с внутренними ощущениями.
- Так, если вы хотите иметь идеальное здоровье, но при этом не готовы отказаться от выкуривания 2 пачек сигарет в день и не собираетесь заниматься каким бы то ни было спортом, то часть вашего подсознания воспротивится и будет всеми силами мешать реализации вашей цели иметь идеальное здоровье.
- Если вы хотите купить автомобиль и ездить за рулем, но боитесь сложных ситуаций на дороге, то велика вероятность, что автомобиль вы купите еще очень нескоро.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ:

- вы должны верить в достижимость своей цели
- Какова бы ни была ваша цель, если она сформулирована верно и касается именно вас, а не других людей, то она имеет все шансы быть достигнутой.
- Если все правила постановки цели соблюдены, то можете быть уверены, что ваше подсознание и Силы окружающего мира уже работают над ее достижением. От вас требуется немного – уверенность в успехе.
- Просто поверьте! И не забудьте воспользоваться теми возможностями, которые вскоре откроются перед вами, тем самым вы покажете, что цель важна для вас, и вы готовы предпринимать шаги к ее осуществлению.

ПРАВИЛА ЦЕЛЕОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

- Классическая система целеполагания включает в себя несколько вполне конкретных шагов:

- 1. Сформулируйте свою цель

- 2. Запишите её

- 3. Составьте план достижения своей цели

- 4. Сделайте первый шаг

- 5. Держите в дальнейшем свою цель в фокусе своего внимания

- 6. Когда цель достигнута, обязательно отметьте этот момент



- Удачи вам и достижения всего, что только задумаете!

- http://ru.wikipedia.org/wiki/http://ru.wikipedia.org/wiki/Цель
- http://wonderpsy.ru/2009/02/celepolaganie-kak-pravilno-stavit-celi/