



КАК выявлять свои интересы,  
определять значимые ЦЕЛИ  
и находить ПУТИ  
оптимального их достижения

# РОСТ

Расстановка целей

Обследование  
ситуации

СПИСОК  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

То, что надо сделать

## Какая цель привлекает и хорошо мотивирует?



1. **Цель содержит вызов** – находится чуть выше ваших нынешних возможностей (но не слишком высоко, дабы не создавать ощущение безнадежности или беспомощности).
2. **Цель должна быть сформулирована утвердительно**
3. **Цель относится лично к вам**, находится под вашим контролем и зависит от вас.
4. **Цель проверяема в сенсорном опыте** – представьте себя в условии достижения цели.
5. **Цель находится в нужном контексте** (где, когда, с кем).
6. **Экология** – цель сохраняет **позитивные, побочные результаты**

*(как желаемый результат повлияет на меня).*

7. **Выбран соответствующий масштаб** общения – кто, с кем, чье мнение важно для вас.
8. **Цель зависит от доступа к ресурсам** – внешние, внутренние и имею ли я доступ к ним.
9. **Возможные препятствия** на пути к цели – что мешает, что может помешать.
10. **Подстройка к будущему, первые шаги** – с чего начать, когда.



### **Для достижения цели необходимо использовать:**

#### **Убеждение.**

*Сознательное аргументированное воздействие на другого человека или группу людей, имеющее своей целью формирование или изменение суждения, отношения, намерения или решения.*



#### **Самопродвижение.**

*Объявление своих целей и предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества в ситуации выбора другими.*

#### **Психологическая самооборона.**

*Применение речевых формул и интонационных средств, позволяющих сохранить присутствие духа и выиграть время для обдумывания дальнейших шагов в ситуации деструктивной критики или манипуляции.*

#### **Энергетическая мобилизация.**

*Осознанное сопротивление попыткам внушить или передать определенное состояние или отношение.*



#### **Информационный диалог.**

*Прояснение позиции партнера и собственной позиции путем обмена вопросами и ответами, сообщениями и предложениями.*



#### **Творчество.**

*Создание нового, которое пренебрегает влиянием образа, стереотипа, либо преодолевает его.*

*Подготовлено педагогами-психологами  
Яцковой О.Ю.  
Шавшаевой Л.В.  
ГБОУ Лицей №554.*

*по материалам: Кичаев, А. Технологии достижения целей: PR-пособие в стиле коучинг /А. Кичаев. – М.: ГроссМедиа, 2004. – 144 с.*