

## Методы целеполагания и планирования

*Марченко Инна Александровна, педагог-психолог, канд. психол.н.*




В начале учебного года особенно важными становятся вопросы, связанные с постановкой целей, планированием своей деятельности и достижением желаемых результатов. Грамотное инвестирование своих жизненных сил и ресурсов приведет к успеху и удовлетворенности трудом, что благоприятно отразится на самооценке и мироощущении личности. Предлагаем ознакомиться с рекомендациями по эффективному целеполаганию и планированию.

### **Рекомендации по постановке целей:**

1. Цель нужно писать на бумаге, потому что эта первая стадия материализации нашей цели.
2. Цели нужно писать в настоящем времени и в позитивном ключе (без частицы «НЕ»)
3. Цели важно формулировать со всеми важными деталями. В постановке целей мелочей нет! (что конкретно вы хотите достичь в последующие год, два, три ...лет?" Конкретизируйте форму, цвет, размер, желаемое состояние и т.д.).

Правильность формулировки заключается в использовании слов, фиксирующих результат деятельности как некое качественно новое состояние системы (организации), ради которого предпринята сама деятельность (пример, решить задачу – решение задачи, защитить проект – успешная защита проекта в июне 2020 года).

### **Шпаргалка для постановки целей:**

 <b>S</b> Specific КОНКРЕТНЫЕ	 <b>M</b> Measurable ИЗМЕРИМЫЕ	 <b>A</b> Attainable ДОСТИЖИМЫЕ	 <b>R</b> Relevant ЗНАЧИМЫЕ	 <b>T</b> Timebound С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ
Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.	Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.	Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.	Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.	Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.

## ***Планирование времени***

Живите осознано во времени и находите время для важных дел:



Для работы, – это условие успеха;  
Для размышлений, – это источник силы;  
Для игры, это – секрет молодости;  
Для чтения – это основа знаний;  
Для дружбы, это – условие счастья;  
Для мечты, это – путь к звездам;  
Для Любви, это – истинная радость жизни;  
Веселья – это музыка души.

**Л. Зайверт**

### **Составление плана дня с помощью метода «Альпы»:**

1. ***Составление заданий*** (составьте список дел, которые необходимо выполнить в течение одного дня);
2. ***Оценка длительности акций*** (оцените примерное время, которое потребуется на выполнение каждого запланированного действия);
3. ***Резервирование времени*** в соотношении 60:40 (из всего имеющегося времени следует планировать лишь 60% времени, остальное остается в резерве и для творчества). Не нужно впадать в крайность чрезмерного планирования, должен быть временной резерв на непредвиденные обстоятельства, спонтанные действия, творческую деятельность, досуг.

*60% – запланированная активность (время);*

*40% – незапланированная активность (время).*

4. ***Принятие решений по приоритетам и перепоручению*** (установите приоритеты, оцените цели по степени важности).

Важным задачам нужно уделять особое внимание и выполнять в первую очередь, не рассеивать внимание на второстепенные и несущественные задачи. Для этого нужно учиться концентрировать внимание на приоритетах и мотивировать себя на выполнение. При необходимости делегируйте задачи помощникам, людям, которые могут оказать поддержку действием. Действенная помощь экономит время и энергию.

### ***5. Контроль (учет несделанного).***

Всякая постановка целей и планирование эффективны лишь на столько, насколько эффективны следующие за ними реализация и завершающий контроль за исполнением. Контроль предполагает сопоставление запланированного результата с реальными действиями, позволяет проанализировать продвижение к цели. В конце дня можно задавать себе вопросы из следующего списка, предложенного Л.Зайвертом в методе «Пяти пальцев»:

### **Метод контроля «пяти пальцев»:**

М (мизинец) – мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?

Б (безымянный) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний) – состояние духа: каким было сегодня моё преобразующее настроение, расположение духа?

У (указательный) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, «поспособствовал»?



Б (большой) – бодрость, физическая форма: каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания своей физической кондиции?

**Практическое задание.** На основе предложенной схемы, а также усвоенных принципов планирования составьте план дня (план на 2 месяца).

### ***\*Шпаргалка для проектирования плана осуществления целей:***

**Планирование времени**

- Постановка цели.
- Определение задач.
- Расстановка приоритетов.
- Определение ресурсов и их распределение.



- Составление плана действий и определение контрольных точек.
- Коррекция плана на контрольных точках и в текущем режиме.
- Подведение итогов.

Желаем плодотворного, насыщенного позитивными событиями и полезными открытиями, успешного учебного года!

#### *Литература:*

1. Зайверт Л. Ваше время – в ваших руках / Л. Зайверт. – М.: Экономика, 1990. – 231с.
2. Хусаинова Н. Ю. Целеполагание в педагогических процессах / Н. Ю. Хусаинова. – Казань: КГУ, 1996. – 32 с.