

## Что нужно запомнить:

1. Эффективность планирования – одна из составляющих успеха в жизни.
2. Прежде чем ставить цели, необходимо определиться с базовыми жизненными ценностями.
3. После этого сформулируйте глобальные цели, которых хотели бы достичь к определенному возрасту.
4. Составьте генеральный план по достижению глобальной цели. Он должен включать конкретные шаги и сроки их выполнения.
5. Долгосрочные, краткосрочные и ежедневные планы соотносятся с глобальной целью и также состоят из конкретный целей.



## НАШИ КОНТАКТЫ



Наш адрес:  
664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42  
т/ф 8(3952)70-09-40  
[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru);



Министерство образования  
Иркутской области  
Государственное автономное  
учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

## КАК СТАВИТЬ И ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛЕЙ

Информационный буклет



Иркутск 2024

## Что такое цель?

**Цель** — это представление о будущем или желаемом результате, который человек или группа людей представляют себе, планируют и обязуются достичь



## Возникновение цели

Процесс возникновения цели называют постановкой цели. Существуют два основных вида постановки цели: прямая и косвенная

**Прямая постановка цели** — сначала ставится цель, затем определяются способы её достижения.

**Косвенная постановка цели** — в ходе неких действий, формулируется цель этих действий.

## 6 качеств для достижения целей

**Страсть** - только благодаря любви к своему делу вы будете готовы работать без отдыха.

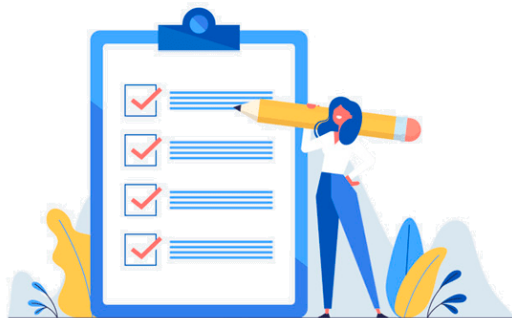
**Трудолюбие** - для достижения своей цели нужно много трудиться.

**Концентрация** - необходимо уметь концентрироваться на работе

**Умение преодолевать себя** - очень нужным качеством является умение преодолеть себя и свои страхи, чтобы совершить что-то необходимое.

**Самосовершенствование** — очень важное качество, которым должен обладать целеустремленный человек

**Упорство** - если не проявлять упорство в достижении желаемого, то все его фантазии таковыми и останутся.



## Частые ошибки при постановке целей

**Слишком амбициозные цели.** Ставить перед собой высокие задачи — это хорошо, но если взвалите на себя горы, то быстро потеряете мотивацию.

**Неопределенные цели.** «Стать успешным» или «Улучшить финансы» — слишком общие цели.

**Игнорирование сроков.** Цель без срока — это мечта. Для того чтобы она стала достижимой, необходимо установить реалистичные временные рамки.

**Отсутствие плана.** Чтобы достичь чего-то, нужен четкий, шаг за шагом, план действий.

**Не учитывать препятствия.** Предположите, что может пойти не так и подумайте, как вы с этим справитесь.

**Игнорирование обратной связи.** На пути к своей цели вы получите как позитивную, так и негативную обратную связь, используйте её.

**Отсутствие гибкости.** Будьте готовы к тому, что на вашем пути могут возникнуть неожиданности, требующие изменений в плане.