



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №2

Сентябрь 2022 г.

Как ставить цели, чтобы их достигать



КАК ПРИЙТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ?

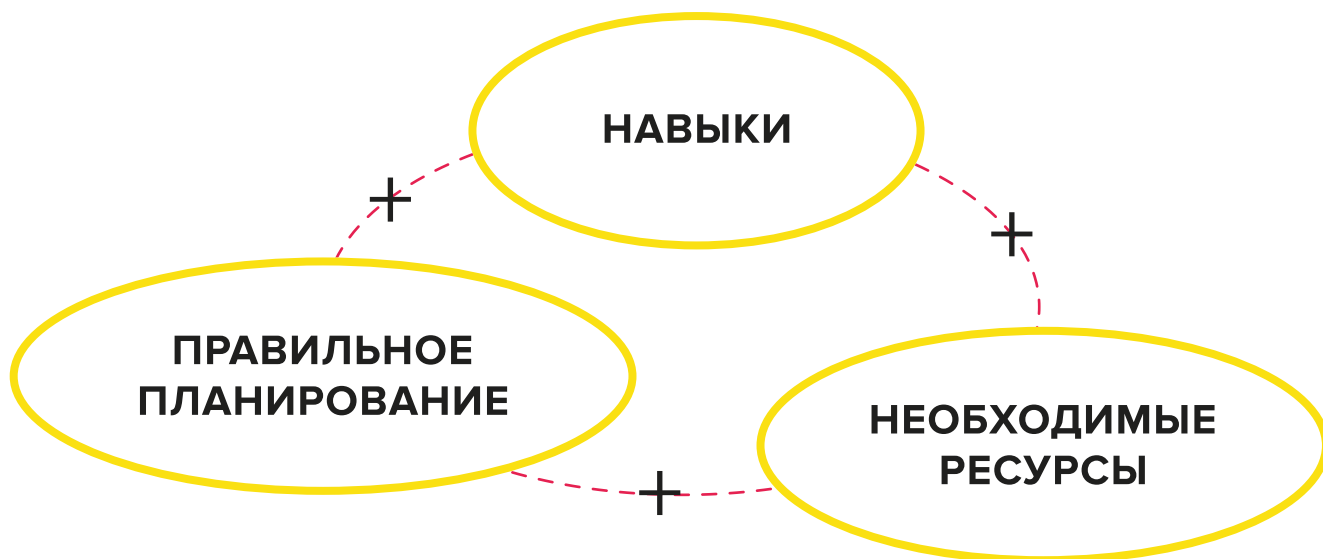
С детства 1 сентября это своеобразный водораздел между немного ленивыми, беззаботными летними деньками и временем, когда надо собраться и хорошо поработать.

Мы открываем новый деловой сезон, хотим покорить новые вершины.

Получится ли воплотить задуманное?

Для достижения целей нужны ресурсы, навыки и хороший план.

В сентябрьском выпуске дайджеста ДОБРОСЕРВИС обсуждаем, что мешает достигать целей, как их правильно ставить.



НАВЫКИ БУДУЩЕГО



КАКИЕ НАВЫКИ ПОМОГАЮТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ?

Поговорим о «портфеле» навыков, которые помогут уверенно чувствовать себя в меняющемся мире.

В старой концепции выделяли 2 вида скиллов: мягкие и твердые.

Сейчас все чаще говорят о важности осознанности, или метанавыках. Они являются ядром личности и собирают вокруг себя остальные умения.*

Разные виды навыков можно представить **в виде матрешки, в центре которой расположены метанавыки.**

Они помогают двигаться по жизни и расти более качественно сразу на всех уровнях: **личностном, социальном, организационном.**

РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ ВЛИЯЕТ НА ПРОГРЕСС ВО ВСЕХ ОБЛАСТЯХ.

** Более подробно о навыках будущего вы можете прочитать в исследовании Сколково (“Навыки будущего. Что нужно знать и уметь в новом сложном мире”).*



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

БАЗОВЫЕ МЕТАНАВЫКИ

1 ОСОЗНАННОСТЬ И УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ
(умение ставить цели и достигать их)

2 САМООРГАНИЗАЦИЯ, ПРИЕМЫ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3 САМОРАЗВИТИЕ И АДАПТИВНОСТЬ
(способность учиться/разучиваться/переучиваться)

4 МЫШЛЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

5 ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРОАКТИВНОСТЬ

Метанавыки вы можете развивать сами. Для примера возьмем навык **«Самоорганизация, приемы личной эффективности»**.

Вот несколько привычек, которые помогут его прокачать. Попробуйте внедрить их в свое расписание, а затем отследите, что изменилось в разных сферах жизни.

- ▶ **Ранний подъем, бег или зарядка.** Это запускает вашу личную энергетику.
- ▶ **«Сбалансированный» режим работы,** при котором чередуется работа и восстановление. Выработка «полезных часов» в «сбалансированном» режиме в 2 раза больше, чем в режиме «до усталости».
- ▶ **Учет биоритмов** при планировании важных дел. У одних людей продуктивность выше утром, у других вечером.

- ▶ **«Сегментация дня».** В каждый временной отрезок дня (сегмент) концентрируйтесь на одной задаче, не перескакивайте!
- ▶ **«Правило одной цели»:** цель месяца, цель недели, цель дня. Привычка позволяет держать фокус и управлять энергией.
- ▶ **«Подобное к подобному».** Группируйте похожие дела, чтобы снизить затраты на переключение.
- ▶ **«Прочитал - ответ».** Простое правило работы с электронными письмами: если вы открываете, то отвечайте сразу. Если письмо требует проработки ответа, пусть висит непрочитанным.
- ▶ **«Каскадирование планов».** Расписывайте задачи от большей к меньшей.
- ▶ **«Выгрузка».** Записывайте все идеи и мысли в заметки в телефоне. Выделяйте день для разбора.
- ▶ **«Ментальная карта».** Рисуйте от руки в блокноте, создавайте беглый обзор деятельности.
- ▶ **«Кайрос» подход.** Выжимайте из времени по полной. Во время ожиданий, поездок пишите тексты, пересматривайте заметки.

Прорабатывайте один метанавык за другим, внедряйте новые привычки, замечайте, как они влияют на все сферы жизни.

Итак, теперь вы знаете, какие виды навыков бывают, как прогресс в метанавыках влияет на другие области. Поговорим о том, как правильно ставить цели.

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ, ЧТОБЫ ИХ ДОСТИГАТЬ?



ОШИБКИ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Думаете, что целеполагание не для вас? Много раз пробовали планировать и ничего не получалось?

Давайте проверим, допускаете ли вы те самые ошибки, которые могут стать камнем преткновения на пути к мечте.

1 ФОРМУЛИРУЕТЕ В ТЕРМИНАХ ПРОЦЕССА, А НЕ РЕЗУЛЬТАТА.

Неправильно

- ✗ «Начать копить на ипотеку».
- ✗ «Начать учить итальянский».

Такая формулировка не описывает конечную цель. Неясно, куда вы хотите прийти. Энергия не фокусируется на нужном результате. Вы словно робкая лань, которая бьет копытцем с намерением «вот-вот поскачу», но не трогается с места.

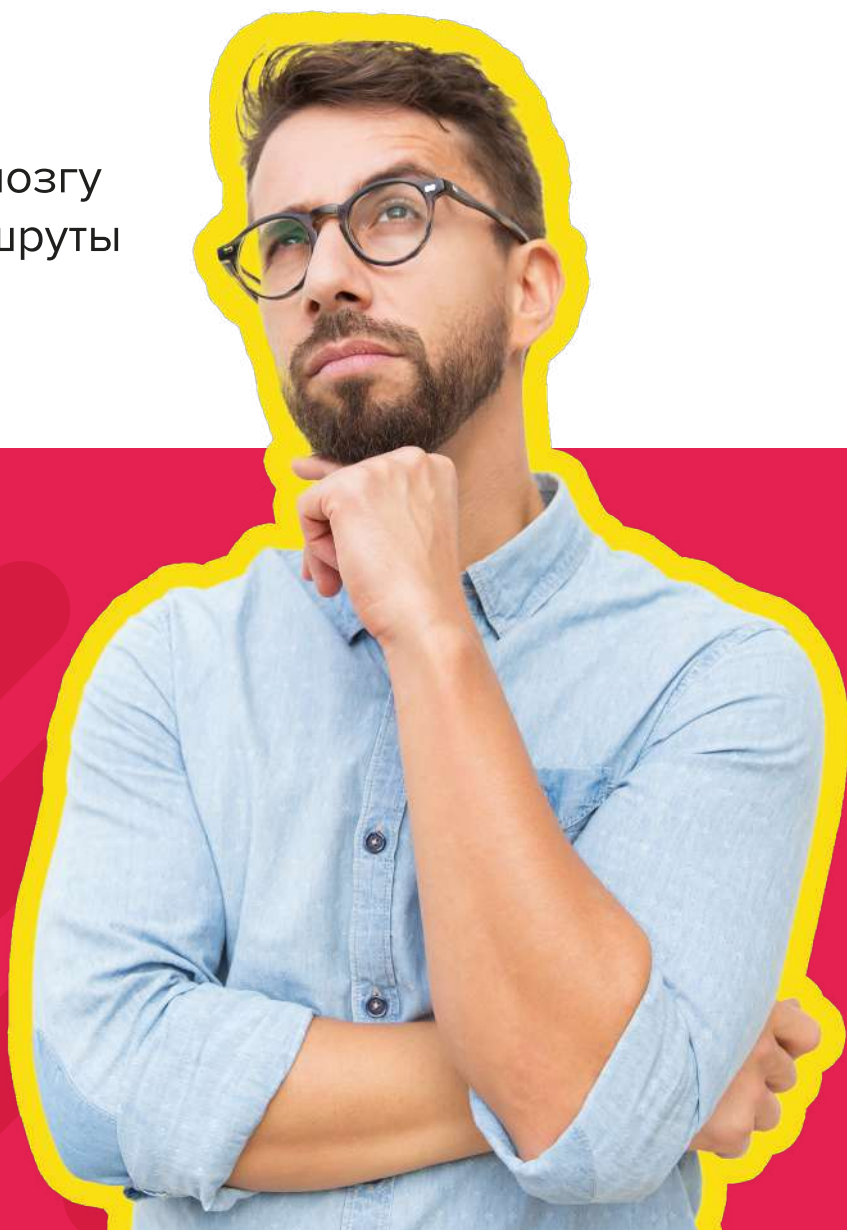
В ситуации «хочу начать», вы как марафонец, который все готовится к забегу, но не стартует его. Силы уходят, напряжение растет, появляется разочарование и вы бросаете дело на полпути.

Правильно

- ✓ «К 1 декабря 2022 у меня такой уровень итальянского, что я легко разговариваю со знакомым парнем из Рима».
- ✓ «Я отмечаю новоселье в собственной новой квартире в марте 2023».

ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА КАК УЖЕ СВЕРШИВШИЕСЯ СОБЫТИЕ С ДАТОЙ (ХОТЯ БЫ ПРИМЕРНОЙ).

Разница ясна.
Так вы фокусируетесь
на результате, и вашему мозгу
легче увидеть пути и маршруты
его достижения.



2

УБЕГАЕТЕ ОТ НЕГАТИВА, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ «ИДТИ К СВЕТЛОМУ БУДУЩЕМУ».

Неправильно

- ✗ «Похудеть на 10 кг».
- ✗ «Погасить долги по кредиткам».
- ✗ «Перестать болеть».

Когда мы сфокусированы на дефиците, сложностях, избегании, то относимся к цели как к проблеме.

Что вдохновляет больше: решение проблем или путь к мечте?

**ОПИСЫВАЙТЕ ЦЕЛЬ КАК
ПОЗИТИВНОЕ СОБЫТИЕ.**

Правильно

- ✓ «Мой вес 55 кг и я его легко поддерживаю».
- ✓ «Я имею идеальную кредитную историю».
- ✓ «Я здоров, бодр и полон энергии каждое утро».

3

ЖЕЛАЕТЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ ДРУГИХ.

«Пусть у Коленьки все будет хорошо».

Я тоже хочу, чтоб у всех было хорошо. Но вот, правда, не лезьте в чужие цели, пока вас не попросят.

Вы ломаете уроки жизни того человека, за которого переживаете. Может, Коленьке надо самому наконец поднять попу и пойти искать работу?

Давайте заглянем в себя и зададим вопрос: «**Чего я хочу?**». А потом еще раз: «**Чего я хочу для себя?**».

**ЗАЙМИТЕСЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. ВОЗЬМИТЕ
НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ
СЧАСТЬЕ. ПЕРЕНЕСИТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ
И ЗАБОТУ С ВНЕШНЕГО МИРА НА СЕБЯ.**



4

СТАВИТЕ «НЕ СВОИ» ЦЕЛИ.

Когда вы долго не можете достичь цели, проверьте, соотносится ли она с вашими личностными ценностями.

Если ценности и цель расходятся, возникает синдром «Лебедь, рак и щука». Он блокирует энергию достижения.

Например, женщина хочет семью, ребенка, тихий домашний уют. Это ее истинные ценности. Но ее знакомые мамочки с 4 детьми активно строят карьеру! Она тоже ставит высокую профессиональную цель, а ничего не получается.

Ценности создают энергию намерения. Они как родник вашей жизни. Из него вытекают ручейки, и берут начало большие реки. Если вы не даете реализоваться ценностям, то как будто ставите плотину и перекрываете энергию. Образуется болото.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШИМ ЦЕННОСТЯМ.



КАК ПОНЯТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ?



Чтобы прояснить **свои ценности** и поставить **свои цели**, выполните эти упражнения.

«КЛЮЧЕВЫЕ СОБЫТИЯ»

Вспомните и запишите ключевое событие

- ▶ недели,
- ▶ месяца,
- ▶ года.

**Почему эти события мне важны?
Какие ценности стоят за ними?**

Ответьте на эти вопросы и у вас появится четкая картина того, что вы на самом деле хотите, и что важно для вас.

«ПЯТЬ ЖИЗНЕЙ»

**Представьте, что у вас есть пять жизней.
Чем бы вы занимались?**

Запишите все, что пришло в голову.

Вы не зря это придумываете. За этими сценариями стоят ценности, то, что вам действительно важно.

«СВОИ ЦЕЛИ»

Составьте список того, чего вы хотите достичь.
Помогите себе вопросами.

- ▶ Чего хочу достичь через пять, десять, двадцать лет?
- ▶ Как я себя чувствую, где я нахожусь?
- ▶ Какие люди меня окружают?

Что из того, что включено в ваш список, действительно сделает вас счастливым?

**ОТДЕЛИТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ
ОТ ОЖИДАНИЙ, НАВЯЗАННЫХ ОБЩЕСТВОМ.**

Мы научились правильно
ставить цели. Давайте узнаем,
как их достигать.



КАК ДОЙТИ ДО ЦЕЛИ, ИЛИ СТРАТЕГИЯ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ



«**Путь в сто миль начинается с первого шага. Сделай его, и ты уже пришел.**»

Сила маленьких шагов работает всегда! **Всего одно маленькое действие каждый день продвигает вас к мечте.**

РАЗБИВАЙТЕ ЦЕЛЬ НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ. ЭТО НЕБОЛЬШИЕ И ЛЕГКИЕ ЗАДАНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИБЛИЖАЮТ ЕЕ ИСПОЛНЕНИЕ.

Например, «Добыть учебник по испанскому языку» — первый маленький шаг для достижения цели «Научиться читать на испанском, чтобы заказать десерт в кафе Мадрида».

«Запомнить 5 испанских слов», «Посмотреть видеоурок» — другие примеры маленьких шагов.

Постепенно такие действия войдут в привычку, вы будете выполнять их на автомате и не заметите, как дошагаете до мечты.



ЛАЙФХАКИ



ПЛАНИРУЙТЕ МИКРО-ШАГИ, НА ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НУЖНО ОТ 2 ДО 5 ДНЕЙ.

Ок, а если я сразу буду идти к моей большой и далекой мечте? Так нельзя? Можно. Но практика показывает, что люди теряют энтузиазм на полпути и бросают. Цель не достигнута.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ-СПРИНТЫ ДЛИНОЙ 3 НЕДЕЛИ

21 день - это минимальный срок, когда вырабатывается новый навык. В каждый спринт фокусируйтесь на одной задаче, потом переходите к новой.

Для каждой цели создайте отдельный план шагов.

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ПРОГРЕСС

Хорошо помогают отслеживать прогресс бумажные трекеры. Да-да, по старинке: распечатываете, вешаете на стену и отмечаете, что выполнили. **Не забудьте вознаградить себя за каждый выполненный шаг.**

Так вырабатывается дофамин — гормон счастья, который отвечает за мотивацию и является частью системы вознаграждения в мозге. Дофамин побуждает работать над достижением целей и увеличивает удовольствие от результата.

**ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ПОМОГАЮТ
УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ.**

**ВНИМАНИЕ — ЭТО МЫСЛЬ, НОВЫЙ
НЕЙРОННЫЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ
СОЗДАТЬ ПРИВЫЧКУ.**

ИТАК, МЫ СОЗДАЛИ ХОРОШУЮ ОСНОВУ СВОЕГО БИЗНЕС-ГОДА:

- ▶ разобрались, какие навыки будут поддерживать прогресс;
- ▶ обсудили, как правильно ставить цели;
- ▶ узнали технику, которая гарантированно поможет до них дойти.

