

# Техники достижения целей

**Программа направлена на развитие навыков** постановки и достижения целей, использования механизмов планирования, выработки стратегий тайм-менеджмента, анализа и решения проблем.

**Развиваемые компетенции:** Ориентация на результат, Планирование, Анализ проблем

## Содержание программы:

### 1. Целеполагание

- ⇒ Уровни целеполагания
- ⇒ Оценка правильности формулировки целей (SMART)
- ⇒ Качественные и количественные критерии оценки результатов
- ⇒ Визуализация плана достижения цели

### 2. Мотивация достижения

- ⇒ Мотивация, ориентированная на результаты
- ⇒ Самомотивация
- ⇒ Личные цели и приоритеты
- ⇒ Зона комфорта и зона дискомфорта
- ⇒ Условия профессионального и личностного роста

### 3. Механизмы планирования

- ⇒ Построение "Дерева" (Пирамиды) целей
- ⇒ Долговременное и краткосрочное планирование
- ⇒ ABC - анализ (соотношение затрат и пользы)

### 4. Тайм-менеджмент

- ⇒ Анализ эффективности работы
- ⇒ Выработка личных стратегий тайм-менеджмента
- ⇒ Поглотители времени

### 5. Методы анализа и решения проблем

- ⇒ Технология анализа проблем с помощью диаграммы Ишикавы
- ⇒ Алгоритм составления диаграммы Ишикавы
- ⇒ Методика «Анализ силового поля»
- ⇒ Алгоритм проведения «Анализа силового поля»
- ⇒ Практикум: решение текущей актуальной задачи

## Практическая часть тренинга:

- ⇒ **Синемалогия - просмотр и анализ фильма.** В этом случае фильм используется как кейс, на примере которого разбираются примеры успешных и ошибочных стратегий поведения, давая тем самым участникам возможность обучаться самоанализу и способности находить более функциональные решения.
- ⇒ **Упражнения на отработку навыков:**
  - правильной постановки целей
  - использования различных механизмов планирования
  - использования инструментов тайм-менеджмента
  - применения различных методов анализа и решения проблем
- ⇒ **Разработка плана действий по внедрению полученных знаний в ежедневную практику**