
Упражнения для постановки и достижения целей

Рабочие листы

ЦЕНТР КОУЧИНГА И МЕТАФИЗИКИ «ESSENCE GRACE»



Рабочие листы	1
Введение	3
Расширенный анализ целей	4
Шаг 1: Перечислите свои цели	4
Шаг 2: Понимание различных типов целей	4
Шаг 3: Проанализируйте цели	4
Шаг 4: Оценка цели	4
Таблица А	5
Таблица Б: рекомендации по каждому типу цели	6
Форма для анализа ваших целей	7
Пример анализа целей	7
Например:	8
Реализация долгосрочных изменений путем постановки целей процесса	9
Цель упражнения	9
Инструкция	10
Шаг 1: Выберите цель	10
Шаг 2: Выберите действие	10
Шаг 3: Выберите подход	11
Радикальные перемены	11
Постепенное изменение	11
Фрагментарный подход	11
Таблица 1. Различные подходы к формированию привычек	12
Рассмотрите действие, которое вы выбрали в шаге 2.	12
Действуйте!	12
Приложение “Мой план создания привычки”.	12
Несколько слов о коучинге.	13
Приглашаю вас на бесплатную коуч - сессию	14

Введение

Формулирование цели является первым и важным шагом в процессе ее достижения. Исследования показали, что цели могут быть классифицированы по нескольким параметрам и эти параметры могут помочь объяснить, почему одни формулировки целей способствуют благополучию и производительности, а другие - нет (или способствуют в меньшей степени).

Первый параметр, по которому можно классифицировать цели - это близость. Краткосрочные цели могут быть достигнуты в течение относительно короткого времени, долгосрочные цели требуют больших временных затрат, инвестиций и обязательств.

Второй параметр - **специфика** цели. Конкретные цели имеют четко определенное конечное состояние (например, покупка автомобиля BMW), неопределенные цели неоднозначны, размыты и не понятно, что требуется для их достижения (например, потеря веса).

Третий параметр, который можно использовать для классификации целей - это **ориентация на действия**. Цели подхода ориентированы на движение к положительному результату (например, победить), тогда как цели избегания выражаются как движение от нежелательного состояния (например, не сдаваться).

Четвертый параметр включает в себя **цель целей**. Можно провести различие между целями обучения, целью которых является развитие или приобретение какого-либо определенного навыка или знания, и целями деятельности, целью которых является проверка личных качеств и способностей, плюс поиск положительных оценок этих качеств со стороны других.

Последний параметр - это **продолжительность вовлеченности**, которая необходима для достижения цели. Конечные цели - это цели, которые, будучи однажды достигнуты, не требуют дополнительных действий (например, публикации статьи). С другой стороны, цели процесса - это цели, требующие постоянных действий (например, сохранение здоровья).

Я предлагаю вам использовать эти пять параметров, чтобы:

- а) проанализировать формулировки своих целей
- б) при необходимости трансформировать бесполезные формулировки в более эффективные.

Расширенный анализ целей

Шаг 1: Перечислите свои цели

Перечислите до 7 целей, которые вы преследуете в данное время. Это могут быть небольшие цели или глобальные, не важно. Просто запишите все, что вы стремитесь достичь. Используйте бумагу ручку, выполняйте упражнение письменно.

Шаг 2: Понимание различных типов целей

Цели могут быть классифицированы по различным критериям. Возьмем, к примеру, специфику. Цели различаются тем, насколько они конкретны. Одни цели очень конкретны, например, “я хочу заработать 15 357 723 рубля до конца декабря 2021 года”, другие довольно расплывчаты, “например, я хочу заработать немного денег”. В **таблице А**, представлен обзор наиболее важных аспектов, по которым мы можем классифицировать цели. Изучите данную таблицу.

Шаг 3: Проанализируйте цели

Теперь, когда вы узнали о различных типах целей, давайте взглянем на список ваших целей, которые вы сделали на шаге 1. Используя критерии, для оценки из **таблицы А**, укажите, какой тип цели лучше всего соответствует каждой из ваших личных целей. Является ли цель краткосрочной или долгосрочной? Это цель приближения или уклонения? Обучения или производительности? Используйте **Форму для анализа целей**, приведенную в данных рабочих листах. Для каждой цели поставьте крестик в столбце, соответствующем типу. Если вам трудно или невозможно классифицировать цель по определенному параметру, вы можете оставить это поле пустым. Пример заполненной формы приведен ниже.

Шаг 4: Оценка цели

Посмотрите на **Таблицу Б**. Эта таблица содержит обзор всех преимуществ и недостатков каждого типа целей, включая рекомендации.

Каждый тип цели имеет свои преимущества и недостатки. Некоторых типов целей следует избегать, например, неясных, другие типы целей лучше всего работают в конкретных ситуациях или конкретных комбинациях. Понимая плюсы и минусы различных типов целей, вы можете сформулировать их таким образом, чтобы они с наибольшей вероятностью реализовались.

Таблица А

Параметры	Тип цели	Описание	пример
Близость	Краткосрочные	Эта цель может быть достигнута в ближайшем будущем	Через 7 дней я напишу главу 5
	Долгосрочные	Это цель, которую человек видит в далеком будущем.	В конце следующего года я напишу две книги
Специфика	Четкая конкретная	Эти цели имеют четко определенное конечное состояние	Я напишу 1 Главу.
	Неопределенная	Эти цели неоднозначны или размыто точное представление, как можно достичь цель.	Я буду вести блог
Ориентация на действие	Подход	Эти цели определяются как нацеленные на достижение положительного результата.	Я постараюсь закончить главу 4
	Уклонение	Эти цели определяются как ориентированные на уход от негативного результата.	Главное - это не бросить писать
Назначение	Обучение	Имеют целью развитие или приобретение какого-либо навыка, знания или компетенции.	Я закончу этот курс, чтобы улучшить свои навыки письма
	Деятельность	Эти цели имеют целью проверку личных качеств и способностей, и поиск положительных оценок этих качеств от других	Я закончу этот курс с отличием, чтобы другие хвалили меня.
Продолжительность участия	Процесс	Эти цели требуют постоянных действий	Я буду писать по три страницы каждый день
	Конечное состояние	Эти цели, будучи однажды достигнуты, не требуют дополнительных действий	Я напишу книгу

Таблица Б: рекомендации по каждому типу цели

Используйте эту таблицу для оценки каждой из ваших личных целей.

Параметры	Тип цели	Плюсы	Минусы	Совет
близость	Краткосрочные	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Ввести детальное планирование ▸ Повысить устойчивость ▸ Укрепляйте уверенность в себе ▸ Управляемость ▸ Легко контролировать прогресс 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ менее мотивирующая, чем долгосрочные цели ▸ достижение может привести к преждевременному самовосхвалению и способствовать расслаблению, а не продолжению прилагать усилия 	Сочетайте как краткосрочные, так и долгосрочные цели. Краткосрочные цели помогут вам оставаться на верном пути и укреплять уверенность. Масштабность долгосрочных целей вдохновит вас продолжать стремиться к ним.
	Долгосрочные	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Обеспечивает гибкость в планировании ▸ Больше мотивирует, чем краткосрочная 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Трудно мониторить прогресс ▸ Недостаток переживания «маленьких побед» 	
Специфика	Четкая конкретная	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Больше самоотдачи ▸ Последовательная результативность ▸ Легко точно оценить результат 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Воспринимается как более трудная ▸ Воспринимается как менее достижимая 	Хотя расплывчатые цели имеют свои преимущества, рекомендуется делать их как можно более четкими, поскольку это облегчает мониторинг прогресса-ключевого компонента эффективного достижения целей
	Неопределенная	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Воспринимается как менее трудная и более достижимая ▸ Менее вероятность, что самолюбие пострадает от провала 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Меньше самоотдачи ▸ Большая вариативность действий ▸ Трудно точно оценить результат 	
ориентация на действие	Подход	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Больше мотивации ▸ Более высокий уровень производительности ▸ Желаемые результаты воодушевляют 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Могут показаться противоестественным и тем людям, которые боятся неудачи и отказа 	В целом, стремление к целям «подхода» ориентированным на результат, связано с более высоким уровнем благополучия. Более того, преимущества целей «подхода», очевидно, перевешивают преимущества целей избегания. Поэтому рекомендуется формулировать цели «подхода».
	Уклонение	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Желаемые результаты вызывают спокойствие и облегчение 	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Отрицательные результаты ▸ Плохое самочувствие ▸ Труднее контролировать ▸ Результаты могут привести к негативному состоянию 	

Форма для анализа ваших целей

	Близость		Специфика		Ориентация на действие		Назначение		Продолжительность участия	
	Краткосрочные	Долгосрочные	Четкая конкретная	Неопределенная	Подход	Уклонение	Обучение	Деятельность	Процесс	Конечное состояние
Цель 1										
Цель 2										
Цель 3										
Цель 4										
Цель 5										
Цель 6										
Цель 7										

Пример анализа целей

Цель №1 Закончить свой доклад о стратегическом сотрудничестве

Цель №2 Научиться говорить по-испански

Цель №3 Забронировать отпуск на следующее лето

Цель №4 Не получать отрицательных отзывов во время моей следующей презентации

Цель №5 Оставаться здоровым

Цель №6 Получить бонус в размере 1 000 000 рублей в конце года

Цель №7 Помочь моему старшему сыну избежать отчисления из института.

	Близость		Специфика		ориентация на действие		Назначение		продолжительность участия	
	Краткосрочные	Долгосрочные	Четкая конкретная	Неопределенная	Подход	Уклонение	Обучение	Деятельность	Процесс	Конечное состояние
Цель 1	✓		✓		✓			✓		✓
Цель 2		✓		✓	✓		✓		✓	
Цель 3	✓			✓	✓					✓
Цель 4	✓			✓		✓		✓		✓
Цель 5		✓		✓	✓		✓		✓	
Цель 6		✓	✓		✓			✓		✓
Цель 7		✓		✓		✓		✓		✓

Теперь, когда вы проанализировали и оценили свои цели, подумайте как их можно улучшить? Вы можете переформулировать некоторые задачи, объединить их с другими целями или, возможно, даже отказаться от них.

Например:

Цель 7: Помочь моему старшему сыну избежать отчисления из института.

Может быть улучшена: Помочь моему старшему сыну сдать все экзамены вовремя.

Реализация долгосрочных изменений путем постановки целей процесса



Цель упражнения

Цель состоит в том, чтобы помочь вам сформировать привычки, которые приведут к долгосрочным изменениям, используя формулировку целей процесса.



Цели различаются по продолжительности вовлеченности, необходимой для их достижения. Можно провести различие между целями конечного состояния и целями процесса.

Конечные цели - это цели, которые, будучи однажды достигнуты, не требуют дополнительных действий. Примером конечной цели является публикация статьи. Как только цель «публикация статьи» достигнута, автору больше не нужно тратить время на эту цель и он может начать преследовать другую цель. Таким образом, конечные цели представляют собой разовое или мгновенное изменение.

Цели процесса - это цели, требующие постоянного действия. Примером цели процесса является сохранение здоровья. Чтобы достичь этой цели, человек должен продолжать выполнять определенные действия, например, такие как здоровое питание каждый день и посещение тренажерного зала два раза в неделю. Таким образом, цели процесса предполагают долгосрочные изменения. В большинстве случаев цели процесса могут быть концептуализированы как стандарты, которые должны поддерживаться, например, как усердная работа, поддержание определенного веса тела, доброта к другим и др.

Многие люди ошибочно устанавливают конечные цели, когда их желаемое изменение фактически требует постановки цели процесса.

В качестве простого и понятного примера, рассмотрим человека, который хочет похудеть. Когда его просят перевести это желание в цель, он отвечает: «Моя цель - сбросить 5 килограмм.» Проблема с этой целью заключается в том, что желаемый результат формулируется как мгновенное изменение, в то время как истинный желаемый результат, по сути, является долгосрочным изменением.

Мы отлично понимаем, что намерение у человека, вероятно, состоит НЕ в том, чтобы сбросить 5 килограмм, а затем снова начать набирать вес. Скорее, цель заключается в том, чтобы поддерживать потерю веса.

Поэтому было бы более полезно переформулировать текущую цель в цель процесса, например: “Моя цель - поддерживать здоровый вес тела.”

Следствием постановки цели процесса является то, что внимание автоматически переключается на “удерживающую” часть цели. Какие регулярные повторные действия необходимы мне для поддержания здорового веса тела?

Вместо того чтобы ставить перед собой цель сбросить 5 килограмм, лучше поставить перед собой цель: **тренироваться по 10 минут каждое утро**. Цель процесса, приведет **к формированию привычки, которая позволит не только сбросить 5 килограмм, но и сохранить желаемый вес тела**.



Инструкция

В этом упражнении мы рассмотрим мощный способ помочь вам реализовать свои цели, выработав привычки. Используйте приложение “Мой план создания привычки”.

Шаг 1: Выберите цель

Подумайте о чем-то, что вы хотели бы изменить навсегда; о какой-то цели, которая будет включать в себя долгосрочные изменения. Возможно, вы хотели бы чувствовать себя более энергичным в течение дня или у вас есть цель финансово расти и увеличивать свой личный доход. Сформулируйте эту цель в приложении в разделе “Моя цель”.

Шаг 2: Выберите действие

Теперь давайте сосредоточимся на том, что необходимо для реализации этого изменения. Подумайте над следующим вопросом: Какое действие, если его выполнять многократно, помогло бы вам достичь этой цели? Старайтесь думать о том, что вы могли бы сделать, а не о том, что вам больше не следует делать. Запишите это действие в разделе “Действие.”

Шаг 3: Выберите подход

Секрет долговременных изменений заключается в создании привычек. Мы создаем привычки, когда постоянно делаем одно и то же. Новые привычки можно строить по-разному. Рассмотрим следующие три подхода:

Радикальные перемены

Самый строгий способ выработать привычки - это радикально изменить свое поведение с самого начала. Например, если вы хотите улучшить свое здоровье, вы можете начать заниматься спортом в течение 1 часа ежедневно. Или, если вы хотите написать книгу, вы можете решить писать 2000 слов в день. Этот подход к привычкам "все или ничего" часто используется, когда мы хотим избавиться от нежелательных привычек, таких как курение или злоупотребление алкоголем. Вместо того чтобы постепенно избавляться от этой привычки, вы стремитесь создать привычку вообще исключить проблемное поведение. Общая проблема данного подхода заключается в том, что обычно бывает трудно поддерживать такое резкое изменение поведения.

Постепенное изменение

Менее строгий подход к формированию привычек - это постепенное изменение. Это означает, что вы начинаете с низкой дозы желаемого поведения и постепенно увеличиваете частоту или продолжительность поведения. Например, если вы ставите перед собой цель медитировать 40 минут в день, вы можете начать с 2 минут в день в течение первой недели, затем в течение 5 минут во вторую неделю и так далее, пока не достигнете желаемых 40 минут ежедневной медитации.

Фрагментарный подход

Наконец, привычки могут быть сформированы с помощью "фрагментарного" подхода. Здесь вы приближаетесь к своей цели, выполняя желаемое поведение меньшими шагами в течение более длительного периода. Например, чтобы достичь цель «Написать книгу», вы можете писать по 20 минут каждый день.

Различные подходы к привычкам обобщены в **таблице 1**.

Таблица 1. Различные подходы к формированию привычек

Подход	Описание
Радикальные перемены	Радикально меняем свое поведение в стиле "все или ничего"
Постепенные изменения	Начиная с низкой дозы желаемого действия и постепенно увеличивая частоту или продолжительность действия
Фрагментарные изменения	Устойчиво совершаем в небольших дозах желаемое действие в течение более длительного периода

Какой из вышеупомянутых подходов к формированию привычек кажется вам наиболее привлекательным и действенным?

Рассмотрите действие, которое вы выбрали в шаге 2.

Подумайте о том, какой подход вы могли бы использовать, чтобы сделать данное действие частью вашей ежедневной жизни. Как именно вы могли бы реализовать желаемое поведение? Как часто? Как долго? В какие дни? Постарайтесь быть как можно более конкретным.

Действуйте!

Помните, каким бы незначительным ни казалось ваше действие, **самое важное, что нужно помнить - это то, что вы действуете.** Формирование привычек требует терпения. Для развития вашей новой привычки требуется время. Постарайтесь не отчаиваться, если вам не удастся придерживаться своего первоначального плана. Вы всегда можете продолжить с того места, где остановились. **Фокус в том, чтобы сосредоточиться на том, что вы приближаетесь к своей цели, а не на том, как далеко вы от нее удаляетесь. Продолжай двигаться.**

Приложение “Мой план создания привычки”.

1. Моя цель (запишите ее). Это то, что я хочу изменить навсегда:
2. Действие (запишите его). Действие, регулярное выполнение которого, поможет мне реализовать мою цель:
3. Мой план полностью (запишите его). Вот как я собираюсь создать свою новую привычку и реализовать свою цель:

Несколько слов о коучинге.

Люди часто осознают искушения, которые мешают им достичь своих целей. Во многих случаях клиенты приходят ко мне в коучинг, потому что их прошлые попытки достичь определенную цель были неудачными. Вместе мы анализируем эти прошлые неудачные попытки и тщательно изучаем те искушения, которые способствовали «неудачному достижению цели».

Используя информацию о прошлых ошибках, мы можем правильно построить процедуры, которые минимизируют или устраняют воздействие этих искушений. Например, с клиентом, который рассказывает, что его прошлые попытки повысить свой ежемесячный доход терпели неудачу, потому что его часто прерывали, и отрывали от дел, мы прорабатываем личные границы и вопросы ответственности, и выстраиваем новое поведение, ведущее к достижению целей.

Люди часто склонны недооценивать ценность ежедневных небольших улучшений. Они ошибочно полагают, что для достижения своих целей они должны принимать довольно радикальные формы действий. Следовательно, они часто испытывают страх неудачи или замечают, что просто невозможно продолжать выполнять какие-то радикальные действия.

В своей работе, я помогаю в принятии образа мышления, ориентированного на постепенные изменения, заставляя осознавать влияние, которое эти изменения могут оказать с течением времени. Мы обязательно отслеживаем ваш прогресс в достижении цели и уделяем достаточно времени обсуждению общего достигнутого результата.

Таким образом, у вас укрепляется чувство собственной эффективности и повышается мотивация к продолжению.

Когда одна привычка реализована с помощью небольших, постепенных шагов, другая привычка может быть развита поверх существующей, которая поддерживает ту же цель процесса. Например, если у вас сформировалась привычка заниматься физическими упражнениями ежедневно, к существующей привычке можно добавить исключение сахара из вашего рациона. [Метод постепенного улучшения увеличивает шансы на длительное изменение поведения.](#)

Имейте в виду, что формирование новых привычек требует времени. Результаты исследований показывают, что время, необходимое для формирования привычки, может варьироваться от 18 до 254 дней.



Приглашаю вас на бесплатную коуч - сессию



На бесплатной сессии мы:

- Совместно определим ту точку в которой вы сейчас находитесь и ту точку в которой бы вы хотели оказаться в конкретные понятные сроки.
- Далее мы определим, какие стратегии и жизненные сценарии вы уже используете в своей жизни. Что вам необходимо привнести, а от чего следует отказаться, для достижения желаемого результата.
- После этих этапов вы получите персональные рекомендации, относительно задачи которую мы обсуждаем.

В итоге, у вас будет пошаговый план действий, для дальнейших изменений. Вся информация которую вы мне предоставляете, строго конфиденциальна.

Для записи переходите по [ссылке](#)

*Желаю вам здоровья, успехов и благополучия!
Нади Цветкова*



Литература

- Frese, M., & Zapf, D. (1994). Действие как ядро психологии труда: немецкий подход. Справочник по промышленной и организационной психологии, 4, 271-340.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). Как формируются привычки: Моделирование формирования привычек в реальном мире. Европейский журнал социальной психологии, 40, 998-1009.
- Dweck, C. S. (1999). Очерки по социальной психологии. Само-теории: их роль в мотивации, личности и развитии. Психология Пресс.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). Иерархическая модель подхода и мотивации достижения избегания. Журнал личности и социальной психологии, 72, 218.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). Структура целей достижения 2 × 2. Журнал личности и социальной психологии, 80, 501-519.
- Hollenbeck, J. R., & Klein, H. J. (1987). Целеполагание и процесс целеполагания: проблемы, перспективы и предложения для будущих исследований. Журнал прикладной психологии, 72, 212-220.
- Stock, J., & Cervone, D. (1990). Проксимальные процессы целеполагания и саморегуляции. Когнитивная терапия и исследования, 14, 483-498.
- Wright, P. M., & Caspar, K. M. (1994). Специфика цели как детерминанта приверженности цели и изменения цели. Организационное поведение и процессы принятия решений человеком, 59, 242-260.
- Johnson, M. K., & Sherman, S. J. (1990). Конструирование и реконструкция прошлого и будущего в настоящем. В Э. Т. Хиггинс & Р. М. Соррентино (Ред.), Справочник мотивацию и восприятие: основы социального поведения (об. 2, стр. 482-526). Гилфорд Пресс.
- Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Возможные "я" и академические результаты: Как и когда возможные "я" побуждают к действию. Журнал личности и социальной психологии, 91(1), 188.
- Ruvolo, A. P., & Markus, H. R. (1992). Возможные "я" и производительность: Сила саморелевантных образов. Социальное познание, 10(1), 95-124.
- Тейлор, Е. С., Фам, В. Л., Ривкин, И. Д., И Доспехи, Д. А. (1998). Использование воображения: Мысленное моделирование, саморегуляция и совладание. Американский психолог, 53(4), 429.