

Потенциал достижения



**Всю жизнь мечтал кем-то стать,
чего-то добиться...**

Надо было быть конкретнее



Потенциал достижения

Ситуация: наличие цели

Задача: реализация плана/цели (*как ее достичь?*)

Если задача выполнена: достижение цели

Если задача НЕ выполнена: бессилие

Развиваем: силу

Личностные ресурсы: мотивация, оптимизм, усердие, настойчивость, планирование, самоконтроль, чувствительность к обратной связи + отказ от цели

Упражнение 1

«ЛЮБИМОЕ И НЕЛЮБИМОЕ ДЕЛО»

Упражнение «любимое и нелюбимое дело»

Подумайте о каком-нибудь занятии, которым вам заниматься не хочется, но «надо»...

Упражнение «любимое и нелюбимое дело»

Подумайте о каком-нибудь занятии, которым вам заниматься не хочется, но «надо»...

Что происходит с вами? С вашим телом?

О чем думаете, что чувствуете?

Упражнение «любимое и нелюбимое дело»

А теперь подумайте о деле,
которым вам нравится заниматься.

Упражнение «любимое и нелюбимое дело»

А теперь подумайте о деле,
которым вам нравится заниматься.

Что теперь происходит с вами?



Внутренняя мотивация
влияет на



ОТНОШЕНИЕ к деятельности

удовольствие от работы,
положительные эмоции, самоуважение

результат деятельности

легче решаются задачи,
требующие мышления, креативности,
предпочитаются более трудные задачи



Внешняя мотивация влияет на



отношение к деятельности

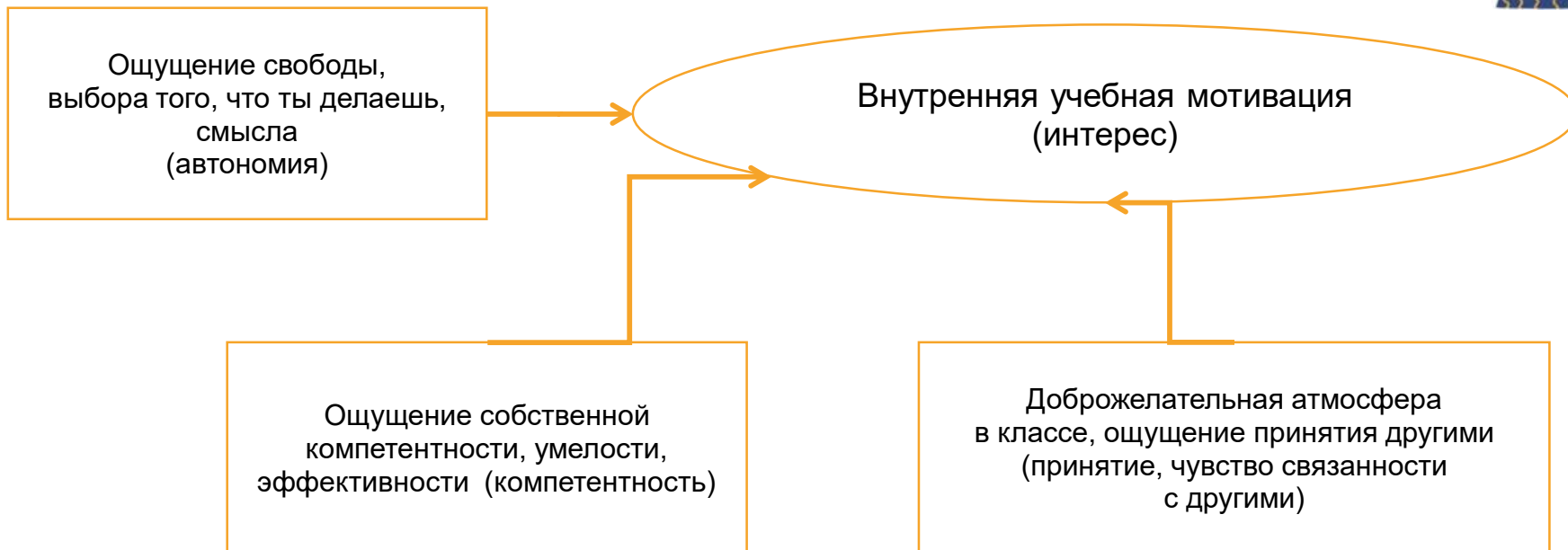
- +/- поведение зависит от наличия подкрепления
- стремление к решению более простых задач
 - при взаимодействии с другими преобладают отрицательные эмоции

результат деятельности

- + способствует решению задач по алгоритму
- отрицательно сказывается на когнитивной гибкости
 - ухудшает качество и скорость решения эвристических задач
 - подавляет креативность

Как поддержать внутреннюю мотивацию?

Средовые источники внутренней мотивации



Упражнение 3

«ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ПО SMARTER»

Технология SMARTER

SMART

SPECIFIC
конкретная

ACHIEVABLE
достижимая

TIME BOUND
*ограниченная во
времени*

MEASURABLE
измеримая

RELEVANT
значимая

+ER

EVALUATED
оцениваемая

REVISITED
пересматриваемая

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

ШАГ 3. Выразите цель в **достижимых** процессах, чтобы их можно было выполнить

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

ШАГ 3. Выразите цель в **достижимых** процессах, чтобы их можно было выполнить

ШАГ 4. Формулируйте цель, **соответствующую актуальным задачам**

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

ШАГ 3. Выразите цель в **достижимых** процессах, чтобы их можно было выполнить

ШАГ 4. Формулируйте цель, **соответствующую актуальным задачам**

ШАГ 5. **Ограничьте** цель **сроками** ее достижения

Пример

Цель «Выучить английский».

Шаг 1. Выучить английский.

Шаг 2. Выучить английский, чтобы получить повышение на работе.

Шаг 3. Ведение деловой переписки на английском языке.

Шаг 4. Сдача теста по деловому английскому на 90 баллов.

Шаг 5. Сдача теста по деловому английскому на 90 баллов через 5 месяцев.

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

ШАГ 3. Выразите цель в **достижимых** процессах, чтобы их можно было выполнить

ШАГ 4. Формулируйте цель, **соответствующую актуальным задачам**

ШАГ 5. **Ограничьте** цель **сроками** ее достижения

ШАГ 6. **Оценивайте каждый этап** в достижении цели

Технология SMARTER

ШАГ 1. Выразите цель в **конкретных** событиях, результатах, действиях

ШАГ 2. Выразите цель в понятиях, **поддающихся измерению и оценке**

ШАГ 3. Выразите цель в **достижимых** процессах, чтобы их можно было выполнить

ШАГ 4. Формулируйте цель, **соответствующую актуальным задачам**

ШАГ 5. **Ограничьте** цель **сроками** ее достижения

ШАГ 6. **Оценивайте каждый этап** в достижении цели

ШАГ 7. **Пересматривайте** цели после проведения оценки
и периодически их **корректируйте**

Спасибо за внимание и
продуктивную работу!