

Заняття 1.5. «Планування кар'єри»

Мета заняття: розглянути з слухачами/слухачками планування кар'єри, сформувати навички постановки кар'єрних цілей, ознайомити з поняттями та диференціацією понять «мрія» і «мета», навчити вибудовувати алгоритм досягнення «мети», сформувати вміння проектування короткострокового і довгострокового кар'єрного плану. Розвиток комунікативних навичок, критичного мислення.

Орієнтовна тривалість заняття: 45 хвилин

Організаційна пам'ятка: для заняття знадобляться опорний конспект, презентація, роздаткові матеріали для слухачів/слухачок (таблиця «Проект кар'єрного плану – досягнення кар'єрних цілей», самооцінка проходження модуля). Обладнання: дошка, маркери, аркуші А1, мультимедійний комплекс.

I. Вступ (5 хвилин)

Сьогодні ми завершуємо вивчення першого модуля «Моя успішна кар'єра в моїх руках!». Ми вже розглянули поняття кар'єри і від чого залежить успіх в професійній діяльності. Одним з складових успішної кар'єри є правильне планування.

Запитання до аудиторії:

- *Для чого потрібно планувати кар'єру?*
- *Яким має бути правильне планування в житті?*

Представлення теми і мети заняття.

II. Виклад матеріалу (15 хвилин)

На початку заняття рекомендовано провести практичну бліц-вправу, яка дозволить слухачам та слухачкам зрозуміти, що вони насправді можуть більше, ніж думають.

Можливі приклади вправ:

Вправа 1. Інструкція для аудиторії: *«Подумайте, скільки разів ви можете прострибати на одній нозі за 1 хвилину. Подумали? Запам'ятайте цю цифру і не кажіть її. А зараз закривайте очі і починайте стрибати. Я скажу, коли закінчиться 1 хв».* Викладач/ка починає вимірювати час і говорить «СТОП», коли пройде 30 секунд (саме не хвилина, а 30 секунд). Запитання до аудиторії: *«Ну що, прострибали скільки?»* (відповіді 3-4 слухачів/слухачок) *А скільки загадували?»* (відповіді цих самих слухачів/слухачок). *А пройшло лише 30 секунд!».* Далі варто наголосити: *«Люди інколи применшують свої можливості і бояться. Цього робити не варто, варто спробувати і все вийде!»*

[Примітка: ця вправа можлива лише за умови, якщо в групі немає людей з інвалідністю].

Вправа 2. Перегляд відео експерименту «Блохи в банці. Бійся обмежень!»

<https://www.youtube.com/watch?v=VvNgQmaH0jQ>

Вправа 3. Перегляд відеоролика «Комфорт, зона комфорту, вихід із зони комфорту»

<https://www.youtube.com/watch?v=dVYgoF96I2A>

Вправа 4. Перегляд мотиваційного відео, наприклад, частину відео композиції гурту Антитіла «ТДМЕ» – *«Нічого не бійся, в кінці сценарію хепі-енд... Там, де ми є!»*

<https://www.youtube.com/watch?v=2BNoM8eveTU>

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНО ПЛАНУВАТИ КАР'ЄРУ?

Сьогодні ми поговоримо про одну з найважливіших речей в житті кожного з нас – про планування кар'єри та свого життя. Чому так важливо підійти до планування своєї кар'єри системно та як це зробити? Отже, планування кар'єри – про що це? Про стабільне місце роботи, високу зарплатню та кар'єрне зростання? – Ні, не зовсім.

Сьогодні, коли мова йде про планування кар'єри, ми говоримо про вибір улюбленої справи, вибір оточення, про професійний розвиток, реалізацію особистих мрій та власних талантів.

Саме від планування кар'єри буде залежати наше життя в цілому, адже близько 65% часу кожна людина проводить в робочому режимі або вирішуючи питання, які стосуються робочої діяльності. І саме від нас залежить, яке суспільство буде нас оточувати, в якому місці ми будемо проводити цей час та чому його приділяти, адже в будь-якому випадку кожен з нас витратить цей час на роботу та кар'єру, та тільки від кожного з нас залежить, наскільки ефективно ми його витратимо, та які перемоги та здобутки отримаємо від цього. Після батьківського наставництва та якісної базової освіти, планування кар'єри – найважливіший елемент формування гармонійної розвиненої особистості, успішної людини та здорового суспільства.

Яким буває планування кар'єри? Сьогодні ж, завдяки інтенсивному розвитку соціальних медіа та діджиталізації бізнесів, можливостей стало більше: з'явилося чимало безкоштовних освітніх курсів, тренінгів з запуску стартапів, приблизно на третину збільшилася кількість платформ, які надають грантову, донорську, міжнародну допомогу для запуску нових проектів молодими людьми. Саме тому, ще на початку свого професійного шляху потрібно визначитися: яким ви бачите своє майбутнє – у підприємницькій чи професійно-орієнтованій діяльності в межах компанії чи вже існуючого бізнесу.

З ЧОГО ПОЧАТИ ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ Першим кроком у плануванні кар'єри буде визначення своїх бажань у розвитку та сильних сторін. Але важливо чесно їх побачити. Незважаючи на те, що кожна слабка сторона може стати сильною, краще не гаяти час. Адже доки ви будете розвивати слабкі сторони, хтось буде робити ще потужнішими свої сильні та досягати фінансового та особистого успіху. І, до речі, доволі часто наші нестандартні особливості, які можуть здаватися вадами, і є нашими найпершими помічниками в досягненні високих результатів, наприклад, як високий зріст у баскетболі. **Успіх чекає на тих, хто зможе чесно відповісти ТРИ «ТАК» на питання «Чи Хочу я? Чи можу я? Чи буду Я?»** Завжди потрібно обирати та розвивати свої сильні сторони, щоб не гаяти час та не витратити сили дарма. Після того, як напрямок обраний, незалежно від того який він – потрібно починати ставити цілі та будувати свій особистий кар'єрний план – сходинки до своєї професійної вершини, яку ви плануєте підкорити.

КАР'ЄРНИЙ ПЛАН – ЧОМУ ВІН ПОТРІБЕН? Кар'єрний план може бути створений тільки після того, як людина визначиться з хоча б приблизною картинкою свого життя в проекції на стабільний, осяжний вік. Саме тому серед HR-менеджерів, які працюють з профорієнтаційним та молодіжним напрямком, можна часто почути питання «ким ви бачите себе в 35 років?». Мрії та бажання, підкріплені гарною фаховою освітою, досвідом, активністю та постійним розвитком, обов'язково приведуть до кар'єрного та особистого успіху. (Зразок кар'єрного плану на слайді)

Створення кар'єрного плану. Для створення кар'єрного плану потрібно відповісти собі на питання, де ви хочете бути, чим займатися, та починати рухатися в цьому напрямку. Для того, щоб завершити побудову попереднього кар'єрного плану, бажано знайти компанію, яка працює у вашому напрямку та отримати першу омріяну роботу. Або ж, вже маючи базові знання прийти на співбесіду, використовуючи для пошуку вакансій всі сучасні засоби: від сайтів, соціальних мереж – до каналів в телеграмі та профільних форумів та подій. Шлях буде один: визначення фаху, розвиток фахових компетенцій за допомогою допоміжних освітніх ресурсів та пошук першого робочого місця, яке і стане першою перемогою кар'єрного планування.

Як зробити кар'єру успішною? Утримувати дисципліну та планування завжди у фокусі. Доки ти відпочиваєш, хтось інший в цей самий час тренує та посилює свої навички. Найголовніше в будь-якій справі, професії, кар'єрі – зберігати динаміку руху, ніколи не зупинятися і постійно фахово розвиватися, адже в час інтенсивного розвитку комунікацій і технологій світу потрібні експерти, закохані в свою справу.

ПОСТАНОВКА КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ

Планування неможливо без постановки того, чого ви хочете досягти, іншими словами –

постановки цілей. На минулих заняттях ми розглядали, якими мають бути цілі.

Постановка цілей по SMART – приклади, критерії. Техніку SMART цілей можна звести до першого критерію - конкретика. Особисте життя можна більш-менш переглянути з горизонтом в 1 рік – далі бачення майбутнього буде уявним і залежатиме від близьких людей. **Використовуйте SMART-метод для середньострокових і короткострокових цілей.** SMART-метод допомагає вибрати формулювання бажаного/планованого результату. Це просто форма запису ваших цілей, а не методика їх досягнення.

Користь SMART планування цілей. Найманому працівнику, майже нереально вибратися з фінансового “рабства” без досвіду «розумного» планування. Тут слід розуміти ключову можливість в особистій ефективності – переносити свої фантазії в конкретні завдання і дії. Постанова мети по Smart дає розуміння і можливість прогнозувати досягнення мети. Через технологію наше абстрактне «хочу» перетворюється з «бажаного» результату в «запланований» результат.

Завдання, яке виконує система SMART-планування – збільшити ймовірність досягнення бажаного результату.

Проведемо розшифровку SMART-критеріїв для постановки цілей.

Specific. Ціль повинна бути **Конкретною**. Наприклад, конкретизуємо бажаний ефект в особистому житті, роблячи його зрозумілим і досяжним. Замість мрійливих, загальних формулювань потрібно записувати конкретні наслідки на виході. Згідно зі SMART принципом, цілі повинні бути з одним конкретним результатом. Якщо мета - «Стати сімейною людиною», то її потрібно розбити на підцілі або дрібні завдання

Measurable. Ціль – **Вимірна (Вимірювана)**. Технологія досягнення цілей за правилом SMART передбачає контроль просування до мети. Для цього вона повинна бути вимірною. Цифри повинні бути адекватно підібрані, так щоб в них був закладений сенс (одиниця виміру). Кожен критерій методу SMART трансформує і уточнює мету. Ті ж цілі, з критерієм вимірності - стануть більш конкретні.

Achievable. Ціль – **Досяжна**. Критерій досяжності означає, що мета вам вже під силу або знаходиться в зоні росту. У вас достатньо знань і навичок, щоб її досягти. Або потрібно буде трохи попрацювати над собою, щоб з нею впоратися. Ви можете покроково уявити що потрібно зробити, і кожен крок вам під силу. Можливо, вам буде важко її досягти, але вона не лякає вас. Мета може викликати сумніви, але не паралізує волю. Якщо мета здається недосяжною, краще поставити проміжну, доступну вам мету. Якщо мета поставлена і ви її відкладаєте - потрібно ставити мету простіше.

Relevant. Ціль – **Актуальна**. Цей критерій методу SMART цілі вимагає аналізу питанням - «Чому я цього хочу?» До вашого кінцевого бажання ведуть багато цілей, і можливо вони цікавіші. Вести здоровий спосіб життя можна по-різному: бігати, правильно харчуватися, плавати, грати в волейбол. Потрібно перевірити, що більше вам підходить. Дослідити себе: що ви відчуваєте, йдучи різними шляхами здорового життя. Якщо мета складна, і ви не впевнені, що хочете її переслідувати - рекомендую поставити проміжну мету для експерименту. Пройти частину шляху і подивитися, як воно - чи є охота далі прагнути її?

Time-bound. Ціль – **обмежена терміном (у часі)**. У менеджменті це важливий критерій для кожної мети. Іншим співробітникам потрібно орієнтуватися на успіхи колег, і будувати свої плани, виходячи з дій членів організації. В особистому житті зручніше ставити не поодинокі цілі з заданим терміном, а складати річний план.

Наведення прикладів Smart цілепокладання

SMART критерії	Негативні приклади	Smart цілепокладання
Specific. Ціль повинна бути Конкретною	Стати фінансово незалежним.	Забезпечувати себе і платити за оренду житла
Measurable. Ціль – Вимірна	Стати фінансово	Мати дохід 500 \$ / місяць

	<i>незалежним.</i>	
Achievable. Ціль – Досяжна	<i>Подвоїти дохід.</i>	<i>Отримати підвищення на роботі.</i>
Relevant. Ціль – Актуальна	<i>Стати програмістом.</i>	<i>Зрозуміти: чи подобається вам працювати з кодом, або хочеться такий дохід як у програміста.</i>
Time-bound. Ціль – обмежена терміном	<i>Купити ноутбук. Поїхати до бабусі зимою</i>	<u><i>Смарт план на січень:</i></u> <i>Купити ноутбук (марка і т.д.) Поїхати до бабусі.</i>

Головні переваги смарт цілей:

1. Виклад напрямку. Якщо прописані смарт цілі, то ви маєте чіткий напрямок для виконання своїх завдань. Якщо у вас бізнес, то прописані цілі спрямовують команду для прийняття рішень кожен день.

2. Допомога в плануванні. Навчившись визначати цілі, ви вийдете на більш просунутий рівень планування завдань, як для свого бізнесу, так і для особистих, щоденних проблем.

3. Отримання швидкого результату. Правильно сформульовані смарт цілі допомагають швидше реалізувати поставлені завдання. У вас буде йти менше часу на виконання непродуктивних дій.

4. Засоби мотивації. Якщо перед вами поставлена велика мета, то вона стане для вас інструментом мотивації.

Сподіваюсь, тепер ви зрозуміли, якими мають бути цілі по смарт-технології. Давайте розглянемо детальніше як «Мрію перетворити в мету».

У кожної людини, є дивовижна можливість – мріяти. Іноді мрії стають реальністю і перетворюючись на життєві цілі, а іноді так і залишаються мріями. Давайте уявимо собі наше життя у вигляді сходів, по яких ми йдемо вгору, в майбутнє, в доросле життя. Ваше право – обрати, якими будуть ваші сходи, великі чи маленькі, білі, блакитні або чорні. Ви можете вважати, що кожна сходинка – це те, дія і крок до того, чого ви прагнете у вашому житті. Давайте назвемо цю драбину "сходами бажань".

Мрія – існуючий в думках **образ** чогось дуже сильно бажаного, жаданого, ваблячого. Мета – **бажаний результат**, для досягнення якого розроблений конкретний план дій із визначеними термінами на виконання задуманого. Мрія – це щось ефемерне, примарне, повітряне, ідеальне, абстрактне. Вона надихає нас. Це лише перша сходинка на довгому шляху. Мрія підштовхує нас зробити крок, але от чи зробимо ми його – невідомо. Дуже часто мрії так і не втілюються в реальність. Мета дає визначеність, вона стає нашим орієнтиром на дорозі життя. **Функція мрії** – надихати, адже мрія безпосередньо пов'язана з світом почуттів та емоцій. **Мета неможлива без конкретних дій.**

Вправа 1. «Від Мрії до Цілі» (15 хв.) Можна провести у малих групах.

Для чого мрію перетворювати в мету? Коли ми мріємо, ми стоїмо на місці, як тільки з'являється чітка мета, ми починаємо рухатися до неї. Мета мотивує нас, ми знаємо, навіщо до неї йдемо. Давайте навчимося перетворювати МРІЇ в SMART-ЦІЛІ.

Викладач/ка пропонує слухачам/слухачкам подумати та написати свою МРІЮ щодо майбутньої професії. Коли вони написали свою МРІЮ в зошит, викладач/ка пропонує почати процес перетворення МРІЇ в ЦІЛЬ. Слухачі/чки мають прописати 7 власних кроків, тут немає правильних або невірних формулювань. Кожен пише так, як вважає зрозумілим для себе.

Технологія перетворення мрії у ціль.

7 кроків від мрії до цілі:

М _____ Ц
1 2 3 4 5 6 7

Фактично «кроки» – це критерії, за допомогою яких мрія конкретизується у ціль. Якщо здобувачам/здобувачкам освіти буде складно самостійно прописати кроки, тоді викладач/викладач їм допомагає, озвучуючи можливі. Приклади кроків:

1 крок – Як я впізнаю, що моя ціль досягнута? (опис результату, на який я орієнтуюсь)

- 2 крок – Чим я готовий “заплатити”? (фінансові обмеження, часові затрати тощо)
- 3 крок – Коли я досягну своєї цілі? (дата або певне досягнення).
- 4 крок – Труднощі і внутрішні перепони (описати, що мені може завадити)
- 5 крок – Яку винагороду я отримаю? (моральну, естетичну, фінансову тощо)
- 6 крок – Письмовий договір з собою (прописування коротких етапів)
- 7 крок – Щоденне читання договору вголос (або інша мотиваційна складова)

Згідно постановка своєї мети по SMART-методиці ціль відповідатиме критеріям:

- 1 крок – конкретна: Як я впізнаю, що моя ціль досягнута?
- 2 крок – вимірювана: Яку винагороду я отримаю?
- 3 крок – досяжна: Чи реально мені досягнути даної мети в визначені терміни?
- 4 крок – актуальна: Чи потрібно мені це ближчим часом?
- 5 крок – обмежена в часі: Коли я досягну своєї цілі?

Заслуховування відповідей та міні-презентацій. Обговорення: *Чи стали ваші мрії більш реальнішими? Що робити, якщо мрій багато? З якої почати чи що робити в такій ситуації?*

Вправа 2. Бесіда «Визначення можливих перешкод при досягненні цілі та шляхів їх подолання». Рекомендовано провести вправу як відкритий діалог. Можна використати метод «Мікрофон».

Запитання до аудиторії: *Яка можлива перешкода при досягненні цілі та шляхи її подолання?*

Інтерактивний метод «Мікрофон» дає можливість кожному/кожній висловлювати думку, швидко, по черзі, відповідаючи на запитання.

Зміст інтерактивного методу «Мікрофон»: слухачі/слухачки разом із викладачем/кою утворюють коло, передаючи одне одному імітований або іграшковий мікрофон, висловлюють свої думки на задану тему — запропоновані до розгляду питання чи проблеми. Висловлювання не обговорюються. Зауважимо, що мікрофон можна передавати і по кабінету, не утворюючи кола.

Правила проведення «Мікрофону»:

- говорити має право тільки слухач/слухачка, у кого «символічний» мікрофон;
- відповіді не коментують і не оцінюють;
- коли хтось висловлюється, інші мають дотримуватися тиші.

Завершити вправу підсумком викладача/викладачки та оглядом із здобувачами можливих перешкод на кар’єрному шляху (на слайді)

Для вдалого кар’єрного росту та й в житті необхідно вміти долати перешкоди та приймати рішення. Розглянемо алгоритм прийняття рішень.

Алгоритм “Послідовність прийняття рішення”

1. Визначте мету (ваша мета повинна бути максимально конкретною).
Чого я хочу досягнути: яка кваліфікація?/ рівень оплати?/ кар’єра (посада)?/ в який термін?/ ще щось?
2. Визначте засоби (що ви можете використати для досягнення мети):
Що мені допоможе: знання і інформація / досвід / вміння та навички / особисті якості / допомога інших людей
3. Відпрацюйте варіанти (варіанти – це конкретні місця роботи або навчання, через які досягнете своєї мети)
- варіант 1.. 2..3.. (три варіанти – це мінімум. Є ще щось?).
4. Позитивно оцініть варіанти.
- Чи відповідають ці варіанти вашій головній меті?
- Який із варіантів можливий?
- Який варіант найбільше підходить вам?
5. Дійте

Обговорення почутого (інформація на слайдах)

III. Практична частина (20 хвилин)

Зауважимо, що практична частина інтегрується у виклад матеріалу.

Вправи для розвитку критичного мислення та комунікації.

Методика проведення вправ описана у викладі матеріалу.

Вправа 1. Перетворення мрій у цілі «Від Мрії до Цілі».

Вправа 2. Бесіда «Визначення можливих перешкод при досягненні цілі та шляхів їх подолання».

IV. Підведення підсумків. Домашнє завдання (5 хвилин)

Варіанти рефлексії обирає викладач/викладачка на свій розсуд.

Рефлексія. Вправа «ЗВІТ». Викладач/викладачка пише на дошці:

З — знання (що пам'ятаєте?)

В — вміння (що навчилися робити практично?)

І — інформація (яку інформацію одержали, які висновки зробили?)

Т — творчість (до чого підштовхне заняття у майбутньому?)

Учасники/ці висловлюють свої думки та відповіді щодо кожного запитання.

Обговорення відповідей. У такий спосіб підбиваємо підсумки заняття.

Рефлексія. Запитання до аудиторії:

Що нового ви дізналися на занятті? Що було корисно дізнатись?

Чи будете використовувати отримані знання надалі?

Ключове питання « Якою має бути SMART-мета в кар'єрі?»

Обговорення відповідей...

Вміло плануйте свою кар'єру!

Домашнє завдання: Повторити опрацьований матеріал.

Скласти проект кар'єрного плану – досягнення кар'єрних цілей (додаток 2).

Заповнити таблицю самооцінки проходження модуля 1. «Моя успішна кар'єра в моїх руках!» (додаток 3). Доопрацювати пакет документів.

Підготуватись на рефлексійне заняття «Презентую себе»

Роздатковий матеріал:

- Презентація до заняття
- Таблиця «Проект кар'єрного плану – досягнення кар'єрних цілей»
- Самооцінка проходження модуля 1. «Моя успішна кар'єра в моїх руках!»
- Поради «Як ми досягаємо своєї мети»

Використані джерела інформації:

<https://careerfornewlife.com/> «Кар'єра для нового життя»

<https://goal-life.com/uk/smart-cil> «Постановка цілей по SMART – приклади, критерії»

<https://www.prostir.ua/event/vebinar-osnovy-hramotnoho-planuvannya-karjery/> «Вебінар «Основи грамотного планування кар'єри»»

<https://present5.com/proces-planuvannya-karyeri-isnyuyut/> «Процес планування кар'єри»

МІЙ КАР'ЄРНИЙ ПЛАН. ДОСЯГНЕННЯ КАР'ЄРНИХ ЦІЛЕЙ

Складіть проєкт свого кар'єрного плану – досягнення кар'єрних цілей.

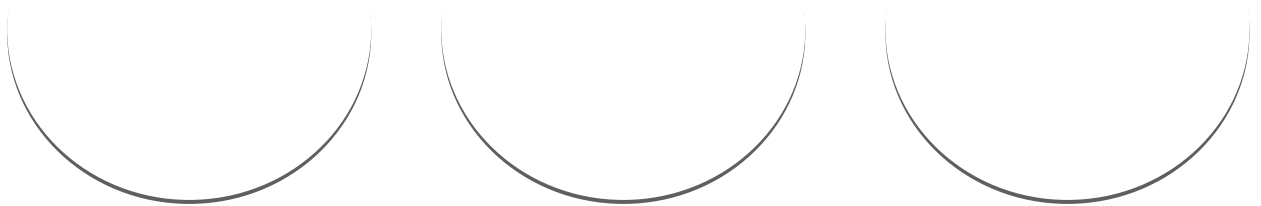
Заповніть табличку та повісьте на видному місці, щоб пам'ятати про свої кар'єрні цілі.

Чого я хочу?	Якими якостями я маю володіти, щоб досягнути своєї цілі?	Що я маю знати, щоб досягнути цілі?	Що для цього маю вміти?	Що я маю зробити? Покроковий план..	Строки виконання	Хто мені в цьому допоможе?
				1... 2...		

В кінці курсу підведемо підсумки – яких результатів (проміжних та кінцевих) вам вдалось досягнути.

САМООЦІНКА ПРОХОДЖЕННЯ МОДУЛЯ 1. «МОЯ УСПІШНА КАР'ЄРА В МОЇХ РУКАХ!»

Отримані знання. Що нового я дізнався/дізналась?	Отримані навички. Що я навчився/лась робити?	Мої висновки Що я зрозумів/ла?	Підготовлені, розроблені матеріали впродовж модуля

ВЛАСНА «ВАЛІЗА ЗНАНЬ ТА ІДЕЙ»

Які цікаві ідеї та нові знання, ви отримали від занять? Створіть свою «валізу знань та ідей».

ПОРАДИ «ЯК МИ ДОСЯГАЄМО МЕТИ»

Доктор філософії та психолог Гайді Грант-Галворсон у виданні «Успішні. Як ми досягаємо мети» ділиться конкретними порадами, як досягати поставлених цілей. В українському перекладі від видавництва «Наш Формат», що нещодавно побачив світ, йдеться про всі підводні камені людської психології, які заважають нам досягати мети.

«То як же нам ставити цілі так , аби вони не залишалися лише мріями ? Оптимальна стратегія в постановці цілей – позитивно думати про те , як усе складеться , коли ви їх уже досягнете , однак реалістично ставитися до того , як саме ви до цих цілей ітимете».

Формуйте ціль якомога конкретніше. «Скинути 3 кг» набагато краще , ніж «трохи схуднути» , оскільки це дає вам уявлення про те , як буде виглядати ваш успіх. Точно знаючи , чого ви хочете , ви збережете мотивацію доти , доки не досягнете свого . Уникайте цілей на кшталт «докласти максимум зусиль» – вони занадто примарні й тому зовсім не мотивують.

Обирайте складні , але реалістичні цілі. Ставте високу планку , бо труднощі (якщо їх , звісно , можливо подолати) – це дуже ефективна мотивація. Але не забувайте: якщо поставите зависоку планку , ви , може , і досягнете своєї мети , однак далі не підете. Немає людини , яка б запланувала скинути 2 кг , а зрештою схудла на 10.

Думайте «навіщо» або «що». Про цілі можна думати двома способами: абстрактно («навіщо я це роблю») та конкретно («що саме я роблю»). Наприклад , якщо вам потрібно навести лад у шафі , цю задачу можна сформулювати як «організувати простір» (тобто навіщо) , а можна – «викинути одяг , який не ношу» (тобто що).

Думайте про цілі в контексті «навіщо» , коли вам потрібно зберегти мотивацію або уникнути спокус. Думайте про цілі в контексті «що» , коли ваша задача особливо складна , незнайома або потребує тривалого опанування нових навичок.

Мисліть позитивно , однак реалістично оцінюйте можливі труднощі. Віра у власні сили допомагає створити та підтримати мотивацію . Та незалежно від мети , не варто недооцінювати труднощі на шляху до її досягнення . Більшість дійсно чогось вартих цілей потребує часу , планування , зусиль та наполегливості. Вважаючи , ніби все саме має приплисти вам до рук , ви виявитеся не готовими до труднощів , і це може стати причиною невдачі.

Використовуйте методику мисленнєвого контрастування . Думаючи про встановлення нової мети , обов'язково уявляйте не лише прекрасні наслідки її досягнення , а й перешкоди , що стоятимуть на вашому шляху. Такий процес мисленнєвого контрастування не лише допомагає зрозуміти , чи справді та чи інша ціль варта ваших зусиль , а й здатна активувати мотиваційні системи і максимально посилити вашу відданість визначеній меті.

Спробуйте дізнатися , якої ви думки про власні здібності. Цілі , що ми ставимо собі , сформовані здебільшого нашими переконаннями про самих себе. Якщо є привабливі для вас цілі , яких ви чомусь досі уникали , настав час спитати себе чому. Наскільки ви впевнені , що ваші переконання правильні? Чи можна поглянути на ситуацію з іншого боку?

Усвідомте , що ви можете змінитися. Вірити в те , що ви досягнете мети , – важливо. Однак настільки ж важливо й вірити в те , що ви здатні навчитися того , чого не вмієте. Багато хто вірить , що рівень інтелекту , особистість і статура незмінні – хай що ми робимо , а поліпшити ці характеристики неможливо . Переконавши себе у цьому , ми прагнемо лише тих цілей , які дозволяють нам швидше самоствердитися , а не розвиватися та вдосконалюватися. На щастя , результати десятків років досліджень свідчать , що це переконання абсолютно хибне: насправді людина здатна змінитися , і наукові дані це доводять.

Попіклуйтеся про своє середовище . Слова , що ми читаємо , об'єкти , котрі бачимо , люди , з якими взаємодіємо , – практично все , із чим ми маємо справу в навколишньому середовищі , може активувати підсвідому мету . Цілі інших людей також можуть «заражати» нас , наче епідемія.

Використовуйте тригери , щоб активувати свою підсвідомість. Аби не втрачати мотивації, заповніть своє середовище нагадуваннями та тригерами , котрі не дадуть вашій підсвідомості зійти зі шляху. Простішими словами, розвісьте стікери із написами «успіх» та «ти все зможеш». При постановці цілей враховуйте три базові людські потреби. Не всі цілі принесуть вам тривале відчуття щастя і благополуччя, навіть якщо ви успішно досягнете їх. По-справжньому щасливими вас роблять цілі , що задовольняють базові людські потреби – у приналежності, компетентності та автономії.

Пам'ятайте, що не все те золото, що блищить. Цілі, орієнтовані на зовнішнє підтвердження власної цінності , – наприклад, популярність, слава, багатство, — не лише не зроблять вас щасливими, а й активно послаблять відчуття благополуччя, адже заважають мати цілі, що дійсно принесуть вам користь. Якщо у вас є подібні цілі, зараз саме слухний час почати їх позбуватися.

Довіртеся внутрішній мотивації, адже вона запалює найяскравіший вогонь у вашій душі . Цілі, які ви обрали самостійно , створюють внутрішню мотивацію. Завдяки цьому ви отримуєте більше насолоди від процесу досягнення мети, працюєте наполегливіше, підходите творчо і показуєте ліпші результати. Однак цю мотивацію може зруйнувати все , що здається нам контролем, – зокрема винагороди, покарання, дедлайни та постійний зовнішній тиск . Якщо ви намагаєтеся мотивувати інших, будьте дуже обережні із заохоченнями.

Будьте самостійними й автономними, тому що це живить мотивацію. Коли ми відчуваємо, що наші бажання враховують і нам дають право вибору (навіть ілюзорне), потреба в автономії задовольняється, мотивація посилюється, а благополуччя підвищується.

Якщо ви не в змозі себе мотивувати нарешті взятися до справи , спробуйте побачити загальну картину. Згадайте, чому мета для вас важлива. Ставте собі цілі запобігання: зосереджуйтеся на тому, що можете втратити в разі поразки.

Дайте публічне зобов'язання. Якщо ви публічно зобов'язаетесь досягти мети – це підвищить мотивацію. Нікому не хочеться порушити обіцянку , дану привселюдно. Однак не забувайте, що ця методика ефективна, допоки угода в силі . Щойно вона завершується , мотивація послаблюється.

Уся справа у виконанні. Частіше за все ми точно знаємо, що робити, аби досягти цілі, однак чомусь ніяк не можемо цього зробити. Зосередитися на виконанні – це ключ до успіху.

Ловіть момент. Враховуючи наш завантажений графік і кількість цілей , не дивно , що ми регулярно втрачаємо можливості , оскільки банально не помічаємо їх . Щоб досягти мети, потрібно вхопитися за ці можливості, перш ніж вони вислизнуть, як пісок крізь пальці.

Захищайте свою мету. Цілі треба захищати від спокусу, відволікань та інших конкурентних цілей, які змагаються за вашу увагу та енергію і знижують мотивацію.

Відслідковуйте виконання. Досягнення мети також вимагає ретельного самомоніторингу. Не розуміючи, як далеко ви просунулися до цілі , ви не зможете відповідним чином скоригувати власну поведінку та стратегії. Регулярно аналізуйте свій прогрес.

Складіть план. Багато проблем , які виникають на нашому шляху до мети , можна вирішити , склавши простий план «якщо... то». Якщо ви намагаєтеся зловити момент, подолати спокусу, побороти тривожність і сумніви у власних силах або ж проявити наполегливість в особливо скрутні часи, у цьому вам можуть допомогти подібні плани.