

Тренинг целеполагания для построения личной перспективы

Основные темы тренинга:

- Целеполагание.
- Навыки планирования и достижения поставленных целей.
- Построение жизненных перспектив.

Данный тренинг направлен на понимание собственной системы ценностей и субъективных смыслов в виде идеалов, убеждений, составляющих направленность личности. Тренинг раскрывает скрытые ресурсы человека, помогает разрешать внутренние противоречия.

Тренинг помогает найти конструктивные способы решения актуальных сложных проблем, дает возможность увидеть, усвоить и превратить полученный опыт в собственные ресурсы.

Тренинг дает возможность почувствовать ответственность за свои выборы, упорядочивать события жизни по значимости.

Тренинг основывается на принятии себя, своих ценностей и субъективных смыслов как сейчас, так и в будущем.

Программа тренинга:

1. Критерии грамотно сформулированной цели: утвердительность, нужный контекст, ресурсность и др.
2. Эффективная постановка цели (модель ТОТЕ, спецификация цели) и стратегии ее достижения (в т.ч. стратегия Уолта Диснея).
3. Как сделать так, чтобы поставленные задачи хотелось исполнять.
4. Ловушки на пути к достижению цели.
5. Цели личные и общественные - их взаимодействие.
6. Ресурсы и ресурсное состояние.

Основные вопросы, решаемые на тренинге:

1. Насколько ты умеешь грамотно строить планы на будущее?
2. Сколько времени в день ты тратишь впустую? Как это исправить?
3. Какие у тебя есть цели, какие из них - самые важные?
4. Что такое "интересная жизнь" в твоём понимании?
5. Как замотивировать себя что-то сделать?

Конкретные результаты тренинга:

1. Четкий список СВОИХ целей, то есть вы теперь уже будете знать, что делать дальше и как это делать.
2. Обратная связь от участников тренинга - объективный взгляд со стороны.
3. Ощущение уверенности в завтрашнем (и послезавтрашнем) дне, в себе, в своих силах.
4. Арсенал различных техник для эффективной деятельности.
5. Вкус к жизни - желание жить и жить хорошо.