



ДЕСЯТЬ ТРЕБОВАНИЙ К ПРАВИЛЬНОЙ ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛИ

1. Цель должна быть четкой, **конкретной**.

Включать в себя максимально точное описание критериев, важных деталей и моментов. Формулировка должна стать такой, чтобы любой прочитавший ее человек понял ее одинаково.

Например,

«Я хочу найти работу».

«Я хочу найти постоянную работу на полный рабочий день в городе Минске по своей специальности, с заработной платой более 600 белорусских рублей».

2. Цель должна быть **измеримой**.

Иметь измеримые результаты. Необходимо ответить самому себе на вопрос: «Как я пойму, что цель достигнута?». Определить, каковы критерии реализованной цели.

Например,

«Когда я найду работу».

«Когда я буду иметь подписанный договор о своем приеме на работу на полный рабочий день, по своей специальности в городе Минске, с заработной платой более 600 белорусских рублей».

3. Цель должна быть **масштабной**.

Критерии конечного результата должны быть немного завышены.

Например,

«Когда я буду иметь подписанный договор о своем приеме на работу на полный рабочий день, по своей специальности в городе Минске, с заработной платой более 700 белорусских рублей, с возможностью иметь служебный транспорт».

4. Цель должна быть **реалистичной и достижимой**.

Должны быть ресурсы (внешние и внутренние) для ее достижения, либо возможность эти ресурсы обрести. Необходимо ответить самому себе на вопрос: «Что у меня есть для достижения цели, а что необходимо еще приобрести?». Оценить собственные возможности (ресурсы и резервы) к достижению поставленной цели.

Например,

Отсутствующие ресурсы:

- **резюме;**
- **опыт работы по своей специальности;**
- **знания (нужно прописать, каких нет);**
- **умения и навыки (нужно прописать, каких нет) и т.п.**

Имеющиеся ресурсы:

- **желание;**
- **знания по своей специальности (нужно прописать, какие есть);**
- **умения и навыки (нужно прописать, какие есть);**
- **время для поиска работы;**
- **время для накопления новых знаний (нужно прописать каких);**
- **время для развития новых умений и навыков (нужно прописать каких);**
- **время для написания резюме и подготовки документов и т.п.**

5. Цель должна быть **сформулирована в настоящем времени**.

Например,

«Я приношу домой подписанный договор о своем приеме на работу на полный рабочий день, по своей специальности в городе Минске, с заработной платой более 700 белорусских рублей, с возможностью иметь служебный транспорт».

6. Цель должна быть **сформулирована позитивно**.

Должна быть сформулирована без частицы «не».



7. Цель должна быть **определена во времени**.

Должны быть четко поставлены сроки достижения цели (год, месяц, день).

Например,

«1 августа 2017 года я приношу домой подписанный договор о своем приеме на работу на полный рабочий день, по своей специальности в городе Минске, с заработной платой более 700 белорусских рублей, с возможностью иметь служебный транспорт».

8. Цель должна быть **экологичной**.

Необходимо ответить самому себе на вопрос: «Каковы будут позитивные и негативные последствия достижения цели?». Осознавать, что приобретается при достижении цели, а что теряется в этом случае.

Негативные последствия:

- **уменьшение свободного времени;**
- **возникновение стрессовых ситуаций на работе и т.п.**

Позитивные последствия:

- **наличие постоянного заработка;**
- **возможность пользования служебным транспортом;**
- **занятие любимой работой и т.п.**

9. Цель должна быть **привлекательной и релевантной**, т.е.

Должна быть согласована с вашими ценностями и убеждениями, основными жизненными целями, не противоречить им.

10. Цель должна быть **индивидуальной**.

Человек должен сам достичь своей цели без помощи других.



*Ваш педагог-психолог
Елена Юрьевна Мазур
8 029 565 8090*