



## Технический лист



### 2. СОЗДАНИЕ МОИХ УМНЫХ ЦЕЛЕЙ

Название занятия	2. создание моих умных целей
Параметры L2L	<p><b>Самосознание</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Что я смогу сделать?</li><li>- В чем мне нужно стать лучше?</li></ul> <p><b>Постановка целей и планирование</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Какого обучения я хотел бы достичь?</li><li>- Постановка моих целей в обучении</li></ul> <p><b>Инициатива и ответственность</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Беру на себя ответственность за свое собственное обучение</li></ul>
Краткое описание занятия	Цель этого упражнения - сделать свои цели разумными, осознать, почему вы хотите их достичь и что это даст вам, когда вы их достигнете. Это упражнение поможет мотивировать вас в процессе достижения цели.





## Инструмент занятий

Прежде чем ставить цели, нужно сделать так, чтобы наши цели были УМНЫМИ!!! Это означает, что они должны быть:

# SMARTЕ

**СПЕЦИФИЧНЫЕ! ИЗМЕРИМЫЕ! ДОСТИЖИМЫЕ/ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ! АКТУАЛЬНЫЕ!  
СООТНОСИМЫЙ ПО ВРЕМЕНИ! ЭФФЕКТИВНЫЕ**

Заполните нижеприведенную таблицу, следуя руководящим вопросам.

<p><b>СПЕЦИФИКА</b> <b>В чем конкретно вам нужно стать лучше?</b></p> <p>Нужно ли вам повысить свою уверенность в общении с другими? Что нуждается в некоторой доработке - ваша грамматика или произношение?</p> <p>Выбирая цель обучения, вы должны быть максимально конкретными. Не беспокойтесь о том, что вы "слишком конкретны", у вас может быть более одной цели обучения. Просто сделайте тот же процесс для других целей.</p> <p>Допустим, наша проблема - быть более уверенным в разговоре с другими, тогда я могу добавить новую цель обучения - стать более уверенным и начать практиковаться в разговоре с другими.</p>	
<p><b>ИЗМЕРИМО</b> <b>Как вы узнаете, когда достигнете своей цели?</b></p> <p>Когда я ставлю перед собой цель обучения, мне нужно знать, достигаю ли я ее. Для этого она должна быть измеримой.</p> <p>Итак, если моя цель - стать лучше в общении с другими людьми, я мог бы, например, поставить перед собой цель начать и поддерживать беседу в течение 10 минут с незнакомцем.</p>	
<p><b>ДОСТИЖИМО/ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО</b></p>	





<p><b>Вы действительно сможете это сделать? Почему вы хотели бы достичь этой цели? Какую ценность это принесет вам?</b></p> <p>Может быть, это слишком много - начинать с 10 минут. Я не знаю, смогу ли я поддерживать разговор в течение такого количества времени, поэтому я думаю, что лучше было бы установить 3 минуты. Затем, по мере роста моей уверенности в себе, я смогу увеличить продолжительность разговора и использовать возможности для участия в спонтанных беседах.</p>	
<p><b>АКТУАЛЬНО</b> <b>Является ли это актуальной целью? С какими препятствиями вы столкнетесь? Что вы сделаете, чтобы преодолеть их?</b></p> <p>Хорошо бы увидеть связь между вашей целью и тем, что вас интересует. Возможно, этот 3-минутный разговор, который вы хотите иметь возможность провести, должен быть основан на теме, которая вас действительно интересует, или это подготовка к очень интересной возможности получить работу. Кроме того, я знаю, что чувствую себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми и боюсь проявлять инициативу.</p> <p>На этом этапе цель обучения может быть следующей: улучшить мои разговорные навыки, проведя с кем-то 3-минутный разговор о моем любимом хобби/моих интересах. Я преодолею свою застенчивость, выбрав человека, который часто смотрит мне в глаза и проявляет ко мне интерес.</p>	
<p><b>СООТНОСИМОСТЬ ПО ВРЕМЕНИ</b> <b>Когда я смогу сказать, что я могу это сделать?</b></p> <p>Последний шаг для моих целей обучения SMART - это "привязка ко времени". В основном это означает, что вы должны указать конечный срок достижения вашей цели.</p>	
<p><b>ЭФФЕКТ</b> <b>Когда вы достигнете этой цели, как ваша жизнь станет лучше/другой?</b></p> <p>Какова будет ценность и эффект от достижения этой конкретной цели?</p>	

*\*Inspired by George T Doran's S.M.A.R.T goals.*

