



# GeekBrains

## КОУЧИНГ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ ставим цели 2020

*буклет к вебинару*



@dazverev



<https://www.youtube.com/c/dazverev>



<https://www.facebook.com/dazverev>



[dazverev@mail.ru](mailto:dazverev@mail.ru)

+7 (916) 477-6406

Ведущий:  
Дмитрий Зверев

Какими были ваши цели на 2019?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что удалось? Чего достигли вместо?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

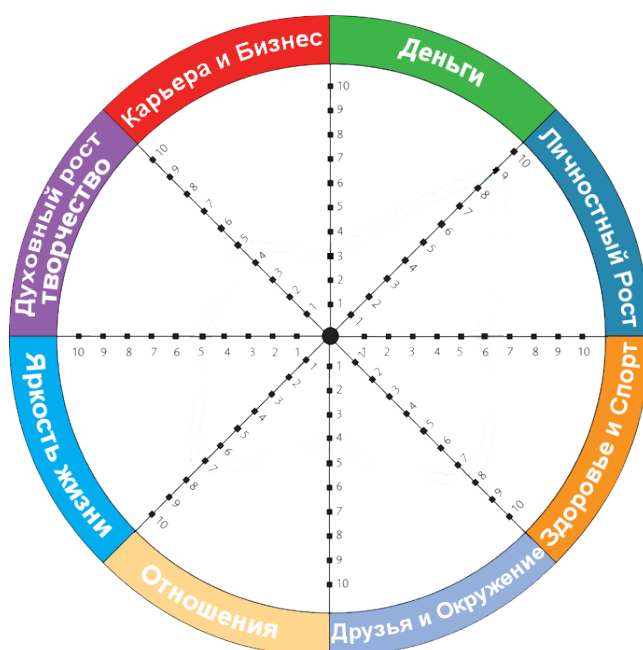
## Как ставили цели?

	Какой я сейчас	Каким хотелось бы стать
Общительность	8	9
Внимание к окружающим	6	9
Терпение	7	9
Знание компьютера	4	7
Административные возможности	6	8
Энтузиазм	8	8
Внимание и наблюдательность	8	9
Знание бухгалтерии	5	7

## Колесо баланса

**Колесо жизненного баланса** - это инструмент анализа удовлетворенности своей жизнью.

Если вам сложно понять, какие области следовало нарисовать на колесе, или как работать с теми сферами, которые наиболее отстают, вы можете воспользоваться руководством.



## ОТНОШЕНИЯ

Ваше окружение должно состоять только из позитивных и положительных людей. Общение и социализация играют важную роль в жизни человека, окружение существенно влияет на жизненный баланс. Поэтому необходимо обратить на круг общения особое внимание.

## СЕМЬЯ

Ваши родные – это надежная опора и поддержка. На хороших отношениях с семьей может складываться успешное будущее. Однако эта сфера может и негативно повлиять на дальнейшее развитие. Если вам необходим баланс в жизни, стоит внимательно отнестись к родственникам и вашим отношениям с ними.

## РАБОТА

Для жизненного баланса нужна любимая работа с хорошим доходом. Неудовлетворенность зарплатой или сферой деятельности может нанести непоправимый вред.

## ТВОРЧЕСТВО

Занимайтесь любимым творческим хобби – это не только позволяет интересно провести время, но и дает повод отвлечься от дел и погрузиться в мир творчества. Музыкальные инструменты, пение или рисование – все это дает почву для развития других областей.

## ЗДОРОВЬЕ

Не стоит стремиться к идеальному телу, достойному олимпийских богов. Однако хорошая форма – залог успеха. Заботьтесь о своем здоровье, ведь это позволит преуспеть и в остальных сферах. Будучи здоровым, вы легко постройте карьеру, заведете семью, создадите жизненный баланс.

## САМОРАЗВИТИЕ

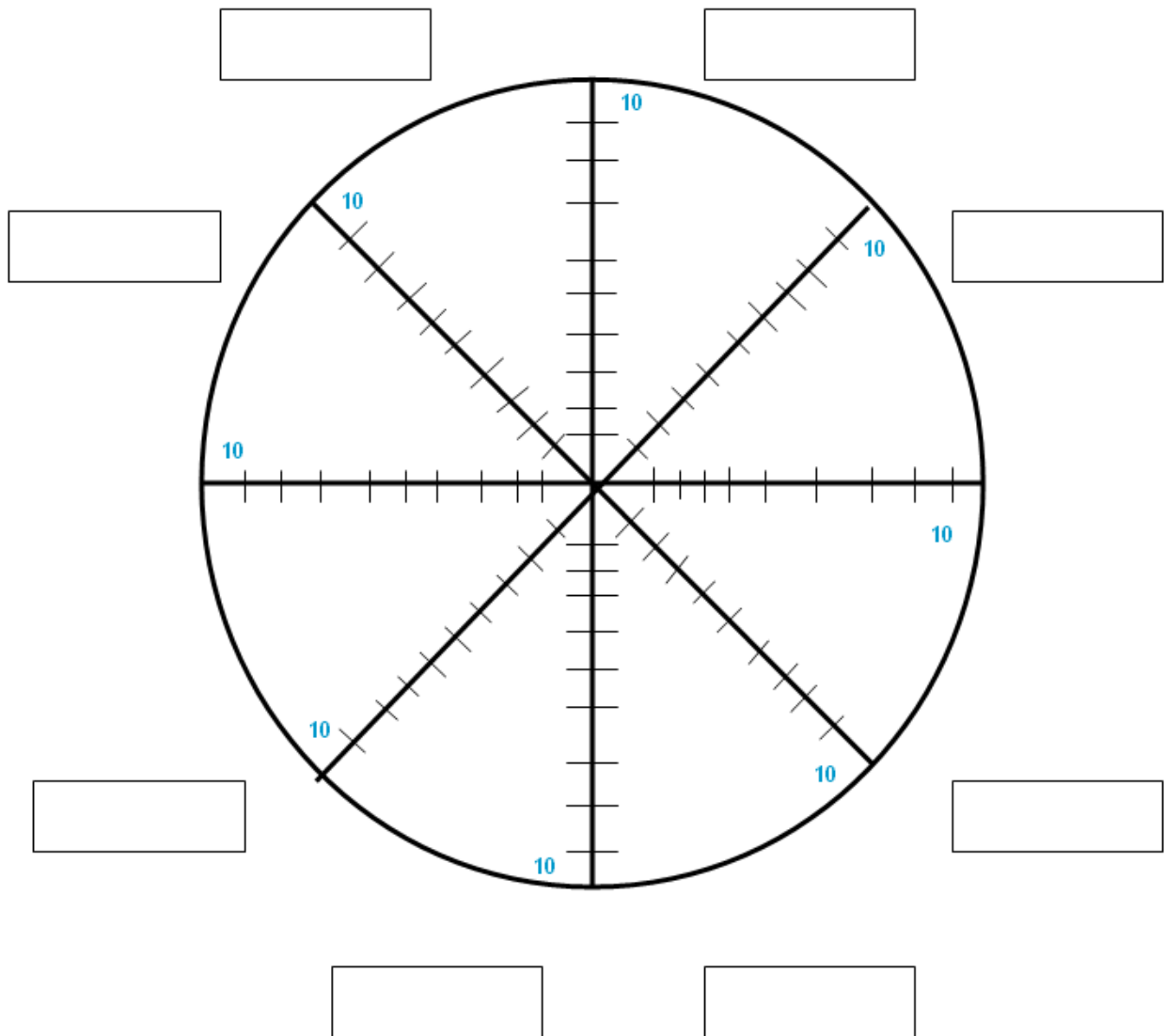
В мире есть множество дел, в которых вы еще не преуспели, но у вас есть все шансы. Постоянно развивайтесь, находите новые интересные занятия. Это может быть банальный устный счет или экзотические иностранные языки. Читайте литературу или занимайтесь ораторским искусством. Главное, чтобы мозг постоянно развивался.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

Эмоции – это необходимая часть нашей жизни. Они играют важную роль и в колесе баланса. Не стоит пренебрегать обыкновенным смехом. Пусть вас постоянно захватывают эмоции. А добиться этого несложно – просмотр хорошей комедии, прыжок с парашютом или просто новые впечатления и ощущения сразу делают вашу жизнь более эмоционально-насыщенной.

## ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ

Баланс в жизни – это обязательное внимание к духовной сфере. Можно ходить в церковь, но даже если вы неверующий, то можно отдавать часть своей жизни другим людям. Действуйте во благо.

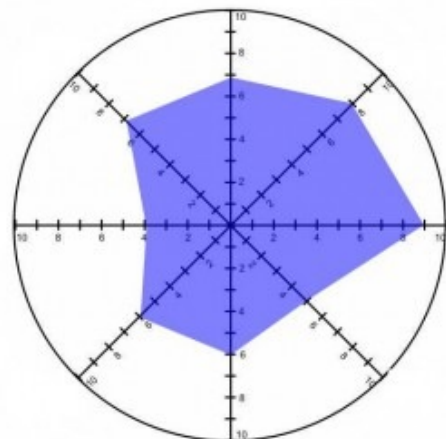


### Шаг 1.

Впишите внутри сектора – Что для вас реализация этого сектора на десять из десяти. Т.е. идеальный вариант. «Как если бы ваше личностный рост был реализован на десять из десяти.» По которым, вы точно можете понять, что это максимум, что вы желаете для этой области.

### Шаг 2.

Честно ответьте себе на вопрос: «А сейчас в данную минуту – на сколько реализован этот сектор в моей жизни?». Отметьте эту точку на шкале каждого сектора. Обозначьте цифру. Соедините все точки реализации каждого сектора. Возможно, будет так:



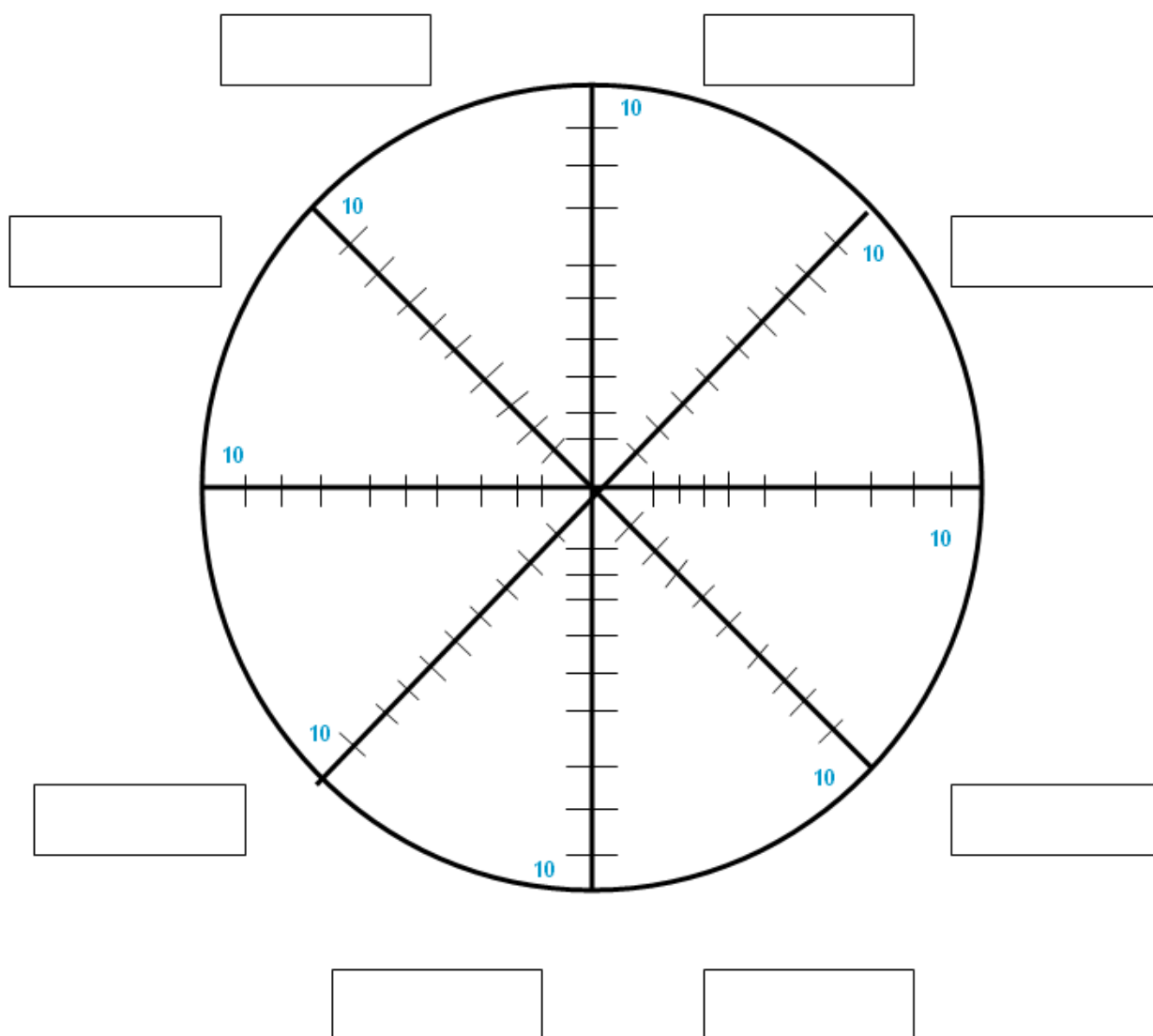
### Шаг 3.

Посмотрите внимательно. И найдите тот сектор, изменения в котором сразу же повлекут за собой изменения к лучшему во всех секторах. Векторный сектор вашей жизни.

### Шаг 4.

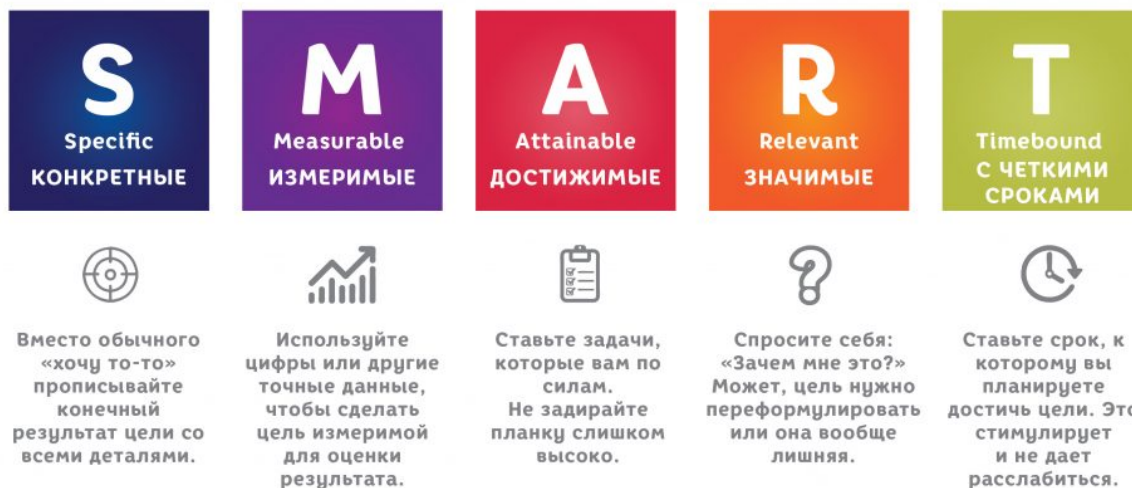
Подумайте: «Какие первые шаги я могу сделать в самое ближайшее время, чтобы сдвинуть эту область своей жизни?».

Прodelайте тоже самое для колеса компетенций:



Далее – составьте план достижения целей, учитывая при этом:

- Время, необходимое для выполнения намеченного.
- Ресурсы, которые могут вам понадобиться. Если чего-то не хватает из ресурсов, то где и каким образом это получить?
- Свою мотивацию.
- Точку отсчета, т.е. какого числа вы начнете действовать. Хорошо бы сделать 1-й шаг уже сегодня.



Сектор	Время необходимое для достижения целей.	Действия, которые я буду делать для достижения цели	Ваша мотивация на достижение. Почему это важно для меня?	Точка отсчета. Когда я начну делать?

## Ставим умные цели 2020

Сектор	Время необходимое для достижения целей.	Действия, которые я буду делать для достижения цели	Ваша мотивация на достижение. Почему это важно для меня?	Точка отсчета. Когда я начну делать?



## Ставим умные цели 2020

Сектор	Время необходимое для достижения целей.	Действия, которые я буду делать для достижения цели	Ваша мотивация на достижение. Почему это важно для меня?	Точка отсчета. Когда я начну делать?



*Успехов и достижения целей в новом 2020 году!*