



Урок №2
Постановка Цели

1. Карта жизни (от рождения до 15 лет)

15 лет

10 лет

5 лет

рождение

The image shows a world map with four horizontal lines across it. On the left side, there are four labels: '15 лет' at the top, '10 лет' below it, '5 лет' below that, and 'рождение' at the bottom. The lines are positioned to the right of these labels, creating a grid for marking a person's life path.

2. Постановка цели по методу SMART

SMART

- S** — **Specific** - «специфичная, конкретная». Цель надо ставить конкретно, максимально подробно описав «картинку достигнутого результата».
- M** — **Measurable** - «измеримая». Лучше, если параметры цели будут заданы в цифрах. Это позволит оценивать степень продвижения к цели.
- A** — **Attainable** – «достижимая». Цель должна быть достижимой с учетом ваших возможностей и с учетом внешних обстоятельств.
- R** — **Relevant** – «значимая». Если цель выбрана верно, вы можете ответить на вопросы «зачем?», «почему она важна?»
- T** — **Time-bounded** - «ограниченная во времени». Должен быть известен конечный срок, или период, в течение которого цель должна быть достигнута.

3. Карта жизни (от 15 лет до 30 лет)

