

Тема 2. Самомотивація. Як навчитися правильно ставити цілі та опанувати технологією тайм-менеджменту?

Особистісний ріст і навчання



Приділіть час діяльності з особистого розвитку, наприклад, читання книг, відвідуванню уроків чи майстер-класів або улюбленому хобі.

Займайтеся улюбленою справою



Використовуйте свій вільний час, щоб зайнятися справами, які запалюють вашу пристрасть і приносять вам радість.

Побудова стосунків

Проведення якісного часу з важливими людьми у вашому житті може зміцнити зв'язки, запропонувати підтримку та створити тривалі спогади.



Самомотивація та тайм-менеджмент

"Завжди бажайте досягати більшого"

"Ставте сміливі та реалізовані цілі"

"Опануйте технології тайм-менеджменту"

- "Поставте SMART-цілі: конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, часові"
- "Створіть щоденний розклад та список завдань"
- "Практикуйте позитивне мислення та візуалізацію своїх цілей"
- "Навчіться керувати стресом та перервами"

Здоров'я та емоційний стан



Приділіть пріоритет своєму фізичному та психічному благополуччю, займаючись діяльністю, яка пропагує здоровий спосіб життя.

Волонтерство, скарбничка "добрих справ"

Подумайте про участь у громадських роботах або волонтерство для справ, якими ви захоплені.



Релаксація та відпочинок



Дозвольте собі час для відпочинку та сну, щоб відновити сили та розумову діяльність

Особистісні SMART-цілі для Шило Каріни

Особистісні SMART-цілі:

Розвиток навичок емоційного інтелекту:

Конкретна: Вивчити та впровадити п'ять стратегій управління емоціями в повсякденному житті.

Вимірювана: Використовувати ці стратегії протягом місяця і відзначити зміну у реакціях на стресові ситуації.

Досяжна: Засвоїти ці стратегії через читання книг і співпрацю з психологом.

Релевантна: Підвищення контролю над емоціями сприяє здоров'ю і кращим взаємодіям з оточуючими.

Часово визначена: Досягти значущих результатів за 6 місяців.

Покращення самосвідомості:

Конкретна: Провести щотижневий час на саморефлексію та щоденне ведення щоденника.

Вимірювана: Відзначати в щоденнику важливі моменти, які сприяють самосвідомості.

Досяжна: Зарезервувати щоденний час для саморефлексії і вести щоденник.

Релевантна: Покращення самосвідомості сприяє зростанню особистого розвитку і взаєморозумінню з іншими.

Часово визначена: Продовжувати щоденну рутину протягом мінімум 3 місяців.

Розвиток навичок конструктивної комунікації:

Конкретна: Вивчити та вдосконалити навички активного слухання і ефективного спілкування.

Вимірювана: Застосовувати ці навички в протягом місяця у важливих розмовах.

Досяжна: Зареєструватися на курс конструктивної комунікації та практикувати їх у повсякденних ситуаціях.

Релевантна: Ефективна комунікація допомагає покращити стосунки і досягати успіху у багатьох сферах життя.

Часово визначена: Побачити помітний прогрес за 3 місяці.

Розвиток рефлексії і розв'язання проблем:

Конкретна: Провести час на аналіз подій, які виникали у минулому, і зрозуміти, які вивчені уроки можна застосовувати у майбутньому.

Вимірювана: Створити список ситуацій, вивчити їх інциденти та зробити висновки з кожної з них.

Досяжна: Виділити щотижневий час для рефлексії і записування висновків.

Релевантна: Рефлексія допомагає вдосконалити рішення та дії в майбутньому.

Часово визначена: Завершити аналіз подій і побачити зміни протягом 6 місяців.

Ці SMART-цілі спрямовані на досягнення особистого росту, самосвідомості та навичок комунікації, і вони створені так, щоб бути конкретними та досяжними, визначати прогрес і мати відповідний строк.

SMART-цілі для професійного розвитку:

Розвиток лідерських навичок:

Конкретна: Взяти участь в лідерському тренінгу та навчитися керувати командою.

Вимірювана: Завершити тренінг і отримати позитивний відгук від колег і керівництва.

Досяжна: Зареєструватися на доступний тренінг і вивчати літературу про лідерство.

Релевантна: Розвиток лідерських навичок підвищить ефективність у роботі та зростання в кар'єрі.

Часово визначена: Завершити тренінг протягом наступних 12 місяців.

Покращення комунікаційних навичок:

Конкретна: Вивчити та впровадити п'ять стратегій ефективного комунікування в процесі роботи з командою.

Вимірювана: Отримати звіт від колег про покращення комунікації після впровадження нових навичок.

Досяжна: Проводити тренінги з комунікаційних навичок і практикувати їх у роботі.

Релевантна: Покращення комунікації сприятиме зменшенню конфліктів і збільшить продуктивність команди.

Часово визначена: Побачити позитивні зміни в комунікації протягом 6 місяців.

Збільшення стресостійкості:

Конкретна: Розробити стресостійкість через регулярну медитацію та методи релаксації.

Вимірювана: Вимірювати рівень стресу та відслідковувати його зниження протягом трьох місяців.

Досяжна: Проводити щоденну медитацію протягом 15 хвилин і вивчати методи стресоменеджменту.

Релевантна: Зменшення стресу покращить якість життя і продуктивність на роботі.

Часово визначена: Досягти позитивних змін в стресостійкості протягом 3 місяців.

Розвиток спроможностей до розв'язання конфліктів:

Конкретна: Вивчити методи розв'язання конфліктів та застосовувати їх в робочому середовищі.

Вимірювана: Здійснити успішну медіацію в двох конфліктних ситуаціях на роботі.

Досяжна: Взяти участь у тренінгах з розв'язання конфліктів і впроваджувати набуті навички.

Релевантна: Ефективне управління конфліктами сприяє покращенню взаємодії в команді.

Часово визначена: Здійснити успішну медіацію в конфліктних ситуаціях протягом 9 місяців.

Ці SMART-цілі спрямовані на розвиток особистості в професійному контексті і спрямовані на конкретні результати, вимірювання, та строк.

SMART-цілі, спрямовані на покращення фізичного здоров'я:

Підвищення рівня фізичної активності:

Конкретна: Проводити щотижневий фітнес-тренування тривалістю не менше 45 хвилин.

Вимірювана: Записувати кількість проведених тренувань щотижня.

Досяжна: Зарезервувати час у розкладі для фітнес-тренувань та створити план тренувань.

Релевантна: Підвищення фізичної активності допоможе покращити загальний стан здоров'я.

Часово визначена: Продовжувати щотижневі тренування протягом наступних 3 місяців.

Збільшення витривалості:

Конкретна: Завершити напівмарафон (21 км) до кінця року.

Вимірювана: Регулярно збільшувати дистанцію під час тренувань і вивести її на 21 км до початку грудня.

Досяжна: Розробити план тренувань, починаючи з коротших дистанцій і поступово збільшувати відстань.

Релевантна: Збільшення витривалості допоможе покращити серцево-судинну систему та загальне фізичне здоров'я.

Часово визначена: Завершити напівмарафон до 31 грудня поточного року.

Покращення режиму сну:

Конкретна: Лягати спати о 22:00 щоденно та спати принаймні 7 годин.

Вимірювана: Вести журнал сну і відзначати тривалість сну та якість сну.

Досяжна: Поступово пристосовувати режим дня до встановленого графіку сну.

Релевантна: Здоровий сон є ключем до збалансованого фізичного і психічного здоров'я.

Часово визначена: Увести новий режим сну і використовувати його протягом мінімум 2 місяців.

Зменшення споживання цукру:

Конкретна: Відмовитися від цукрованих напоїв і солодошів упродовж тижня.

Вимірювана: Вести щоденник харчування і контролювати споживання цукрових продуктів.

Досяжна: Поступово знижувати кількість цукру в їжі і замінювати його більш корисними альтернативами.

Релевантна: Зменшення споживання цукру сприяє поліпшенню загального здоров'я і допомагає у підтримці здорової ваги.

Часово визначена: Відмовитися від цукру протягом наступного місяця і в подальшому дотримуватися цього режиму.

Ці SMART-цілі спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я шляхом конкретних дій, які можна виміряти і відслідковувати з чіткими строками.

Понеділок - П'ятниця: Робочий день в університеті і бізнес, навчання:

Гнучкі завдання (завдання, які можна пристосовувати залежно від обставин):

6:30: Підйом

6:45-7:00: Сніданок

7:00-7:20: Збори на роботу та навчання

7:20-7:30: Вихід з дому

7:30-8:00: Дорога на роботу та навчання

8:00-14:00: Навчання

8:00-13:00: Робота

13:00-14:00: Обід

14:00-17:00: Робота

17:00-19:00: Зайняття в спортивному залі/Заняття бізнесом

19:00-19:20: Вечеря

19:20-22:00: Час з сім'єю

19:20-23:00: Заняття бізнесом

23:00-24:00: Час для себе

00:00-00:30: Влягання спати

Жорсткі завдання (завдання, які потрібно виконати незалежно від обставин):

Щоденне встановлення та виконання пріоритетних завдань.

Регулярне спілкування зі співробітниками, виконання посадових інструкцій та комунікація з клієнтами по бізнесу.

Поділ часу на блоки роботи та відпочинку для збереження продуктивності.

Бюджетовані завдання (завдання, які потребують обов'язкового виконання):

Відвідування університету (пар) та роботи.

Підготовка та подання важливих документів та звітів в університеті.

Регулярна планова робота над бізнесом та зусилля для розвитку.

Вивчення і підготовка до занять по навчанню.

Заняття спортом, догляд за собою.

Субота:

9:00-10:00: Підйом

10:00-10:30: Сніданок

10.30-13:00: Час для себе/час з сім'єю

12:30-13:00: Обід

13:00-15:00: Заняття в спортивній залі

15:00-17:00: Заняття бізнесом/виконання домашніх завдань

17:00-17:20: Вечеря

17:20-21:00: Час з друзями

21:00-22:00: Час з сім'єю

22:00-23:30: Час для себе

23:30-00:00: Влягання спати

Неділя:

9:00-10:00: Підйом

10:00-10:30: Сніданок

10.30-13:00: Час для себе/час з сім'єю

12:30-13:00: Обід

13:00-17:00: Заняття бізнесом

17:00-22.00: Час з сім'єю

22:00-23:00: Планування тижня

23:00-23:30: Влягання спати