**Цель** - идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления, конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс.

Цель это осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности.

Для того чтобы Ваш мозг принял цель в работу, направленную на ее достижение, Вам необходимо правильно сформулировать конечный результат, т.е. выделить критерии по выполнению которых цель будет считаться достигнутой.

## Критерии правильно сформулированной цели:

- 1. Цель сформулирована позитивно и направлена на достижение (я хочу...; а не я не хочу или хочу перестать)
- 2. Цель должна быть под личным контролем (т.е. Я буду инициатором, планировщиком, аккумулятором информации, исполнителем, демонстратором достигнутых результатов)
- 3. Формулировка цели очень
- конкретна (например: путешествие в город Париж Франция на католическое рождество с супругом на пять дней с проживанием в отеле 5 звезд, чартарным перелетом из Красноярска)
- Измерима. Полное описание желаемого конечного результата: что я увижу, когда это произойдет; что услышу, что почувствую, как пойму, что результат достигнут.
- Индивидуальна достижима
- Реалистична
- Измерима во времени (точная дата)
  - 4. Соблюдена экология
  - В чем мой выигрыш при достижении цели

- В чем мой проигрыш при достижении цели
- Кто еще выиграет и в чем, когда я достигну цели
- Кто проиграет и в чем, когда я достигну цели
- В чем я проиграю, если отступлю от достижения намеченной цели
- В чем я выиграю если отступлю от достижения намеченной цели
  - 5. Какие ресурсы для достижения вашей цели вам нужны. Ресурсами могут быть: умения и навыки, информация, деньги, знакомства, время, личные качества, материальные объекты. Отметьте какие ресурсы есть в наличии, а какие необходимо приобрести. Определите источники приобретения недостающих ресурсов.
  - 6. Последовательность действий для достижения цели (перечислите по пунктам ваши действия направленные на достижение цели. Пишите в настоящем времени, какбудто это уже происходит)
  - 7. Запишите Ваш первый шаг на пути к реализации цели и сделайте его уже сегодня.

## МДОУ Детский сад №310

памятка

«ХОРОШО СФОРМУЛИРОВАННАЯ ЦЕЛЬ»

Емельянова С.С.