

دفتر چه راهنمای هدف گذاری در سال ۱۴۰۰

هدف گذاری چیست ؟

هدف گذاری یک فرآیند کاملاً رسمی است که طی آن مقاصدی که برای زندگی و سبک کار داریم تعریف می شود .

هدف گذاری به روش اسمارت

در روش اسمارت فرآیندی قبل از تعیین هدف داریم ، پس برای رسیدن به هدف یک نقشه مسیر طراحی می کنیم و یک فرآیند هم پس از هدف خواهیم داشت .

قبل از ورود به مقوله تعیین هدف ۷ سوال فوق العاده وجود دارد

۱. از چه چیزی خیلی بدتان می آید ؟

۲. چه چیزهایی در زندگی امروztان هست که کودک ۸ ساله ی درون تان را به گریه می اندازد ؟

۳. مشغول شدن به چه کاری باعث می شود که غذا خوردن یا حتی دستشویی رفتن یادتان برود ؟

۴. چطور می توانید خودتان را بیشتر خجالت زده کنید ؟

۵. چطور قرار است دنیا را نجات دهید ؟

۶. اگر کسی با اسلحه تهدید تان کند که از صبح تا شب بیرون از خانه بمانید کجا می روید و چه کار می

کنید ؟

۷. اگر قرار باشد فقط یک سال دیگه زنده بمانید چه کار می کنید و دلتان می خواهد که بعد از مرگ چطور

یادتان کنند ؟

خصوصیات هدف

- مشخص باشد
- حصول پذیر باشد - واقع بین باشد و بتوانی آن را بدست آوری
- سنجش پذیر باشد - قابل اندازه گیری بودن
- واقعی باشد - مثلاً داشتن یک جزیره واقعی نیست و دور از دسترس است
- روز شمار یا قابل زمان بندی باشد - باید هدف امکان تبدیل به روز شمار شدن داشته باشد .

قبل از هدف و بعد از هدف

چرا اهداف را باید بنویسیم ؟

اگر شما تصمیم بگیرید برای خودتان هدف تعیین کنید ، باید آنها را بنویسید و در مورد آنها دائماً فکر کنید و نیز در مورد اهدافتان با دیگران صحبت کنید .

خلق دو مرحله دارد :

۱. خلق ذهنی

۲. خلق فیزیکی

توماس ادیسون

این بزرگ مرد دانش بشری برای رسیدن به اهدافش یک کنفرانس خبری و تاریخ انجام اون هدف رو اعلام می کرد تا برای خودش تعهد ایجاد کند .

رفتار های شما باعث دستاورد های شماست

هیجانات ما باعث دستاورد های ما میشه حتی رفتار ما را هم هیجانات تشکیل می دهد .

یک ضرب المثل چینی میگوید : چیزی را که می شنوم فراموش می کنم

چیزی را که می بینم به خاطر می آورم و چیزی را که می نویسم کاملاً می فهمم .

" یک تابلوی لیست اهداف حتماً داشته باشید "

پیشنهاد ما

۵۰ هدفی که می تواند به خودی خود زندگی فردی و اجتماعی ما را بیش از ۱۰ برابر در طول یکسال رشد دهد .

۱. عقب نینداختن کارها

۲. تقویت تمرکز و مهارت های ذهنی

۳. فعال تر شدن

۴. در آمد بیشتر

۵. بیشتر مطالعه کردن

۷۴٪ از افرادی که اهداف را می نویسند به اهداف خود می رسند .

پس از تعیین هدف

۶ مرحله کلیدی که بدون انجام آن هدف بی معناست .

۱. تردید را از خودتان دور کنید

۲. دائماً رسیدن به اهداف را به خودتان تلقین کنید

۳. اهداف بزرگ را به اهداف کوچک تر تقسیم کنید

۴. یک برنامه عملیاتی تدوین کنید و به آن متعهد باشید

۵. اهداف خود را در طول روز هر چه زودتر به انجام برسانید

۶. با دیگران در مورد اهداف خود بگویید تا شما را پیگیری کنند .

مرتبط بودن : آیا هدفتان به شما مرتبط است ؟ شما می خواهید فرد معروف و مشهوری در سراسر جهان

شوید ، یا شرکت چند ملیتی داشته باشید ، و یا حتی شغلی پر مشغله ؟

برای تصمیمی که دارید خصوصیات فردی را در نظر گرفته اید ، یا گروهتان به آن اندازه بزرگ هست که

قابلیت های گروهی رسیدن به آن هدف را داشته باشد ؟

سؤال اصلی این است که چرا می خواهید به آن هدف برسید ؟

چه قصدی پشت آن هدف نهفته است ؟ و واقعاً با رسیدن به آن هدف ، مقصود شما برآورده خواهد شد ؟

در محدوده زمانی مشخص :

اگر محدوده زمانی مشخص نکنیم ، نیازی به اقدام هم حس نمی کنیم و با خود می گوییم "بلاخره" ، "یه

روزی" انجامش میدم و این به روزی تا ابد ادامه خواهد داشت .

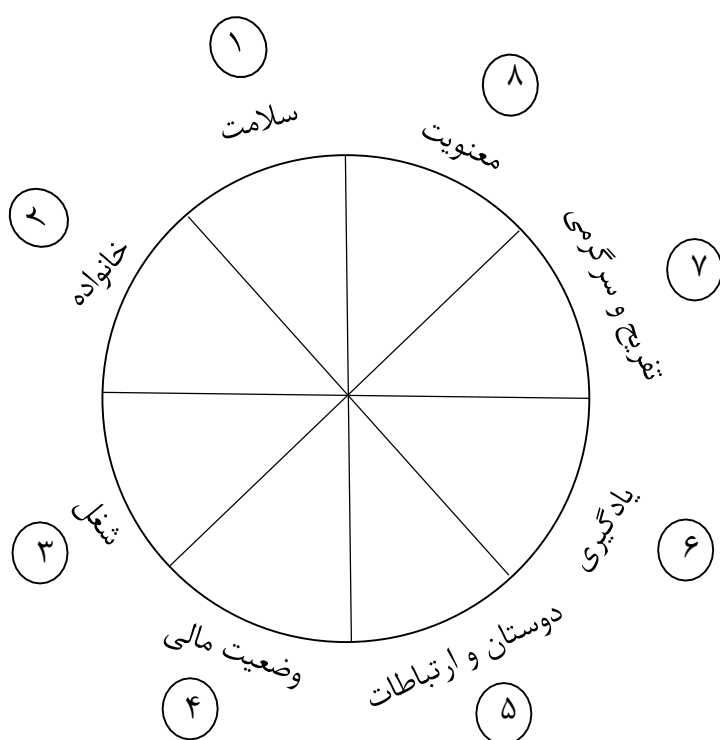
اهدافت را به تصویر بکش سیر رسیدن به موفقیت را طراحی کن چرخ زندگی ات را کامل کن .

چرخ زندگی من

چرخ زندگی من چگونه می چرخد ؟

راحت و روان می چرخد یا که لنگ می زند ؟

الگوی "چرخ زندگی من" به دایره ای که به ۸ قسمت مساوی تقسیم شده است . اطلاق می شود . هر یک از این قسمت ها به بررسی یک بُعد از زندگی ما می پردازد .



مواردی که چرخ زندگی ام به واسطه آن لنگ می زند . را پیدا می کنم و تلاش می کنم ، تا حد امکان بین بخش های مختلف زندگی ام تعادل برقرار کنم .

نکته : هر یک از این عناوین می تواند ، برای اشخاص مختلف معنا و مفهوم متفاوتی را تداعی کند . امتیاز دهی به هر بخش از ۱ کمترین تا ۱۰ بیشترین می باشد .

اهداف جسمی :

اهداف خانوادگی :

اهداف ذهنی :

اهداف شغلی :

اهداف مالی :

اهداف علمی :

اهداف معنوی :

اهداف تفریحی :

اهداف اجتماعی و خیر خواهانه :

ایده های من برای هر قسمت :

مهارت ها و آموزش هایی که می خواهم یاد بگیرم

علاقمندی و توانمندی های من

کتابهایی که باید در این زمینه مطالعه کنم

اساتید مورد علاقه من

فیلم ها و برنامه هایی که باید برای توسعه اهدافم ببینم

پادکست هایی که باید در این زمینه ها گوش کنم

چکاب حالات روانی و صحت مثبت نگری من

اهداف کوتاه مدت من (هفتگی)

اهداف میان مدت من (ماهانه - سه ماهه)

اهداف بلند مدت من یکسال (تا ۵ سال آینده)

لیست تغییر عادت های من

جمع بندی ماهیانه و گرفتن بازخورد از اهداف کوتاه مدت و میان مدت و ارزیابی برای طراحی اهداف بلند

مدت

برنامه ریزی جدید براساس ارزیابی ماه گذشته

نوشتن دستاورد ها و نتیجه ماهیانه

بعد از موفقیت و رسیدن به اهداف برگزاری جشن و شادی

برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی و رسیدن به اهدافتان در دوره تاج موفقیت همراه ما باشید

- (شناخت) سرفصل های آموزشی دوره تاج موفقیت

شناخت ارزشها

شناخت توانمندی ها

شناخت موانع

شناخت فرصت ها

شناخت بهانه ها و تهدید ها

- (کشف)

رسالت زندگی

کشف چرایی

- (طراحی مسیر)

چشم انداز

هدف

- (به کار گیری و اجرا)

اقدام

افزایش اراده

انضباط شخصی

خداحافظی با کمال گرایی

خداحافظی با تنبلی

مدیریت زمان

عادت سازی

خدمات ویژه دوره ۴۰ ساعت آموزش تخفیف ویژه ۵۰٪ در کلیه دوره های ما تا پایان سال ۱۴۰۰
تقویم آموزشی دوره شروع ۱۰ اردیبهشت ایام هفته یکشنبه ها و سه شنبه ها ساعت برگزاری ۷ تا ۹
به مدت ۱۰ هفته ۲۰ جلسه

این دوره متناسب همه سنین است این دوره مناسب کسانی است که دوست دارند
حس خوب موفقیت را همیشه به همراه داشته باشند .

قیمت دوره ۵۵۰۰۰۰ هزار تومان

اسم مدرس : نرگس فولادلو

شماره تلفن : ۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۴