

The background of the book cover is a dark, starry night sky. On the right side, there is a circular inset showing a night sky with a yellow crescent moon and two white stars. In the lower right corner, there is a stylized illustration of a person with brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and blue pants, standing on a dark, textured ground. The person is looking up towards the stars.

Анна Мирцало

**ПОСТАНОВКА И  
РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ И  
ЗАДАЧ  
ИНСТРУМЕНТАМИ  
КОУЧИНГА**

13 техник коучинга

НЕ СВОРАЧИВАЕТ Т  
СМОТРИТ НА ЗВЕЗД

Анна Мирцало

**Постановка и реализация  
целей и задач инструментами  
коучинга. 13 техник коучинга**

«Издательские решения»

**Мирцало А.**

Постановка и реализация целей и задач инструментами коучинга.  
13 техник коучинга / А. Мирцало — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833846-5

В книге подробно описаны различные техники поставки целей и планирования реализации задач, а также приведены многочисленные примеры их применения на практике. Кроме того, книга содержит главу о формировании поддерживающей среды, как дополнительного ресурса, на который можно опереться при реализации целей.

ISBN 978-5-44-833846-5

© Мирцало А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Техника «SMARTER»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Постановка и реализация целей  
и задач инструментами коучинга  
13 техник коучинга  
Анна Мирцало**

© Анна Мирцало, 2016

ISBN 978-5-4483-3846-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Написать данную книгу меня побудило желание обобщить все те техники постановки целей и планирования реализации задач, эффективность которых проверена практикой и многолетним использованием. Техники универсальны и будут полезны как в профессиональной деятельности по отношению к планированию собственного рабочего времени, так и в решении задач из других сфер жизни.

Глава 1 содержит описание требований-критериев к постановке целей с опорой на технику SMARTER. В ней приведены примеры постановки целей, а также предложено сформулировать декларацию личных целей и сделать это с помощью таблицы, составленной в соответствии требованиями постановки целей.

В главе 2 описаны вопросы техники «4 вопроса планирования», а также один из способов усиления собственной решимости в деле претворения в жизнь поставленных задач с привлечением «команды внутренних помощников», которые всегда с вами.

Как расставить приоритеты в выполнении задач, чтобы «съесть лягушку с утра»? В главе 3 приведено описание и примеры таких способов расстановки приоритетов, как:

- Техника ранжирования;
- Принцип Парето;
- Модель (метод) ABC;
- Метод Д. Эйзенхауэра;
- Метод «удовольствие – необходимость – результат».

В главе 4 и 5 описаны методы реализации сложных задач с использованием «Графика Ганта» в классическом и арт-формате, а также сетевого анализа и построения графика PERT. Каждый метод содержит пошаговый алгоритм и пример применения.

В главе 6 представлен SWOT-анализ, как один из способов, позволяющих осознать реальные возможности и угрозы в «точке старта», увидеть свои сильные и слабые стороны, когда вы находитесь в состоянии готовности «начать забег на дистанцию».

Завершает книгу глава 7 о способах создания поддерживающей среды на пути достижения ваших целей и задач, которая помогает «долить бензина», а значит, и «прибавить газа» в машине, за рулем которой находитесь вы сами.

## Глава 1. Техника «SMARTER»

Цели могут покрывать все сферы жизни и образы целей должны быть сформулированы с учетом ряда требований-критериев. Постановка целей и их достижение зависит от правильности их постановки. Постановка целей по SMARTER содержит следующие принципы постановки целей:

**1. Specific** – конкретность цели. В каждой цели должны быть учтены важные для вас критерии и они должны быть отражены в вашем образе цели. Так, например, если вы одиноки и ваша цель касается сферы личных отношений, то у вас есть определенные требования к тому особенному человеку, который может вам понравиться. Цель, связанная с покупкой или арендой жилья также потребует конкретизации в виде удобства транспортной развязки, этажности, площади, цены за квадратный метр и пр.

Цель – это такой внутренний образ, который вы держите в своем сознании. И этот образ, эта картинка должна изображать какую-то определенную ситуацию. В этом образе вы должны видеть собственное тело, себя и вы должны видеть себя в той ситуации, в которой эта цель уже осуществилась. И эта ситуация должна служить доказательством того, что ваша цель уже реализовалась. Например, вы видите себя танцующей с этим приятным молодым человеком на собственной свадьбе. Или видите себя за рабочим столом на той позиции в компании, о которой всегда мечтали. Или видите, как ваш муж берет вас на руки и вносит в вашу собственную квартиру...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.