

Рады, что вы с нами!

Вы присоединились к треку персонального развития

Вы сможете:

- моделировать будущее для себя и своего дела
- сформируете цель на персональный рост
- настроите свою экосистему work-life-balance

Что ждёт на треке?

Письма с заданиями для развития

Не открывайте следующее письмо пока не выполнено задание предыдущего! Трек создан для самостоятельной работы.

Вы научитесь методологии постановки целей, сформируете привычки для достижения конкретной цели, прокачаете soft skills и настроите ресурсное состояние.

Задание 1.

Какие привычки помогут мне в достижении целей?

Ответьте на вопрос: «Кем я хочу стать в каждой сфере своей жизни?»

Сфера — это любая значимая часть жизни. Например, работа, личные отношения, спорт, путешествия, досуг, саморазвитие и т.д.

Задав себе вопрос, мы определим вектор развития и поставим цель. Заполните анкету с вопросами ниже. Эта техника позволит гармонично встроить цели в общую картину жизни.

Постарайтесь письменно на эти вопросы

1. Представьте себя через 3, 9, 15, 20 лет. Кем вы хотите быть?

Через 3 года я _____

Через 5 лет я _____

Через 15 лет я _____

Через 20 лет я _____

2. Определите основные направления развития: хобби, семья, бизнес и др.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

3. Придумайте цели и поверьте в них. Определите, какой результат в каждом направлении намерены получить через год, чтобы через 5 лет стать тем, кем хочется. Если цель выбрана верно, тело подаст сигнал: по коже пробегут мурашки, а в груди отзовется теплое эхо.

4. Определите, какие привычки нужны, чтобы стать тем, кем вы хотите.

Сфера 1: _____

Сфера 2: _____

Сфера 3: _____

Сфера 4: _____

Сфера 5: _____

Сфера 6: _____

5. Составьте список конкретных шагов по тренировке этих привычек.

Сфера 1: _____

Сфера 2: _____

Сфера 3: _____

Сфера 4: _____

Сфера 5: _____

Сфера 6: _____

6. Напишите, какие финансовые и материальные средства вам потребуются.

Сфера 1: _____

Сфера 2: _____

Сфера 3: _____

Сфера 4: _____

Сфера 5: _____

Сфера 6: _____

7. Начинайте действовать!