

## Блок 1. Я как личность: суть, имидж, стиль жизни.

### 1 Модуль. Интеграция цели-ценности-сферы жизни

#### Содержание модуля (2 дня):

**1й день** - Понятие цели. Цели жизни как целенаправленная основа изменений к желаемому. Исследование Брайона Трейси и подход Стивена Шапиро. Существующие наиболее популярные теории постановки целей. Цели в системе жизненных потребностей и ценностей. Баланс 4-х жизненных ценностей по Стивену Кови. Виды цели. Правила постановки целей. Области для постановки целей. Цели и сопротивление. Мифы о постановке целей. Цель и задачи как шаги к ее достижению. Негативный опыт и лень как разновидности сопротивления. Модели для постановки цели. Убеждения при постановке целей. Модели Решетка Эзенхауэра и Декартовы координаты. Временной принцип Паретто. Планирование в целеполагании. Хронометраж дня и диаграмма Ганта. To do list. Золотые правила Тайм-менеджмента.

**2-й день** - Коучинг в постановке и достижении целей. Практическая работа со своими целями. Практическая работа со своими ценностями. Практическая работа со своими сферами жизни по колесу баланса в 3 уровня в глубину. Интеграция целей-ценностей и сфер жизни. Практическая работа в парах и группе.

#### Задачи модуля:

- ✓ Изучить основные модели работы с целями,
- ✓ Овладеть, развить навыки создания и достижения своих целей, задач с осознанным сопровождением,
- ✓ Осознать верный способ нахождения ресурсов в жизни, в том числе в ситуации жизненного кризиса,
- ✓ Определить для себя цельное видение своих интегрированных целей-ценностей и сфер жизни для выработки вектора движения в жизни,
- ✓ Обрести позитивный стимул действия за пределами тренинга - в своей жизни