

## ОПИСАНИЕ СЕМИНАРА

### Наука целеустроения: как стать эффективным в достижении своих целей

#### 1.1 Цели семинара

- Освоить методику устроения личных целей, позволяющую высвободить силы и стать более эффективным в достижении самых заветных целей

#### 1.2 Описание семинара

Кто-то боится замахнуться на достижение своих больших целей. Кто-то замахнулся и увяз на пол пути. А кому-то кажется, что он уже всего достиг и ему больше ничего не хочется. Все перечисленные проблемы связаны с неустроенностью личных целей.

В ходе семинара мы познакомим вас с методикой устроения личных целей, которая:

- Возвращает охоту жить и достигать самых заветных целей и мечт
- Позволяет человеку четко определиться, что ему нужно в данный момент от жизни, и тем самым обрести цельность
- Высвобождает огромное количество сил за счет того, что позволяет освободиться от лишних целей, оттягивающих на себя внимание и силы
- Позволяет приблизить свои мечты и скорость их достижения за счет фокусировки внимания и сил на их достижении

#### 1.3 Для кого предназначен семинар

Семинар предназначен для владельцев своего дела, генеральных директоров, а также управленцев всех уровней, желающих повысить личную эффективность в достижении своих жизненных целей.

#### 1.4 Программа семинара

Таблица 1 (день 1) Изучение методики

Время	Длительность	События
10:00 – 11:00	1ч.	Вводная беседа <i>Прикладная работа: Целеустроение на семинар</i>
11:00 – 12:00	1ч.	Лекция: «Устроение личных целей» (понятие цели)
<b>12:00 – 12:15</b>	<b>15м.</b>	<b>Перерыв на чай</b>
12:15 – 14:15	2ч.	Лекция: «Устроение личных целей» (механика достижения цели, виды целей)

14:15 – 15:15	1ч.	<b>Обед</b>
15:15 – 17:15	2ч.	Лекция: «Устроение личных целей» (способы устроения целей, методика устроения целей)  <i>Практика: «Растягивание разными целями»</i>
17:15 – 17:30	15м.	<b>Перерыв на чай</b>
17:30 – 19:30	2ч.	<i>Прикладная работа: Составление списков «Мои цели»</i>  Разговор о выборе идти к большим целям  <i>Практика: «Пройти сквозь строй»</i>

Таблица 2 (день 2) Выявление личных целей

Время	Длительность	События
10:00 – 12:00	2ч.	<i>Прикладная работа: Составление списков «Мои цели»</i>
12:00 – 12:15	15м.	<b>Перерыв на чай</b>
12:15 – 14:15	2ч.	Методика выявления чужих целей  <i>Прикладная работа: Разделение целей на свои и чужие</i>
14:15 – 15:15	1ч.	<b>Обед</b>
15:15 – 17:15	2ч.	Методика работы с чужими целями  <i>Прикладная работа: Работа с чужими целями</i>  <i>Практика: Жгонка</i>
17:15 – 17:30	15м.	<b>Перерыв на чай</b>
17:30 – 18:00	30м.	Методика работы с целями-паразитами  <i>Прикладная работа: Работа с целями-паразитами</i>
18:00 – 18:30	30м.	Методика работы с разрушителями целей  <i>Прикладная работа: Работа с разрушителями целей</i>
18:30 – 19:30	1ч.	<i>Практика: «Ворошение мечты»</i>

Таблица 3 (день 3) Устроение личных целей

Время	Длительность	События
10:00 – 12:00	2ч.	Методика работы с целями, связанными с жизнеобеспечением  <i>Прикладная работа: Работа с целями, которые относятся к жизнеобеспечению</i>
12:00 – 12:15	15м.	<b>Перерыв на чай</b>
12:15 – 13:15	1ч.	Методика работы с долгами  <i>Прикладная работа: Работа с долгами</i>

Название документа:	С_Описание_НаукаЦелеустроения_в1.0.doc		ФИО	Дата	стр. 2 из 3
		Автор идеи	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Начальное создание	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Последняя редакция	Л.В. Кухарева	23.03.09	
Версия:	1.0	Утвержден			

13:15 – 14:15	1ч.	Методика работы с хвостами <i>Прикладная работа: Работа с хвостами</i>
<b>14:15 – 15:15</b>	<b>1ч.</b>	<b>Обед</b>
15:15 – 17:15	2ч.	<i>Прикладная работа: Уточнение своих целей, выход на большие цели</i>
<b>17:15 – 17:30</b>	<b>15м.</b>	<b>Перерыв на чай</b>
17:30 – 19:00	1ч.30м.	Методика составления лестницы достижения мечты <i>Прикладная работа: Составление лестницы достижения мечты</i> <i>Практика: «Прорастание»</i>
19:00 – 19:30	30м.	Обзор Методики устройства личных целей. Подведение итогов семинара

Название документа:	С_Описание_НаукаЦелеустройства_в1.0.doc		ФИО	Дата	стр. 3 из 3
		Автор идеи	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Начальное создание	Л.В. Кухарева	18.03.09	
		Последняя редакция	Л.В. Кухарева	23.03.09	
Версия:	1.0	Утвержден			