

Целеполагание



Повасарис Сергей Викторович
Врач-психиатр, нарколог, психотерапевт
ОБУЗ «Ивановский областной наркологический
диспансер»

Зависимость



**Единственная и
ненадёжная точка опоры**

Личностный рост и принцип альпинизма



Три надёжные точки
опоры

1-я точка опоры



Мечты и положительные

ЦЕЛИ

Целеполагание

Если человек знает «зачем», он может преодолеть почти любое «как»

Ф.Ницше

Основные положения:

- жизнь каждого человека представляет наивысшую ценность
- чтобы жизнь имела смысл, должны существовать долгосрочные цели
- долгосрочные цели будут определять вектор жизни человека, помогут отбросить лишнее и вредоносное (например, вредные привычки), сконцентрируют энергию в позитивном ключе
- чтобы быть по-настоящему счастливым, а не бегать за призрачными иллюзиями и сиюминутными удовольствиями, необходимо научиться ставить долгосрочные цели и достигать их
- также необходимо научиться принимать на себя ответственность за достижение поставленных целей

То, как мы себе представляем



Символ-драма: луг и гора



Чтобы добиться поставленной цели:

- цель должна быть достаточно привлекательной, представлять индивидуальную ценность
- цель должна быть стоящей, иметь значение для жизни в целом
- цель должна быть достижимой, реалистичной
- цель должна быть экологичной, т.е. облегчать, а не усугублять жизнь
- должна достигаться нормальным, естественным путём (без неоправданного риска, без сделки с совестью и т.д.)
- цель должна быть по способностям
- человек должен верить, что он заслуживает этой цели

Стивен Р. Кови «7 навыков высокоэффективных людей»

- **1. Будьте проактивными**

Принципы персонального видения

- **2. Начинаяте, представляя конечную цель**

Принципы персонального лидерства

- **3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала**

Принципы персонального управления

- **4. Думайте в духе «Выиграл/ выиграл»**

Принципы межличностного лидерства

- **5. Сначала стремитесь понять, потом- быть понятым**

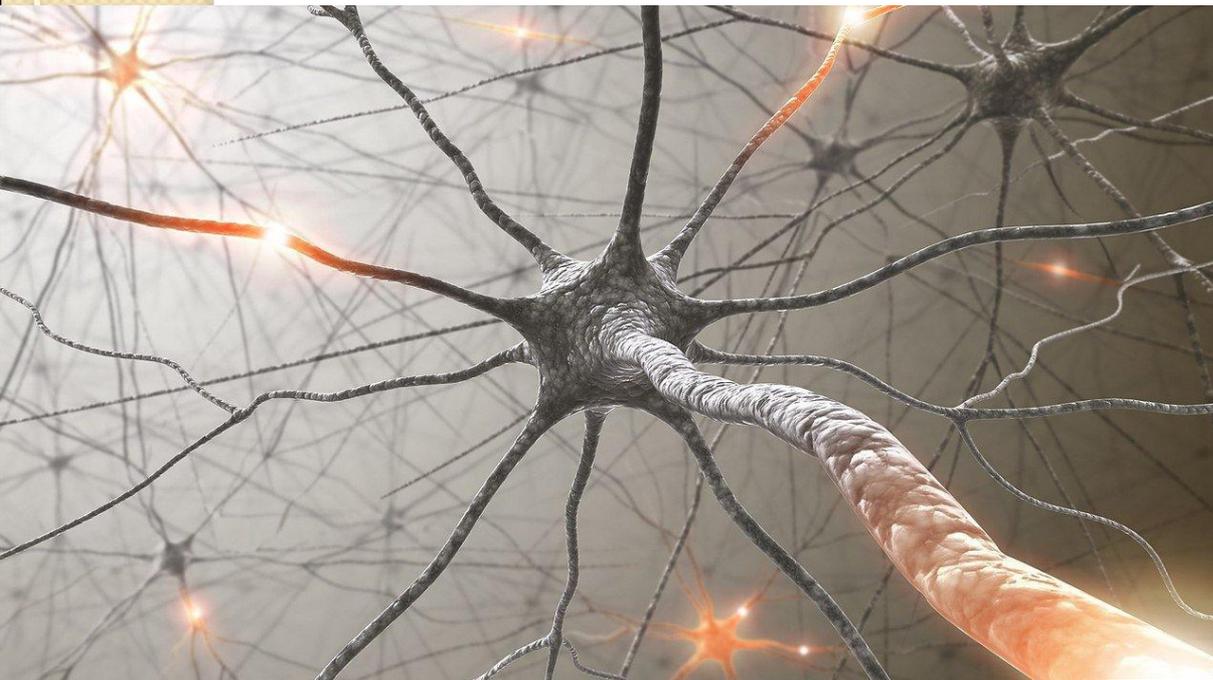
Принципы эмпатического общения

- **6. Достигайте синергии**

Принципы творческого сотрудничества

- **7. Заточивайте пилу**

Принцип 10 000 часов



**Трудное сделать
привычным.
Привычное сделать
лёгким.**



Метафора непрерывного развития



- Есть качества, которые **мешают достижению целей**: например, лень, зависть, страх, негативное отношение к людям, низкая или завышенная самооценка, жажда быстрого результата, завышенные требования к окружающим, вредные привычки (пустая трата времени, просмотр телевизора, компьютерные игры, употребление алкоголя и т.д.).
- Есть качества, которые **помогают достижению целей**: например, трудолюбие, ответственность, умение преодолевать слабости характера, доброжелательность, коммуникабельность, полезные привычки (режим дня и планирование дел, чтение развивающей литературы, здоровый образ жизни, занятия спортом, творчество).
- **Качества характера можно менять!** Приобретая положительные качества и преодолевая собственные слабости и ограничения, мы совершаем личностный рост.

2-я точка опоры

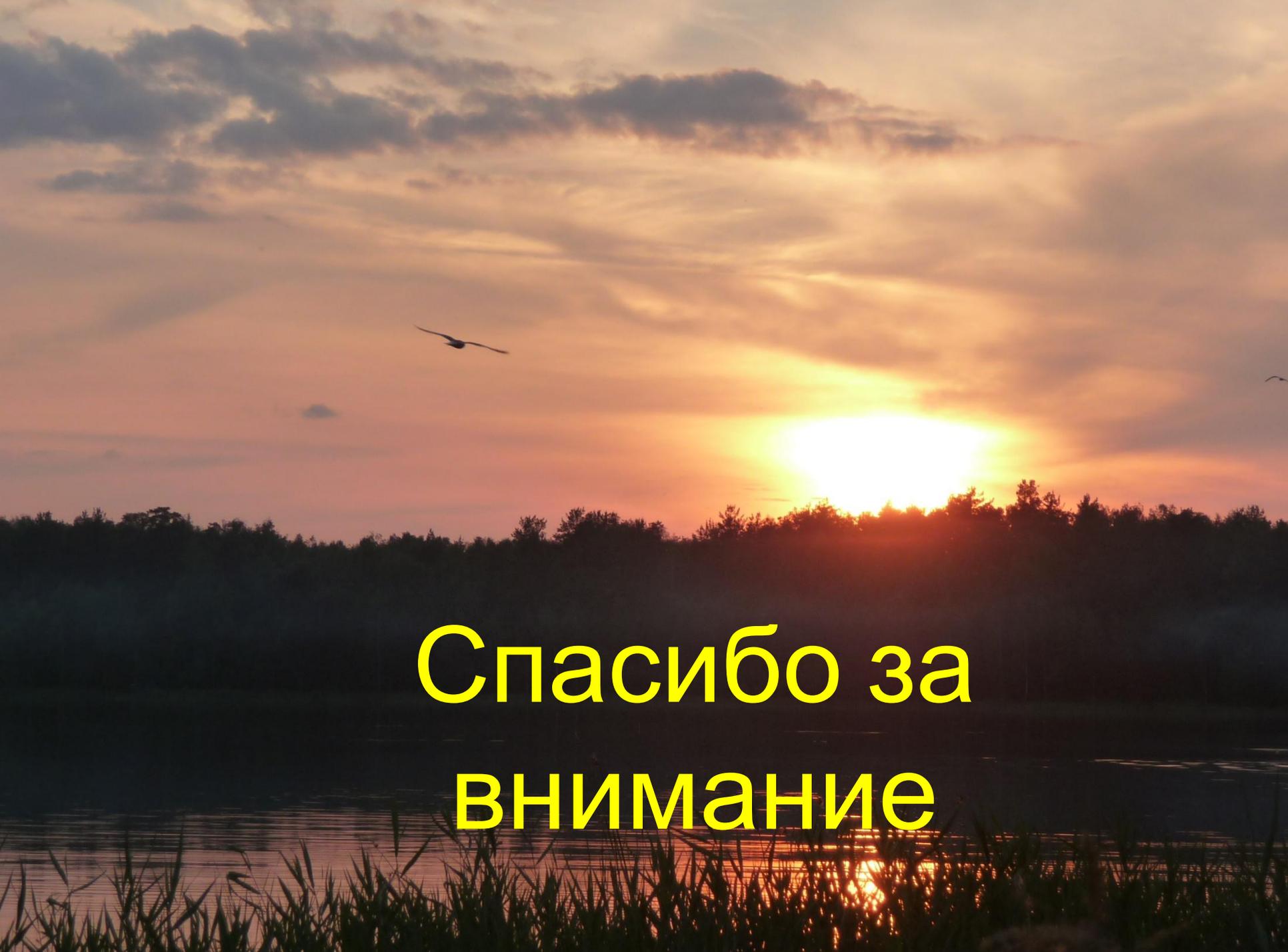


**Поддержка близких и люди,
которые помогают нам
развиваться**

3-я точка опоры



Положительные увлечения и
интересы

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a warm glow across the sky and reflecting on the water. A single bird is captured in flight against the sky. The foreground shows dark silhouettes of reeds or grasses.

**Спасибо за
внимание**