

Геймификация достижения целей



Анастасия Высоцкая



Анастасия Высоцкая

**бизнес-тренер,
сертифицированный
специалист по
геймификации**

- ✓ **Геймифицирует
корпоративное обучение с
2016 г.**
- ✓ **Является автором
настольных бизнес-игр
«Боги обратной связи»,
«Победитель отговорок»,
«СТОП-конфликт»**



Договоренности по участию в лекции и организационные моменты



Время для вопросов

Воспроизведение видео с компьютера

Формат диалога

Взаимная вежливость и уважение



Геймифи...что?



Геймификация – это использование элементов игры вне игрового контекста для достижения определенных целей



«Оправдания» при недостижении целей



Что мы себе
обычно
говорим, если
не достигаем
поставленных
целей?



«Помехи» в достижении целей

ОКРУЖЕНИЕ

- ✓ Навязывание ожиданий и нужных целей
- ✓ Отсутствие поддержки и веры в успех
- ✓ Высмеивание

НЕЗНАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ

РЕАЛЬНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

- ✓ Объективные внешние факторы
- ✓ Имеющиеся привычки

ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ

- ✓ Страх неудачи / удачи
- ✓ Отсутствие веры в себя
- ✓ Ментальные ограничения
- ✓ Личные особенности (перфекционизм)

ОТСУТСТВИЕ РЕСУРСА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ

- ✓ Стресс, высокая усталость
- ✓ Фокус на другие приоритеты

Позиции в достижении целей



Я не виноват,
это всё...

У меня ничего
не получится,
как обычно

Обстоятельства
против меня

Я ничего не
могу с этим
сделать



Я могу на это
повлиять

Только я
отвечаю за
происходящее
со мной

А что, если...?



Только ВЫ определяете, на какой вы стороне 😊



**За что я могу
взять
ответственность
и на что могу
повлиять?**



Обычный алгоритм достижения цели



Грамотно сформулировать цели

Определить возможные сложности и ресурсы

Составить план достижения цели

Следовать плану



Игровой алгоритм достижения цели



Создать героя

Грамотно сформулировать цели

Продумать уровни и правила их прохождения

Определить цели и действия на каждом уровне

Определить возможные сложности и ресурсы

Добавить веселья и удовольствия процессу достижения

Подобрать мотивирующие награды

Я – герой!

Имя героя:

- Что у героя уже есть для достижения цели? Какими суперспособностями он обладает?

- Что герою не хватает для достижения цели?





Выберите одну из целей для героя-помощника



1

Начать заниматься спортом

2

Выучить английский

3

Стать богатым

Напишите в чат

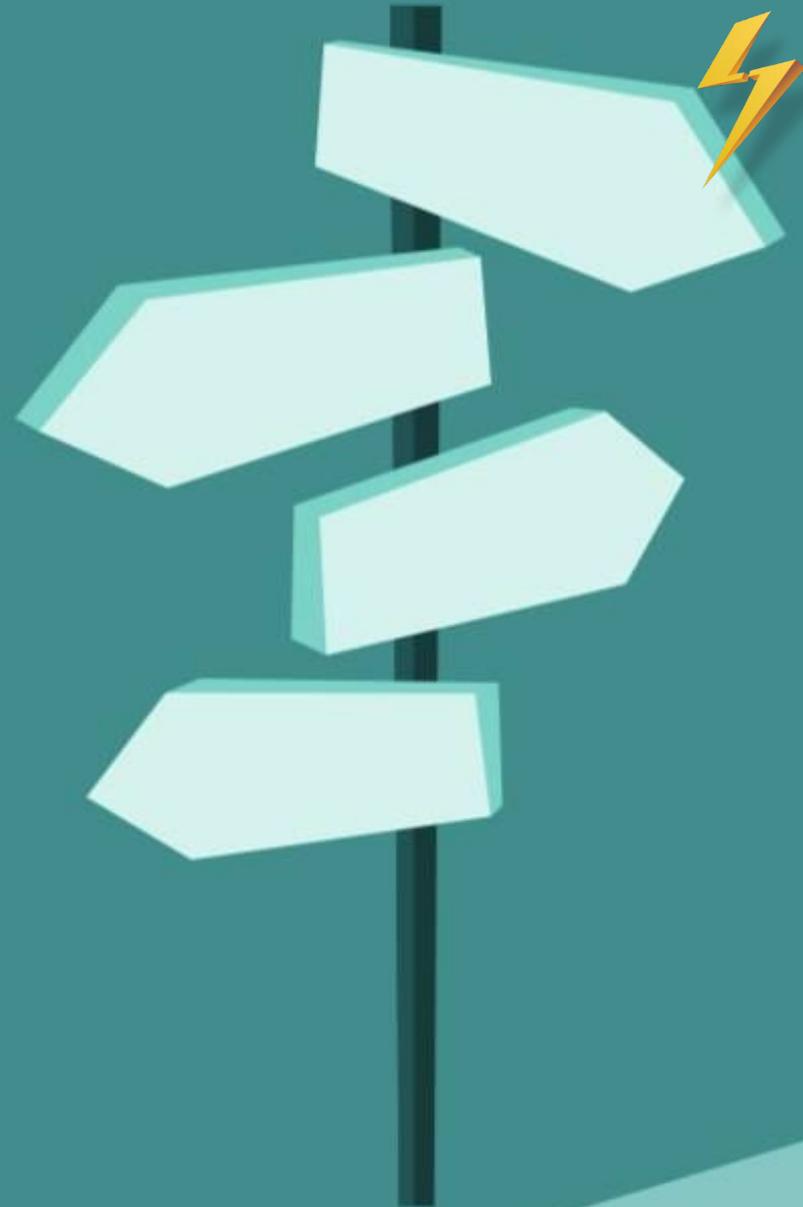
Что может быть не так с целью?

Ложная, навязанная кем-либо или заимствованная

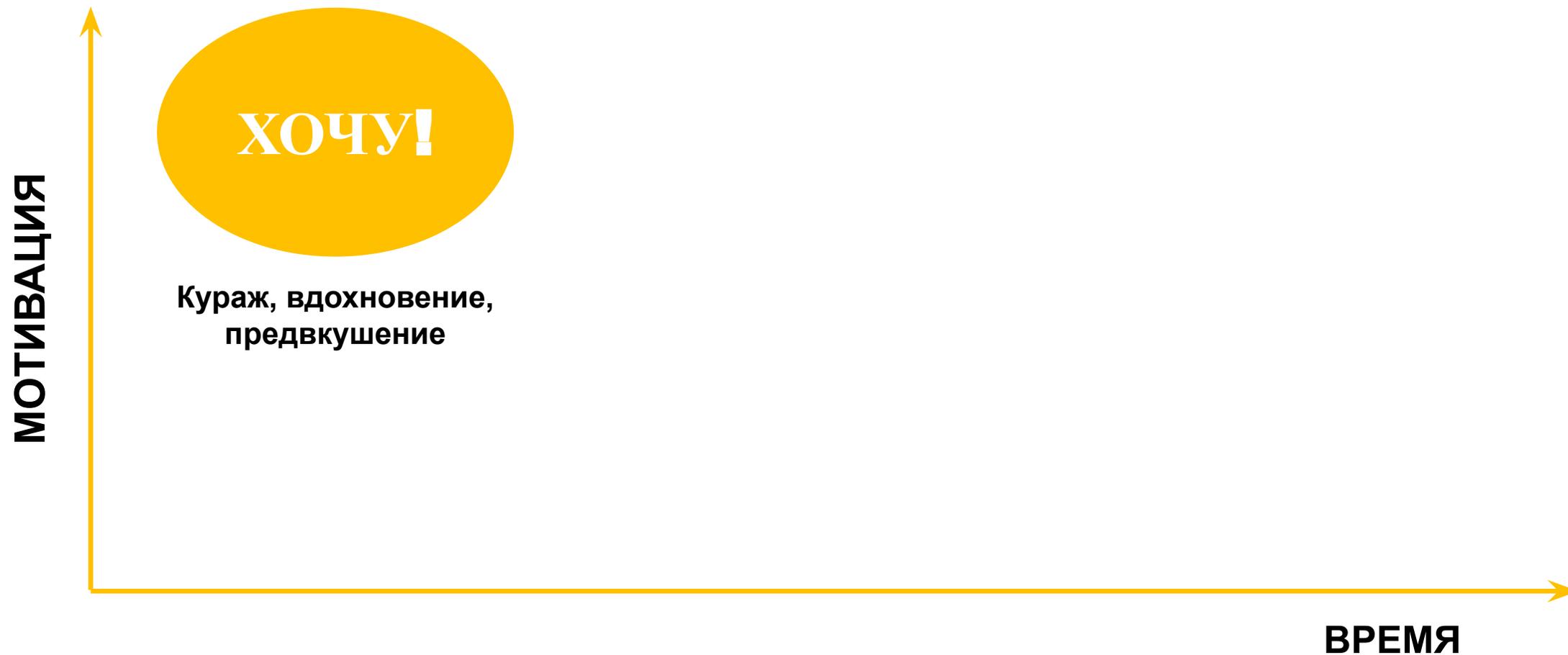
Сложная и пугающая ЭТИМ

Недостаточно амбициозная

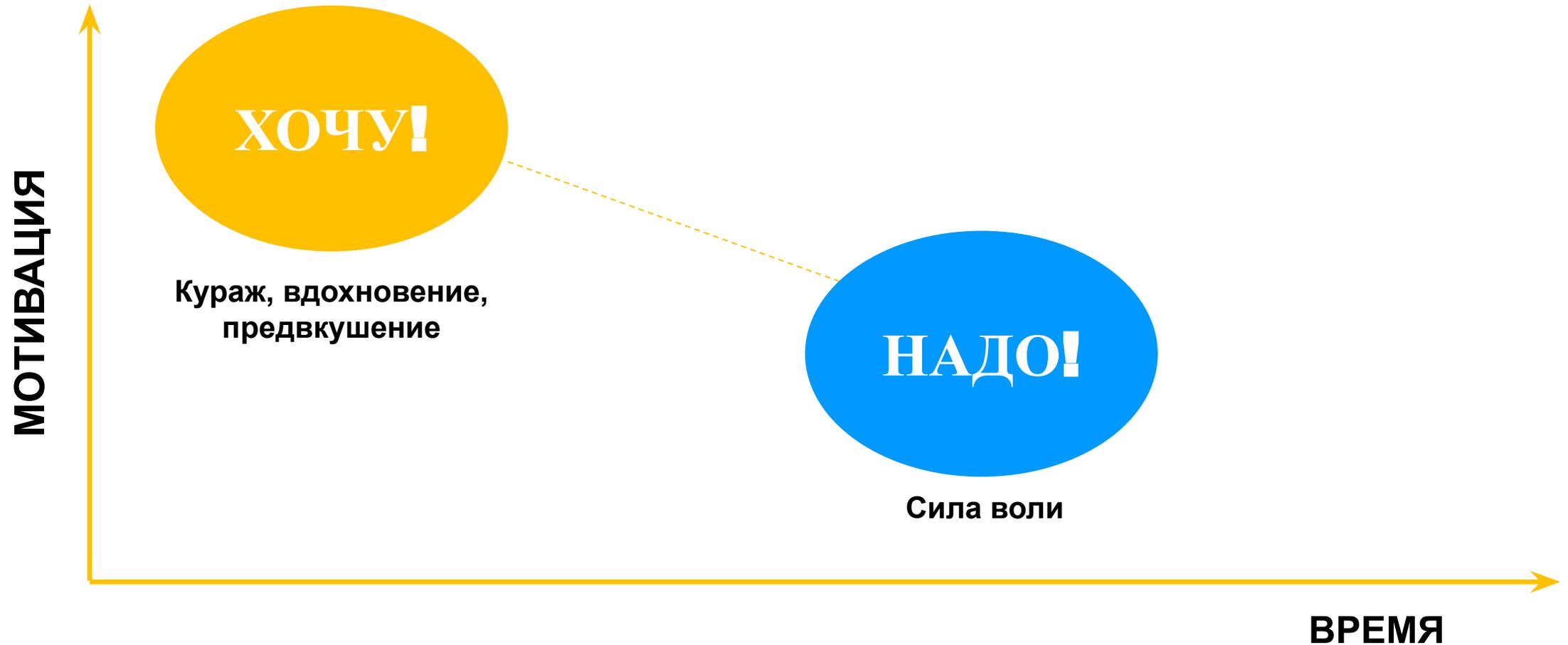
Размытая и нечеткая



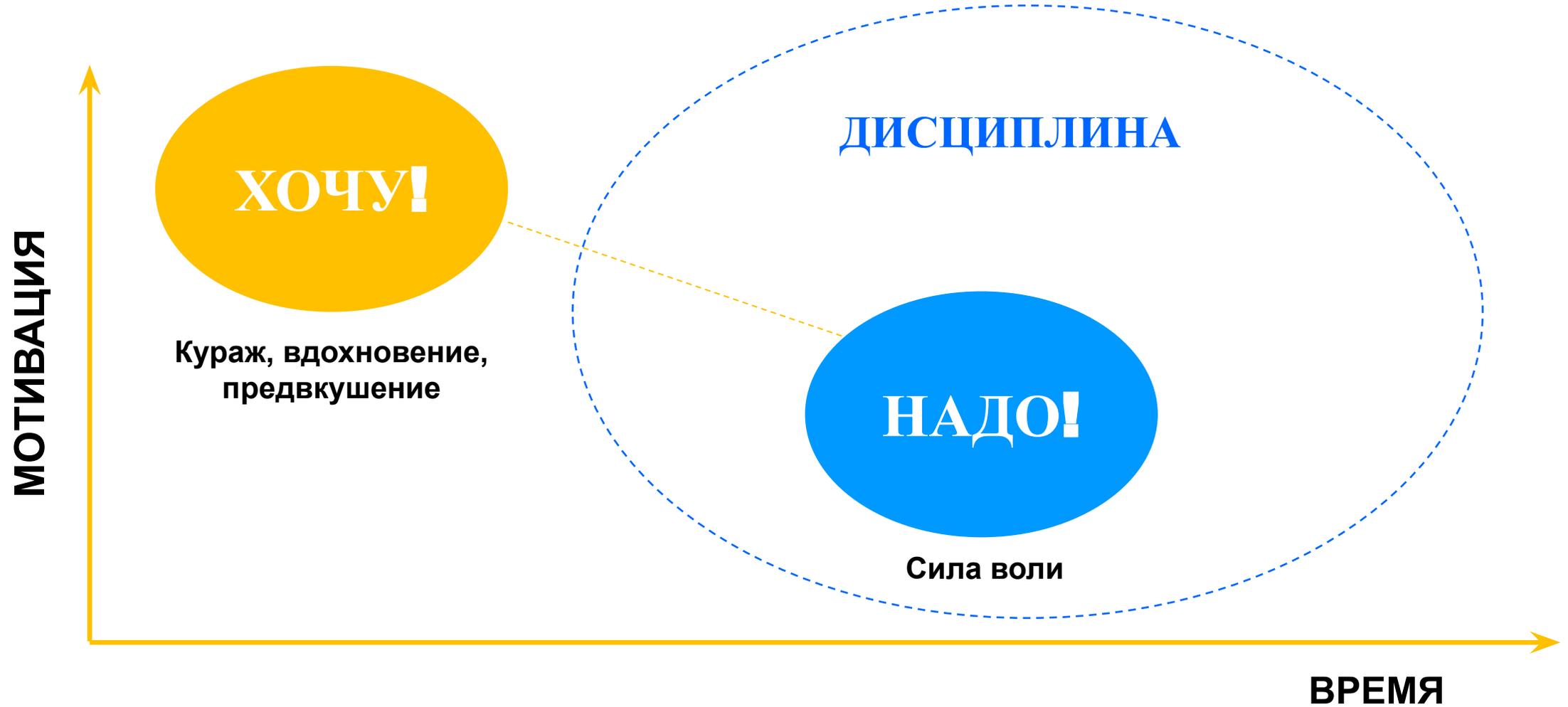
Мотивация и дисциплина



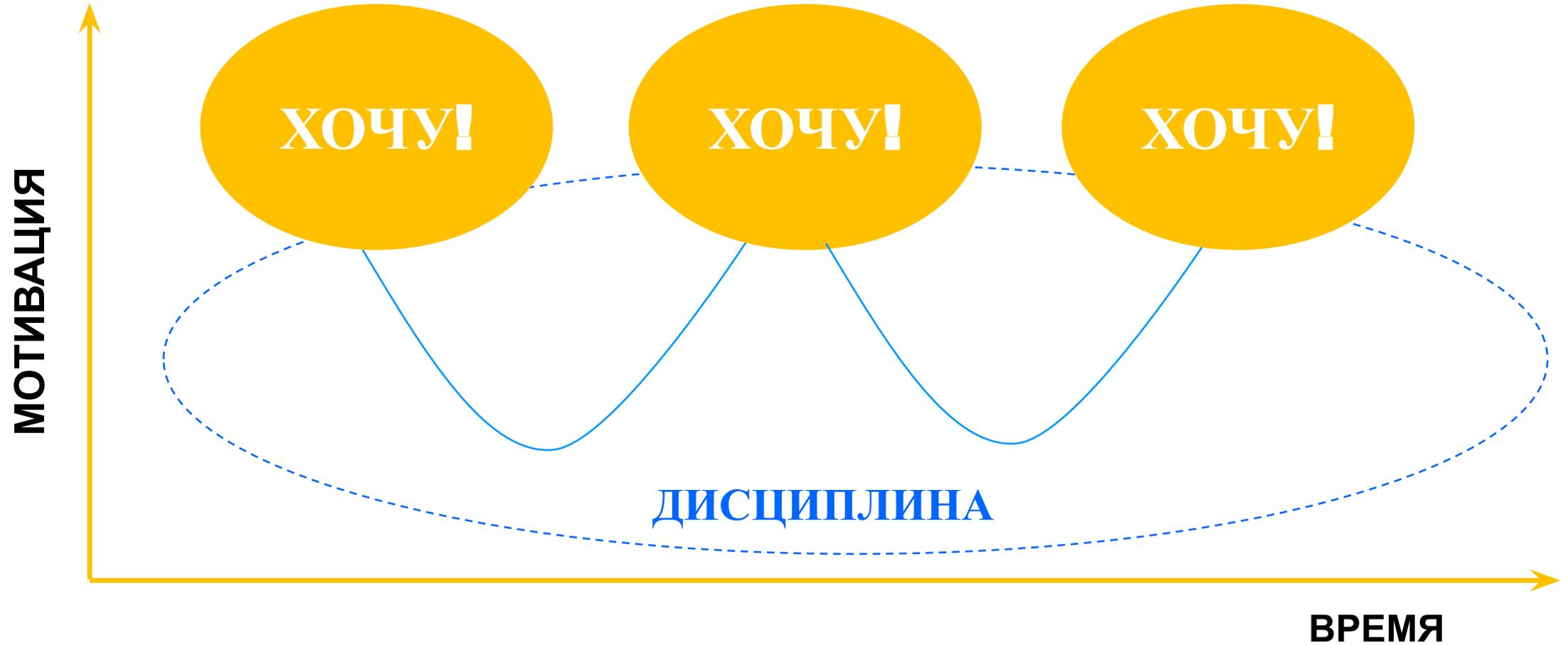
Мотивация и дисциплина



Мотивация и дисциплина



Мотивация и дисциплина



Квадрат Декарта как «метод просеивания целей»



Что будет, если я достигну этой цели?

Что будет, если я не достигну этой цели?

Чего не будет, если я достигну этой цели?

Чего не будет, если я не достигну этой цели?



Правила цели-«хочу»

Цель – моя, а не чья-то ещё

Я понимаю, как я могу её
достичь

Я чётко знаю, что я получу,
достигнув её, и мне это
нравится!

Меня вдохновляет мысль о
достижении этой цели

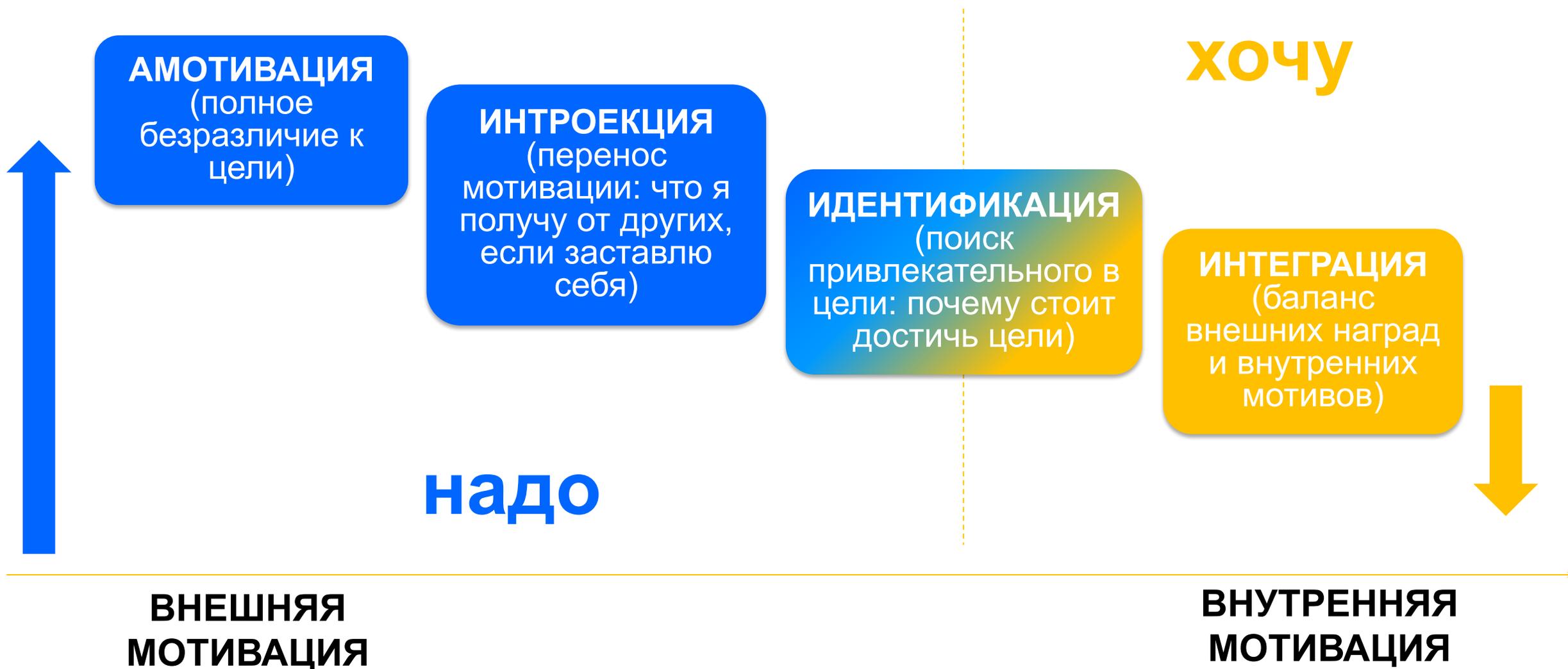




**Что делать, если
перед нами стоит
цель-«надо» и нам
нужно её достичь?**



Превращение цели-«**надо**» в цель-«**хочу**»



Принципы формулирования целей



S **КОНКРЕТИКА: ЧТО ИМЕННО НАДО ДОСТИЧЬ**
(specific)

M **ИЗМЕРИМОСТЬ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА**
(measurable)

A **ДОСТИЖИМОСТЬ ЦЕЛИ И РЕСУРСЫ**
(achievable)

R **ИСТИННОСТЬ ЦЕЛИ (НАДО ЛИ?)**
(relevant)

T **ПРИВЯЗАННОСТЬ КО ВРЕМЕНИ**
(time-bound)

Я хочу похудеть на 10 килограмм в течение ближайшего года, до 01.11.2021, регулярно занимаясь спортом не менее 3-х раз в неделю и правильно питаюсь по составленной диетологом программе, чтобы физически лучше себя чувствовать

Я – герой!

Как будет выглядеть
выбранная цель,
сформулированная
по SMART?

Напишите в чат



Путешествие героя: как мы будем достигать цель



ЭТАПЫ ПУТИ / ИГРОВЫЕ УРОВНИ

ЦЕЛИ И ЗАДАНИЯ НА КАЖДОМ
УРОВНЕ

ПРЕПЯТСТВИЯ И ИСПЫТАНИЯ

ПОМОЩНИКИ



КАРТА ПРОДВИЖЕНИЯ ДО
ЦЕЛИ

Особенности игровых уровней



- Каждый уровень – небольшое свершение или достижение, веха плана
- Действия для прохождения уровня
- Постепенное повышение сложности
- Повышение длительности прохождения уровней
- Приключения и награды на каждом уровне
- «Конечность» путешествия (3-7 уровней)

План достижения целей как карта игровых уровней



	Название уровня и его цель	Время на прохождение уровня (час, день)	Критерии прохождения уровня: что я должен и не должен сделать, чтобы пройти уровень	Ресурсы: что мне потребуется для прохождения уровня	Возможные препятствия и как я могу их обойти	Награды за прохождение уровня
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Карта прохождения уровней



Правила достижения цели



Любое действие приносит игровые баллы или лишает их

Разная сложность задания предполагает разную награду за достижение

Баланс сложных и простых заданий

Формирование «гайда» (инструкции по прохождению) на основе плана действий



Я – герой!

Как будут
выглядеть уровни
достижения цели?
Сколько их будет?

Напишите в чат





**С какими
сложностями
мы можем
столкнуться
при
достижении
целей?**

Препятствия при достижении целей



Когда могут возникнуть?

В чем конкретно будут заключаться?

Что может потребоваться для преодоления и где я это возьму? Кто сможет мне помочь при необходимости?

Как можно заранее предотвратить?



Препятствия при достижении целей



Страх

Четкий план, группа поддержки,
вдохновляющие примеры

Неэффективные привычки

Сопrotивление окружения

Изоляция и поиск
поддерживающего окружения,
фокус на цели

Лень

Нехватка ресурсов

Неправильно составленный
план

Поиск причины и перепроверка
актуальности цели

Поиск помощи и отдых

Корректировка плана



Я – герой!

Какие препятствия
могут встретиться
на пути и что
можно сделать для
их устранения?

Напишите в чат



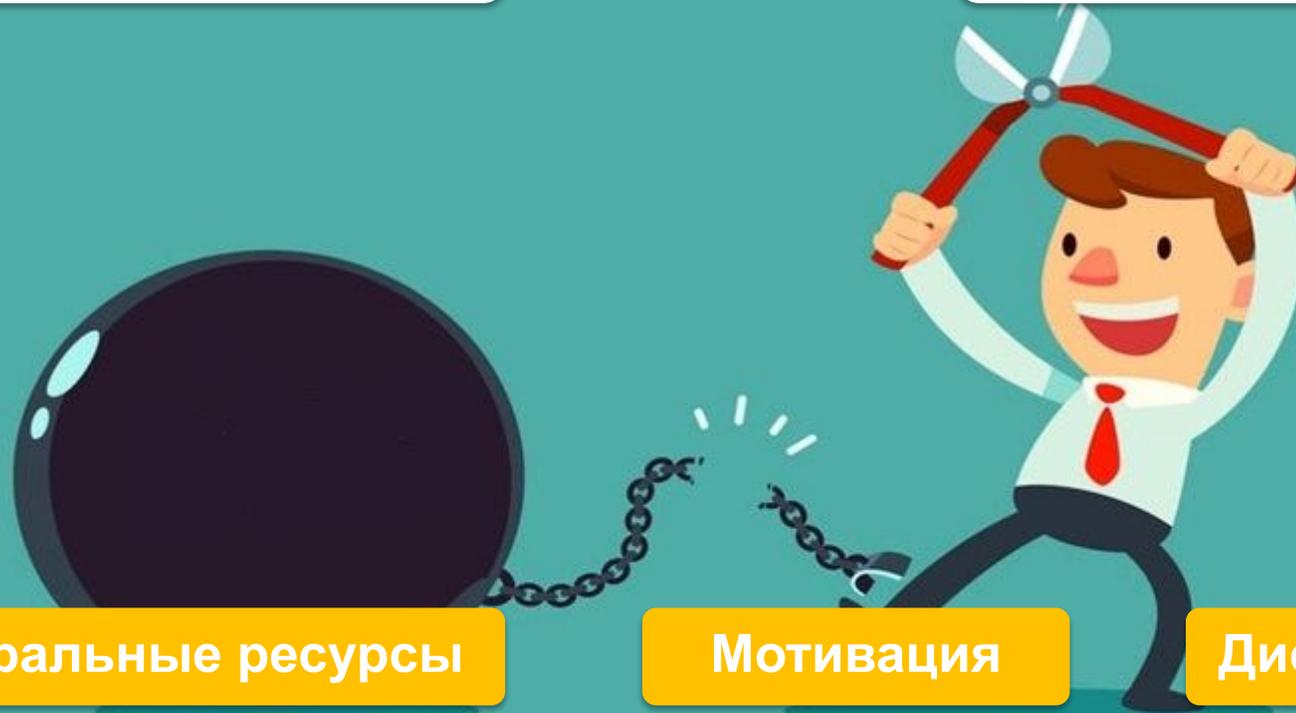
Как работать с неэффективными привычками?



АНАЛИЗ И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИВЫЧЕК
(в чем проявляются, что их запускает)

УСТРАНЕНИЕ ТРИГГЕРА
(если возможно)

**ЗАМЕЩЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ
ПРИВЫЧКОЙ**



Физические и моральные ресурсы

Мотивация

Дисциплина и сила воли

Алгоритм работы с привычками



РАБОТА С СУЩЕСТВУЮЩИМИ ПРИВЫЧКАМИ

- ✓ Выпишите повторяющиеся действия и оцените их (+/-/0)
- ✓ Определите, что «запускает» привычку (триггер)
- ✓ По возможности удалите триггер или создайте препятствия для запуска триггера

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

- ✓ Определите, в чем должна заключаться новая привычка и что может стать её триггером
- ✓ Разбейте привычку на небольшие части (2-3 минуты)
- ✓ Создайте условия для возникновения триггера
- ✓ Сделайте триггером уже имеющуюся нейтральную или положительную привычку
- ✓ Придумайте мотивационный ритуал после выполнения новой привычки
- ✓ Сформируйте помогающую окружающую среду

ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

- ✓ Не пропускайте привычку два раза подряд
- ✓ Используйте трекер привычек
- ✓ Найдите того, кто будет поддерживать вас и помогать отслеживать привычку
- ✓ Вознаграждайте себя время от времени

Формулы «ввода» новых привычек



Я БУДУ ДЕЛАТЬ
[--конкретные действия--] В
 [--время--]
В [--конкретное место--]

Я БУДУ ДЕЛАТЬ
[--конкретные действия--]
ПОСЛЕ [--существующая
 привычка--]



Я БУДУ ДЕЛАТЬ
[--конкретные действия--]
ПОСЛЕ [--существующая
 привычка--],
ЧТОБЫ ПОТОМ [--приятное
действие или вознаграждение-]

За что себя можно награждать



ДОСТИЖЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Через определенные интервалы
времени

Через определенные интервалы
действий

ДОСТИЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЦЕЛЕЙ

По факту достижения чего-то
конкретного

Просто так, потому что
захотелось 😊



Как мы проявляем себя в игре?



Определение своего типа игрока

1

1

1

1

1

1

1

1

Выберите 4 утверждения, которые вам ближе остальных



Удовольствие от достижения целей



Что будет нас мотивировать дополнительно?



Я – герой!

Что может
мотивировать на
достижение целей?

Напишите в чат, исходя из
своего типа игрока



Стратегия вознаграждения

- За какие конкретные действия я получу конкретное вознаграждение
- За какие конкретные действия я получу анти-вознаграждение
- Случайные награды в процессе достижения цели



Чем себя вознаграждать



- Отдых или развлечение
- Исполнение желаний
- Подарки и забота о себе
- «Вкусняшки»
- Похвала и признание
- Приятная деятельность (творчество)
- Безделье



Расписание вознаграждения



	Награда	За что конкретно она даётся	Когда/как часто даётся награда
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Лотерея «Банка подарков»



1. Выпишите максимум вариантов небольших, но приятных наград, которыми вы можете себя поощрить
2. Положите записки с вариантами в банку и тщательно перемешайте
3. Определите, когда вы будете доставать записки из банки
4. Радуйте себя почаще 😊



Я – герой!

На каких этапах и за что может себя
вознаградить
герой?

Напишите в чат, исходя из
своего типа игрока



Резюме лекции



Какие выводы и итоги вы могли бы подвести лекции?

Что самое главное вы осознали?

Что вы уносите с собой и начнете применять уже завтра?



Дополнительная литература



**И. Нефедьев, М. Бронникова
«Игрофикация в бизнесе и в жизни:
преврати рутину в игру!»**

М. Горина «Жизнь как игра»

**Д. Норкросс, Д. Норкросс, К. Лоберг
«Прокачай себя! Научно доказанная
система по приобретению и
закреплению полезных привычек»**

**Д. Мак-Гонигал «Реальность под
вопросом. Почему игры делают нас
лучше и как они могут изменить мир»**





Ответы на вопросы



Оставайтесь на связи!

Пишите av@avysotskaya.ru

Facebook <https://www.facebook.com/abvysotskaya/>

Instagram [@vysotskaya_treningi](https://www.instagram.com/vysotskaya_treningi)