



ЛИДЕРЫ РОССИИ
КЛУБ «ЭЛЬБРУС»

Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ
Я ВСЕ СМОГУ

#УрокиЛидерства

«Цель без плана — это всего лишь мечта»,
— А. Экзюпери



ПРИВЕТ!

Я твой новый планер. Моя задача — помочь тебе в достижении твоих целей. Да, да, любых целей, даже самых сложных и, на первый взгляд, неосуществимых. Я помогу тебе реализовать мечты и научу создавать такое будущее, какое хочешь ты сам.

Помни, что все в твоих руках!

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ПЛАНИРОВАТЬ?

Планирование может стать надежным помощником. Хороший план помогает рассчитать свои силы, оценить возможности, а самое важное — делает тебя почти «супергероем», который легко находит время и на учебу, и на работу, и на отдых.

КАК НАЧАТЬ ПЛАНИРОВАТЬ?

ШАГ 1: Для начала нужно выбрать удобный способ планирования. Это может быть старый добрый ежедневник или планер, который ты сейчас держишь в руках. Многие пользуются приложениями для планирования в телефоне или заметками. Но важно помнить, что это очень мимолетные вещи. С бумажным планером есть возможность вернуться и взглянуть на прошедшие пару недель своей жизни. Важно, чтобы тебе хотелось возвращаться к заполнению каждый день, чтобы планер был приятен внешне и функционален внутри.

ШАГ 2: Начинать планировать с целей на год, постепенно переходя на месяцы, недели и дни. Так ты будешь видеть свои долгосрочные цели и напишешь четкий план по их достижению.

ШАГ 3: Веди планер какое-то время, чтобы планирование стало обычной частью твоей жизни. Помни про золотое правило 21 дня — это минимальный промежуток времени, за который формируется привычка.



1. Не хватайся за все дела сразу и расставь приоритеты
2. Самые важные и сложные дела лучше выполнить вначале, иначе есть риск все время откладывать их на потом
3. Помни, что план — это 50% успеха
4. Не переживай, если с первого раза не удалось выполнить все поставленные задачи
5. Хвали себя за проделанную работу. Сделал все, что запланировал — порадуй себя мороженым или походом в кино

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ! ВНУТРИ МЕНЯ ТЫ НАЙДЕШЬ:

Техники и методики планирования

Трекеры привычек

Инструменты постановки целей

Совсем скоро ты перейдешь к планированию, но сначала я предлагаю научиться ставить цели по SMART.

До встречи на моих страницах!

СТАВИМ ЦЕЛИ ПО SMART

Когда дело доходит до постановки целей, цели SMART могут иметь решающее значение для достижения тобой и/или твоей командой целей, значимых и имеющих реальное влияние. Постановка целей по SMART дает нам возможность спрогнозировать результаты. Каждый критерий методики трансформирует и конкретизирует цель.

SPECIFIC

S

КОНКРЕТНАЯ

Цель должна быть ясной и иметь прямое отношение к желаемой конечной цели. Она должна содержать столько информации, сколько уместно. Если цель недостаточно конкретна, ты никогда не сможешь сосредоточиться на важном. Поэтому задача должна быть конкретной и понятной для тебя, а именно содержать даты, цифры и другие детали.

- Много зарабатывать Зарабатывать 30 тыс./мес

MEASURABLE

M

ИЗМЕРИМАЯ

Задача должна быть поставлена так, чтобы в конце ее можно было оценить. Если ты не можешь однозначно сказать, была ли цель достигнута, легко обмануть себя, заставив поверить в то, что ты достиг цели, хотя на самом деле это не так.

- Хочу больше путешествовать В 2021 году побывать на Бали и в Тайланде

ACHIEVABLE

A

ДОСТИЖИМАЯ

Будут ли люди стремиться к цели, в которую не верят? Постановка недостижимой цели обычно приводит к демотивированию людей. Убедись, что поставленная цель достижима, подумав о том, сможешь ли ты достичь ее, используя имеющиеся в твоём распоряжении навыки, временные рамки, ресурсы и инструменты.

- Написать книгу Писать каждый день по 10 страниц

RELEVANT

R

АКТУАЛЬНАЯ/ЗНАЧИМАЯ

Этот критерий требует к себе вопрос — «Почему я этого хочу?». Этот шаг предназначен для обеспечения того, чтобы твоя цель была для тебя важна, а также чтобы она совпадала с другими важными целями. Избегай противоречий! Цель должна сочетаться с твоими ценностями и мотивами. Если целей несколько, они не должны мешать друг другу.

- Хочу белый дом Купить дом в два раза больше

TIME-BOUND

T

ОГРАНИЧЕНА СРОКОМ

Ограничение по времени означает, что есть определенные временные рамки для достижения цели. Когда дело доходит до проверки того, была ли цель достигнута, это значительно упрощает жизнь/оценку себя/оценку результата. Дедлайн также может снизить риск того, что тривиальные повседневные задачи будут мешать достижению целей.

- Выучить английский язык Досигнуть уровня intermediate к 1 апреля 2021 году

По критериям: S M A R T

Дата реализации:

Цель:

Что сделать для достижения цели:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

По критериям: S M A R T

Дата реализации:

Цель:

Что сделать для достижения цели:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

По критериям: S M A R T

Дата реализации:

Цель:

Что сделать для достижения цели:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

По критериям: S M A R T

Дата реализации:

Цель:

Что сделать для достижения цели:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

По критериям: S M A R T

Дата реализации:

Цель:

Что сделать для достижения цели:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ЛИЧНОСТНЫЙ SWOT-АНАЛИЗ

Чтобы добиться успеха, необходимо хорошо знать себя: свои таланты, чтобы их развивать и свои слабости, чтобы преодолевать их. SWOT-анализ поможет тебе лучше понять, как использовать свои сильные стороны и управлять своими слабостями, а также выявить возможности для роста и устранить угрозы, которые могут помешать двигаться вперед.

S

STRENGTHS — ТВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Твои сильные стороны — твоё оружие! Твой опыт, будь он успешным или неудачным, развил в тебе определенные навыки и качества — и как человека, и как профессионала. Запиши в этот квадрат свои плюсы, качества, которыми ты гордишься, уникальные таланты и навыки. Будь максимально объективен — избегай чрезмерной скромности или чрезмерной самоуверенности. Если тебе сложно оценить себя, спроси о своих качествах у близких и друзей.

W

WEAKNESSES — ТВОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

На первый взгляд, это наименее интересная часть. В конце концов, никто не любит думать о том, в чем не силен, верно? На самом деле, это потенциально самый полезный раздел личного SWOT-анализа, не говоря уже о самом мотивирующем. Уловка состоит в том, чтобы быть максимально честным. Цель — самосовершенствование. Для каждой слабости подумай, как бы ты мог ее преодолеть. Этими слабостями могут быть черты характера, страхи, недостаток образования и привычки, которые негативно отражаются на достижении целей. В этот квадрат запиши то, что создает для тебя стрессовую ситуацию.

O

OPPORTUNITIES — ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Вокруг нас есть позитивные внешние возможности, которые могут оказаться полезными в достижении наших целей и задач в жизни. Часто нам просто не хватает времени, чтобы распознать их или извлечь из них выгоду. Что ты мог бы начать делать прямо сейчас, чего не делает никто другой? Какие двери открыты для тебя? Какими «нишевыми» характеристиками и талантами ты обладаешь?

T

THREATS — ТВОИ УГРОЗЫ И РИСКИ

В этой части SWOT-анализа тебе необходимо определить любые внешние препятствия, стоящие между тобой и твоей целью. Попробуй сравнить себя с людьми, с которыми ты, вероятно, будешь соревноваться за должность или в процессе учебы. Как и возможности, угрозы могут быть большими или маленькими, краткосрочными или долгосрочными. Подумай о своих целях и о том, что помимо собственных слабостей может помешать тебе достичь этих целей.

Ключ к написанию хорошего личного SWOT-анализа — честность. Будь непоколебим в выявлении недостатков и слабостей, а также в признании своих личных сильных сторон и того, что делает тебя лучшим.

ИСПОЛЬЗУЕМ

РАЗВИВАЕМ

Твои внутренние точки опоры

Твои сильные стороны:

- Образование, опыт
- Деловые качества
- Отдельные умения и навыки
- Ценности, способности «Я умею, могу, способен...»
- В чем ты уверен?
- На что ты опираешься внутри себя в трудных ситуациях?
- Чем гордишься?

S

W

Твои слабые стороны:

- Что тебе трудно?
- В чем ты недостаточно хорошо разбираешься?
- Что вызывает у тебя дискомфорт?
- Чем злоупотребляют другие люди в отношении тебя?
- Что ты не любишь делать?
- Твои страхи и сомнения

O

T

Твои возможности:

- Чему ты хочешь и можешь научиться?
- На что у тебя есть время, силы и средства?
- Какие навыки и способности это в тебе усилит?
- Чему стоит уделить особое внимание?
- Каких результатов ты после этого достигнешь?

Что пока недоступно:

- Чему стоит уделить больше времени, но пока нет возможности?
- Что вызывает у тебя беспокойство и неуверенность в себе?
- Почему эту ситуацию можно взять под контроль?
- Много ли сил и нервов ты потратишь на это?
- Чего не хватает для реализации?

Твои внешние точки опоры

ДЕЛАЕМ

ИССЛЕДУЕМ

ИСПОЛЬЗУЕМ

РАЗВИВАЕМ

S

W

ИСПОЛЬЗУЕМ

РАЗВИВАЕМ

S

W

O

T

ДЕЛАЕМ

ИССЛЕДУЕМ

O

T

ДЕЛАЕМ

ИССЛЕДУЕМ

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

- Огласи свою цель публично
- Установи «цену слова»
- Веди дневник достижений, регулярно фиксируй задачи и планы



- Найди единомышленников
- Найди наставника
- Используй приложение для смартфона: Coach.me, Strides, Way of life, Tick Tick, Todoist, To Round

ОШИБКИ В ПЛАНИРОВАНИИ



Нет приоритетов: дела будут выполняться хаотично, а важные и нужные задачи так и останутся нерешенными.



Синдром Гермियोны Грейнджер: это когда ты назначаешь 1 001 задачу на один день, а вечером понимаешь, что этого объема хватило бы на неделю. Грамотно распределяй свои ресурсы.



Все в голове: отсутствие списка в письменном виде — одна из наиболее распространенных ошибок. Все точно не запомнишь, да и какой это план?



Выполнить нельзя пропустить (где поставить запятую — личный вопрос каждого): избегай жесткого планирования, когда каждый пункт в списке привязан к конкретному времени, а любая новая появившаяся задача с треском рушит твой план. Будь гибче, не бойся переносить.



А что это за задача? Старайся применять принцип SMART при планировании целей и обязательно подробно распиши задачи, иначе потом придется вспомнить, что ты имел в виду, записывая "звонок", "резюме" или "магазин".

ТЕХНИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ

Планирование помогает нам достичь наших целей и позволяет более эффективно использовать время и другие ресурсы. Планирование означает анализ и изучение целей, а также способов их достижения. Это метод действия, позволяющий решить, что мы собираемся делать и почему. Для этого мы должны составить план.

При планировании и анализе рабочего времени важно выбрать подходящую именно вам методику.

ТЕХНИКА «ЛЯГУШКА»

Маленькие и шустрые «лягушки».

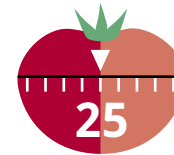


«Лягушками» в тайм-менеджменте называют небольшие, но неприятные дела. Они не занимают много времени, но почему-то их всегда хочется отложить. Это могут быть такие задачи как сходить к врачу, забрать документы, помыть полы. И когда «лягушек» становится слишком много, они начинают вытягивать из нас всю энергию. Мы чувствуем, что по уши погрязли в болоте. Не давай «лягушкам» засиживаться у себя в списке дел. Правило «съесть лягушку с утра» гласит: нелюбимые, раздражающие, откладываемые дела нужно делать в первую очередь.

Как найти такие дела?

Часто мы сами их прекрасно знаем. Это то, что переносится из плана в план или упорно задвигается на задворки памяти, чтобы потом «не успеть» сделать из-за рутины.

ТЕХНИКА «ПОМИДОРА»



Суть техники помидора — в таймере на определенное время. Пока таймер тикает, тебе нужно сконцентрироваться на задаче и не отвлекаться на другие дела. Классически, это 25 минут, после этого — короткий отдых в 5 минут. После четырех «помидоров» на 25 минут, выделяешь на отдых уже длинный перерыв — 20–30 минут.

- 1 Составь список задач, которые нужно сделать в ближайшее время (например, неделю). Такие задачи называются активными.
- 2 Из списка активных задач выбери те, которые хочешь сделать сегодня. Добавь их в список задач на день.
- 3 Расставь задачи на день от наиболее до наименее приоритетной.
- 4 Включи таймер на 25 минут. Начиная работу!
- 5 Прошло 25 минут — сделайте перерыв в 5–10 минут. Спустя 4 «помидора» сделай полноценный перерыв в 15–20 минут.
- 6 Повторяй пункты 4–6, пока не закроете все задачи из списка на день. Каждый потраченный на задачу «помидор» отмечай напротив неё крестиком. Закрытые задачи вычеркивай.

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Матрица Эйзенхауэра, также известная под названием «коробка Эйзенхауэра» или «матрица срочных/важных задач» — это простая схема определения приоритетности задач и регулирования рабочей нагрузки.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. Составь список всех планируемых дел.
2. Перед каждым пунктом списка поставьте буквы «А», «Б», «В», «Г».

Всего получается 4 категории дел:



МОИ ЦЕЛИ НА ГОД

A large grid of dotted lines for writing goals for the year.

ПРОЕКТЫ

Вот некоторые проекты, которые ты можешь найти на сайте rsv.ru



Кубок по менеджменту
среди студентов

КУБОК ПО МЕНЕДЖМЕНТУ «УПРАВЛЯЙ!»

Проходит в формате бизнес-игры про управление фирмой. Участников оценивают представители ведущих российских компаний.

Участники: студенты и выпускники от 18 до 25 лет.

Призы: стажировки за границей, работа в крупнейших компаниях, гранты на обучение в магистратуре.

СТУДЕНЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА «Я — ПРОФЕССИОНАЛ»

Позволяет участникам попробовать себя в будущей профессии.

Участники: студенты и выпускники последних лет.

Призы: стажировки, льготы при поступлении в магистратуру, аспирантуру или ординатуру, денежные премии, включение в кадровую базу «Молодые профессионалы».



КОНКУРС «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

Цель конкурса — помочь учащимся раскрыть те способности, которые не попадают в традиционную систему обучения в школе и соответствующие предметные олимпиады.

Участники: школьники.

Призы: гранты, льготы при поступлении в вузы.



ОЛИМПИАДА КРУЖКОВОГО ДВИЖЕНИЯ НТИ

Это командные инженерные соревнования для школьников и студентов, увлечённых современными технологиями, инженерией и естественными науками.

Участники: школьники и студенты.

Призы: 100 баллов ЕГЭ, льготы к поступлению в вузы, опыт, диплом, ценный приз.



Олимпиада НТИ
Кружкового движения

РДШ — ТЕРРИТОРИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ

Конкурс, который позволяет практиковать 7 основных «навыков будущего». Участники смогут создать, проработать и развить свой проект.

Участники: школьники.



МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ «ТАВРИДА»

Творческий форум для тех, кого интересует культура и искусство. Участники представляют свои проекты в области музыки, литературы, визуального искусства, анимации, моды, дизайна, театра и хореографии.

Участники: люди в возрасте от 18 до 35 лет.

Возможности: нетворкинг, гранты, продюсерское сопровождение.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ «ТЕРРИТОРИЯ СМЫСЛОВ»

Форум проходит на онлайн- и офлайн-площадках. Цель форума — разработать инициативы по развитию государства и общества.

Участники: люди в возрасте от 18 до 30 лет.

Возможности: практический опыт, гранты, помощь в развитии для лучших участников.



МОЙ ПЕРВЫЙ БИЗНЕС

Конкурс для развития молодёжного предпринимательства, принять участие в нём можно как с бизнес-идеей, так и с готовым проектом.

Участники: школьники до 18 лет.

Призы: гранты, участие в бизнес-курсе, дополнительные баллы для поступления в вузы.



КОНКУРС «ЦИФРОВОЙ ПРОРЫВ»

Самое масштабное соревнование для профессионалов в сфере цифровой экономики. Цель конкурса — формирование и развитие команд, способных к созданию и внедрению прикладных цифровых продуктов.

Участники: граждане РФ от 18 лет.

Призы: денежные призы и возможность развития и внедрения разработанного во время конкурса проекта.



МЕРОПРИЯТИЯ ОТ «ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ (РОСМОЛОДЕЖЬ)»

Разнообразные проекты (школы, форумы и конкурсы) для развития молодёжи.

Участники: большинство проектов подходят для людей от 14-16 лет и старше.

Возможности: зависят от конкретного проекта.



ПРИМЕРЫ ПРОЕКТОВ

Здесь ты найдёшь информацию о проектах, которые помогут твоему росту.



ГРАНТОВЫЙ КОНКУРС МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ

Проект для молодых людей, которые хотят реализовать свои творческие, социальные или научные идеи. Конкурс дает шанс выиграть грант на развитие своих проектов в одном из 16 направлений.

Участники: люди от 14 до 30 лет, молодежные коллективы и клубы, вузы.



CASE-IN

Инженерный чемпионат для молодежи, которую интересует работа в топливно-энергетической и минерально-сырьевой сфере.

Участники: школьники, студенты, специалисты до 35 лет.

Призы: льготы при поступлении в вузы, стажировки и работа в ведущих отраслевых компаниях, участие в летних образовательных форумах.



МОЯ СТРАНА — МОЯ РОССИЯ

Конкурс для молодых людей, у которых есть предложения для развития своего региона.

Участники: люди от 14 до 35 лет.

Призы: поддержка проектов, образовательные гранты и льготы при поступлении в вузы, стажировки и работа в крупных компаниях, дополнительное обучение и наставничество.



ТопБЛОГ

Проект-конкурс, который научит использовать возможности соцсетей для личного и профессионального роста.

Участники: люди от 14 лет, имеющие аккаунт в соцсети.

Призы: блог-тур по России, индивидуальные консультации, сотрудничество с официальными партнерами проекта.



ДОБРОВОЛЕЦ РОССИИ

Проект для отзывчивых людей. Конкурс дает возможность обменяться опытом и получить поддержку своих идей.

Участники: добровольцы из разных сфер, которые развивают волонтерское движение в стране.

Призы: гранты, участие в трёхмесячной программе обучения.

В ЭТОМ ГОДУ Я ОБЯЗАТЕЛЬНО

Дата:

Начну:

Откажусь:

Съезжу:

Заведу привычку:

Научусь:

Попробую:

Куплю:

Познакомлюсь:

Прощу:

Выучу:

Дата и подпись:

В ЭТОМ ГОДУ Я ОБЯЗАТЕЛЬНО

Дата:

Начну:

Откажусь:

Съезжу:

Заведу привычку:

Научусь:

Попробую:

Куплю:

Познакомлюсь:

Прощу:

Выучу:

Дата и подпись:

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ГОДА

Напиши, чему научился в этом году, кому бы хотел выразить свою благодарность.
А также все то, чем хочется поделиться.

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of small dots.

Lined writing area on the left page with 22 horizontal lines.

Я все смогу _____

Lined writing area on the right page with 22 horizontal lines.



Lined writing area consisting of 22 horizontal lines.



#явсесмогу