



Программа онлайн-тренинга

Как устанавливать цели, которые меняют жизнь

Бортновская Ольга Ивановна

преподаватель психологии, практикующий
семейный/детский/подростковый психолог

15 ЯНВАРЯ 2025 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2025 г.

Для кого тренинг

Специалистов, работающих с клиентами над достижением их целей, а также всех желающих повысить свою продуктивность и самоорганизацию.



Общая характеристика тренинга

Цель

Дать инструменты эффективного планирования времени и ресурсов, для достижения личных и профессиональных целей, улучшения качества жизни и повышения продуктивности.

Практическая значимость

Тренинг направлен на развитие навыков постановки целей и внедрения инструментов управления временем.



Актуальность темы тренинга

В современном мире люди сталкиваются с большим количеством задач, информационной перегрузкой и нехваткой времени. Неправильное планирование приводит к стрессу, выгоранию и низкой эффективности.

Навыки планирования становятся ключевыми для достижения успеха в любой сфере жизни. Потому наш тренинг поможет участникам выстроить систему управления временем, которая способствует достижению целей и улучшению качества жизни.



Бортновская Ольга Ивановна

Клинический психолог, практикующий психолог
в сфере детской и семейной психологии

- Педагог по работе с детьми с трудностями в развитии
- Опыт работы более 15 лет
- Преподаватель, автор курсов дистанционного обучения по педагогике, психологии:
<https://infourok.ru/kursy/208.html>
- Спикер образовательных конференций
- Учредитель Академии ментального здоровья (MQ)

obprofi@yandex.ru | @obprofi | +7 (968) 916-85-27

Краткое содержание тренинга

1. Знакомство – 5 минут

2. Почему планирование важно? – 10 минут

- Основные проблемы из-за отсутствия планирования.
- Как правильное планирование может изменить жизнь?
- Примеры успешных людей и их подходы к планированию.

3. Постановка целей – 60 минут

- Метод SMART(ER): как ставить конкретные и достижимые цели.
- Долгосрочные и краткосрочные цели: как их связать?
- Практическое задание: формулировка личной цели с применением метода SMART(ER).
- Матрица Эйзенхауэра: как разделять важное и срочное?

- Принцип Парето (80/20): фокус на главном.

- Обзор инструментов для управления временем (онлайн-приложения, бумажные блокноты).

- Техника Pomodoro для повышения продуктивности.

- Ведение календаря: как структурировать день/неделю/месяц?

- Финансовые цели.

4. Внедрение привычек – 15 минут

- Как сформировать новые привычки и избавиться от старых?

- Практические советы для внедрения системы планирования в повседневную жизнь, изменение финансового мышления.

5. Ответы на вопросы участников – 30 минут

Продолжительность ~ 2 часа



ИНФОУРОК
образовательный маркетплейс

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)