Отчёт о росте в 2026 году:

Уроки_Итоги

© КЕЙС Психолога_
Емельянова Ольга

Анализ достижений в течение 2026 года:

- *РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ:*
  - ***Еженедельные отчеты:*** Заведите привычку еженедельно подводить итоги и записывать свои достижения.
  - ***Ежемесячные обзоры:*** Каждый месяц анализируйте свои успехи и неудачи, корректируйте свои планы.

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

Методы анализа:

- *ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ:* Записывайте все свои достижения, даже самые маленькие.
- *СПИСОК "Я СДЕЛАЛ":* Составьте список всех задач и проектов, которые вы успешно завершили.
- *ПОРТФОЛИО:* Соберите примеры своих работ, чтобы продемонстрировать свои навыки и достижения.
- *ОЦЕНКА ПО SMART-КРИТЕРИЯМ:* Оцените свои достижения по SMART-критериям

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

Планирование развития на 2026 год:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ "ТОЧЕК РОСТА":

- *SWOT-АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ:* Проведите SWOT-анализ своей личности (сильные стороны, слабые стороны, возможности, угрозы). Это поможет выявить области, где вы можете улучшиться.
- *ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:* Попросите коллег, друзей и родственников дать вам честную обратную связь о ваших сильных и слабых сторонах.
- *АНАЛИЗ ПРОШЛЫХ НЕУДАЧ:* Вспомните, какие задачи или проекты не удались вам в прошлом. Подумайте, что можно было сделать по-другому, чтобы достичь успеха.

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

Постановка целей развития:

- *SMART-ЦЕЛИ:* Ставьте SMART-цели (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные и ограниченные по времени);

Примеры: «Прочитать 12 книг по лидерству в течение 2026 года» вместо «Больше читать»;

- *ЦЕЛИ ПО СФЕРАМ ЖИЗНИ:* Поставьте цели по развитию в разных сферах: карьера, личные отношения, здоровье, финансы, хобби, духовность;
- *РАЗБИВКА ЦЕЛЕЙ НА ЭТАПЫ:* Разбейте большие цели на более мелкие этапы, чтобы их было легче достигать;

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

1. Specific (Конкретная):

Самоанализ: Что именно я хочу достичь?

ВМЕСТО РАСПЛЫВЧАТЫХ ФОРМУЛИРОВОК, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ:

- *ЧТО КОНКРЕТНО Я ПОДРАЗУМЕВАЮ ПОД ДОСТИЖЕНИЕМ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ?*
- *КАКИЕ РЕСУРСЫ МНЕ ПОНАДОБЯТСЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*

  Например, обучение, время, деньги, связи.
- *КТО ВОВЛЕЧЕН В ДОСТИЖЕНИЕ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*

  Нужна ли мне помощь других людей? Кто эти люди?
- *ГДЕ Я БУДУ РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*

  Определите место или контекст, где вы будете действовать.
- *ПОЧЕМУ ЭТА ЦЕЛЬ ВАЖНА ДЛЯ МЕНЯ?*

  Определите, какая мотивация стоит за этой целью, почему она для вас значима.

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: **Смогу ли я объяснить эту цель другому человеку так, чтобы он сразу понял, что именно я хочу достичь?**

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

2. Measurable (Измеримая):

Самоанализ: Как я узнаю, что достиг цели? Каковы мои критерии успеха?

- *КАКИЕ КОНКРЕТНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БУДУТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ТОМ, ЧТО МОИ НАВЫКИ УЛУЧШИЛИСЬ?*

Например, "Прохождение сертификационного экзамена с результатом X", "Самостоятельная разработка проекта, решающего задачу Y", "Получение положительных отзывов от коллег о моей работе".

- *КАК Я БУДУ ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОЙ ПРОГРЕСС?*

Определите конкретные методы измерения: ведение журнала, использование приложений, регулярные тесты, отчеты.

- *КАКИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ Я БУДУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?*

Числа, проценты, сроки выполнения задач, количество завершенных проектов.

- *КАКИЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ Я БУДУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?*

Отзывы, оценки, уровень удовлетворенности.

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: Смогу ли я сказать в любой момент времени, насколько я продвинулся к своей цели? У меня есть четкие критерии успеха?

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

3. Achievable (Достижимая):

Самоанализ: Реальна ли эта цель для меня в текущих обстоятельствах?

ВМЕСТО НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ АМБИЦИЙ ОЦЕНИТЕ:

- *КАКИЕ РЕСУРСЫ У МЕНЯ УЖЕ ЕСТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*

Навыки, опыт, знания, связи, финансовые возможности.

- *КАКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ НА МОЕМ ПУТИ?*

Нехватка времени, недостаток навыков, конкуренция, финансовые ограничения.

- *ЧТО МНЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТИ ПРЕПЯТСТВИЯ?*

Повысить квалификацию, получить дополнительное образование, найти ментора, разработать план управления рисками.

- *ЕСТЬ ЛИ ПРИМЕРЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ДОСТИГЛИ ПОДОБНОЙ ЦЕЛИ? ЧЕМУ Я МОГУ У НИХ НАУЧИТЬСЯ?*
- *ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ Я НЕ ДОСТИГНУ ЦЕЛИ ПОЛНОСТЬЮ? БУДЕТ ЛИ ЧАСТИЧНЫЙ УСПЕХ ПОЛЕЗЕН?*

Установите реалистичные ожидания и будьте готовы к компромиссам.

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: Уверен ли я, что у меня есть необходимые ресурсы и возможности для достижения этой цели? Если нет, что мне нужно предпринять?

© КЕЙС Психолога Емельянова Ольга

4. Relevant (Актуальная/Согласованная):

Самоанализ: Соответствует ли эта цель моим ценностям, долгосрочным планам и общей ситуации?

- *СООТВЕТСТВУЕТ ЛИ ЭТА ЦЕЛЬ МОИМ ЛИЧНЫМ ЦЕННОСТЯМ И ИНТЕРЕСАМ? ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я ХОЧУ ЗАНИМАТЬСЯ ЭТИМ, ИЛИ ЭТО ПРОСТО ТО, ЧТО КАЖЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫМ ИЛИ ПРЕСТИЖНЫМ?*
- *ВЛИЯЕТ ЛИ ДОСТИЖЕНИЕ ЭТОЙ ЦЕЛИ НА ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ МОЕЙ ЖИЗНИ? УХУДШИТ ИЛИ УЛУЧШИТ ОНО МОИ ОТНОШЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ, ФИНАНСОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ?*
- *СОГЛАСУЕТСЯ ЛИ ЭТА ЦЕЛЬ С МОИМИ ДОЛГОСРОЧНЫМИ КАРЬЕРНЫМИ ПЛАНАМИ И ЛИЧНЫМИ ЦЕЛЯМИ? ПРИБЛИЖАЕТ ЛИ ОНА МЕНЯ К МОЕЙ МЕЧТЕ, ИЛИ УВОДИТ В СТОРОНУ?*
- *ПОЧЕМУ ЭТА ЦЕЛЬ ВАЖНА ИМЕННО СЕЙЧАС? СВЯЗАНА ЛИ ОНА С ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИЕЙ НА РЫНКЕ ТРУДА, МОИМИ ЛИЧНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ ИЛИ ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ?*

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: Насколько эта цель важна для меня лично? Приближает ли она меня к той жизни, которую я хочу жить? Не противоречит ли она другим моим ценностям и целям?

5. Time-bound (Ограниченная по времени):

Самоанализ: Когда я планирую достичь этой цели?

- *КАКОЙ КОНКРЕТНЫЙ СРОК Я УСТАНАВЛИВАЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*

Например, "Сдать экзамен IELTS на балл 7.0 до 31 декабря 2026 года".

- *КАКИЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЭТАПЫ Я МОГУ ОПРЕДЕЛИТЬ?*

Например, "Закончить курс английского языка уровня B2 к 30 июня 2026 года", "Практиковать speaking с носителем языка 2 раза в неделю".

- *КАК ЧАСТО Я БУДУ ПРОВЕРЯТЬ СВОЙ ПРОГРЕСС.*

Еженедельно, ежемесячно, ежеквартально.

- *ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ УКЛАДЫВАЮСЬ В СРОКИ?*

Пересмотрю план, попрошу помощи, изменю сроки, откажусь от цели.

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС: Есть ли у моей цели четкий дедлайн? Разбил ли я ее на более мелкие задачи с конкретными сроками выполнения?

Системы и инструменты:

- *ДНЕВНИК/БЛОКНОТ:* **Самый простой и доступный способ;**
- *ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ:* **для проектов и задач;**
- *КАЛЕНДАРЬ:* **Google Calendar, Outlook Calendar и подобные;**
- *ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАМЕТОК:* **OneNote (для ведения дневника, записей, идей);**
- *ЭЛЕКТРОННЫЕ ТАБЛИЦЫ:* **Google Sheets, Microsoft Excel (для отслеживания прогресса, анализа данных);**

Главное – регулярность и честность по отношению к себе. Помните, что развитие – это процесс, а не конечный результат.

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

Разработка плана действий:

- ***ОБУЧЕНИЕ:*** Запишитесь на курсы, тренинги или вебинары, которые помогут вам приобрести новые знания и навыки.
- ***МЕНТОРСТВО:*** Найдите ментора, который сможет поделиться своим опытом и дать вам ценные советы.
- ***ПРАКТИКА:*** Применяйте новые знания и навыки на практике.
- ***КНИГИ И СТАТЬИ:*** Читайте книги и статьи по интересующим вас темам.
- ***ПОИСК ВОЗМОЖНОСТЕЙ:*** Ищите возможности для развития в своей текущей работе или вне ее.
- ***СОЗДАНИЕ ГРАФИКА:*** Запланируйте время в своем календаре для занятий, связанных с развитием.

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

Как использовать анализ достижений:

- *ОТМЕЧАЙТЕ УСПЕХИ:* Похвалите себя за свои достижения.
- *УЧИТЕСЬ НА ОШИБКАХ:* Проанализируйте свои неудачи и сделайте выводы на будущее.
- *ОЦЕНИВАЙТЕ ПРОГРЕСС:* Насколько вы продвинулись к своим целям?
- *КОРРЕКТИРУЙТЕ ПЛАНЫ:* При необходимости корректируйте свои планы и стратегии.
- *ДЕЛИТЕСЬ УСПЕХАМИ:* Расскажите о своих достижениях своим близким, коллегам или друзьям. Это поможет вам почувствовать себя увереннее и мотивированнее.

© КЕЙС Психолога_Емельянова Ольга

© КЕЙС Психолога_
Емельянова Ольга
Удачного 2026 года,
полного личного и
профессионального роста!