

В. О. Осташова, к.ю.н., доцент
Полтавська державна аграрна академія

ДЕТАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ У ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТІ

Ефективний тайм-менеджмент неможливий без процесу цілепокладання. Відомо, що деталізація цілей через опис тексту або їх візуалізація у вигляді картинок чи інших образів дозволяє перевести їх з розряду мрій, із стану «думати» в стан «дивитися», усвідомити їх як такі. Лише після успішного проходження деталізації цілей можна розпочинати управління часом та здійснення контролю досягнення задач. Одне з найважливіших правил тайм-менеджменту гласить: «Те, що не записане, того не існує». Саме у процесі описання мети активізуються мисленнєві процеси та підвищується ймовірність появи нових ідей, зокрема, щодо реалізації цілей. Крім того, споглядання системи цілей дозволяє полегшити процес прийняття рішення.

На думку С. І. Калініна, недостатня деталізація мети спрощує образ цілі, робить її недостатньо яскравою, знижує мотиваційний потенціал мети. У той же час надмірно деталізована мета може призвести до розчарування і незадоволеності при досягненні результату, оскільки реальний результат ніколи не збігається з образом мети [1, с. 181].

Для візуалізації довгострокових глобальних цілей, «цілей-цінностей» підійде схематичне зображення піраміди цілей і задач на папері або інших носіях інформації, оформлення яскравого колажу, карти бажань, дошки візуалізації.

Деталізація короткострокових цілей, «цілей-завдань», «цілей-засобів» може бути реалізована при написанні планів (щоденних, тижневих, річних), при заповненні власноруч розроблених бланків, при розміщенні на робочому місці дошки зі папірцями-наліпками тощо.

Люди інформаційного суспільства вже не уявляють себе без різних технічних пристроїв, що полегшують планування та організацію власної роботи, допомагають контролювати виконання власних справ та роботи підлеглих. У табл. 1

наведено приклади мобільних додатків, що можуть бути використані у процесі деталізації та візуалізації цілей.

Таблиця 1

Мобільні додатки смартфона, що можуть бути використані у процесі деталізації та візуалізації цілей

Назва мобільного додатку	Характеристика
Деталізація цілей	
«Цілі і задачі»	Пріоритезація справ на основі поставленої мети. До кожної цілі прописують задачі із зазначенням пріоритету останньої (від 0 до 100).
«Цілі»	Використовується техніка «30 цілей». Формулюються цілі із вказівкою на дату очікуваного результату та можливістю проставити позначку про виконання.
«DoDoDo»	Нотатник для заповнення плану на день, формулювання цілей, залишення заміток, встановлення оповіщень.
«Перелік справ»	Створення папок, завдань, підзавдань, залишення коментарів, встановлення пріоритетів, нагадувань, повторів, використання фільтрів
Візуалізація цілей	
«100 бажань»	Складові: 1) 100 бажань; 2) ранкові сторінки; 3) бездоганне життя. Формулювання позитивних установок для досягнення життєвих цілей.
«Карта бажань»	Заповнюється за допомогою вбудованих символів або створенням власних з будь-яких зображень чи фотографій. Можна використовувати готові шаблони карт або зберігати свої.

Отже, раціональна деталізація та яскрава візуалізація цілей дозволяють підвищити ймовірність їх досягнення уже на початковому етапі цілепокладання та ефективно розпорядитися часом.

Список використаних джерел:

1. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем / С. И. Калинин. – СПб. : Речь, 2006. – 371 с.