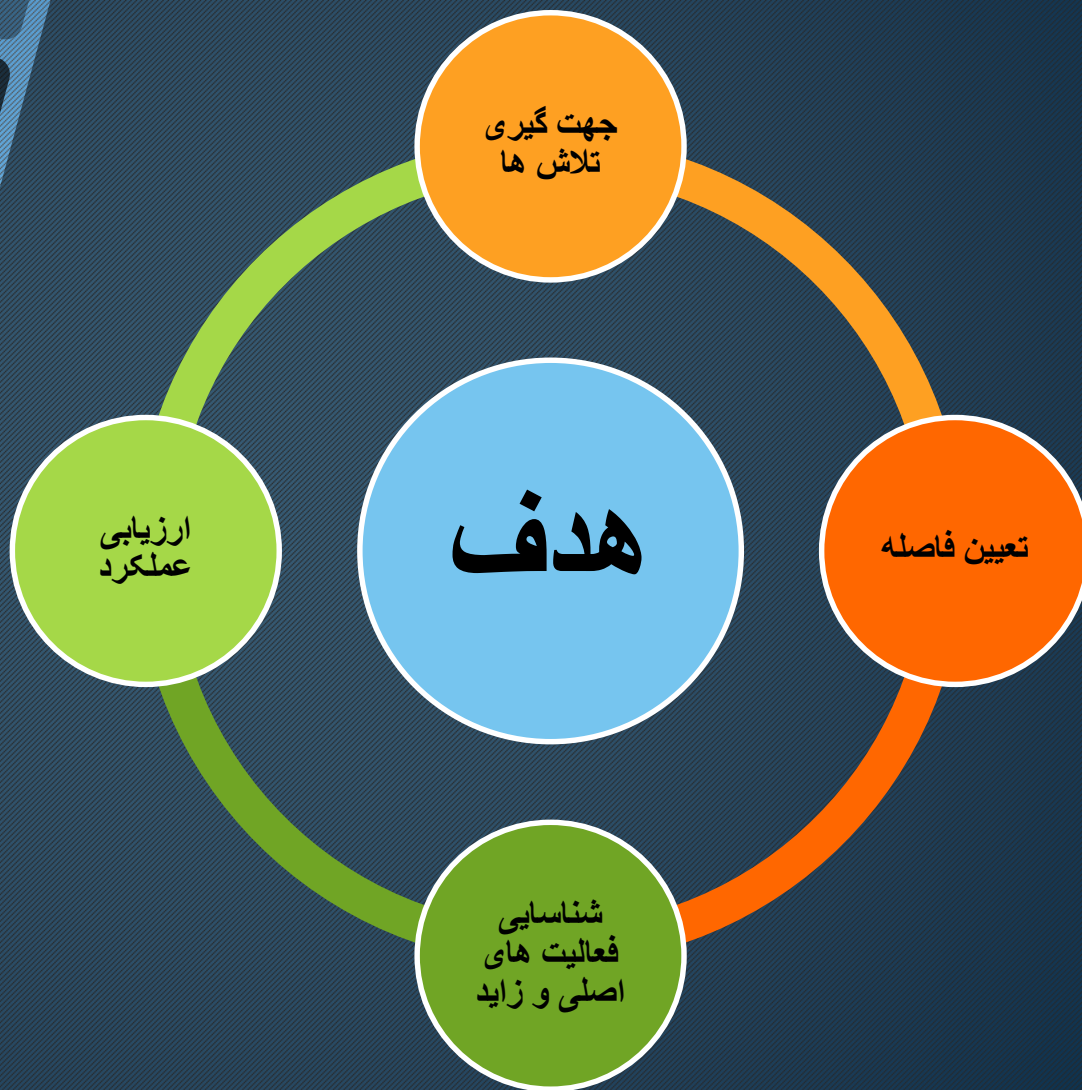


مشاوره و برنامه ریزی

با

دکتر مهدی برفعی

مزایای هدف گذاری



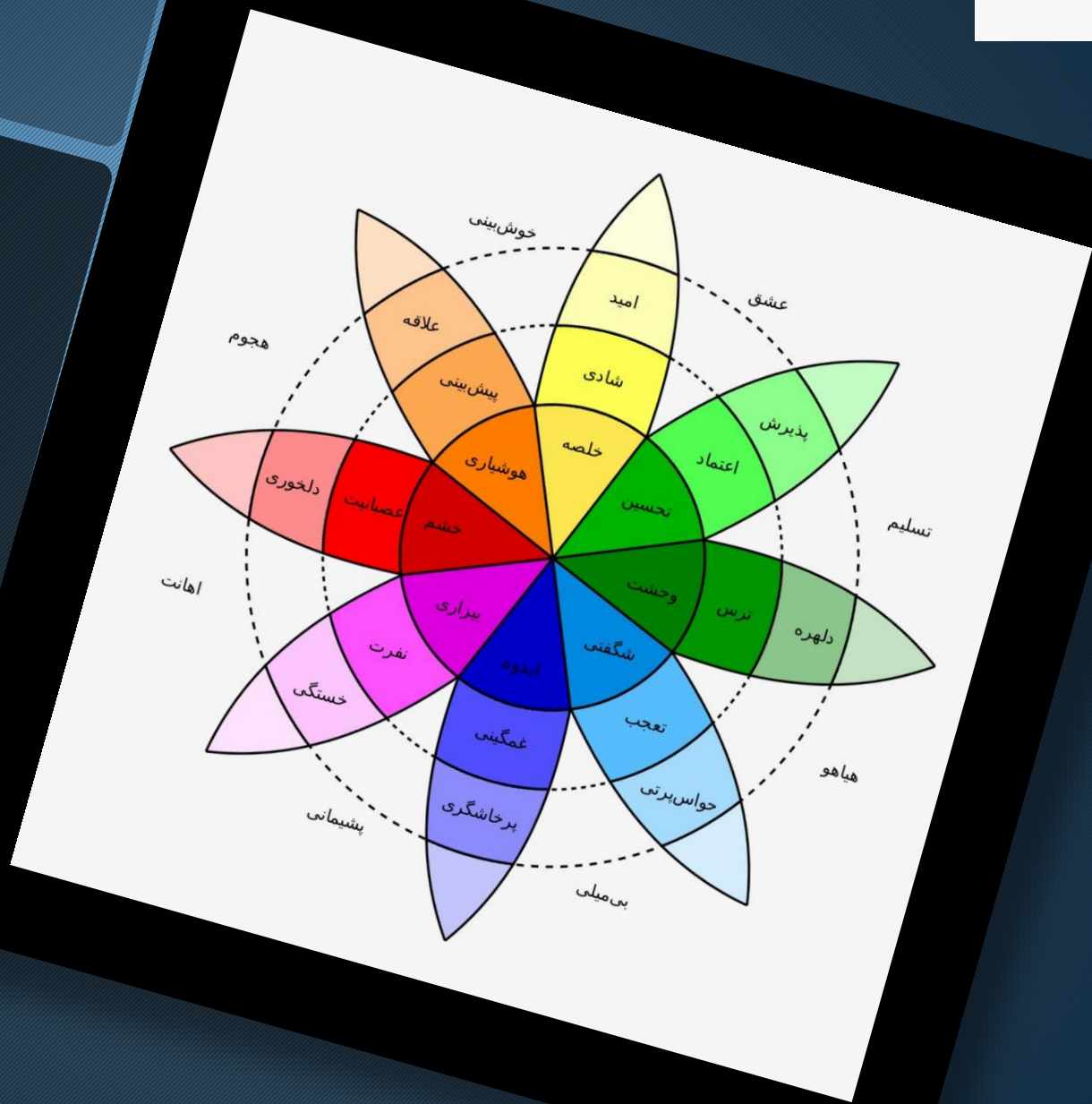
قدم اول هدفگذاری

- 1- تعیین پیش نیازهای هدف
- 2- زمان بندی هدف
- 3- تعیین هزینه ها
- 4- انتخاب ابزارها

عادت های اثباتی: زنجیره سازی عادت ها

- 1- تمرکز روی مسیر نه نتیجه
- 2- برنده ها و بازنده ها هدف یکسانی دارند
- 3- چشم پوشی از رضایت های کوچک
- 4- اثر دوپامین

تشخیص حالات روحی



مهرزهای خطراتی

مثبت

- “ ایجاد آمادگی
- “ مثبت اندیشی
- “ تکرار کارهای
- پیش پا افتاده
- “ آنلاین

منفی

- رویا بافی
- خوش خیالی
- دنبال ترکوندن
- به تعویق انداختن

معیارهای هدف گذاری صحیح

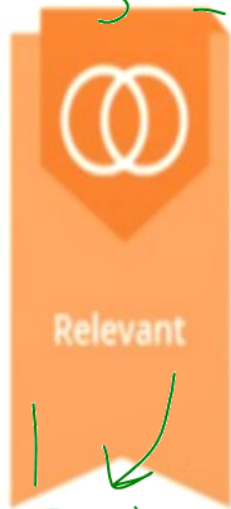
~~S M A R T~~



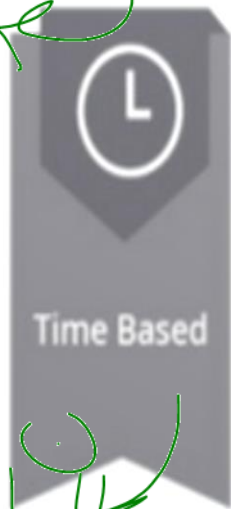
قابل اندازه گیری مشخص



قابل حصول



مرتبط



زمان دار

3w 2w

هدف گذاری به روش اسمارت

MISTAKES
IN
SETTING
GOALS

too
BIG

too
MANY

not
SPECIFIC

not
WRITTEN

اشتباهات رایج در هدفگذاری

این طلب در تو گروگان خداست
زانکه هر طالب به مطلوبی سزااست