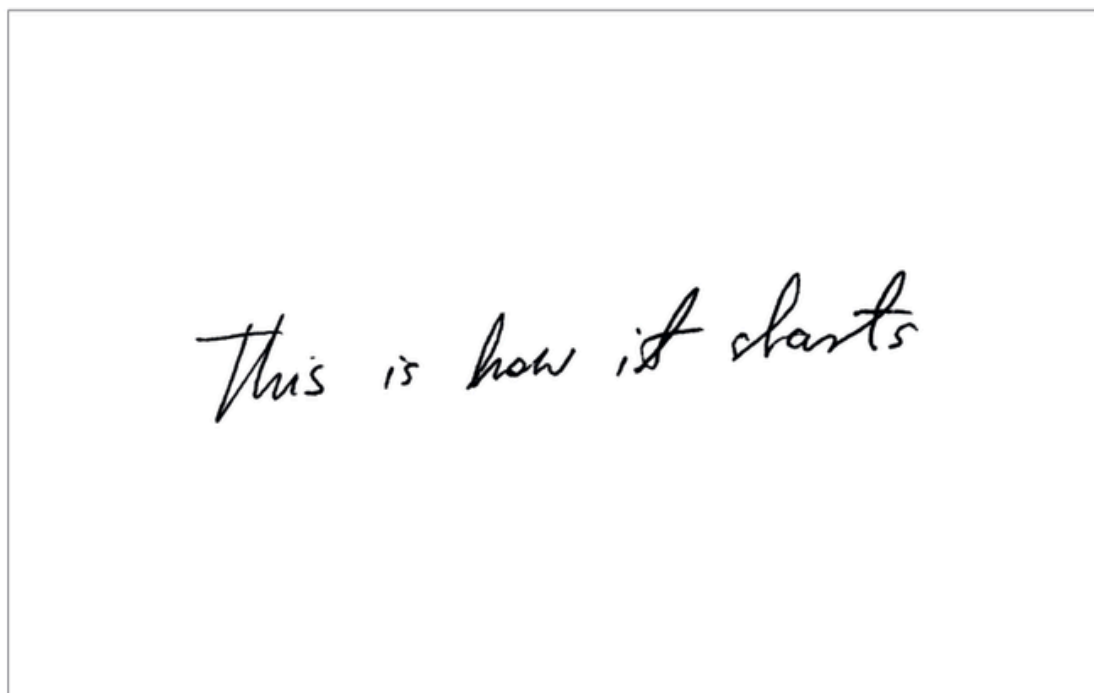


data: _____



Bossier

2.0

CO ZYSKASZ PO UKOŃCZENIU TEGO ROZDZIAŁU?

- ułożysz swoje życiowe plany
- dowiesz się, jak skutecznie wyznaczać sobie cele
- poznasz swoje mocne strony

Moje cele i plany

GDZIE WIDZISZ SIEBIE ZA ROK?

Plany osobiste:

(np. polecieć do Włoch)

.....

.....

.....

.....

.....

Plany zawodowe:

(np. znaleźć pracę w social mediach)

.....

.....

.....

.....

.....

GDZIE WIDZISZ SIEBIE ZA 5 LAT?

Plany osobiste:

.....

.....

.....

.....

.....



Plany zawodowe:

.....

.....

.....

.....

.....

A lot can
happen
in a year

Jak wyznaczać cele?

JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH, A PRZEDE WSZYSTKIM SKUTECZNYCH
METOD PRZY USTALANIU SWOICH *celów* JEST METODA

S M A R T*

JEŚLI JESZCZE JEJ NIE ZNASZ, TO POZWÓL,
ŻE CI JĄ PRZYBLIŻYMY.

Twoje cele powinny być:

S - SPECIFIC (SPECYFICZNE)

Im bardziej szczegółowy cel, tym większe szanse na jego osiągnięcie, ponieważ skupiasz się wtedy na konkretnych działaniach.

M - MEASURABLE (MIERZALNE)

Istotne jest, żebyś miała możliwość oceny postępu, jaki robisz w kierunku osiągnięcia swojego celu i określenia efektów.

A - ACHIEVABLE (OSIĄGALNE)

Warto wziąć pod uwagę swoje zasoby, ale też ograniczenia. To pozwoli Ci uniknąć stawiania nierealnych oczekiwań wobec siebie.

R - RELEVANT (ZNACZĄCE)

Twój cel musi być dla Ciebie istotny, czyli zgodny z Tobą i Twoimi wartościami.

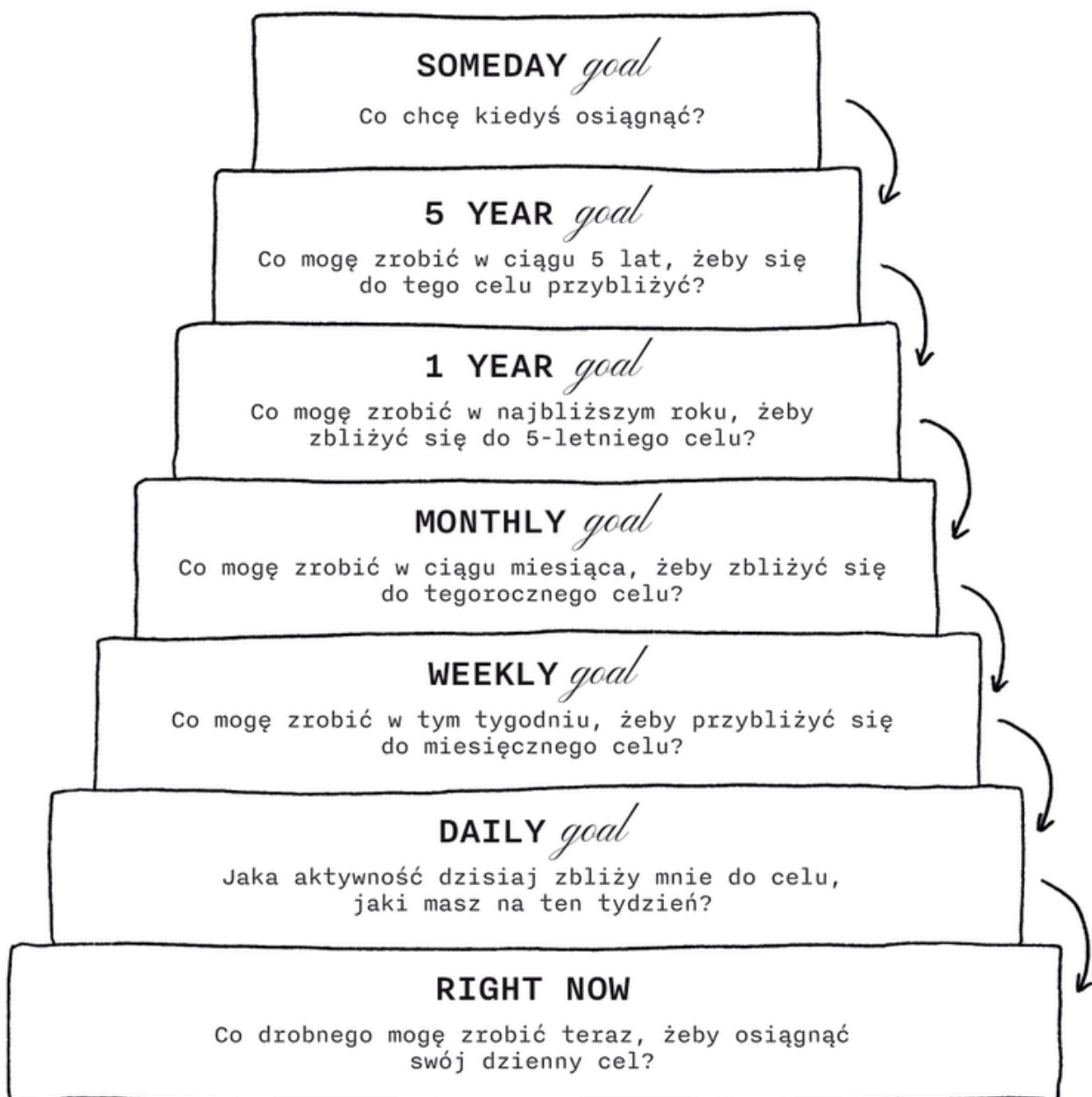
T - TIME-BOUND (OGRANICZONE CZASOWO)

Ciężko osiągnąć cel, jeśli nie określisz sobie terminu jego realizacji. To pomaga w rozłożeniu go na mniejsze etapy, ale o tym dowiesz się już na następnej stronie.

*George T. Doran, *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*, 1981

Wyznaczanie celów

KAŻDY DUŻY ŻYCIOWY CEL DZIELI SIĘ NA MNIEJSZE ETAPY. WSZYSTKO, DO CZEGO DAŻYSZ, JEST TAK NAPRAWDĘ EFEKTEM MAŁYCH CODZIENNYCH DZIAŁAŃ, CZYLI TAK ZWANYCH *baby steps*.



TO CO, ZABIERAMY SIĘ ZA WYZNACZANIE CELÓW?

Start with baby steps

WYPISZ SVOJE CELE I ETAPY REALIZACJI, ŻEBY WIEDZIEĆ, CO MOŻESZ ROBIĆ KAŻDEGO DNIA, ABY PRZYBLIŻYĆ SIĘ DO ICH OSIĄGNIĘCIA.

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____

Cel:
Dlaczego jest dla Ciebie ważny?
Etapy realizacji:
① _____
② _____
③ _____
④ _____
⑤ _____