



DOBRE POSTAWIONE CELE:

Koncentracja na wynikach:

Kiedy zrozumiesz, dlaczego chcesz osiągnąć dany cel (i to jest entuzjastyczne DLACZEGO?), jesteś już z nim związany w 90%! A im bardziej jesteś związany ze swoim celem tym masz większe szanse na jego realizację, bo wiesz po co to robisz i co Ci da zrealizowanie tego celu.

Zgodnie z Twoimi wartościami:

Im bardziej cel jest zgodny z wartościami wewnętrznymi lub podstawowymi - tym łatwiej będzie Ci go osiągnąć.

UWAGA: Możemy osiągnąć cele, które nie są zgodne z naszymi wartościami, ale jest to trudniejsze i mniej satysfakcjonujące.

Formułuj cele pozytywne z tym jaki chcesz być, a nie jaki nie chcesz być:

„Chcę mieć zdrowe paznokcie” zamiast „Chcę przestać obgryzać paznokcie”

„Będę punktualny” zamiast „Nie chcę się spóźnić”

„Będę szczupła” zamiast „Nie chcę być gruba”

Określ cel zgodnie z zasadą **SMARTER**, czyli cel powinien być:

S- SPECIFIC/ KONKRETNY,RACJONALNY

M – MEASURABLE/ MIERZALNY

A – AMBITIOUS /AMBITNY

R – REALISTIC/REALISTYCZNY

T – TIME ORIENTED/OKREŚLONY W CZASIE

E – EXCITING/EKSCYTUJACY

R – RECORDED/ZAPISANY

Przykład celu zgodnego z zasadą SMARTER:

W ciągu 3 miesięcy przeczytam 6 książek, po 2 w każdym miesiącu.

Cel jest Konkretny, mierzalny (jak przeczytam po 3 miesiącach 6 książek cel będzie zrealizowany), ambitny (jak teraz nie czytam nic, a będę po 2 książki miesięcznie , to dla mnie będzie to ambitny cel), jest on realny, określony w czasie (3 miesiące).

- **Schudnę 3 kilogramy w ciągu 2 miesięcy**
- **Będę biegać 10 km w ciągu tygodnia.**



- ***Nauczę się 90 słówek miesięcznie z angielskiego, po 3 słówka dziennie. Po miesiącu poproszę męża, żeby przepisał mi, czy zapamiętałam te słówka.***

Koncentruj się na wyniku:

Czego tak naprawdę NAPRAWDĘ chcesz? Kop głęboko... Jaki jest PRAWDZIWY wynik, którego szukasz? Czym jest BÓL dla Ciebie, że NIE osiągnąłeś swojego celu?

Dostosowanie do Twoich wartości:

Czy ten cel jest zgodny z twoją wizją życia / ogólnym planem życia?

Czy ten cel jest zgodny z Twoimi wartościami? (Niepewny? Zadaj sobie pytanie, co NAPRAWDĘ jest dla Ciebie ważne w życiu - czy ten cel pomoże Ci osiągnąć więcej?)

Czy cele są czymś, czego naprawdę chcesz, czy też są czymś, co Twoim zdaniem POWINIENES mieć lub POWINIENES robić? (Wskazówka: jeśli POWINIEN, to może być czyimś marzeniem...)

Kiedy myślisz o swoim celu, czy daje ci to poczucie głębokiego zadowolenia lub „słuszności”, szczęścia i / lub podniecenia? (Jeśli tak, to są dobre oznaki, że jest to zdrowy cel).

Gdybyś mógł mieć cel TERAZ - wzięłbyś go? (Jeśli nie, dlaczego nie? Jakie są problemy?)

Jak ten cel pasuje do Twojego życia / stylu życia? (Czas / wysiłek / zobowiązania / na kogo jeszcze może to wpłynąć?)

Identyfikacja przeszkód:

Czy możesz rozpocząć i utrzymać ten cel / wynik? (tj. Czy masz pełną kontrolę nad osiągnięciem tego celu?)

Jak wprowadzenie tej zmiany wpłynie na inne aspekty twojego życia? (tj. Z czym jeszcze możesz sobie poradzić?) Co jest dobrego w twojej AKTUALNEJ SYTUACJI? (tj. Jaka jest korzyść z pozostania tam, gdzie jesteś?) Następnie zadaj sobie pytanie, w jaki sposób mogę zachować te dobre aspekty po wprowadzeniu zmiany związanej z realizacją CELU?

Z czego musisz zrezygnować / przestać robić, aby osiągnąć ten cel? (Zasadniczo, jaka jest cena wprowadzenia tej zmiany - i czy jesteś skłonny ją zapłacić?)

Rozmiar celu:

Czy Twój cel ma odpowiedni rozmiar, czyli czy nie jest zbyt duży, a przez to jego realizacja wydaje Ci nierealna lub przytłaczająca?

Za duży? Podziel na mniejsze cele. Za mały? Dopasuj małe cele do większego celu.

Jaki byłby cel MINIMUM / Super łatwy do osiągnięcia?

D&YOU SKILLS Dorota Smółkowska

Tel. 607 755 151

info@profesjonalnycoaching.pl



Jaki byłby Twój cel w CELU do osiągnięcia?

Jaki byłby Twój NAJWYŻSZY/NAJTRUDNIEJSZY poziom celu do osiągnięcia?

Zasoby - ruszaj się:

Jakie ZASOBY mogłyby Ci pomóc w osiągnięciu celu? Zrób listę! (np. rzeczy, wsparcie od ludzi, kontakty, cechy osobiste, wiedza, umiejętności, pieniądze, czas itp.).

Jakie ZASOBY POTRZEBUJESZ, abyś mógł osiągnąć cel? Zrób listę!

WAŻNE: PAMIĘTAJ – CELE są po to aby Cię INSPIROWAĆ , nie przytłaczać.

Poniżej daję Ci NARZĘDZIE, z którym możesz układać i weryfikować swoje CELE



Twój CEL:

.....

Sprawdź, czy to jest dobry CEL:

Pytanie	Odpowiedź
Czy wiesz dlaczego chcesz zrealizować ten CEL?	
CEL jest zgodny z Twoimi wartościami?	
Czy CEL jest pozytywny	
Czy jest zgodny z zasadą SMART: S- SPECIFIC/ KONKRETNY,RACJONALNY M – MEASURABLE/ MIERZALNY A – AMBITIOUS /AMBITNY R – REALISTIC/REALISTYCZNY T – TIME ORIENTED/OKREŚLONY W CZASIE E – EXCITING/EKSCYTUJACY R – RECORDED/ZAPISANY	
Czy ten CEL to coś czego naprawdę chcesz, czy raczej czujesz, że powinieneś go zrealizować?	
Kiedy myślisz o swoim celu, czy daje ci to poczucie głębokiego zadowolenia lub „słuszności”, szczęścia i / lub podniecenia?	
Jak ten cel pasuje do Twojego życia / stylu życia?	
Czy masz pełną kontrolę nad procesem do realizacji CEL-u?	
Z czego musisz zrezygnować / przestać robić, aby osiągnąć ten cel? (Zasadniczo, jaka jest cena wprowadzenia tej zmiany - i czy jesteś skłonny ją zapłacić?)	
Czy Twój CEL ma odpowiedni rozmiar?	
Jaki byłby cel MINIMUM / Super łatwy do osiągnięcia?	
Jaki byłby Twój NAJWYŻSZY/NAJTRUDNIEJSZY poziom celu do osiągnięcia?	
Jakie ZASOBY mogłyby Ci pomóc w realizacji CELU?	
Jakie ZASOBY POTRZEBUJESZ, abyś mógł osiągnąć cel?	