

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



O sztuce wyznaczania i osiągnięcia celów.

Iwona Kordjak

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

21 października 2014 r.

Organizatorzy



PO CO NAM CELE?

- dają poczucie sprawczości
- pozwalają trzymać się wytyczonego kursu
- pozwalają uświadomić sobie czego chcemy
- nadają kierunek naszemu życiu
- działają

JAKI JEST MÓJ CEL

1. Czego chcę?
2. Do czego zmierzam?
3. Jaką mam wizję końca/ efektu?
4. Jak chcę żeby było (w domu, w pracy)?
5. Jakie mam marzenia?



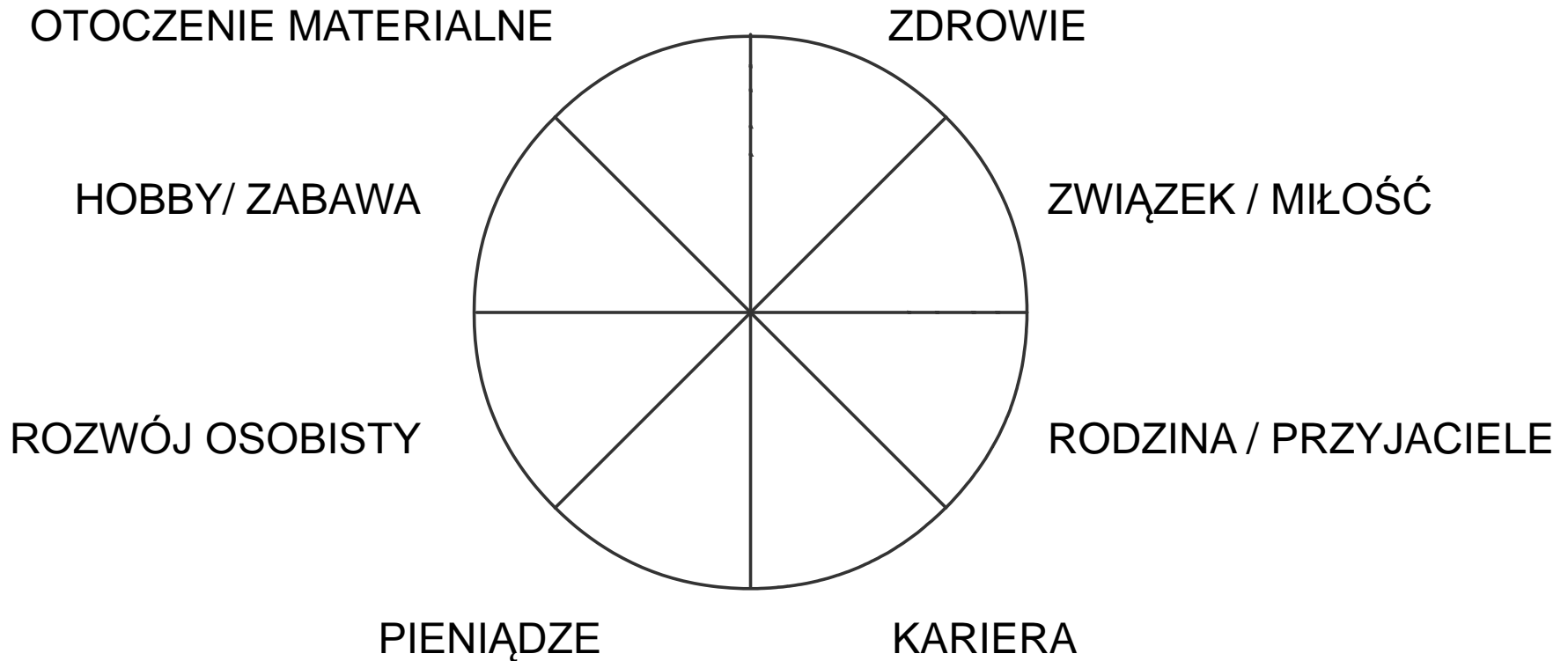
PROBLEM, ŻYCZENIE, CEL

Problem	Życzenie	Cel
Co jest źle?	Czego chcę? Czego bym sobie życzyła?	Co zamierzam zrobić? Co chcę osiągnąć?
Jestem za gruba	Chciałabym schudnąć	Schudnę 7 kg
Nie umiem odmawiać	Chciałabym umieć odmawiać	Zgadzam się tylko na to, co chcę i mogę zrobić
Jestem źle zorganizowana	Chcę się lepiej zorganizować	Realizuję 80% zaplanowanych zadań

JĘZYK CELU – JĘZYK PROBLEMU

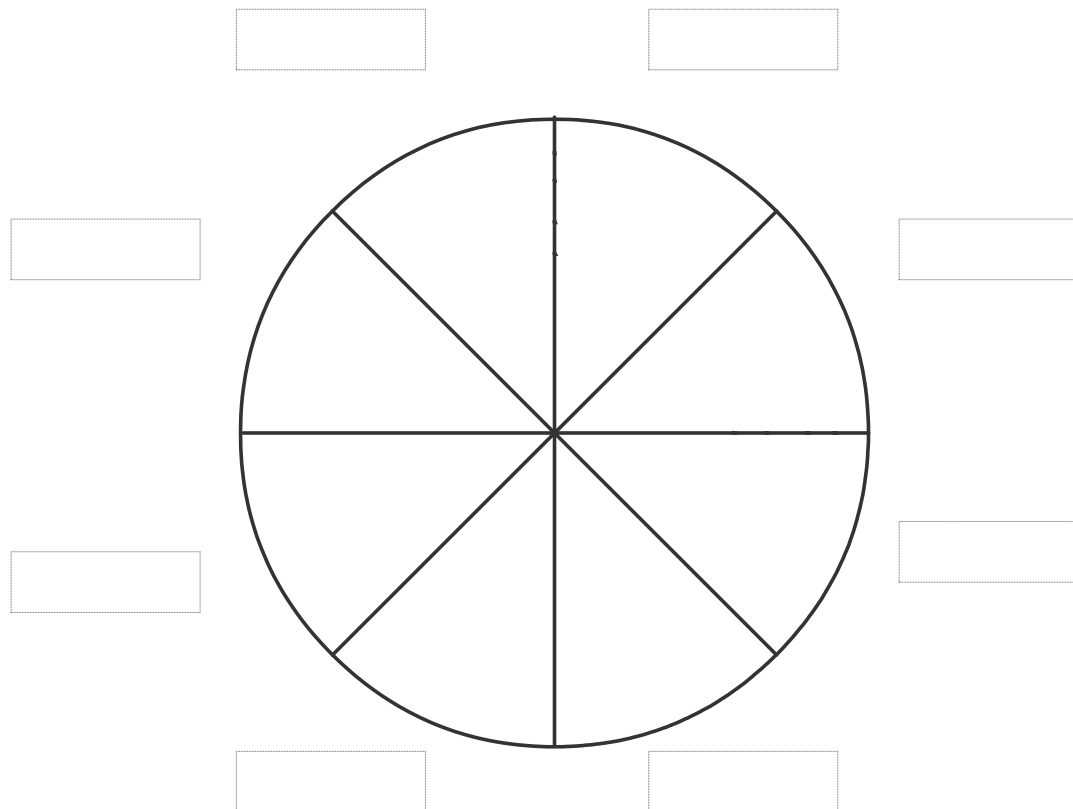
Język celu	Język problemu
Jak?	Nie da się.
Kiedy?	Nie zrobię tego, bo...
Z kim?	To niemożliwe.
Co zrobię?	To za trudne.

KOŁO ŻYCIA



Oceń stopień satysfakcji w zaproponowanych obszarach w skali od 1 do 10, wybierz 2 z nich, które chciałbyś zmienić przede wszystkim.

KOŁO KOMPETENCJI ZAWODOWYCH



Określ poziom satysfakcji w 8 kluczowych obszarach Twojego działania (np.: podejmowanie decyzji, raportowanie, podejmowanie ryzyka, rozwój zespołu, obsługa klientów, planowanie strategiczne, zarządzanie zmianą, planowanie strategiczne).

ZASADY FORMUŁOWANIA CELU



1. Mój, własny
2. Ekologiczny
3. Precyzyjny
4. Zależny od naszych działań
5. Realny
6. Atrakcyjny / Ambitny
7. Możliwy do wyobrażenia
8. Zapisany

POZYTYWNIIE SFORMUŁOWANY

Czego chcę? Co chcę uzyskać?
Jak chcę żeby było, a nie czego nie chcę.

Nie	Tak
Nie rezygnować z byle powodu	Dokańczę to, co rozpoczęłam
Nie bać się jutra	Odważnie myślę o jutrze
Nie przejmować się opinią	Sama oceniam czy to, co robię jest odpowiednie
Przestać się denerwować	Chcę być pewna siebie

PRECYZYJNY / KONKRETNY



Chcę być dobrym ojcem

Gdzie?

Kiedy?

Ile?

O ile?

Czytam, bawię się,
rozmawiam, wracam
wcześnie z pracy 2 razy w
tygodniu

Chcę dbać o zdrowie

W jakim stopniu?

Od kiedy?

W jakich sytuacjach? Co

konkretnie chcesz / zrobić
zmienić?

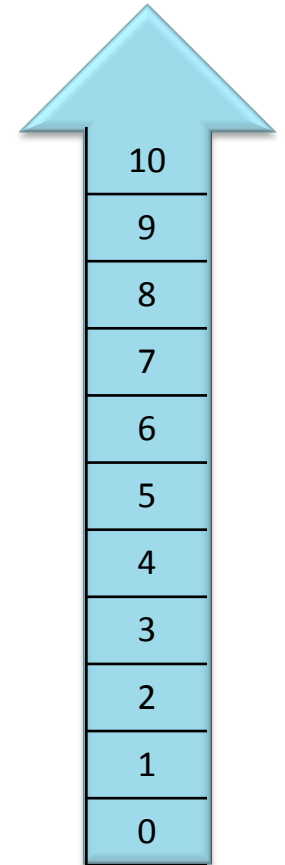
Zrobię badania

Chcę realizować pasje

Będę malować

MOJE PRZEKONANIA

1. Zasługuję na osiągnięcie celu
2. Osiągnięcie celu jest możliwe
3. Posiadam umiejętności i zdolności potrzebne do osiągnięcia celu
4. Mój cel jest wart starania



MAPA KONIECZNOŚCI /MAPA UŻYTECZNOŚCI

Po co?
Jakie wartości zrealizuje
osiągając cel ?



Moje zasoby.
Co już się udało



Lista zysków i korzyści z
osiągnięcia celu



Czego potrzebuje by
osiągnąć cel



Jak się nagrodzę



Kto mnie wesprze



Jak o tym pamiętać



Jak zbudować nawyki



Od czego zacząć



CO NAM POMOCZE W OSIĄGANIU CELÓW?

1. Poczucie własnej wartości
2. Poczucie spójności wewnętrznej
3. Proaktywność
4. Poczucie obfitości
5. Pozytywne myślenie

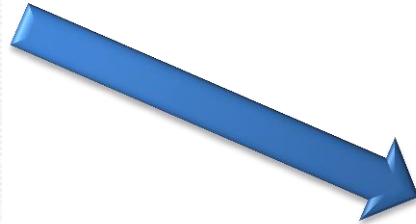
ETAPY REALIZACJI CELU

1. Określ cel i zapisz go.
2. Wyobraź sobie że osiągnąłeś cel.
3. Zrób listę zysków i korzyści z osiągnięcia celu.
4. Dowiedz się co Cię ogranicza i co przeszkadza.
5. Ustal czego potrzebujesz by osiągnąć cel.
6. Pomyśl kto może Cię wesprzeć.
7. Zrób logo.
8. Pracuj nad charakterem.
9. Podejmij decyzję że nigdy się nie poddasz.
10. Działaj!

PLAN REALIZACJI CELU



DZIŚ
START



DATA:.....
CEL
META