

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



O sztuce wyznaczania i osiągnięcia celów

Lech Stempel

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

25 kwietnia 2022 r.

Organizatorzy



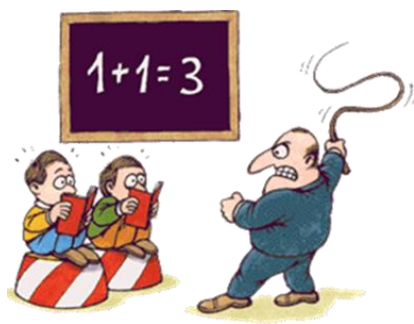
O czym będzie



- **MOTYWACJA**
- **SAMOREALIZACJA**
- **WYZNACZANIE CELÓW**
- **ZASADY I METODY**

Motywacja

**Motywacja, to zamiana postawy
z „Ja muszę” na „Ja chcę”**



MOTYWACJA



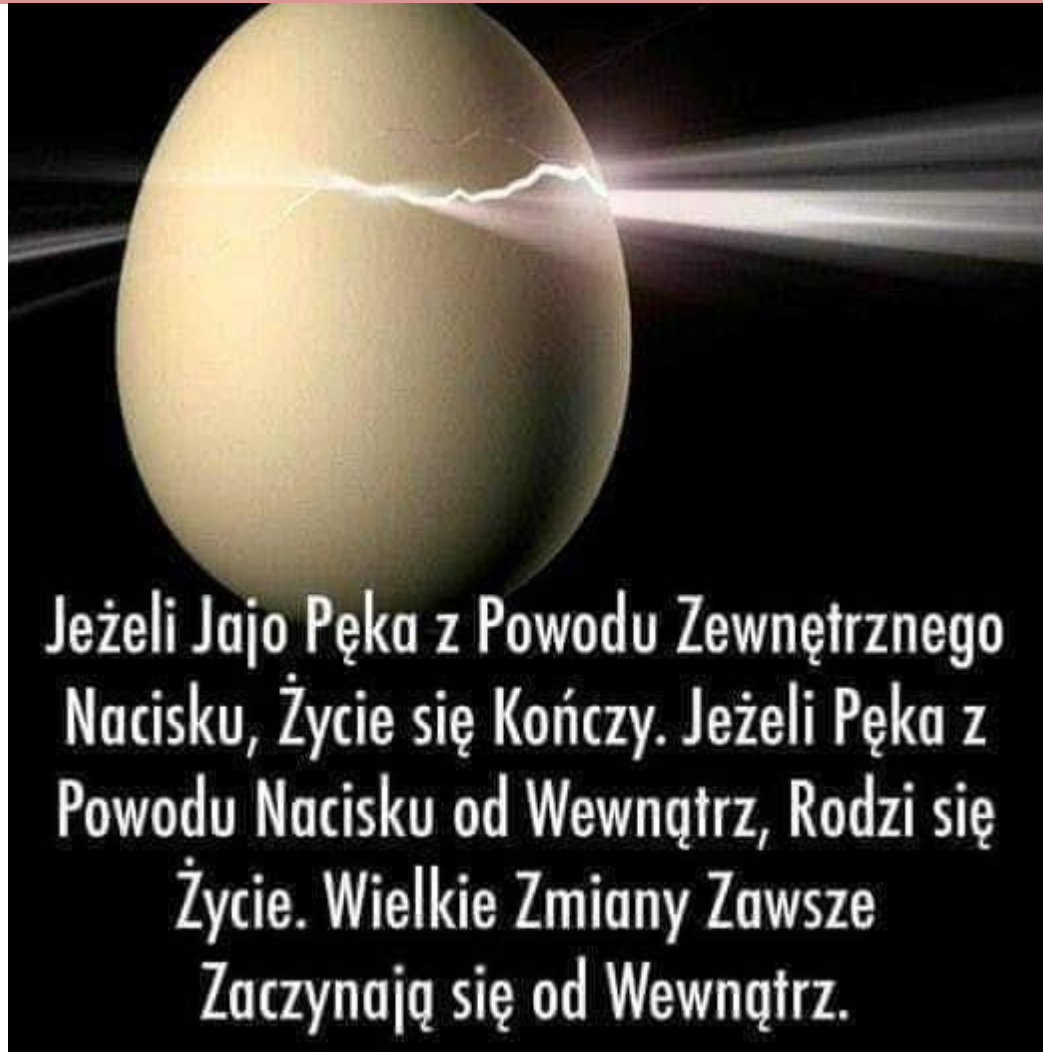
MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

- zadania realizowane pod przymusem zewnętrznym. Związana jest z rozbudowanym systemem nagród i kar.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- osobiste zainteresowania oraz indywidualna potrzeba

MOTYWACJA



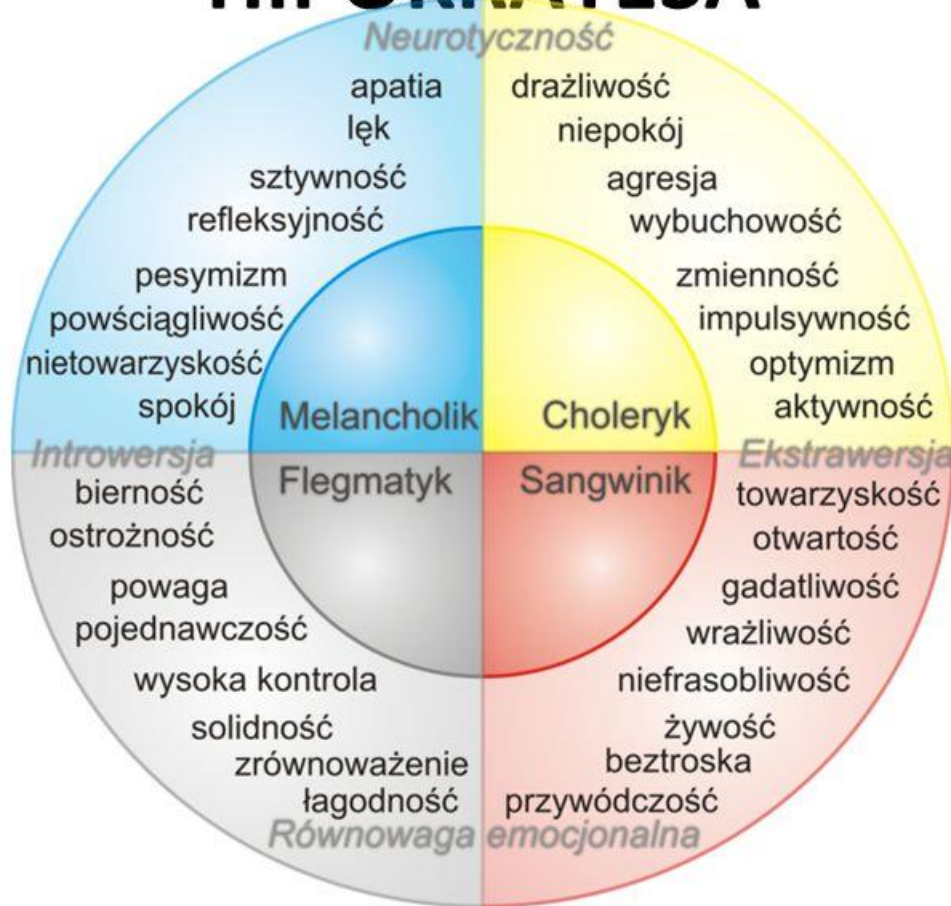
SAMOREALIZACJA

Piramida potrzeb A. Masłowa



<https://monikakliber.com/potrzebujesz-pracy-zaakceptuj-to/piramida-maslowa/>

TYPY OSOBOWOŚCI WEDŁUG HIPOKRATESA



<https://silva.re-rum.pl/mysli/wlasne/typy-psychologiczne/>

WYZNACZANIE CELÓW



**Człowiek, który obrał sobie jasny cel,
będzie czynić postępy nawet na
najbardziej wyboistej drodze.**

**Człowiek bez celu pozostanie w miejscu,
nawet na najprostszej drodze.**

Thomas Carlyle

WYZNACZANIE CELÓW

DLACZEGO WARTO TO ROBIĆ ?

UŁATWIASZ SOBIE ŻYCIE

ZNASZ KIERUNEK

MASZ MOTYWACJĘ

MOŻESZ WERYFIKOWAĆ

[HTTPS://KLOSINSKI.NET/WYZNACZANIE-CELOW/](https://klosinski.net/wyznaczanie-celow/)

Zasada Pareto - 80/20



20% czasu daje 80% efektów

20% błędów w produkcji powoduje 80% braków

20% gazety zawiera 80% wiadomości

20% czasu narad przynosi 80% ustaleń

20% nakładów daje 80% wyników

20% przyczyn powoduje 80% konsekwencji

Metoda SMART



CEL POWINIEN BYĆ:

SPRECYZOWANY

MIERZALNY

AMBITNY

REALNY

TERMINOWY

WYZNACZANIE CELÓW



Cele można sklasyfikować w zależności od czasu ich realizacji na:

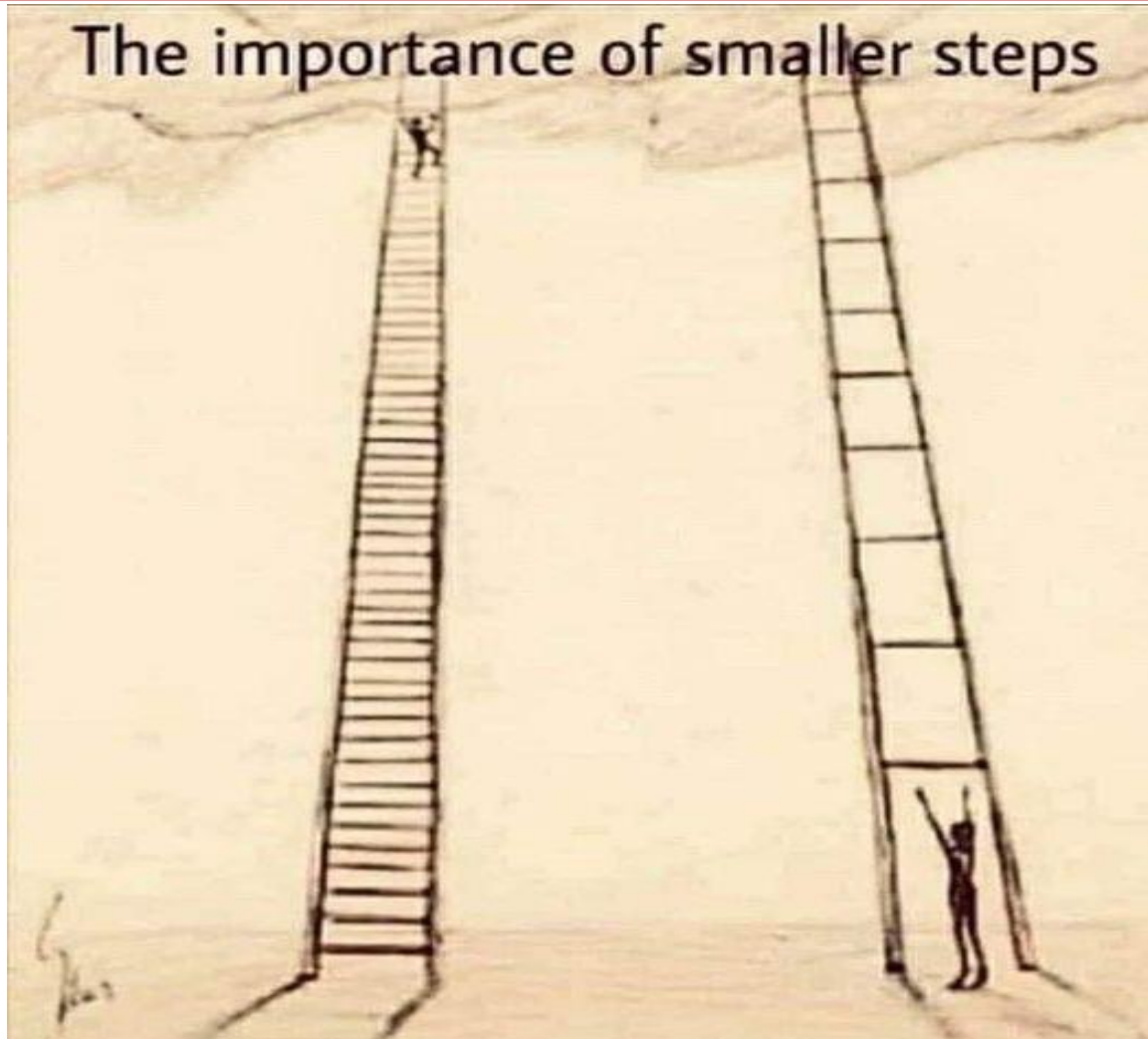
bieżące – realizacja zajmie od tygodnia do 3 miesięcy,

krótkoterminowe – realizacja zajmie od 3 miesięcy do roku,

średnioterminowe – realizacja zajmie od 1 roku do 3 lat, takie cele warto rozdzielić na cele krótkoterminowe,

długoterminowe – realizacja zajmie od 3 do 5 lat, te cele warto rozłożyć na cele średnioterminowe.

WYZNACZANIE CELÓW



WYZNACZANIE CELÓW



Siedem kroków osiągnięcia celów wg Briana Tracy

- 1. Określ dokładnie, czego chcesz.** Cel powinien być w taki sposób sformułowany, aby nawet dziecko potrafiło go zrozumieć. Konkretny, klarowny, precyzyjny.
- 2. Zapisz swój cel.** Cele niezapisane to efemerydy, które ulatują jak dym.
- 3. Ustal dokładny termin osiągnięcia celu.**

WYZNACZANIE CELÓW



Siedem kroków osiągnięcia celów wg Briana Tracy

4. Sporządź listę wszystkich czynności, które musisz zrobić, aby osiągnąć wymarzony cel.
5. **Uporządkuj swoją listę.** Według kolejności i według priorytetów. Lista ta stanie się planem działania.

WYZNACZANIE CELÓW



Siedem kroków osiągnięcia celów wg Briana Tracy

6. Podejmij działanie.

Najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok.

7. Klucz do sukcesu jest systematyczność.

Każdego dnia rób coś, co zbliża Cię do celu. Wtedy nabierasz pędu i zbliżasz się krok po kroku do sukcesu.

WYZNACZANIE CELÓW



Dziesięć reguł sukcesu wg Briana Tracy

1. Nie mieszkać na wyspie „kiedyś”
2. Ucz się od ekspertów
3. Znajdź swój życiowy cel
4. Zarządzaj swoim czasem
5. Formułuj cele jako pytania
6. Myśl o bogactwie
7. Nie rezygnuj
8. Bądź przykładem
9. Wyrób w sobie dobre nawyki
10. Nigdy nie rezygnuj ze swoich marzeń

SMART → **SMARTER**



CEL POWINIEN BYĆ:

SPRECYZOWANY

MIERZALNY

AMBITNY

REALNY

TERMINOWY

EKSCYTUJĄCY

REJESTROWANY

OKR – Andy'ego Grove'a,



Metoda opracowana przez Andy'ego Grove'a, byłego dyrektora generalnego firmy Intel.

Zakłada ona wyznaczanie i ocenę celów.

OKR to skrót od „**Objectives and Key Results**”; po polsku oznacza to **cele i kluczowe rezultaty, czyli zamierzenia i wyniki, które prowadzą do pomyślnego zrealizowania właśnie tych celów**. Twój cel to to, co chcesz osiągnąć, zaś kluczowy rezultat to działania, które musisz podjąć, by to zrobić.

OKR – Andy'ego Grove'a,



Zasada, wedle której istnieją trzy zadania, których wykonywanie podczas dążenia do celu przyniesie kluczowe rezultaty.

Należy robić tylko to, co najważniejsze i istotne. Na czym się znasz i wiesz, że nikt Cię w tym nie zastąpi. Resztę deleguj.

OKR – Andy'ego Grove'a,



Przykład

Cel: Spędzać czas z rodziną

1. kluczowy rezultat:

Powrót do domu przed 18:00

2. kluczowy rezultat:

Wyłączanie Internetu w celu wyeliminowania źródeł rozproszenia

3.

[business/resources/what-is-an-okr](https://www.uniwersytet-dzieciacy.pl/business/resources/what-is-an-okr)

Macierz Eisenhowera

Macierz Eisenhowera - matryca priorytetów
lub matryca zarządzania czasem.

<p>1. WAŻNE I PILNE</p> <p>Zdarzenia kryzysowe Sprawy przeterminowane Rzeczy „naglące” zaniedbania</p>	<p>2. WAŻNE I NIEPILNE</p> <p>Planowanie Szukanie rozwiązań i możliwości Budowanie relacji Rekreacja i odpoczynek Dokumenty biurowe</p>
<p>3. NIEWAŻNE I PILNE</p> <p>Błaha rzeczy „naglące” Poszczególne spotkania, telefony, rachunki do uregulowania</p>	<p>4. NIEWAŻNE I NIEPILNE</p> <p>Złodziejce czasu Poszczególne e-maile Niektóre przyjemności</p>

WYZNACZANIE CELÓW



***„JEŚLI NIE USTALISZ CELÓW DLA SIEBIE,
JESTEŚ SKAZANY NA PRACOWANIE PRZY
OSIĄGANIU CELÓW PRZEZ KOGOŚ INNEGO”***

Brian Tracy

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Lech Stempel

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
25 kwietnia 2022 r.

Organizatorzy

