Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Wyznaczanie celów

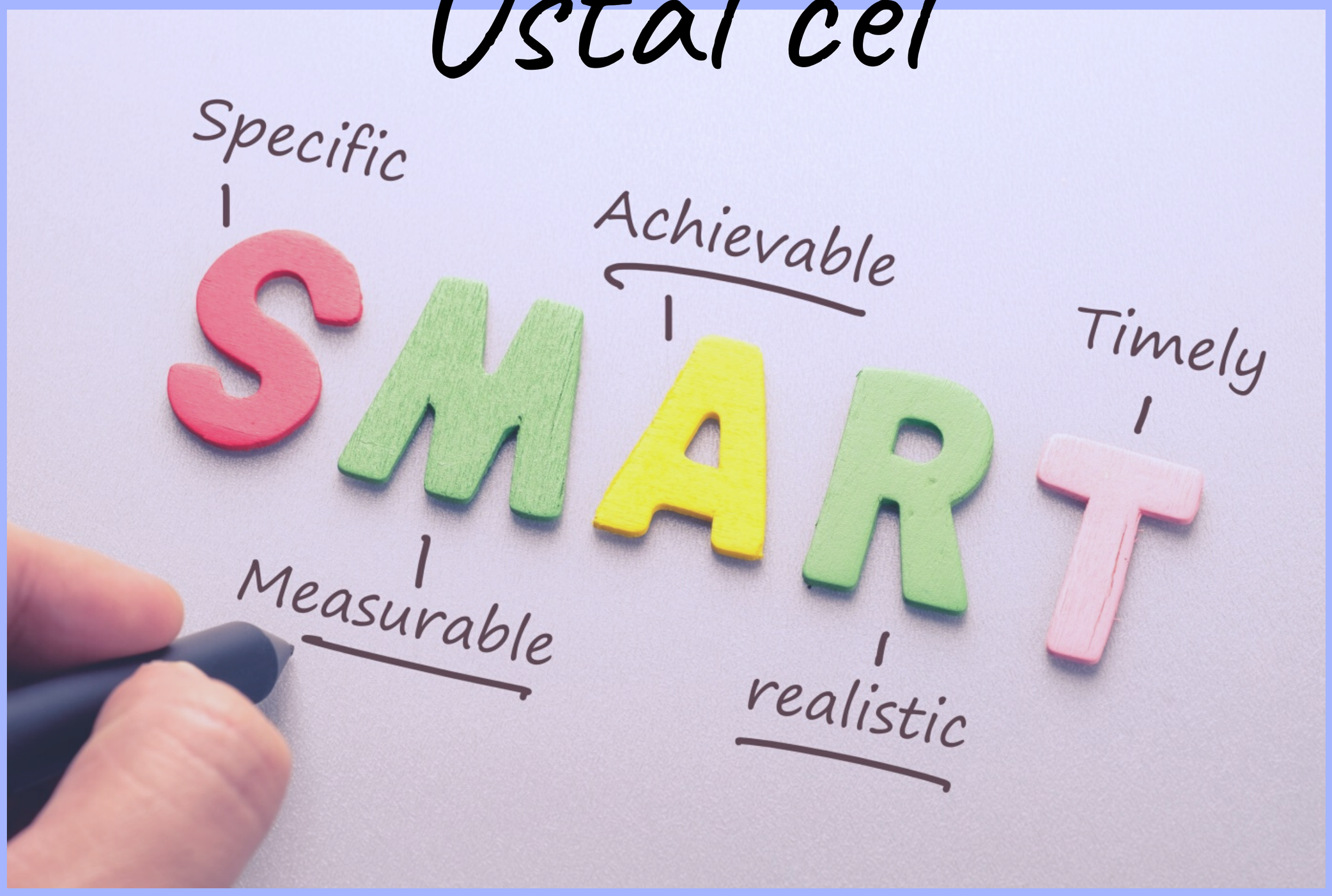
Gdy chcę, działam skutecznie, niż gdy muszę.

Chcę dla siebie, muszę dla ciebie.

Automotywacja jest kwestią wyboru.

Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Ustal cel



Określenie celu - Metoda S M A R T

S - sprecyzowany/konkretny czyli co dokładnie chce osiągnąć

M -mierzalny czyli po czym poznam, że cel został osiągnięty

A -osiągalny czyli nie może byt ani za łatwy ani za trudny

R -realny czyli możliwy do osiągnięcia

T - określony w czasie czyli ustalenie daty określającej zakończoną realizację celu

Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Jeśli cel nie jest realny, brak jest nadziei, a gdy nie jest ambitny nie ma motywacji

Bardzo ważne jest,

aby wszystkie cele

formułowane były w

sposób **pozytywny** !

"Przeważnie otrzymujemy to,
na czym się koncentrujemy.
Jeżeli boimy się porażki,
koncentrujemy się na porażce
i ją w rezultacie otrzymamy"

Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Przegląd postępów

Dobrym pomysłem jest przeprowadzanie regularnego planu działania

Cele	Czas rozpoczęcia	Data zakończenia	Możliwe problemy	Strategie pokonywania przeszkód/ problemów	Postępy
Określ cel metodą SMART **Zamysł** **Wartość** **Oceń atrakcyjność w skali 1:10** **Oceń szanse pomyślnej realizacji w skali 1:10**			Opisz problem np. myślenie zakłócające działanie	Przedstaw rozwiązanie np. myślenie wzmacniające	Przedstaw skutki Przedstaw wyniki Oceń postępy w skali 1:10 Oceń szanse pomyślnej realizacji w skali 1:10

Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Pamiętaj cele, które nie są zapisane, są tylko życzeniami

Powodzenia!

Opracowanie Aleksandra Kościuszko-Koń

Źródło:
John Whitmore "Coaching Trening Efektywności"
Ho Law, Sara Ireland, Zulfi Hussain "Psychologia coachingu"