

Myśl na dziś:

"Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie".

H. Jackson Brown Jr.



Jak zaplanować i osiągnąć cel?

Czym jest cel? Najprościej zdefiniować go jako przewidywany pożądany rezultat naszych wysiłków i zaangażowania. Motywacja zapewnia nam energię do działania, zaś cele pomagają tą energię odpowiednio spożytkować.

Po co w ogóle wyznaczać sobie cele? Posiadanie celów jest bardzo pomocne z kilku powodów:

- Pomagają ukierunkować uwagę;
- Zwiększają zaangażowanie w działanie;
- Pozwalają dłużej wytrwać w działaniu;
- Skłaniają do tworzenia planów;

Ponadto satysfakcja, jaką odczuwamy realizując postawiony przed sobą cel, pomaga wzmocnić poczucie własnej wartości. Wniosek? Warto wyznaczać sobie cele. Każde. Te duże, "Dostanę się na studia", "Wygram ten konkurs/zawody", jak i te małe: "Poprawię ocenę z kartkówki", "Przeczytam 20 stron lektury", "Wykonam serię ćwiczeń".

Poniżej zamieszczam Kartę Aktywnego Planowania, która być może komuś z Was pomoże w osiągnięciu celu.

Magdalena Gajerska-Kozak

Karta Aktywnego Planowania

Co chcę osiągnąć ?

Czego chcę uniknąć ?

.....

.....

.....

Moje cele:

.....

.....

.....

Aktywne działania, które podejmę, aby osiągnąć zaplanowane cele:

.....

.....

.....

.....

Przeszkody, które mogę napotkać:

- ☐ brak osobistej sieci pomocy ☐ brak wiary we własne siły ☐ brak zapisywania swoich działań
- ☐ niepodejmowanie ryzyka ☐ wycofywanie się ☐ bierność w planowaniu

Optymalne ustalanie celów

Cechy dobrego planowania – planowane cele powinny być:

- 1) Konkretny - cel powinien być powiązany z konkretnymi działaniami dla jego osiągnięcia
- 2) Cele i korzyści z ich osiągnięcia powinny być możliwe do zmierzenia (po czym poznasz że cel został osiągnięty)
- 3) Osiągalny – cel powinien być osiągalny przy wykorzystaniu możliwych dostępnych zasobów
- 4) Realistyczne – czyli dające szansę na osiągnięcie sukcesu
- 5) Mieć określony czas potrzebny na ich osiągnięcie

Mój aktualny główny cel to:

.....

.....

Następujące cele pośrednie mam do osiągnięcia w ciągu najbliższych miesięcy:

Cele edukacyjne:	Kolejne kroki:

Cele zawodowe:	<i>Kolejne kroki:</i>
Inne cele:	<i>Kolejne kroki:</i>

Optymalne planowanie

Opis celu:
Co muszę zrobić aby go osiągnąć?
Jak daleko mam jeszcze do celu?

Przeszkody:	Rozwiązania:
--------------------	---------------------