



Céljaim 2014-re, hogy még sikeresebb legyek!

A mai dátum:.....

FONTOS! Szánj erre a gyakorlatra elég időt! Legalább fél órára, de lehet, hogy egy órára is szükséged lesz. Adj magadnak időt, hogy tényleg át tudd gondolni, meg tudd tervezni a jövő évedet.

Ezt a lapot kinyomtathatod, de jobb, ha külön lapon dolgozol, ahol megfelelő hely áll rendelkezésedre.

Legyél őszinte magadhoz! Ezt a tervet kizárólag magadnak készíted.

I. Nézd meg, hogy hol vagy most!

1. Életkerék

Kezdd az életkerék kitöltésével, amit a kérdéssor végén találsz. Ha már kitöltötted, akkor vedd elő és nézd meg újra. Mit veszel észre?

Mi az a **2 területe** az életednek, ami ha változna, vagyis elégedettebb lennél vele, akkor „magával húzná” életed többi területét is? Vagyis minden pontszámod növekedne.

1.....

2.....

2. Mit szeretnél?

Mit SZERETNÉL az életedben, amivel jelenleg nem rendelkezel? Mi az, ami hosszabb távon elégedettséggel töltene el, nem pedig csak múló örömet okozna?

1.....

2.....

3.....

3. Mit nem szeretnél?

Mi az, ami jelen van az életedben, de MEG AKARSZ SZABADULNI tőle? Mi az, ami elveszi az idődet, energiádat, stresszt okoz, nem támogat?

1.....

2.....

3.....

4. Mi fontos?

Mi az a 3 dolog, ami legfontosabb számodra az életben?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

II. Képzeld el a jövőt!

5. Mi lesz 10 év múlva?

Képzeld el, hogy most 2024. elején járunk és olyan életet élsz, ami teljes mértékben kielégítő, optimális számodra. Képzeld el, hogy milyen az életed szakmailag, milyen a magánéleted. Képzeld el olyan részletesen, ahogy tudod.

.....

.....

.....

III. Jelöld ki a fő céljaidat!

6. Jelöld ki a 3 fő célodat 2014-re. Ezek a célok legyenek összhangban a számodra fontos értékekkel és hosszú távú céloddal is. Ezt érdemes külön papírra leírni, hogy legyen elég helyed.

Cél (Fogalmazd meg konkrétan)	Honnan tudod, hogy elérted a célodat? (Hogy tudod mérni?)	Mire van szükséged, hogy elérd? (pénz, idő, képzés, mások stb.)	Fontosabb mérföldkövek, lépések	Határidő (Nem biztos, hogy 2013. vége!)	Mivel jutalmazod magad, ha elérted a célodat?
1.					
2.					
3.					

IV. Első lépések!

7. 2014. januárjában mi lesz az az egy dolog, amit a céljaid elérése érdekében teszel? Lehet több dolog is, de minimum egy lépést mindhárom célod felé tegyél. Ez a lépés lehet kicsi is, sőt érdemes a célokat kis lépésekre lebontani. A lényeg, hogy megvalósítható legyen és legyél teljes mértékben elkötelezett, hogy meg fogod tenni.

	Konkrét lépés, amit tenni fogsz:	Határidő:
1. cél		
2. cél		
3. cél		

V. A célok megvalósítása

8. Ki fog támogatni a céljaid elérésében?

Kik azok, akik támogatni, segíteni fognak a céljaid elérében? (Pl. család, barátok, kollégák, FB csoport :-)

- 1.....Hogyan?.....
- 2.....Hogyan?.....
- 3.....Hogyan?.....

9. Mi az, ami megállíthat céljaid elérésében? És mit teszel ellene?

Akadály	Hogy kezeled, mit teszel ellene?

10. Mi az, ami különösen segít majd céljaid elérésében? Mit kell csinálnod, mit kell abbahagynod, mit kell többet csinálnod vagy kevesebbet, hogy elérd a célokat?

- 1.
- 2.
- 3.

VI. Készen állsz?

11. Egy 10-es skálán mennyire érzed magad elkötelezettnek a céljaid elérése érdekében?

1. Egyáltalán nem, 10. Teljes mértékben elkötelezett vagy.

Hol vagy most?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ha ez az érték 8 vagy magasabb, akkor HURRÁ! megvannak a célok és a terved is a célok eléréséhez. Már csak végig kell menni az úton lépésről lépésre. :-)

Ha ez az érték nem éri el a 8-at, akkor még egyszer gondold végig a célokat. Miért fontosak számodra? Mi az, ami megállíthat, de még nem gondoltál rá?

VI. Elköteleződés

Teljes mértékben elköteleztem magam, hogy a fenti 3 célokat elérem 2014-ben! (Ha külön papíron dolgozol, akkor írd le magadnak ezt a mondatot.)

.....

Aláírás

Gratulálok! Sikeresen végigcsináltad a tervezési fázist. Most már nincs más dolgod, mint megvalósítani. Legyen ez a terv a kezed ügyében egész évben, így ha elakadtál, akkor tudsz „puskázni.” **Írd fel magadnak egy külön papírra a célokat.** Ez viszont legyen szemed előtt egész évben. Pl. monitoron, hűtőn, ajtón, bárhol, ahol folyamatosan látod.

Sok sikert kívánok!

Votisky Petra

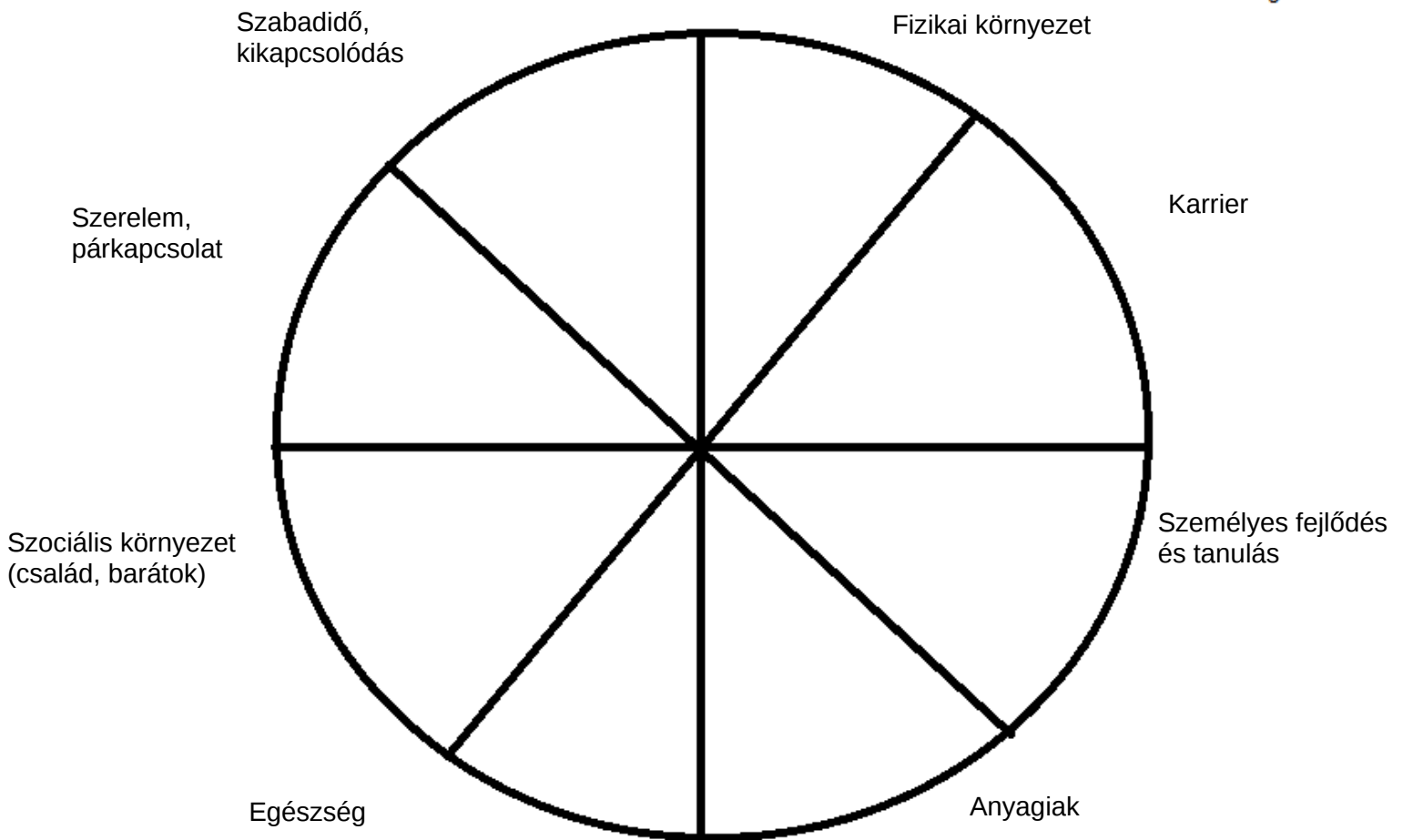
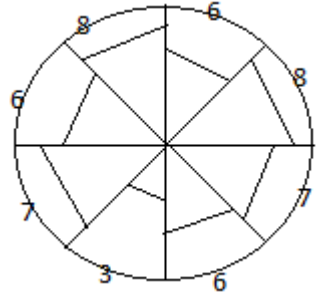
Expat coach, pszichológus, a külföldön élők tanácsadója

ÉLETKERÉK GYAKORLAT

Instrukciók:

Az életkerék 8 szelete reprezentálja az életed 8 fontos területét.

1. Első lépésként nyomtasd ki vagy rajzold le magadnak a lenti ábrát.
2. Ezután a kerék közepét 1-nek, a szélét 10-nek véve jelöld be, hogy milyen szinten vagy elégedett életednek azzal az adott területével. Rajzolj egy vonalat a megfelelő szinthez, a kör kerületével párhuzamosan. (Lásd a mintát) Ha akarsz ki is színezheted a kör közepe és az általad húzott vonal közötti területet.
3. A kör új kerülete illetve a beszínezett terület reprezentálja a jelen állapotodat.
4. Nézd meg az elkészített ábrát. Mit veszel észre? Mit változtatnál?





Votisky Petra

Expat coach és pszichológus. A www.nokkulfoldon.hu szakértője.

Szakterületei:

Kulturális beilleszkedés, munka-magánélet egyensúly, külföldi karrier, gyermeknevelési-, és életvezetési tanácsadás.

Bemutakozás:

Expat feleség, coach, HR szakember és pszichológus vagyok, emellett közgazdasági végzettséggel is rendelkezem.

Több évig dolgoztam gyermekpszichológusként és klinikai szakpszichológusként, majd HR területen tevékenykedtem.

Magánéleti és szakmai okok miatt költöztem külföldre.

Hosszas külföldi tartózkodás után rövid időre visszaköltöztem Budapestre, jelenleg Dubajban élek. A költözések miatt átéltem a kulturális beilleszkedés nehézségeit, a visszailleszkedés kihívásait és saját tapasztalatot is szereztem a külföldi karrierépítéssel kapcsolatban.



Kép forrása: Stuart Miles at FreeDigitalPhotos.net