



Céljaim 2017-re, hogy még sikeresebb legyek!

„A siker kiindulópontja egy égő vágy valamely határozott cél eléréséhez.”

(Napoleon Hill)

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 2027. 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 2017-re. Ezek a célok legyenek összhangban a számodra fontos értékekkel és hosszú távú céloddal is. Ezt érdemes külön papírra leírni, hogy legyen elég helyed. A SMART célokról a dokumentum végén olvashatsz.

Cél (Fogalmazd meg konkrétan)	Honnan tudod, hogy elérted a célodat? (Hogy tudod mérni?)	Mire van szükséged, hogy elérd? (pénz, idő, képzés, más emberek stb.)	Fontosabb mérföldkövek, lépések	Határidő (Nem biztos, hogy 2017 vége!)	Mivel jutalmazod magad, ha elérted a célodat? (Ne hagy ki ezt se!!!)
1.					
2.					
3.					

IV. Első lépések!

7. 2017. 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 2015-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

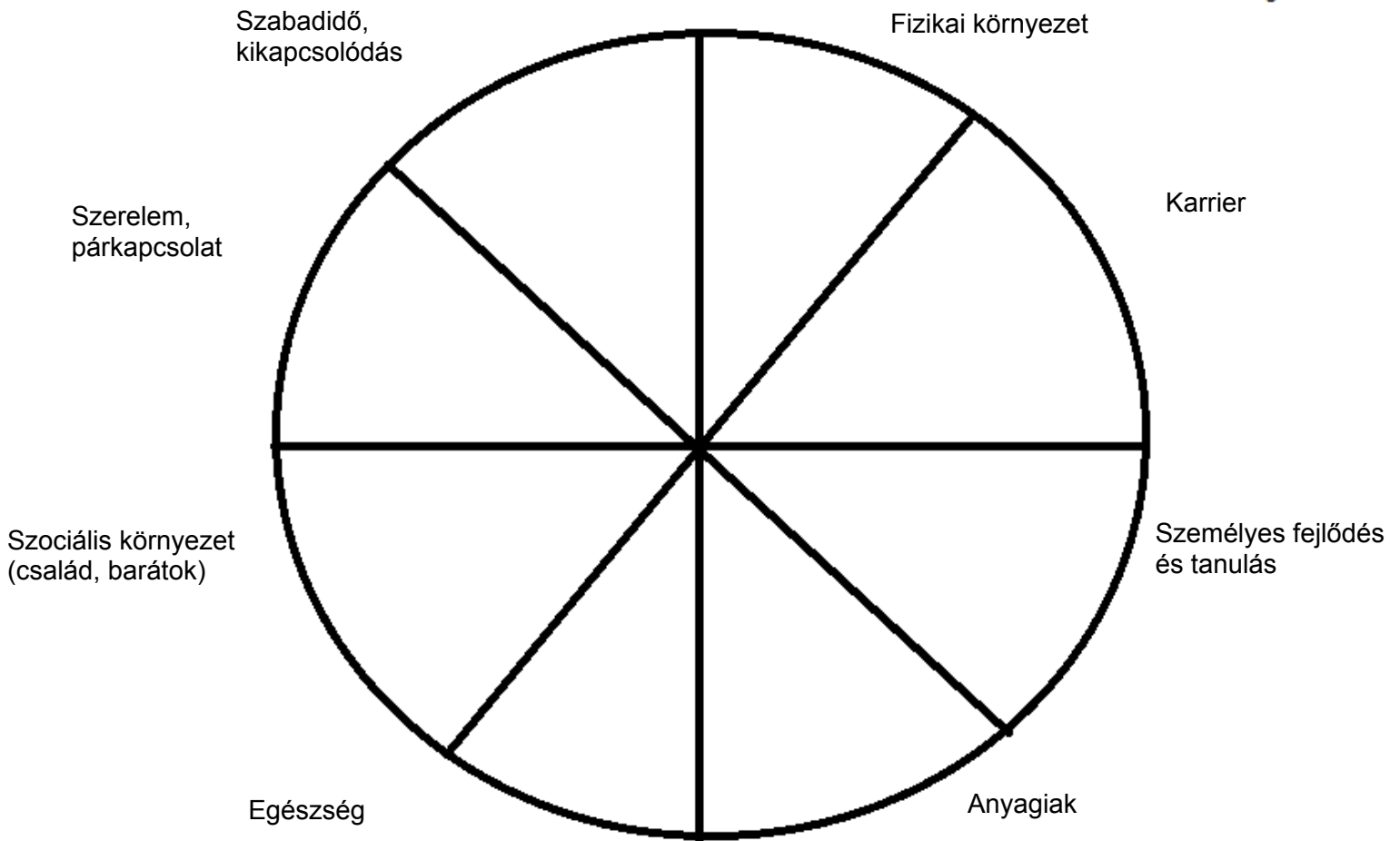
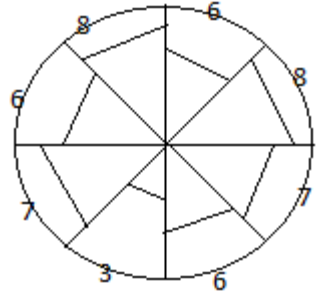
Pszichológus, coach

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?



Miért fontos a megfelelő cél?

- Akkor tudsz motivált maradni, ha valóban fontos, az értékeiddel összhangban lévő célról van szó.
- Növeli a hatékonyságodat, teljesítményedet.
- Előre visz az életcélod felé.

Mik azok a SMART célok?

Remek módszer a megfelelő cél meghatározásához, ha ún. SMART célokat határozol meg.

S.M.A.R.T. (Specific, Measurable, Attractive, Realistic, Time-Bound)

(Az 'A' betű jelentéseként sok helyen achievable, attainable szerepel, ugyanakkor a „realistic” lefedi az elérhető is. Ezért választottam a ritkábban használt jelentést, az „attractive”-ot.) Lásd. következő oldal.

'S', mint Specific, azaz SPECIFIKUS

Ne legyen túl általános a cél. Legyen olyan, ami ránk és az élethelyzetünkre jellemző. Az alábbi kérdéseket érdemes megválaszolni ahhoz, hogy a leginkább specifikus célt tudjuk kijelölni.

Ki érintett ebben a célban, az ahhoz kapcsolódó feladatokban, eredményekben?

MIT akarok elérni?

HOL akarom ezt elérni?

MIKOR akarom ezt elérni?

HOGYAN akarom ezt elérni?

MIÉRT akarom ezt elérni?

'M', mint Measurable, azaz MÉRHETŐ

Csak a mérhető cél ér valamit. Csak akkor tudod valóban kimondani, hogy elérted a célt, ha mérhetően érted el. Bármilyen mérési kritériumot használhatsz, de feltétlenül válaszold meg a következő kérdést: „Honnan tudom, hogy elértem a célomat?”

Ha nehéz mérőeszközt találni, akkor használhatod a már megszokott 10-es skálát.

'A', mint Attractive, azaz ATTRAKTÍV

Legyen vonzó, kihívást jelentő a cél. A túl könnyen elérhető cél vagy ami már megvan nem motiváló és nem is nyújt sikerélményt.

'R', mint Realistic, vagyis REÁLIS

Legyen számodra hihető!!! Az nem számít, hogy mások mit gondolnak.

„Életed célja az, amit annak hiszel. Küldetésedet te szabad ki saját magadnak. Életed pedig az lesz, amivé teszed, és soha, senkinek nem lesz joga ítélkezni feletted.” (Neale Donald Walsch)

'T', mint Time-Bound, vagyis TERVEZHETŐ, ÜTEMEZHETŐ

Mindig legyen határidő, ne nyúljon a végtelenbe a megvalósítás. Ezeket a kérdéseket válaszold meg:

„Mikor kezdek hozzá?”, „Mikorra / meddig szeretném elérni a célt?”



Votisky Petra

Expat-coach, pszichológus, a külföldön élők tanácsadója.

A www.nokkulfoldon.hu szülőanyja.

Szakterületei:

Kulturális beilleszkedés, felkészülés a költözésre, munka-magánélet egyensúly, karrierváltás, gyermeknevelési-, és életvezetési tanácsadás.

Bemutkozás:

Szakpszichológus, megoldásközpontú coach és HR végzettséggel rendelkezem. Több évig dolgoztam pszichológusként, majd HR területen tevékenykedtem. Jelenleg pedig pszichológusként, coachként dolgozom Budapesten és online.

Én is éltem külföldön, ismerem ezeket az élethelyzeteket. Többször is váltottam országot, éltem több helyen Európában és az arab világban, az Egyesült Arab Emírségekben is. Jelenleg átmenetileg Budapesten vagyok. A költözések miatt személyesen is átéltem az álláskeresés és kulturális beilleszkedés nehézségeit, az állásváltoztatás kihívásait és megoldottam a kapcsolatépítéshez kapcsolódó számtalan feladatot.

Ügyfeleim között külföldön és Magyarországon élő szakemberek is vannak. Projektvezetővel, pénzügyessel, jogással, gyógytornással, mérnökkel, orvossal és nővérrel is dolgoztam együtt sikerrel.

Elérhetőség, időpont kérés:

petra.votisky@nokkulfoldon.hu

+36-20-9879718

