



KURS ONLINE

OSIĄGNIJ SWOJE CELE!

Workbook

WITAJ!

W tym workbooku znajdziesz najlepsze narzędzia do odkrycia swojej długoterminowej wizji, zdefiniowania celów i ich realizacji. Jeśli przerobisz wszystkie ćwiczenia, to będziesz wiedzieć dokładnie od czego zacząć i co zrobić, aby dojść do wyznaczonego celu. Postawisz pierwszy krok i zaczniesz działać systematycznie. Zaplanuj sobie spokojny czas na wykonanie poniższych zadań. Nie pomijaj ich. Czas zainwestowany w rozwój siebie zwróci Ci się kilkakrotnie.

Życzę powodzenia,
Michał Szczepanek
psycholog biznesu, autor i trener

ĆWICZENIE #1

Twoja wizja

Przez 20-30 minut – nie mniej (!) pomyśl o swojej idealnej wizji przyszłości. Napisz gdzie chcesz być za 3 lata od dziś. Opisz ze szczegółami kim jesteś, jak wygląda Twój dzień, jakie masz relacje z rodziną, co posiadasz, jakimi ludźmi się otaczasz, ile zarabiasz, ile czasu pracujesz, jak spędzasz wolny czas, itd. Pamiętaj o konkretach. Nazwij to, co siedzi Ci w głowie. **Nie ograniczaj się barierami i wątpliwościami.** Po prostu zapisz idealną wizję przyszłości tak, jak gdyby zależała wyłącznie od Ciebie oraz gdyby to, co zapiszesz, miało się od jutra spełnić.

Moja wizja siebie za 3 lata:

Na następnej stronie znajdziesz dodatkowe pytania stymulujące myślenie o swojej wizji.

Dodatkowe pytania stymulujące myślenie o wizji przyszłości:

Dodatkowe pytania:

- Czym dla Ciebie jest sukces?
- Jakie są twoje talenty?
- Jakie są twoje pasje?
- Jakie są twoje wartości?
- Co chcesz wnieść do świata?
- Co cię motywuje?

Bardziej szczegółowe pytania:

- Jak będą wyglądały Twoje relacje z przyjaciółmi, mężem, żoną, dziećmi, rodzicami, współpracownikami itd.?
- Jak będzie wyglądało Twoje życie duchowe?
- Jakie chcesz odbyć podróże i jak często?
- Jakie chcesz zdobyć doświadczenia?
- Co chcesz osiągnąć w życiu zawodowym i osobistym?
- Jaki jest Twój oczekiwany dochód?
- Jakim samochodem chciałbyś jeździć?
- Gdzie chciałbyś mieszkać i jaki chciałbyś mieć dom?
- Kim będą Twoi klienci i co chciałbyś dla nich robić?
- Jak wyglądać będzie Twój przeciętny dzień pracy?

ĆWICZENIE #2

Co chcesz osiągnąć?

RZECZY, KTÓRE CHCESZ ZREALIZOWAĆ W NAJBLIŻSZYM CZASIE

Wypisz teraz przynajmniej 10 rzeczy, które chciałbyś osiągnąć w ciągu roku. Które Cię ekscytują. Te rzeczy powinny być spójne z Twoją wizją przyszłości. **Nie muszą być to jeszcze sprecyzowane cele, ale ogólne dążenia, mniejsze lub większe marzenia (taki "Bucket List")**. Niektórzy dokładnie wiedzą, co chcą osiągnąć, a inni potrzebują trochę czasu i inspiracji, by to znaleźć. Ważne, aby coś wybrać.

Życie z dnia na dzień, bez celu, może być pełne frustracji i rozczarowań.

Co chcę osiągnąć? Kim chcę się stać? Co chcę posiadać?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Przykłady (ku inspiracji):

- Wydanie pierwszej książki
- Założenie bloga
- Wakacje marzeń
- Zrzucenie 10 kg
- Widoczny 6-pak
- Nowy samochód
- Podwojenie sprzedaży w firmie
- Nauczenie się przemawiania publicznie
- Posiadanie kanału na YouTube
- Kupienie mieszkania
- Wybudowanie domu
- Skończenie studiów z wyróżnieniem
- Dostanie się na wymarzoną uczelnię
- Nauczyć się nowego języka

ĆWICZENIE #3

Twój priorytet

RÓB NAJPIERW TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Teraz wybierz z poprzedniego ćwiczenia tylko 2 rzeczy, które są dla Ciebie najistotniejsze. Jedna powinna dotyczyć sfery zawodowej, a druga osobistej. Często są to sprawy, które najszybciej, i z największym prawdopodobieństwem, przybliżą Cię do Twojej idealnej wizji przyszłości. Przypatrz się jeszcze raz swojej wizji długoterminowej. Postaw X przy danej rzeczy na poprzedniej kartce, a następnie przepisz je tutaj. Pamiętaj, by wybrać po jednej rzeczy na każdą sferę.

Priorytet zawodowy:

Priorytet osobisty:

ĆWICZENIE #4

Lista rzeczy do unikania

CZEGO UNIKAĆ AŻ DO ZREALIZOWANIA MOICH 2 PROJEKTÓW

Aby uniknąć angażowania się w zbyt dużą ilość rzeczy naraz, wypisz pozostałe rzeczy z ćwiczenia #2 i unikaj ich do czasu zrealizowania 2 celów. Siła tkwi w eliminacji. Nie możemy zajmować się wszystkim jednocześnie. Uważaj jednak, bo wyeliminowane sprawy będą Cię najbardziej "kusić" do zajęcia się nimi i porzucenia pracy nad tą najważniejszą.

Do czasu zrealizowania mojego celu zawodowego oraz osobistego będę unikać angażowania się w następujące rzeczy:

ĆWICZENIE #5

90-dniowe cele

ZAKRES CZASOWY

Cel powinien być możliwy do osiągnięcia w ciągu 90 dni. Dalszy odcinek czasowy staje się trudny do opanowania, gdyż rzeczywistość jest zbyt zmienna w dzisiejszych czasach. Jeśli myślisz o celu rocznym podziel go na etapy - mniejsze cele, które możesz osiągnąć w ciągu 90 dni.

Dodatkowo wypisz efekty jakich spodziewasz się po osiągnięciu tego celu stosując gradację: od dobrego, lepszego do najlepszego efektu, wyniku, jakiego możesz się spodziewać.

Pamiętaj, że im większe efekty, których oczekujesz tym większy stres przy jego realizacji. Nie wszystko bowiem zależy od nas, ale na wyniki wpływają również czynniki zewnętrzne.

W następnym ćwiczeniu zobaczysz za co odpowiadasz w 100% i co zwiększy prawdopodobieństwo osiągnięcia celu.

Twój obecny cel zawodowy na najbliższe 90 dni:

Chcę: (np. zbudować swoją stronę internetową w ciągu 90 dni)

DOBRY WYNIK

LEPSZY WYNIK

NAJLEPSZY WYNIK

aby: (liczba)

→ więcej stresu

→ więcej stresu

Twój obecny cel osobisty na najbliższe 90 dni:

DOBRY WYNIK

LEPSZY WYNIK

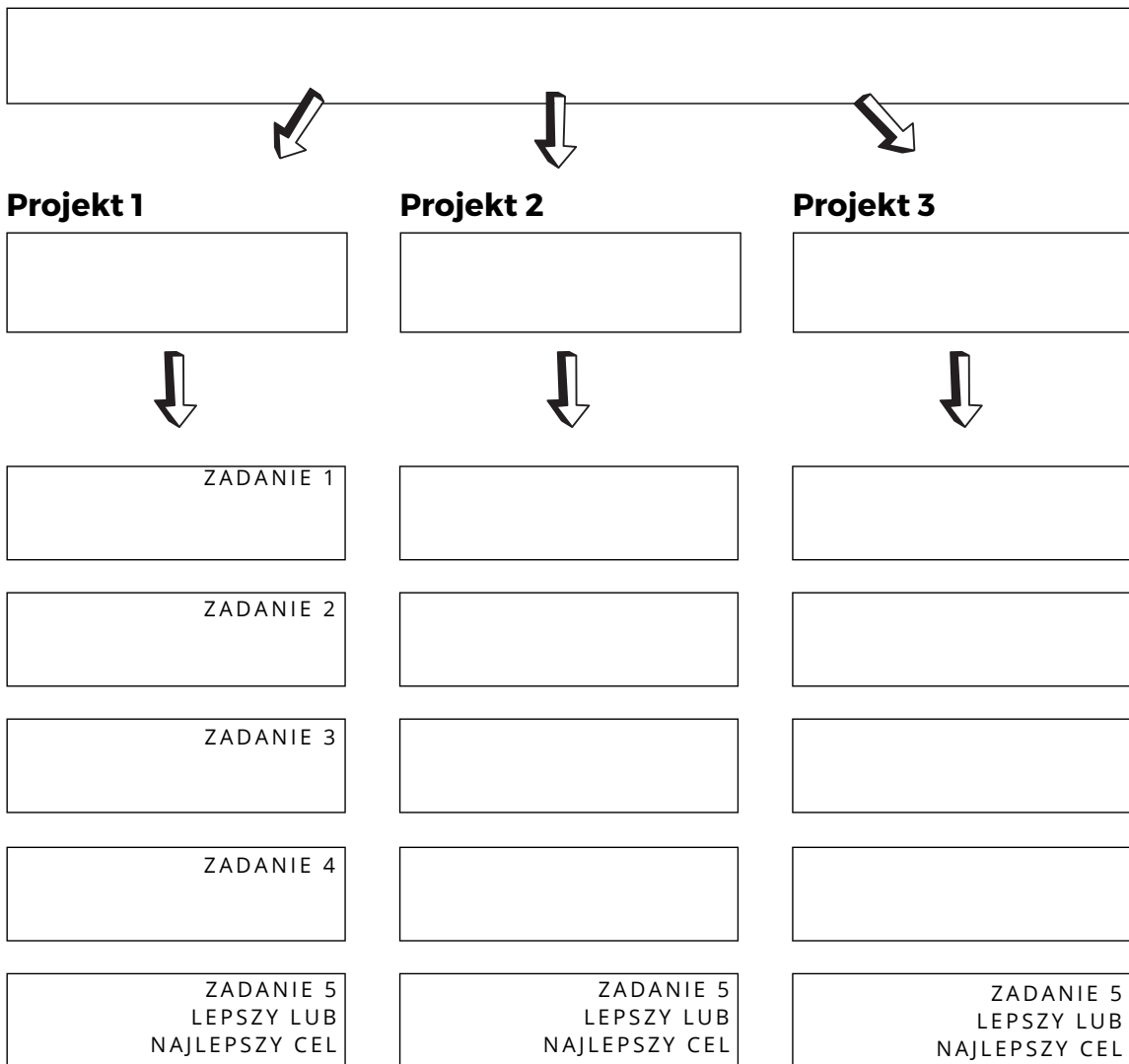
NAJLEPSZY WYNIK

Twoja droga do celu

PROJEKTY I ZADANIA

Czas rozbić cel na projekty - czyli to, nad czym masz kontrolę. Od jego realizacji zależy prawdopodobieństwo osiągnięcia celu. Nad projektem i zadaniami masz 100% kontroli, zależą od Ciebie. Stwarzasz w ten sposób warunki korzystne do realizacji celu, tego dobrego, lepszego, a dzięki niektórym zadaniom, najlepszemu. Zadanie nr 5 to zadanie, które wpłynie na lepszy efekt, czyli cel lepszy lub najlepszy.

Dobry cel zawodowy:



100% kontroli, pewność realizacji

Twoja droga do celu

Dobry cel **osobisty**:



Projekt 1

Projekt 2

Projekt 3



ZADANIE 1

ZADANIE 2

ZADANIE 3

ZADANIE 4

ZADANIE 5
LEPSZY LUB
NAJLEPSZY CEL

ZADANIE 5
LEPSZY LUB
NAJLEPSZY CEL

ZADANIE 5
LEPSZY LUB
NAJLEPSZY CEL

100% kontroli, pewność realizacji

ĆWICZENIE #7

Blokowanie czasu

KIEDY BĘDZIESZ PRACOWAĆ NAD PROJEKTEM

1. Wypisz swoje obecne zobowiązania.
2. Dodaj bufory, czyli zapasowy czas pomiędzy zadaniami.
3. Znajdź wolne przestrzenie i wpisz czas na pracę nad projektem - nienegocjowalny!

PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK

06:00	_____
07:00	_____
08:00	_____
09:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____

SOBOTA

06:00	_____
07:00	_____
08:00	_____
09:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____

Postanowienie:

Np. nad projektem 1, będę pracować w godzinach 8-10 od poniedziałku do piątku

Np. nad projektem 2, będę pracować w godzinach 11-12 od poniedziałku do piątku

ĆWICZENIE #8

Śledzenie postępów

ABY UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ

Zaznaczaj w kalendarzu dni, w których pracowałeś na celem, w których udało Ci się spotkać z samym sobą w zaplanowanym bloku. Pamiętaj, aby nie mieć 2-3 dni z rzędu podczas których nie pracujesz nad celem. Systematyczność pozwoli Ci uruchomić efekt kumulacji.

×		×	×			

ĆWICZENIE #9

Strategiczna niekompetencja

Czym jest strategiczna niekompetencja? Polega ona na świadomym odpuśczeniu na pewien czas dbania o jakąś rzecz, która zazwyczaj wymaga Twojej uwagi. Dzięki temu zyskujesz czas i energię na realizowanie celu. Są sezony w naszym życiu kiedy możemy celowo i TYMCZASOWO zaniedbać jedną sferę naszego życia, by dać przyspieszony rozwój tej najważniejszej. I nie czuć przy tym poczucia winy.

Co zamierzam odpuścić (zapauzować) na czas realizowania mojego celu i nie mieć z tym związanego poczucia winy?

ĆWICZENIE #10

Przegląd tygodniowy

5 PYTAŃ, KTÓRE POWINIENES SOBIE ZADAĆ W KAŻDY PIĄTEK

Warto raz w tygodniu patrzeć wstecz i wyciągać wnioski z działań, które podejmowaliśmy i zadań, które udało nam się (lub nie) zrealizować. Tych 5 pytań pozwoli Ci łatwiej dokonać takiej analizy i rozpocząć nowy tydzień jeszcze lepiej. Chodzi o to, by nie działać ślepo, a skupić się na tym, co najważniejsze TERAZ dla Ciebie.

1. CO POWINIENES ROBIĆ CZĘŚCIEJ?

2. CZEGO POWINIENES ROBIĆ MNIEJ?

3. CO MOŻESZ ZROBIĆ INACZEJ?

4. CO MOŻESZ PRZESTAĆ ROBIĆ?

5. CO MOŻESZ ZACZAĆ ROBIĆ?

MASZ PYTANIA?
NAPISZ NA
kontakt@michalszczepanek.pl