

Jak podsumować rok swojej pracy,
wyznaczyć cele i zaplanować kolejny rok



Z CZEGO JESTEM DUMNY/A

ZA CO JESTEM WDZIĘCZNY/A

CO BYŁO MOIM NAJWIĘKSZYM SUKCESEM

ILE PROJEKTÓW ZROBIŁEM/AM W TYM ROKU JAKI POZIOM PRZYCHODÓW
OSIĄGNAŁEM/AM

CO SIĘ NIE UDAŁO
CO BYŁO ŹRÓDŁEM STRESU I ZMARTWIENÍ

Jak podsumować rok swojej pracy, wyznaczyć cele i zaplanować kolejny rok



**JAKIE DZIAŁANIA PRZYNIOSŁY MI NAJWIĘCEJ KORZYŚCI
JAKIE DZIAŁANIA NIC MI NIE DAŁY**

**NA JAKICH PROJEKTACH/ KLIENTACH ZAROBIŁEM/AM NAJWIĘCEJ
JAKIE PROJEKTY DAŁY MI NAJWIĘCEJ SATYSFAKCJI**

JAKIE BYŁY ŹRÓDŁA POZYSKANIA NOWYCH KLIENTÓW

JAKIE BYŁY PRZESZKODY/ UTRUDNIENIA/ PROBLEMY

CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM/AM, JAKIE UMIEJĘTNOŚCI POPRAWIŁEM/AM

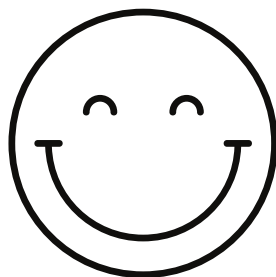
Jak podsumować rok swojej pracy, wyznaczyć cele i zaplanować kolejny rok



CO POSZŁO ZGODNIE Z PLANEM, A CO NIE

CZEGO NIE ZAPLANOWAŁEM/AM LUB ZAPLANOWAŁEM/AM ŹLE,
CO NIE ZOSTAŁO WZIĘTE POD UWAGĘ, A POWINNO

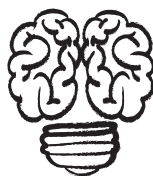
UFF. NIE BYŁO LEKKO. SZACUN DLA CIEBIE.



Porażki inspirują zwycięzców, natomiast pokonują przegranych.

Robert Kiyosaki

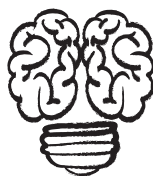
MAPA MYŚLI- daj się ponieść i wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.



MOJE CELE 2021
w sferze

.....

MAPA MYŚLI- daj się ponieść i wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.



MOJE CELE 2021
w sferze

.....

Jak wyznaczyć sobie cele? - metoda Briana Tracy'ego



KROK 1- WYPISZ 10 CELÓW

EMOCJE:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



KROK 2. Odczytaj je wszystkie na głos i zauważ, co czujesz, gdy o nich myślisz
Wybierz główny cel, który będzie dla Ciebie najważniejszy, i zwizualizuj sobie jego osiągnięcie (zaznacz główny cel)

Jak wyznaczyć sobie cele? - metoda Briana Tracy'ego



KROK 3. Stworzenie planu działania. Projektuj go od ogółu do szczegółu. Cele są dla nas często odległe i nieosiągalne właśnie dlatego, że nie potrafimy rozłożyć na czynniki pierwsze ścieżki dotarcia do nich, ustalić sekwencji koniecznych działań.

1

2

3

Krok 4. Odpocznij, oderwij się od tego i pozwól, aby Twój umysł “przetrawił” temat. Jeśli przyjdą Ci do głowy nowe/inne działania, które należy podjąć- uzupełnij plan. Ustal priorytety. Hierarchię zadań, ich sekwencję.

Jak wyznaczyć sobie cele? - metoda Briana Tracy'ego



KROK 5. Określ przeszkody, które będziesz musiał/a pokonać. Pamiętaj o barierach wewnętrznych- wg badań aż 80% powodów, które powstrzymują nas przed osiągnięciem celu, znajduje się w nas samych.



KROK 6. Wybierz najbliższe działanie i wyznacz sobie krótki termin jego realizacji- zrób pierwszy krok do swojego celu w ciągu 48 godzin.