



Wyznaczanie celów Magdalena Sofulak-Skibińska

„Czy nie mógłby pan mnie poinformować, którądy powinnam pójść? - mówiła dalej.

- To zależy w dużej mierze od tego, dokąd pragnęłabyś zajść - odparł Kot-Dziwak.

- Właściwie wszystko mi jedno.

- W takim razie również wszystko jedno, którądy pójdziesz.

- Chciałabym tylko dostać się dokądś - dodała Alicja w formie wyjaśnienia.

- Ach, na pewno tam się dostaniesz, jeśli tylko będziesz szła dość długo.”

Lewis Carroll „Alicja w Krainie Czarów”

Jak formułować cele, aby prawdopodobieństwo ich osiągnięcia było jak największe?

Być może zdarzyło Ci się wyznaczać sobie cele, a potem z ich realizacją było bardzo różnie. Dlaczego tak wielu osobom nie udaje się zrealizować swoich celów? Wyznaczanie celów jest częścią osobistego planowania. Poprzez wyznaczenie celów decydujesz co chcesz osiągnąć i krok po kroku posuwasz się w kierunku tych celów. Proces wyznaczenia celów pozwala Ci wybrać gdzie chcesz zajść w swoim życiu. Jeśli precyzyjnie wiesz co chcesz osiągnąć, wiesz na czym się koncentrować, aby to zrobić znacznie łatwiej jest dojść tam, gdzie chcesz.

Celma być konkretny

Dokładnie określ czego chcesz.

Jeżeli uważasz, że za mało zarabiasz i chcesz co miesiąc dostawać większe wynagrodzenie – to takie sformułowanie nie jest jeszcze celem. Określ **dokładnie** ile chcesz zarabiać.

- **Cel ma być realistyczny**

Ważne, abyś mógł swoje cele osiągnąć.

- **Cel ma być od Ciebie zależny**

Zastanów się, czy Twój cel zależy od Ciebie, czy na jego realizację wpływ ma świat, inni, los? Ważne, abyś Ty miał poczucie kontroli i wpływu.

*Projekt dofinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich*



- **Cel ma być spójny z Tobą**

Na ile Twój cel jest zgodny z wyznawanymi przez Ciebie wartościami, innymi celami?

- **Cel ma być pozytywny**

Najlepiej formułować cele w kategoriach dążenia do osiągnięcia pewnych korzyści, a nie na tym, czego chcesz uniknąć.

Cel ma być określony w czasie

Podaj dokładny termin realizacji Twojego celu. Określ kiedy zostanie on osiągnięty z jak największą dokładnością.

Cel ma mieć wyznaczone kryteria sukcesu

Zastanów się po czym poznasz, że osiągnąłeś swój cel?

Co zobaczysz kiedy osiągniesz ten cel? Co usłyszysz? Jakie będą temu towarzyszyły odczucia w ciele, a może smaki i zapachy?

Cel ma być ekologiczny

Cel ekologiczny to znaczy taki, który przyniesie korzyści zarówno Tobie, jak i Twojemu otoczeniu i nikomu nie wyrządzi szkody.

Cel ma uwzględniać Twoje zasoby

Formułując cel zadaj sobie pytanie: jakimi zasobami dysponuję aby osiągnąć ten cel? Zastanów się również jakie inne zasoby są konieczne do jego osiągnięcia i co musisz zrobić aby te zasoby zdobyć.

Innymi słowy: Co już mam? Co jeszcze jest mi potrzebne? Co muszę zrobić w pierwszej kolejności?

Cel ma być zapisany

Zapisuj cele, bo to je „wzmacnia”.

Powodzenia!!

*Projekt dofinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich*