

Temat 4: Podróż do przyszłości – planowanie. Czym jest zmiana.

1. Odpowiedz sobie na pytania:

Ja za 5 lat?...

Ja za 10 lat?...

Ja za 20 lat?...

<http://cbp.zhp.pl/wp-content/uploads/2015/03/Impuls.pdf>

2. Zapoznaj się z informacjami jaki powinien być cel i wykonaj ćwiczenia.

CELE S.M.A.R.T. – opis

SFORMUŁOWANY CEL POWINIEN BYĆ:

Skonkretyzowany (ang. Specific):

jego zrozumienie nie powinno stanowić kłopotu, sformułowanie powinno być jednoznaczne i nie pozostawać miejsca na luźną interpretację.

Mierzalny (ang. Measurable)

a więc tak sformułowany, by można było liczbowo wyrazić stopień realizacji celu lub przynajmniej umożliwić jednoznaczną „sprawdzalność” jego realizacji.

Ambitny (ang. Achievable)

cel zbyt ambitny podkopuje wiarę w jego osiągnięcie i tym samym motywację do jego realizacji.

Realny (ang. Realistic)

cel powinien być ważnym krokiem naprzód, jednocześnie musi stanowić określoną wartość dla tego, kto będzie go realizował.

Terminowy (ang. Time-bound)

cel powinien mieć dokładnie określony horyzont czasowy w jakim zamierzamy go osiągnąć.

SMART – karta ćwiczeń

MOJE MARZENIE zawodowe:.....

Kim chcesz zostać w przyszłości?.....

Od czego zaczniesz? (Jak będzie twój pierwszy krok?) Kiedy zrobisz pierwszy krok?.....

Kto może Ci pomóc?.....

Do kiedy chcesz osiągnąć cel? (podaj konkretną datę).....

Wpisz swój cel zawodowy:.....

Cecha	Pytania pomocnicze	Twoja odpowiedź
SZCZEGÓŁOWY	Co chcesz osiągnąć? Jaki ma to przynieść efekt?	
MIERZALNY	Jakie kroki potrzebujesz podjąć, aby zrealizować cel? Po czym poznasz, że Twój cel został osiągnięty?	
AMBITNY	Dlaczego ten cel jest dla Ciebie ważny? Co może się zmienić, gdy go zrealizujesz?	
REALISTYCZNY	Czego potrzebujesz, żeby zrealizować cel? Kto może Ci pomóc?	
TERMINOWY	Kiedy chcesz zrealizować ten cel? Kiedy wykonasz pierwszy krok?	

3. Obejrzyj film Czym jest zmiana. Stres.

<https://www.youtube.com/watch?v=762XasOJ5NQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU&t=22s>