PODSUMOWANIE roku 2020

Rok 2020 powoli zbliża się ku końcowi. Przełom roku zwykle skłania nas do refleksji o tym, co za nami i postanowień na przyszłość. Zapraszam na spotkanie z samym sobą, do przyjrzenia się temu co było i jest dla ciebie ważne. Zachęcam do wydrukowania tego dokumentu i przechowywania go w formie papierowej w łatwo dostępnym miejscu.

Jakie ważne zdarzenia z 2020 roku sobie przypominasz? Za co jesteś wdzięczny Bogu, losowi, innym ludziom?

Jaki był rok 2020 dla ciebie? Zapisz nasuwające ci się skojarzenia:

Jak możesz zatytułować rok 2020 jednym słowem?

W jakim stopniu jesteś zadowolony z roku 2020? Oceń upływający rok na skali od 1 do 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1- zdecydowanie niezadowolony(a)

10 - zdecydowanie zadowolony(a)

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

Jeśli twoja ocena jest mniejsza niż 10, co takiego musiałoby się wydarzyć, abyś ocenił ten rok na '10'?

Co było najważniejsze dla ciebie w ostatnim roku (albo w okresie od ostatniego podsumowania)?

Co było dla Ciebie najbardziej ekscytujące w 2020 roku?

Co uważasz za swój największy sukces, zwycięstwo w ostatnim roku?

Co było Twoim największym cierpieniem? Patrząc wstecz na miniony rok, co zrobiłbyś inaczej w 2021 ?

Kto był dla Ciebie największą inspiracją i wsparciem w ostatnim roku? Z kim chcesz wzmocnić relację? Z kim chcesz częściej spędzać czas?

Jeśli w poprzednim roku postawiłeś sobie i zapisałeś cele, co udało Ci się osiągnąć? W jakim stopniu? Jakie swoje marzenie udało Ci się zrealizować w ostatnim roku?

W których obszarach nie osiągnąłeś celów? Kiedy strach (lub inne przeszkody) okazał się większy niż cel, który sobie postawiłeś?

Czego się z tego możesz nauczyć? Jak możesz wykorzystać tę naukę podczas planowania roku 2021?

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

MÓJ OSOBISTY PLAN na rok 2021

1 stycznia 2021 - 31 grudnia 2021

Przyjrzyj się kolejno poszczególnym dziedzinom swojego życia. Zastanów się, jakie cele/ postanowienia chcesz sobie postawić na najbliższy rok, co przez to osiągniesz i kiedy chcesz je zrealizować. Zapisz to, co przychodzi ci w tym momencie na myśl. Jeśli w danej kategorii nie widzisz niczego, nad czym chciałbyś pracować w najbliższym roku, zostaw te rubryki puste. Jeśli wprowadzasz nowy nawyk do swojego życia, łatwiej to osiągniesz, jeśli skoncentrujesz się na jednym wybranym zachowaniu np. przez cały miesiąc.

Planowanie to zamiana marzeń w realne cele. Potrzebujemy rozpoznać tęsknoty swojej duszy, a potem rozpisać ich realizację krok po kroku.

Dobrze określony cel jest:

- ważny dla ciebie
- konkretny
- realistyczny
- motywujący i ambitny
- ekscytujący
- osadzony w czasie (kolumna - kiedy?)
- zależny od ciebie
- mierzalny (im bardziej mierzalny tym lepiej, ale są cele, które same w sobie trudno określić mierzalnymi, a mimo to można je osiągnąć :)

A. Zdrowie i kondycja fizyczna *tu wpisz swoją nazwę tego obszaru…*

(troska o zdrowie, odżywianie, waga ciała, leczenie, uprawianie sportu, zdrowy styl życia)

CEL: Czego chcę? **Jakie konkretne rezultaty uzyskam? Np. Będę biegać 20' co najmniej 3 x tyg. (l. treningów= wskaźnik realizacji celu)**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5.	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

B. Relacje z ludźmi

(rodzina, inne ważne związki osobiste i kontakty zawodowe)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5.	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

C. Praca / Kariera / Biznes

(cele zawodowe i /lub biznesowe, związane z rozwojem kariery zawodowej)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

D. Finanse

(dochody, oszczędności, inwestycje, wydatki, spłaty zobowiązań)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

E. Rozwój duchowy

(duchowość, aktywność religijna, medytacja/ modlitwa)

Czego chcę (konkretnie)? określ 1-4 wskaźniki realizacji celu	Dlaczego? Co mi to da? Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	Kiedy to chcę osiągnąć?
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

F. Rozrywka / wypoczynek / czas wolny

(wakacje, podróże, rozrywka i wypoczynek w ciągu tygodnia)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

G. Rozwój osobisty

(edukacja, rozwój osobisty, cechy charakteru, które chcę doskonalić, nawyki, które chcę zmienić)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

H. Działalność nieodpłatna na rzecz otoczenia społecznego

(cele charytatywne, darowizny, inne formy działalności nieodpłatnej na rzecz innych, np. wolontariat)

Czego chcę (konkretnie)? określ 1-4 wskaźniki realizacji celu	Dlaczego? Co mi to da? Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.	Kiedy to chcę osiągnąć?
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

I.Dom/ najbliższe otoczenie

(cele związane kształtowaniem fizycznego otoczenia, w którym żyję)

Czego chcę (konkretnie)? **określ 1-4 wskaźniki realizacji celu**	**Dlaczego? Co mi to da?** **Znajdź co najmniej 5 powodów, dlaczego dany cel jest ważny dla ciebie.**	**Kiedy to chcę osiągnąć?**
1.	1. 2. 3. 4. 5..	
2.	1. 2. 3. 4. 5.	
3.	1. 2. 3. 4. 5.	
4.	1. 2. 3. 4. 5.	
5.	1. 2. 3. 4. 5.	

A teraz zaznacz gwiazdką lub kolorem swoje priorytety na najbliższy kwartał:

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz

Moje 3 najważniejsze cele, nad którymi chcę pracować w pierwszej kolejności w roku 2021:

1.

2.

3.

Podejmuję się pracować nad powyższymi celami przez cały 2021 rok.
Będę codziennie koncentrował/a się na ich realizacji i regularnie oceniał/a swoje postępy
Tygodniowo - kiedy?.....Miesięcznie – kiedy? ……..Kwartalnie- kiedy? ……..

_____ (twój podpis)

Data:_____

Copyright © 2014-2020 JC Coaching Justyna Ciećwierz