



osobisty plan na 2025

Zmiana .pl
Zawodowa

podsumowanie roku 2024

Rok 2024 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 2024 roku sobie przypominasz? Za co jesteś wdzięczna(y) Bogu, losowi, innym ludziom?

Jaki był rok 2024 dla Ciebie? Zapisz nasuwające Ci się skojarzenia:

Jak możesz zatytułować rok 2024 jednym słowem?

W jakim stopniu jesteś zadowolona(y) z roku 2024? Oceń upływający rok na skali od 1 do 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 - zdecydowanie
niezadowolona (y)

10 - zdecydowanie
zadowolona (y)

podsumowanie roku 2024

Jeśli twoja ocena jest mniejsza niż 10, co takiego musiałyby się wydarzyć, abyś ocenił(a) 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 2024 roku?

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

Co było Twoim największym cierpieniem? Patrząc wstecz na miniony rok, co zrobił(a)byś inaczej w 2025 ?

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

podsumowanie roku 2024

Jeśli w poprzednim roku postawił(a)ś sobie i zapisał(a)ś cele, które z nich osiągnęłaś/osiągnąłeś? W jakim stopniu? Jakie swoje marzenie zrealizował(a)ś w ostatnim roku?

W których obszarach nie osiągnęłaś/osiągnąłeś celów? Kiedy strach (lub inne przeszkody) okazał się większy niż cel, który sobie postawił(a)ś?

Czego się z tego możesz nauczyć? Jak możesz wykorzystać tę naukę podczas planowania roku 2025?

mój osobisty plan na 2025

1 stycznia 2025 - 31 grudnia 2025

Przyjrzyj się sobie i 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 chciał(a)byś 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 przez jakiś czas.

Planowanie to zamiana marzeń w realne cele. Potrzebujemy rozpoznać tęsknoty swojej duszy, a potem rozpisać ich realizację krok po kroku. Warto pracę nad planem zacząć od wyobrażenia siebie w przyszłości, refleksji nad misją życiową i wizją siebie w dłuższej perspektywie czasowej.

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 :)

mój osobisty plan na 2025

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? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

B. Relacje z ludźmi

(rodzina, inne ważne związki osobiste i kontakty zawodowe)

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

C. Praca | Kariera | Biznes

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

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

D. Finanse

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

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

E. Rozwój duchowy

(duchowość, aktywność religijna, medytacja/ modlitwa)

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

F. Rozrywka, wypoczynek, czas wolny

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

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

G. Rozwój osobisty

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

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

H. Działalność nieodpłatna na rzecz otoczenia społecznego (cele charytatywne, darowizny, inne formy działalności nieodpłatnej na rzecz innych, np. wolontariat)

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

mój osobisty plan na 2025

I. Dom / najbliższe otoczenie

(cele związane kształtowaniem fizycznego otoczenia, w którym żyję)

| CEL: Czego chcę? Jakie konkretne rezultaty uzyskam? 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. | |

Teraz zaznacz gwiazdką lub kolorem swoje priorytety na najbliższy kwartał:

mój osobisty plan na 2025

Moje 3 najważniejsze cele, nad którymi chcę pracować w pierwszej kolejności w roku 2025:

1.

2.

3.

Podejmuję się pracować nad powyższymi celami w 2025 roku.
Będę codziennie koncentrował_ się na ich realizacji i regularnie oceniał_ swoje postępy

Tygodniowo - kiedy?

Miesięcznie - kiedy?

Kwartalnie- kiedy?

Wpisz daty przeglądu celów do kalendarza.

Twój podpis

Data



Dziękuję za skorzystanie z tego arkusza!

Zapraszam do zapisu do biuletynu i do kontaktu w mediach społecznościowych:

Biuletyn Zmiana Zawodowa - <https://zmianazawodowa.pl/biuletyn-zmiana-zawodowa>

<https://www.linkedin.com/in/justynaciecwierz>

<https://www.facebook.com/ZmianaZawodowa>

https://www.instagram.com/zmianazawodowa_pl

oraz w grupie na facebooku

<https://www.facebook.com/groups/GrupaZmianaZawodowa>

powodzenia w realizacji planu!

Zmiana .pl
Zawodowa