

PODSUMOWANIE roku 2023

Rok 2023 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 2023 roku sobie przypominasz? Za co jesteś wdzięczna(y) Bogu, losowi, innym ludziom?

Jaki był rok 2023 dla Ciebie? Zapisz nasuwające Ci się skojarzenia:

Jak możesz zatytułować rok 2023 jednym słowem?

W jakim stopniu jesteś zadowolona(y) z roku 2023? 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)

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 2023 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 2024 ?

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 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 2024?

MÓJ OSOBISTY PLAN na rok 2024

1 stycznia 2024 - 31 grudnia 2024

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 pracować 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 :)

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? Jakiego konkretnego rezultatu 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.	

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.	

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.	

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.	

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.	

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.	

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.	

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.	

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:

Moje 3 najważniejsze cele, nad którymi chcę pracować w pierwszej kolejności w roku 2024:

- 1.
- 2.
- 3.

Podejmuję się pracować nad powyższymi celami w 2024 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 planów!