

MODEL COACHINGOWY

# Jak skutecznie wyznaczać swoje cele?

---



Witam Cię serdecznie! Gratuluję Ci decyzji o rozpoczęciu kursu online na temat wyznaczania i osiągania ambitnych celów. To oznacza, że jesteś jedną z osób, które pragną od życia czegoś więcej – chcą stworzyć z niego arcydzieło.

Ten kurs przygotowałam dla osób, które chciałyby wyznaczać cele maksymalnie skonkretyzowane, przemyślane, związane z ich wartościami i realne do osiągnięcia. Takie, których osiągnięcie przyniesie ogrom satysfakcji. Bez względu na to, czy Twoje cele dotyczą Twojego życia prywatnego czy zawodowego, jesteś we właściwym miejscu, aby nauczyć się, jak skutecznie je wyznaczać.

*Kamila Dwińska*

# SPIS TREŚCI

## MODUŁ I

CZYM JEST CEL I W JAKI SPOSÓB GO FORMUŁOWAĆ? 4

## MODUŁ II

TERMIN REALIZACJI CELU 6

## MODUŁ III

OKREŚLENIE RZECZYWISTOŚCI I ZASOBÓW 8

## MODUŁ IV

PLAN DZIAŁANIA 11

## MODUŁ V

DZIAŁAJ! 14

## JAK PRZERABIAĆ KURS?

Po każdorazowym obejrzeniu materiału wideo oznacz dany moduł jako ukończony. Dzięki temu podczas kolejnego logowania system uruchomi się w tym miejscu, w którym skończyłaś pracę z kursem.

# CZYM JEST CEL I W JAKI SPOSÓB GO FORMUŁOWAĆ?

Model SMART – sposób wyznaczania celów oparty na pięciu elementach, które powinny charakteryzować poprawnie sformułowany cel.

**S** – specyficzny

**M** – mierzalny

**A** – ambitny

**R** – realny

**T** – terminowy

Poniżej sformułuj swój cel.

MÓJ CEL:

---

---

---

---

---

---

A teraz opisz swój cel na podstawie parametrów charakterystycznych dla modelu SMART.

| **S** - specyficzny, konkretny, jasno wyrażony

---

---

| **M** - mierzalny

---

---

| **A** - ambitny

---

---

| **R** - realny

---

---

| **T** - określony w czasie

---

---

# TERMIN REALIZACJI CELU

Cel to zaplanowanie drogi między punktem A a punktem B.



Jaki jest Twój cel?

---

---

---

Kiedy chcesz osiągnąć swój cel? Określ dokładną datę.

---

---

---

Po czym poznasz, że osiągnęłaś/osiągnąłeś swój cel?

---

---

---

Po co chcesz osiągnąć ten cel? Co powoduje, że ten cel jest dla Ciebie ważny?

---

---

---

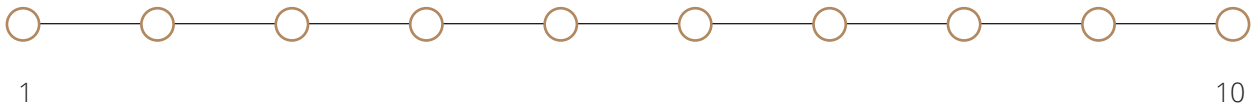
Jakie uczucia będą Ci towarzyszyły w momencie osiągnięcia celu?

---

---

---

Na ile (w skali od 1 do 10) zależy Ci na osiągnięciu tego celu?



# OKREŚLENIE RZECZYWISTOŚCI I ZASOBÓW

Jak się czujesz w obecnej sytuacji?

---

---

---

Co do tej pory zrobiłaś/zrobiłeś, aby być bliżej swojego celu?

---

---

---

Jakie są Twoje osiągnięcia w tym obszarze?

---

---

---



Jakie masz dziś zasoby, aby osiągnąć swój cel?

Zasoby – wszystko to, z czego możesz skorzystać,  
aby Twój cel został osiągnięty.

---

---

---

---

Jakie trudności mogą się pojawić na drodze do osiągnięcia Twojego celu?

---

---

---

---

Jak zamierzasz poradzić sobie z tymi trudnościami? Co możesz zrobić?

---

---

---

---

Kto może Ci pomóc w przezwycięzeniu napotkanych trudności?

---

---

---

---

---

---

Jak się teraz czujesz z celem, który sobie obrałaś/obrałeś?

---

---

---

---

---

---

# PLAN DZIAŁANIA

Jakie działania doprowadzą Cię do celu?

---

---

---

Jak często potrzebujesz podejmować te działania?

---

---

---

Jakie kompetencje będą Ci potrzebne, aby osiągnąć swój cel?



Wiedza	Umiejętności	Postawa
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

W jaki sposób i kiedy zdobędziesz potrzebne kompetencje?

KOMPETENCJA	CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY JĄ ZDOBYĆ?	DO KIEDY CHCĘ TO ZROBIĆ?
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Zapraszam Cię do zapoznania się z ofertą moich kursów i szkoleń na stronie [www.KamilaRowinska.pl](http://www.KamilaRowinska.pl).

Kto może Ci pomóc w zdobyciu tych kompetencji?

---

---

---

Co jeszcze możesz zrobić, aby przybliżyć się do osiągnięcia swojego celu?

---

---

---

Zastanów się, co zrobiłby Twój autorytet, aby osiągnąć taki cel? Jak by się zachował?  
Jakie działania by podjął?

---

---

---

Co jeszcze w tym tygodniu zrobisz w kierunku realizacji tego celu?

---

---

---

# DZIAŁAJ!

DZIAŁANIE, KTÓRE PODEJMĘ	TERMIN REALIZACJI
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

„Lepiej jest osiągnąć swój cel rok później,  
niż zrezygnować w połowie drogi”.

Kamila Rowińska



# NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## POZOSTAŃMY W KONTAKCIE

RBC International sp. z o.o.  
ul. Górnych Wałów 21 lok. 6, 44-100 Gliwice  
tel. +48 577 982 482 (od 8:00 do 16:00)  
email: kontakt@rowinskabusinescoaching.com

[www.KamilaRowinska.pl](http://www.KamilaRowinska.pl)

 rowinskacoaching

 KamilaRowińskaRBC

 kamilarowinska\_pl

