



**CWRKDiZ**

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

# WYZNACZANIE CELÓW



**CWRKDiZ**

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

# Nasze marzenia

## Ćwiczenie nr 1

**„Słońce marzeń” – narysujmy swoje marzenia na końcu promienia słonecznego.**



# Wyznaczanie celów

- ❑ **S - specific and clear**
- ❑ **M - measurable**
- ❑ **A - achievable**
- ❑ **R - relevant**
- ❑ **T - time bound**



# Wyznaczanie celów

## S- specific and clear (specyficzny i konkretny)

- ❑ Czego dokładnie chcę?
- ❑ Kiedy dokładnie chcę to uzyskać?
- ❑ Kiedy wyobrażę sobie, że to już mam, co czuję, słyszę, widzę?



# Wyznaczanie celów

## M - measurable (mierzalny)

- ❑ Wyznaczam sobie kryterium, po którym poznam, że cel został osiągnięty.
- ❑ W jaki sposób to zmierzę?
- ❑ Określę po czym rozpoznam, że jestem na dobrej drodze do osiągnięcia mojego celu.



# Wyznaczanie celów

## A - achievable (osiągalny)

- ❑ Cel, jaki sobie stawiam, musi być wykonalny.
- ❑ Potrzebuję do jego zrealizowania czasu i *innych* zasobów.
- ❑ Gdzie mogę znaleźć zasoby?
- ❑ Jak mogę wpłynąć na innych, by pomogli mi go osiągnąć?
- ❑ Od czego zacznę realizację celu?

# Wyznaczanie celów



## R - relevant (zgodny ze mną, odpowiedni dla mnie)

- ❑ Jaką mam motywację do osiągnięcia tego celu?
- ❑ Dlaczego chcę go osiągnąć?
- ❑ Dlaczego jest to dla mnie ważne?
- ❑ Czy jest spójny z moimi wartościami?
- ❑ Jak wpłynie na moje życie gdy go już zrealizuję?
- ❑ Czy jest coś, co mnie powstrzymuje przed jego osiągnięciem?



# Wyznaczanie celów

## T - time bound (określone w czasie)

- ❑ Kiedy ostatecznie zrealizuje mój cel?
- ❑ Kiedy mam przestać go realizować?
- ❑ Jak często mam wykonywać działania związane z jego realizacją (konkretnie, np. 2 razy w miesiącu)?
- ❑ Kiedy wykonam pierwsze działanie?





**CWRKDIZ**

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

# Wyznaczanie celów

## Ćwiczenie nr 2

Proszę wybrać jedno ze swoich marzeń i za pomocą metody SMART zamienić marzenie w cel.



**CWRKDIZ**

Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu

# Podsumowanie zajęć