

CELE workbook

Instagram: @coaching_mozliwosci



Facebook: ocean.mozliwosci.

dominika.karczmarczyk

Ocean Możliwości – Coaching – Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl



Cześć! Jestem DOMINIKA KARCZMARCZYK

Cześć! Jestem Dominika – entuzjastka ludzkich możliwości. Fascynuje mnie odkrywanie potencjału w ludziach który na pozór jest ukryty. Uwielbiam kierowanie pytań, które pracują długo po sesji coachingowej i wspieranie ludzi w realizacji ich celów. Nieustannie sama też poszukuję rozwoju – uczę się na szkoleniach ale również sama prowadzę spotkania. Chętnie rozmawiam z ludźmi, by czerpać ogromną wiedzę płynącą z ich doświadczeń, którą później z przyjemnością wykorzystuję w pracy z moimi klientami.

CHCESZ MNIE POZNAĆ? ZAPRASZAM

Dominika@coachingmozliwosci.pl

www.coachingmozliwosci.pl

Instagram:
[@coaching_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

Facebook:
[ocean.mozliwosci.](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl

JAK STAWIAĆ SOBIE CELE?

instrukcja

W zeszłym tygodniu miałeś okazję eksplorować swoje marzenia, poszukiwać ich oraz je spisywać. Żeby dodać im mocy sprawczej dzisiaj zapraszam Cię do zamieniania marzeń w cele!

Kiedy marzymy jesteśmy w przyszłości, Twój mózg ekscytuje się Twoim przyszłym życiem, jednak nie robi nic by to osiągnąć. Odpowiednio definiując swoje marzenia w cele stawiasz pierwszy krok na drodze do stworzenia planu dzięki któremu je zrealizujesz. Przygotowałam kilka ćwiczeń które pomogą Ci dobrze zdefiniować swoje cele a co za tym idzie będziesz wiedzieć co chcesz osiągnąć, oraz w jakim czasie. Skupiając się na odpowiednio zdefiniowanych celach łatwiej będzie Ci przewidzieć kroki jakie musisz podjąć by swoje cele osiągnąć. Zachęcam Cię do transformacji marzeń w cele, gdyż dzięki temu od razu masz dużą dawkę motywacji by ruszyć ze swoimi postanowieniami. Wychodząc od marzeń Twoje cele są pozytywne, nacechowane dla Twojego mózgu wizją idealnej przyszłości. Pozwoli Ci to mieć dobry start, a zapewne wiesz że czasem zrobienie tego pierwszego kroku lub wstanie z kanapy to jest najtrudniejsza rzecz jaka może Cię spotkać!

MOTYWACJA NA DZIŚ

"Twoje cele są jak rakieta pędząca w kosmos – im dokładniej ustalisz trasę, tym bliżej będziesz gwiazd." – Autor nieznany

5 KROKÓW

CELE SMART



CEL

Pomyśl o swoim celu, o tym co Ci da jego osiągnięcie. Pomyśl o tym po co chcesz go zrealizować? Zapraszam Cię do stworzenia wizji swojego celu. Uchwycić go mocno i opisz poniżej. Opisz wszystko co się dla Ciebie z nim wiąże.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

CEL SMART

Zapisz teraz cel dzieląc go na kawałki by bardziej zdefiniować go na poszczególnych etapach SMART. Kiedy rozłożysz go na części i jeszcze raz zapiszesz go w tej formie łatwiej będzie Ci potem go zdefiniować w jednym zdaniu.

S Doprecyzuj co dokładnie chcesz realizować.

Zapisz w jaki sposób poznasz że go zrealizowałeś. **M**

A Zapisz dlaczego jest on dla Ciebie ważny.

CEL *smart*

Czy masz czas i siłę by go osiągnąć?

R

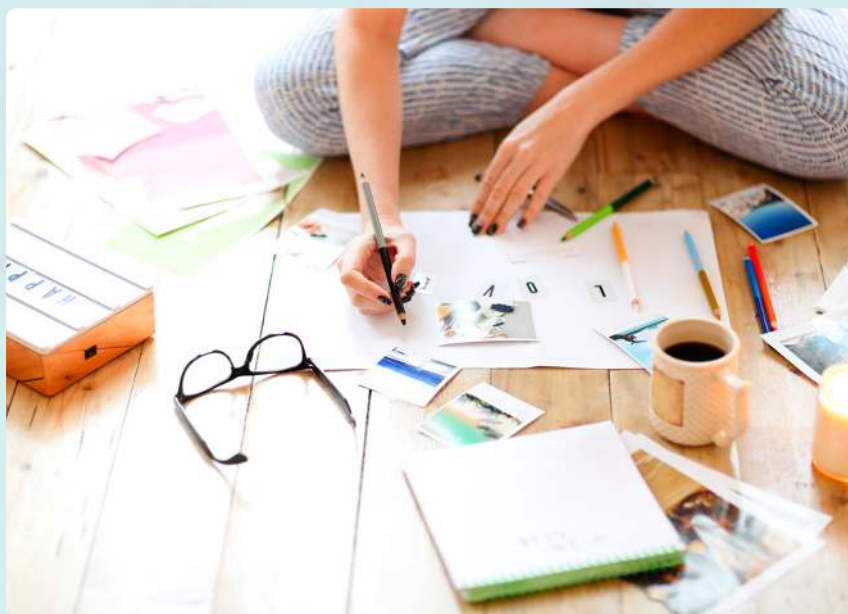
T

W jakim czasie chcesz zrealizować swój cel?

MÓJ CEL

Zapisz swój cel uwzględniając wytyczne SMART

Zachęcam do powtórzenia ćwiczenia z każdym kolejnym celem który chcesz zdefiniować!



POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i udało Ci się postawić swoje cele. Jeżeli potrzebujesz w tym temacie pomocy to chętnie umówię się z Tobą na pierwszą bezpłatną sesję coachingową, gdzie porozmawiamy na temat kierunku w jakim chcesz się rozwijać i możliwości jakie mogę ci zaoferować.

Ocean możliwości to wyjątkowy warsztat w formie bloga.

W poniedziałek w mediach społecznościowych znajdziesz inspirujący cytat, we wtorek wpis na blogu z ćwiczeniem, natomiast w piątek artykuł z pogłębieniem wtorkowego tematu.

Dominika@coachingmozliwosci.pl

www.coachingmozliwosci.pl

Instagram:
[@coaching_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

Facebook:
[ocean.mozliwosci](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk
www.coachingmozliwosci.pl