



TERMOMETR CELU

— DLA OSOBY DOROSŁEJ —



Zobacz, jak blisko jesteś swojego celu i zaplanuj kolejny krok!

DATA:

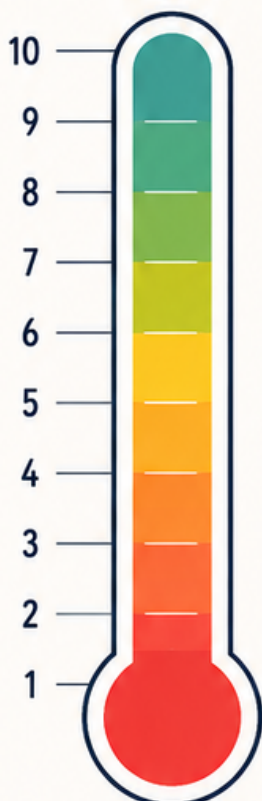


MÓJ CEL:



GDZIE JESTEM DZIŚIAJ?

Zaznacz na termometrze, jak blisko jesteś osiągnięcia swojego celu.



JESTEM OBECNIE NA POZIOMIE:



MOJE ZASOBY



- Co sprawia, że jestem już na tym poziomie, a nie na poziomie 2?
- Jakie zasoby, umiejętności lub doświadczenia pomagają mi iść do przodu?
- Co do tej pory okazało się najbardziej skuteczne?

NASTĘPNY KROK



Jaki będzie mój najbliższy mały krok, który mogę wykonać w ciągu 24-48 godzin?



Kiedy wykonam ten krok?

Po czym poznam, że przeszedłem/am z poziomu 5 na 6?

MOJE SUKCESY



- Jakie działania już podjąłem/am?
- Z czego jestem najbardziej dumny/a?
- Co już mi się udało?

CO MNIE ZATRZYMUJE?



Co mnie obecnie najbardziej zatrzymuje?

Na co mam realny wpływ?

Kto lub co może mnie wesprzeć w osiągnięciu kolejnego etapu?

REFLEKSJA I MOTYWACJA



Co chcę sobie powiedzieć na zakończenie tego etapu?

Jak nagrodzę siebie za wykonanie następnego kroku?



PYTANIA COACHINGOWE



- Co sprawia, że jesteś już na poziomie 5, a nie na poziomie 2?
- Jakie działania już podjąłeś/podjęłaś?
- Z czego jesteś najbardziej dumny/dumna?
- Jakie zasoby, umiejętności lub doświadczenia pomagają Ci iść do przodu?
- Co do tej pory okazało się najbardziej skuteczne?
- Co Cię obecnie najbardziej zatrzymuje?
- Na co masz realny wpływ?
- Jaki będzie Twój najbliższy mały krok (24-48 h)?
- Po czym poznasz, że przeszedłeś/przeszłaś z 5 na 6?
- Kto lub co może Cię wesprzeć w osiągnięciu kolejnego etapu?
- Jak nagrodzisz siebie za wykonanie następnego kroku?

CELE ĆWICZENIA



- zwiększenie świadomości własnego postępu
- wzmacnianie poczucia sprawczości
- identyfikacja zasobów i mocnych stron
- budowanie motywacji wewnętrznej
- planowanie działań metodą małych kroków
- rozwijanie odpowiedzialności za realizację własnych celów



Wskazówka:

Po zakończeniu ćwiczenia zapisz swój cel, aktualny wynik na termometrze, jeden konkretny krok do wykonania oraz termin realizacji. To Twój plan działania i krok bliżej do celu!

