

2022

2021



LOADING...

# Model de stabilire a obiectivelor - Planificator 2022

Salcie Amalia

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Astăzi împărtășesc cu voi un model simplu de stabilire a obiectivelor pentru 2022.

Practic, acest model este un instrument care vă va ajuta să setați **obiective specifice și inteligente** pentru următoarele 12 luni, pe baza a ceea ce contează cel mai mult pentru voi.

Cu atâtea lucruri care se întâmplă zilnic, poate fi dificil să rămâi concentrat asupra obiectivelor tale.

Din acest motiv, am creat acest model de lucru și ușor de utilizat pentru planificarea și realizarea obiectivelor.

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Cum să vă stabiliți obiectivele pentru 2022 cu modelul de stabilire a obiectivelor ?

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Cu siguranță, stabilirea obiectivelor pentru 2022 poate fi un proces destul de copleșitor, sunt multe aspecte care trebuie luate în considerare.

De exemplu, de unde să încep? Ce înseamnă pentru mine? Cum le voi realiza? Și cum pot face acest proces mai distractiv și mai captivant?

### Pasul 1: Efectuați o sesiune de „descătușare” a creierului

[/vc\_column\_text][vc\_row\_inner][vc\_column\_inner][vc\_single\_image image="17862" img\_size="full"][/vc\_column\_inner][vc\_row\_inner][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]În primul rând scrieți pe o listă tot ceea ce doriți să obțineți.

Având în vedere acest lucru, luați o bucată de hârtie și împartiti-o în categorii de interese : familie, cariera, sanatate, etc și notați tot ce doriți să realizați la fiecare categorie.

Faceți tot posibilul să scrieți cel puțin zece obiective care vă inspiră cel mai mult la fiecare categorie pe care ați notat-o pe foaie .

În general, cu cât veniți cu mai multe idei, cu atât mai bine.

După ce ați terminat, întrebați-vă : „**de ce este acest lucru important pentru mine?**”, „**cum va fi dacă realizez acest lucru?**” și „cum va fi dacă nu realizez asta?” - notează în dreptul fiecărui

obiectiv.

De ce vrei să obții acest lucru specific pe care l-ai pus pe lista ta?

Cu alte cuvinte, gândește-te bine la fiecare dintre obiectivele tale pentru 2022.

Practic, vrei să te asiguri că ești cu adevărat dispus să faci tot ce este necesar pentru a atinge acest obiectiv specific.

Pe de altă parte, dacă obiectivul tău nu este aliniat cu **valorile** tale este în regulă însă șansele de a ramane motivat și de a-l îndeplini sunt mult mai mici.

## **Pasul 2: Prioritizarea obiectivelor**

**Acum că aveți o listă de idei, este timpul să le reordonați în funcție de ceea ce doriți să realizați cel mai mult.**

De fapt, tu creezi lista finală de obiective pentru 2022.

Având în vedere acest lucru, iei cele zece, cincisprezece sau douăzeci de obiective de la pasul anterior și le ordonezi, în funcție de prioritatea lor.

De asemenea, reține că aici nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Nu contează dacă lista ta de obiective este diferită de cea a altcuiva.

Este vorba despre ceea ce vrei să realizezi, nu invers.

Pentru a fi puțin mai ușor, iată câteva întrebări utile la care poate doriți să răspundeți:

- 1) **Ce trebuie neapărat să experimentez** pentru ca 2022 să fie un an de succes?
- 2) **Cât de important este** acest obiectiv pentru mine?
- 3) **Ce înseamnă dacă** nu reușesc acest lucru?
- 4) **Cum mă voi simți dacă** nu obțin rezultatele pe care le doresc?
- 5) **Există un proiect care trebuie finalizat înainte** să mă pot concentra pe lista de obiective pentru 2022?

Dupa ce lista este gata, rescrieti-o **prioritizand obiectivele** : ce este important si urgent ,ce este important dar nu este urgent ,ce este urgent dar neimportant si ce nu este important si nici urgent . Rescrieti lista noua cu prioritatile astfele incat obiectivele imprtante si urgente si cele importante si nonurgente sa poata fi realizate cu prioritate.

Cu toate acestea, dacă tot te simți blocat, iată două exerciții suplimentare care te ajută să-ți

prioritizezi obiectivele.

## **Viziunea ta de viață**

În primul rând, crearea viziunii vieții tale este un exercițiu simplu în care descrii cele mai importante caracteristici ale vieții tale perfecte.

Similar cu crearea unui panou de viața, faci o cronologie a vieții tale punând pe hârtie toate acele lucruri minunate care te fac să zâmbești.

De exemplu, ar putea fi la fel de simplu ca să călătorești prin lume, să deschizi o brutărie sau să ai o familie fericită.

### **Iată câteva întrebări care vă pot ajuta:**

- 1) Cum vreau să arate viața mea peste zece ani?
- 2) Care sunt lucrurile pe care trebuie să le fac pentru ca acest lucru să se întâmple?
- 3) Le fac chiar acum?
- 4) Sunt gata să le fac pentru a realiza acea viziune a vieții mele peste zece ani?

Odată ce ai terminat, întreabă-te care dintre obiectivele tale pentru 2022 de la primul pas sunt aliniate cu viziunea ta.

## **Diagrama de viață de nivel 10**

Ca alternativă, completarea unei diagrame de viața de nivel 10 poate fi utilă pentru a prioritiza obiectivele tale anuale.

Practic, evaluezi zece domenii diferite de viață de la 0 la 10 - 0 înseamnă că nu te simți deloc mulțumit de situația ta actuală și 10 înseamnă că ești extrem de fericit și împlinit acolo unde te afli în viață chiar acum.

Cu siguranță, este exercițiul meu preferat pentru că intru în contact cu sentimentele mele și găsesc ceea ce este cel mai important.

Trebuie doar să folosești categorii de viață și să le evaluezi sincer, fără a judeca.

Odată ce ai finalizat acest proces, alege doar acele obiective care sprijină călătoria ta spre îmbunătățirea vieții în anumite domenii alese de tine

./vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## **Pasul 3: Stabiliți-vă obiectivele pentru 2022**

./vc\_column\_text][vc\_row\_inner][vc\_column\_inner][vc\_single\_image image="17870" img\_size="full"][vc\_column\_inner][vc\_row\_inner][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Odată ce ai o idee generală despre obiectivele tale, este timpul să fii mai specific.

Când vă completați obiectivele anuale, utilizați criteriile **SMART**:

**specific:** clarificați ceea ce doriți să realizați.

**măsurabil:** cum vei ști când ai reușit?

**aliniat** cu valorile tale: va contribui acest obiectiv la o viață care are sens pentru tine?

**realist:** poți face ca acest lucru să se întâmple în următoarele 12 luni sau alt orizont de timp setat ?

**temporizare:** când și cum îți vei măsura succesul?

De exemplu, dacă unul dintre obiectivele tale este să alergi un maraton, acesta este specific și măsurabil.

Cu toate acestea, dacă dorești să intri „în formă”, ar putea fi prea lung acest interval de timp și probabil că nu se va întâmpla în 2022.

Un alt exemplu ar putea fi : dacă unul dintre obiectivele tale este să plătești datoriile în valoare de 1000 EURO, este specific și măsurabil.

De asemenea, este realist, deoarece ar trebui să ia mai puțin de un an.

Pe de altă parte, vreau să fiu bogat, ca obiectiv este cu siguranță prea vag.

De asemenea, nu uita că, fără motivație, disciplina este inutilă orice listă.

Încă o dată, asigură-te că obiectivele tale sunt alinate cu valorile tale, ca te reprezintă ca ființa.

#### **Pasul 4: Creați un plan de acțiune**

Fără îndoială, stabilirea de obiective fără a face niciun plan de acțiune este o pierdere de timp.

Așa că, odată ce ai toate piesele puzzle-ului, este timpul să treci la acțiune.

De exemplu, vă puteți organiza obiectivele în trei categorii:

**pe termen lung:** 8 până la 12 luni de acum înainte

**pe termen mediu:** 4 până la 7 luni de acum înainte

**pe termen scurt:** următoarele trei luni

Pe lângă aceasta, poate fi util dacă începeți cu obiectivul final și lucrați înapoi de acolo ( mersul invers pentru a descoperi acțiunile și activitățile necesare )

.

#### **Pasul 5: Stabiliți obiectivele lunare**

Acum că ați stabilit obiectivele anuale, să fim mai specifici.

De regulă, agenda lunară ar trebui să includă o listă de activități care sprijină obiectivele anuale

majore în atingerea lor.

Din acest motiv, lucrul cu obiective lunare pentru 2022 este extrem de important.

Practic, este un instrument de urmărire a obiectivelor în care aveți toate obiectivele lunare, adunate într-un singur loc.

De asemenea, creați un loc în care să scrieți pașii pe care trebuie să-i urmați, un termen limită (atât de crucial) și o recompensă.

## **Pasul 6: Planificați-vă săptămâna**

Dacă există un moment al săptămânii în care te simți

blocat, știi o modalitate perfectă de a-ți recupera elanul.

Cu siguranță, ar trebui să vă programați săptămâna înainte de începerea ei.

Puteti folosi agenda sau un planner saptamanal pentru a vă sprijini atât obiectivele, cât și sarcinile pentru luna respectiva.

În esență, prioritizați și creați un plan care va duce la succes.

Acest plan de obiective săptămânale ar trebui să includă un planificator săptămânal, o listă de priorități, sarcini de făcut și un loc pentru notițe corelate cu obiectivul mare și rutina zilnică.

## **Pasul 7: Planificați-vă ziua**

De asemenea, fiecare zi aduce noi oportunități.

Cu toate acestea, numai cu mentalitatea potrivită, vei putea profita de ele.

Din acest motiv, chiar vrei să-ți planifici ziua.

Agenda ta va include un **planificator zilnic**, priorități de top, listă de activități și note.

Apropo de priorități, uneori este atât de greu să determinați cele mai importante sarcini zilnice, mai ales dacă sunt multe în lucru.

Având în vedere acest aspect, recomand două metode pentru stabilirea obiectivelor suplimentare.

### **Matricea Eisenhower**

Ideea din spatele acestui instrument de gestionare a timpului este să vă determinați sarcinile zilnice în funcție de importanța și urgența acestora.

Practic, matricea Eisenhower constă din patru părți:

**Important - Urgent (UI):** sarcini pe care trebuie să le faceți acum

**Important - Non Urgent (INU):** sarcini pe care le puteți lăsa mai târziu (dar planificați-le)

**Nu este important (NU) - Urgent:** sarcini pe care le delegi (sarcini care trebuie făcute cât mai curând posibil, dar care nu aduc nicio valoare - cel puțin pentru tine)

**Nu este important - nu este urgent (NINU):** sarcini pe care trebuie să le ștergeți.

## **Metoda Pomodoro**

Cu siguranță, folosirea metodei Pomodoro vă permite să vă eliberați de distrageri.

Ideea este simplă.

Tot ce trebuie să faceți este să vă împărțiți munca în intervale de 25 de minute, separate de pauze de 5 minute.

Când ați terminat task-ul, luați o pauză mai lungă, de 20-30 de minute.

Ca rezultat, creezi un spațiu în care te poți concentra pe un singur lucru la un moment dat, fără a fi distras.

## **Pasul 8: Rămâneți motivat și recompensați-vă !**

Când vine vorba de motivație, există câteva lucruri care au funcționat pentru mine 100% .

Îmi dă putere și control asupra mentalității mele, chiar și atunci când am chef să renunț.

O modalitate de a vă menține motivat este să utilizați un jurnal sau o lista de urmarire a obiceiurilor. Astfel puteți eficientiza timpul și energia implementând obiceiuri bune și renunțând la cele care nu vă ajută.

Vă permite să vă urmăriți progresul pentru o lună întreagă și să aduceți corectii unde e cazul.

Nu numai că îți dă un sentiment de realizare, ci și sporește încrederea în sine.

## **Provocare de 30 de zile**

O altă modalitate de a vă menține motivat este să vă alăturați unei provocări de 30 de zile.

Aceasta este o modalitate excelentă de a vă stăpâni obiceiurile și de a vă concentra asupra lor timp de 30 de zile la rând, fără distrageri.

Fără îndoială, păstrarea unei pagini de revizuire lunară în agenda de obiective este o modalitate excelentă de a reflecta asupra progresului obținut.

Este, de asemenea, o oportunitate de a sărbători micile victorii și de a recunoaște lucrurile pe care le faci bine.

Acesta este locul perfect pentru a vă observa punctele forte, pentru a fi recunoscător și pentru a vă lăuda pentru toată munca

depusă. [/vc\_column\_text] [/vc\_column] [/vc\_row] [vc\_row] [vc\_column] [vc\_column\_text]

## **În concluzie, acest model de lucru cu obiective include trei lucruri pentru a facilita stabilirea obiectivelor pentru 2022( si orice alt obiectiv,nu doar pentru 2022):**

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]1) Un mod pentru a vă determina cele mai importante obiective specifice (descatusarea creierului, panou de viziune a vieții, Viața de Nivel 10, lista de obiective SMART).

2) Un mod pentru a crea un plan de acțiune (planificator de obiective anuale, lunare, săptămânale și zilnice).

3) Instrumente pentru a vă menține concentrat și motivat (matricea Eisenhower, metoda Pomodoro, urmarire obiceiuri si provocare de 30 de zile).

4) Notele : zonă de reflecție și recunoștință după trecerea lunii (revizuire lunară).

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### **Gânduri finale**

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]În concluzie, stabilirea obiectivelor este o modalitate sigură de a face progrese în planul tău de viața pentru anul 2022.

Primul pas este să vă dați seama ce fel de obiectiv doriți sa realizați.

Odată ce ți-ai dat seama, este timpul să alcătuiști o listă acționabilă, astfel încât fiecare zi să ducă la realizarea unei anumite sarcini din proiect.

Dacă sună ca ceva care ar putea fi util pentru tine sau altcineva din viața ta, clic aici pentru a obține descarcare in PDF a articolului si transmite-l cuiva chiar astăzi!

Pentru mai mult suport si sprijin in realizarea planurilor tale intra in programul de coaching de 12 sedinte . Prima sesiune este gratuita , asadar nu ezita sa te inscrii.[Inscriere sesiune gratuita](#)[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### **Planificare fericită!**

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_images\_carousel images="17862,17868,17870,17875,17878,17861" img\_size="medium" autoplay="yes"][/vc\_column][vc\_row]