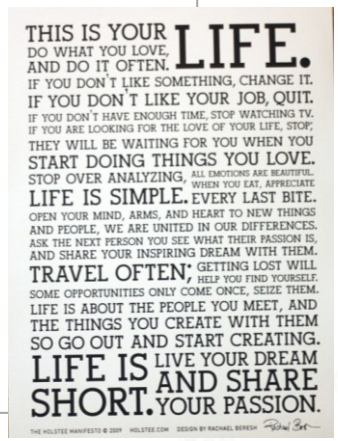
CODZIENNIE LEPSI

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE - PLANOWANIE

Dr Beata Izabela Kozyra

Proaktywność i reaktywność – to Twoje życie Manifest

To jest Twoje życie. Rób to co kochasz i rób to często. Jeśli nie lubisz czegoś, zmień to. Jeśli nie lubisz swojej pracy, zwolnij się. Jeśli nie masz wystarczająco dużo czasu, przestań oglądać telewizję. Jeśli szukasz miłości swojego życia, przestań. Będzie czekać na ciebie, kiedy zaczniesz robić, to co kochasz. Przestań stale analizować, wszystkie emocje są piękne. Życie jest proste. Kiedy jesz, doceniaj każdy kęs. Otwórz swój umysł, ramiona i serce na nowe rzeczy i ludzi; jesteśmy zjednoczeni w naszej różnorodności. Zapytaj kolejne osoby, które spotkasz, jakie są ich pasje i podziel się z nimi swoimi inspirującymi wizjami. Często podróżuj; zgubienie się pomoże Ci odnaleźć siebie. Niektóre szanse przychodzą tylko raz, chwytaj je. Życie to ludzie, których spotykasz i rzeczy, które z nimi tworzysz, więc idź i twórz z nimi. Życie jest krótkie. Przeżyj swoje marzenia i dziel się swoją pasją.



The Holstee Manifesto, Rachael Beresh, https://www.holstee.com/pages/manifesto

© Dr Beata Kozyra

Dobry plan – istota planowania

Istotą planowania jest systematyczne postępowanie ukierunkowane na stały rozwój i prowadzące do osiągnięcia założonych celów.

Planuj swoje życie, określaj cele i drogi ich realizacji. Nie pozwól, by czynili to za Ciebie inni!

© Dr Beata Kozyra

Dobry plan – istota planowania

Planowanie powinniśmy zacząć od określenia celów.

Jednak najpierw dobrze jest wiedzieć dlaczego stawianie celów jest ważne i skąd te cele brać.

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – dlaczego to takie ważne

- Wskazują jednolity kierunek działań.
- Umożliwiają planowanie i ustalanie priorytetów.
- Poprawiają skuteczności i efektywność.
- Dokumentują kroki do sukcesu.
- Tworzą standardy wykonywania zadania.
- Optymalizują czas pracy.
- Stanowią bardzo skuteczny mechanizm oceny i samokontroli.
- Redukują stres.
- Stają się wyzwaniem i uwalniają energię konieczną do działania.
- Nastawiają podświadomość na sukces.

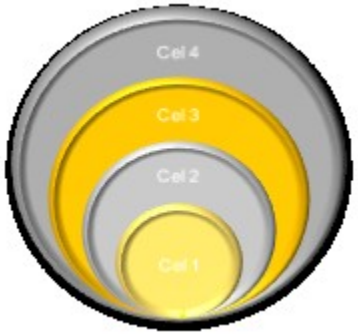
© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – skąd brać właściwe cele

Podstawą wyznaczania celów są:

- wizja i misja Twojego życia
- kluczowe czynniki sukcesu (KCS), które pozwolą Tobie realizować wizję i misję
- Twoje słabe i mocne strony
- szanse i zagrożenia
- zadania i czynności, które powinieneś wykonać, aby zminimalizować wpływ słabych stron i zagrożeń.

(o tym, jak do tego dojść przeczytasz w prezentacji: Codziennie lepsi MARZENIA)



© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – skąd brać właściwe cele

Na podstawie prezentacji: Codziennie lepsi MARZENIA

WIZJA	MISJA
Dożyć 110 lat w dobrym zdrowiu …	Dbając o zdrowie i kondycję przeżyć …
Mając 100 lat przebiec ostatni maraton …	Budować i rozwijać pozytywną …
Na emeryturze żyć komfortowo, być …	Pomagać innym dzieląc się swoją …
KLUCZOWE CZYNNIKI SUKCESU:	
Dobre zdrowie i kondycja, wysoka odporność organizmu, wytrwałość, samodyscyplina, pozytywne nastawienie do życia, wiedza, pieniądze.	
MOCNE STRONY / ATUTY	**SŁABE STRONY / SŁABOŚCI**
Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja fizyczna, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, dobre zarobki…	Kłopoty z kręgosłupem, niska odporność na przeziębienia, brak czasu na 3-4 trening w tyg., słaba wola w stosunku do słodyczy, brak oszczędności …
SZANSE	**ZAGROŻENIA**
Dobre miejsce do biegania, porady profesjonalnego trenera, akceptacja i wsparcie najbliższych …	Częste wyjazdy służbowe, niepewność zarobków, duże obciążenie kredytem, …

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – skąd brać właściwe cele

Na podstawie prezentacji: Codziennie lepsi MARZENIA

Słabości i zagrożenia **Czego mi brakuje realizacji wizji słabości**	**Co powinienem zrobić**	**Atuty i szanse** **Co może mi w tym pomóc**
Kłopoty z kręgosłupem	Rehabilitacja, unikanie działań szkodliwych, …	Duch walki, silna wola, konsekwencja, dobra kondycja, zapał, optymizm, wiara w swoje możliwości, dobra praca, …, dobre miejsce do biegania, porady profesjonalnego trenera, akceptacja i wsparcie najbliższych
Niska odporność na przeziębienia	Poprawa odporności, profilaktyka zdrowia, …	
Brak czasu na 3-4 trening w tyg.	Rezygnacja z niepotrzebnych" działań i czynności, dzielenie się obowiązkami z innymi, …	
…	…	
Brak oszczędności, niepewność zarobków	Odkładanie pieniędzy, znalezienie dodatkowych źródeł przychodu, …	

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – skąd brać właściwe cele

Co powinienem zrobić	Ogólne cele
Rehabilitacja, unikanie działań szkodliwych, …	Stale dbać o zdrowie i kondycję
Poprawa odporności, profilaktyka zdrowia, …	
Rezygnacja z niepotrzebnych" działań i czynności, dzielenie się obowiązkami z innymi, …	Nauczyć się zarządzać sobą w czasie
Odkładanie pieniędzy, znalezienie dodatkowych źródeł przychodu, …	Uniezależnić się finansowo

Wyznaczając cele pamiętaj, że mają one w efekcie końcowym bezpośrednio lub pośrednio doprowadzić do realizacji naszej życiowej wizji i misji!

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

Aby cele można było realizować powinny być skwantyfikowane, czyli ujęte liczbowo . Powinniśmy zatem określić miarę lub miary, które pozwolą nam ocenić stopień realizacji celów oraz umiejscowić je w czasie.

Oprócz kwantyfikacji cele powinny spełniać jeszcze kilka kryteriów, które znajdziemy w znanej zasadzie SMART.

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

Jedna z wersji zasady SMART stworzona na potrzeby języka polskiego – cele powinny być:

Zasada 1	**S**precyzowane – określające, co dokładnie chcesz osiągnąć
Zasada 2	**M**ierzalne – skwantyfikowane, możliwe do kontroli i oceny
Zasada 3	**A**mbitne – naprawdę ważne, pozwalający realizować wysokie aspiracje
Zasada 4	**R**ealne – możliwe do wykonania wg przyjętych założeń
Zasada 5	**T**erminowe – określone co do czasu i terminu wykonania

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

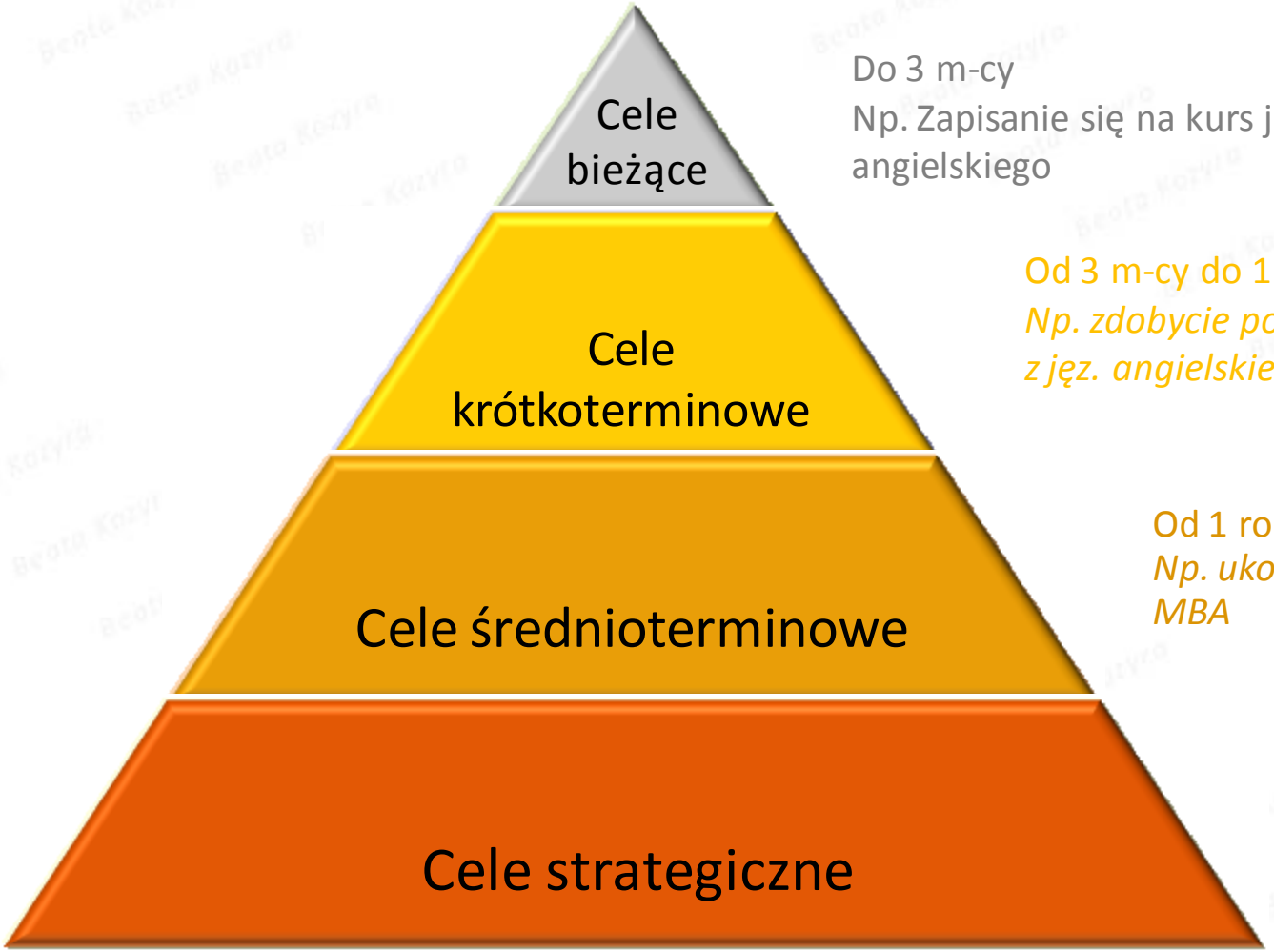
Według rozwiniętej zasady SMART cele powinny być również:

Zasada 6	**E**kscytujące – motywujące, pobudzające do działania
Zasada 7	**R**ejestrowane – zapisane, możliwe do otworzenia w każdym momencie
Zasada 8	**P**rzyjazne – sformułowane w sposób pozytywny
Zasada 9	**E**tyczne – zgodne z normami moralnymi i etycznymi
Zasada 10	**N**ie zbyt liczne – nie za dużo na raz
Zasada 11	**P**roste – zrozumiałe bez możliwości zmiany interpretacji

© Dr Beata Kozyra

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

Wytyczenie celów – rodzaje celów



Do 3 m-cy
Np. Zapisanie się na kurs języka angielskiego

Od 3 m-cy do 1 roku
Np. zdobycie poziomu advanced z jęz. angielskiego

Od 1 roku do 3 lat
Np. ukończenie studiów MBA

Od 3 do 5 lat
Np. zarobki powyżej 10 000 PLN brutto miesięcznie

MARZENIA

Komfortowe życie na emeryturze

© Dr Beata Kozyra

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

Wytyczenie celów – rodzaje celów

Do codzienne do 3 m-cy
Np. treningi 3 razy w tyg.

Od 3 m-cy do 1 roku
Np. przebiegnięcie maratonu poniżej 4,30 godz.

Od 1 roku do 3 lat
Np. 1 maraton i jeden półmaraton co roku.

Od 3 do 5 lat
Np. co roku 1 maraton poniżej 3,50 godz. i 1 półmaraton poniżej 1,50 godz.

MARZENIA

Zdrowie
i kondycja na emeryturze

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

Ogólne cele	Cele strategiczne na 3 lata (wytyczone zgodnie z ww. zasadami)
Stale dbać o zdrowie i kondycję	Poprawić w ciągu 1 roku i utrzymać przez najbliższe 3 lata swoją odporność, zmniejszając zachorowalność na choroby typu katar, zapalenie gardła, grypa, angina itp. o 50%.
	Poprawić w ciągu 1 roku i utrzymać kondycję przez najbliższe 3 lata na poziomie pozwalającym przebiec raz do roku maraton i raz do roku półmaraton, w czasie nie dłuższym niż 3,5 godz. i 1,50 godz. oraz 3 raz tygodniowo 10 km w czasie min 1 godz.

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

Ogólne cele	Cele strategiczne na 3 lata (wytyczone zgodnie z ww. zasadami)
Nauczyć się zarządzać sobą w czasie	Usprawnić, w ciągu 1 roku, umiejętności organizacyjne i planowania czasu, tak aby mieć średnio co najmniej 30 minut dziennie dla rodziny, 20 minut dziennie na rozwój oraz 15 minut dziennie na przyjemności oraz aby ograniczyć ilość „niezrealizowanych” zadań do 5%.

© Dr Beata Kozyra

Wytyczenie celów – zasada tworzenia dobrych celów

Ogólne cele	Cele strategiczne na 3 lata (wytyczone zgodnie z ww. zasadami)
Uniezależnić się finansowo	Osiągnąć w ciągu 3 lat przychody miesięczne na poziomie min. 10 tys. zł (wartość na dzień dzisiejszy).
	Odłożyć „na emeryturę” w ciągu 3 lat kwotę 20 tys. zł (wartość na dzień dzisiejszy). Kwota docelowa, odłożona do emerytury: 150 000 tys. zł na godne życie na emeryturze (własne wygodne mieszkanie, zwiedzanie świata, hobby, itp.).

Przed zakończeniem okresu, na który były planowane cele strategiczne należy zweryfikować naszą wizję, misję, KCS oraz mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia i ustalić nowe cele strategiczne na kolejne np. 3 lata.

© Dr Beata Kozyra

Efektywny plan

Cel?
Kiedy?
Co?
Gdzie?
Kto?
Jak?
Za ile?
Jak?

Cele strategiczne, nawet te stworzone zgodnie z 11 zasadami tworzenia celów nie dają gwarancji ich realizacji.

Aby zwiększyć szanse na osiągnięcie założonych celów należy rozpisać je w planie działań.

Plan działań jest „rozłożeniem” celów strategicznych na cele średnio i krótkoterminowe.

© Dr Beata Kozyra

Efektywny plan

Cel?
Kiedy?
Co?
Gdzie?
Kto?
Jak?
Za ile?
Jak?

Dobrze opracowany plan powinien odpowiadać na następujące pytania:

Cel?	Cel strategiczny
Jak mierzyć?	W jaki sposób sprawdzimy poziom realizacji naszych celów
Co chcemy osiągnąć?	Konkretne, wymierne, liczbowe osiągi
Kiedy? Jak często?	Data rozpoczęcia i zakończenia zadania.
Co zrobić?	Zadanie, działania niezbędne do realizacji celu.
Gdzie?	Lokalizacja realizacji naszego celu.
Jak?	Zasoby, metody, procedury.
Kto?	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania: uprawnienia, delegowanie itp.
Za ile?	Koszty wykonania zadania.

© Dr Beata Kozyra

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

Efektywny plan – przykład

Cele Strate-giczne	Miary celu (jak mierzyć)	Wartości (co konkretnie i kiedy chcemy osiągnąć?)			Zadania / działania (co zrobić)	Gdzie (lokalizacja)	Jak (zasoby, metody, procedury)	Kto (osoba odpowie dzialna)	Za ile (koszty)	Uwagi
		Aktua-lne	Docelo-we	Pośre-dnie						
		2014	W ciągu 3 lat	W ciągu 1 roku - kamien milowy						
Poprawić i utrzymać kondycję przez najbliższe 3 lata	Ilość maratonów w roku poniżej 3,5 godz.	0	1	1	Zweryfikować dotychczasowe treningi tygodniowe z profesjonalnym trenerem	Trener on line na www. …	Zapisać się na konsulta-cje on line	Ja	100 PLN	W razie braku funduszy opraco-wać we własnym zakresie na …
	Ilość maratonów w roku poniżej 1,5 godz.	0	1	1	Opracować dietę z dietetykiem sportowym i odżywiać się zgodnie ze wskazówkami	Przychodnia sportowa	Wizyta u dietetyka	Ja	400 PLN	
	Ilość biegów na 10 km w czasie min 1 godz. tyg.	1	3	3	…	…	…	…	…	…

Realizacja planu – jak plan wcielić w życie

- Stawiaj sobie jasne cele i skwantyfikowane cele (SMART).
- Ustalaj priorytety.
- Zapisuj cele. Użyj czasu teraźniejszego, formy twierdzącej i pierwszej osoby: „jeżdżę samochodem marki …”!
- Rozłóż prace tak, aby codzienne robić coś, dzięki czemu zbliżysz się go głównego celu.
- Codziennie zapisuj zdania do wykonania i kontroluj ich stan.

© Dr Beata Kozyra

Realizacja planu – jak plan wcielić w życie

- Używaj afirmacji, czyli pozytywnych sformułowań: *jestem pracowity, jestem zdolny, jestem osobą śmiałą, potrafię to zrobić … .*
- Stosuj najwygodniejsze dla ciebie narzędzia do planowania
- Dotrzymuj terminów. Bądź konsekwentny.
- Stosuj zasadę małych kroków.
- Stwórz własny „system motywacji”.
- Zacznij działać natychmiast.

© Dr Beata Kozyra

Realizacja planu – spontaniczność

Planowanie i spontaniczność to dwie sprzeczności, a jednak można, a nawet należy je pogodzić.

Nawet najpoprawniej zdefiniowane cele mogą przestać być aktualne, szczególnie te długookresowe. Nasze otoczenie, podobnie jak my sami wciąż się zmieniamy, zatem i cele mogą ulec zmianie.

Zgodnie z Manifestem na pierwszym slajdzie *Niektóre szanse przychodzą tylko raz, chwytaj je* i modyfikuj plany.

© Dr Beata Kozyra

Realizacja planu – kontynuacja

Przed zakończeniem okresu, na który była zaplanowana realizacja celów strategicznych należy zweryfikować naszą wizję, misję, KCS oraz mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia, a także stopień realizacji założeń.

Szczególnie KCS oraz mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia przez kolejne lata z pewnością uległy zmianie.

Mając uaktualnione dane i założenia należy ustalić nowe cele strategiczne na kolejne np. 3 lata.

© Dr Beata Kozyra

Równowaga między życiem osobistym a zawodowym

Zbieżność celów biznesowych z osobistymi zwiększa naszą motywację do realizacji naszej wizji. Idealną sytuacją jest, kiedy część z naszych celów osobistych pokrywa się z celami zawodowymi lub realizacja celów zawodowych pozwala realizować te osobiste.

Im bardziej praca zawodowa wpisuje się w koncepcję naszego życia, tym chętniej je wykonujemy i mniej … stresujemy.

© Dr Beata Kozyra

Kiedy zacząć planować

Kiedy zacząć planować?

Każdy moment jest dobry.

Nie ważne czy masz 20, 30, 40 czy więcej lat.

Najlepiej zrób to dzisiaj.

ZRÓB TO TERAZ!

© Dr Beata Kozyra

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE

„W pełni gotowi jesteśmy jak naładowana broń lub strzała osadzona na naciągniętej cięciwie. Potrzebujemy jedynie delikatnego popchnięcia, aby zabrać się do działa.”

Brian Tracy

© Dr Beata Kozyra

WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE