**3.5. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Wyznaczanie celów i wizualizacja**

**Cel.** Zachęcenie uczestników do wyznaczenia jasnych, konkretnych i osiągalnych celów zawodowych oraz do oceny możliwości i ewentualnych przeszkód w ich osiągnięciu. Podczas ćwiczenia uczestnicy zastanowią się nad swoimi celami związanymi z pracą, nauką, rodziną i czasem wolnym, przeprowadzą analizę SWOT (mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia) i stworzą wizualizację tych celów. Wizualizacja celów pomoże wzmocnić motywację i służyć jako stałe przypomnienie o celach. Uczestnicy będą również zachęcani do zastanowienia się, w jaki sposób różne cele pasują do siebie i jak skutecznie alokować zasoby, aby osiągnąć swoje cele życiowe i zawodowe.

Ćwiczenie to nie tylko pomoże ci jasno sformułować swoje cele, ale także będzie ci stale przypominać o ich znaczeniu i motywować do pracy nad ich osiągnięciem.

**Co należy zrobić?**

* **Wyznaczanie celów:** przeanalizuj swoje cele życiowe i zawodowe w obszarach pracy, nauki, rodziny i wypoczynku. Wypełnij tabelę swoimi celami w każdym obszarze. Możesz mieć więcej niż jeden cel w każdej kategorii.
* **Analiza SWOT**: dla każdego celu przeprowadź analizę SWOT, identyfikując to, co może pomóc w jego osiągnięciu (mocne strony i szanse) oraz to, co może to utrudnić (słabe strony i zagrożenia).
* **Wizualizacja celów:** aby zwiększyć motywację, wybierz symbole wizualne, które odzwierciedlają cele, do których dążysz. Na przykład, jeśli celem jest zostanie menedżerem, może to być zdjęcie biura menedżera. Poszukaj takich obrazów w gazetach i czasopismach, wytnij je i stwórz plakat z celem.
* **Dostosowanie celów:** rozważ, w jaki sposób poszczególne cele pasują do siebie. Oceń, czy czas i inne dostępne zasoby są wystarczające do osiągnięcia wszystkich celów. Zastanów się, w jaki sposób możesz zintegrować te symbole z codziennym życiem, aby stale przypominały ci o twoich celach i pomagały utrzymać motywację.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategoria | Cele | Kto może pomóc w osiągnięciu celu?  (Mocne strony i szanse) | Co może przeszkodzić w osiągnięciu celu?  (Słabe strony i zagrożenia) |
| Praca |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Nauka |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Rodzina |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Wypoczynek |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Inne (należy określić) |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |