

Мотивация и целеполагане

Цел: Да формулирам лична цел и да определя конкретни стъпки за постигането ѝ, като се замисля над мотивацията си и възможните предизвикателства.

Какво искам да постигна в следващите 2-3 месеца?

.....

Този цел SMART (Специфична, Измерима, Достижима, Реалистична, Обвързана с време) ли е?

.....

Попълни всяка стъпка напред от своя път към целта:

Стъпка 1: Какво ще направя тази седмица?

.....

Стъпка 2: С кого или с какво ще ми помогне?

.....

Стъпка 3: Как ще се справя, ако се откажа или сбъркам?

.....

Стъпка 4: Как ще се чувствам, когато напредна?

.....

Стъпка 5: Как ще разбера, че съм постигнал/а целта?

.....

Стъпка 6: Каква е мотивацията ми от 1 (най-ниска) до 10 (най-висока)?

.....