

## KARTA PRACY

### – MÓJ OSOBISTY CEL

➤ Wpisz swoje imię .....

- Gdzie chciał(a)bym być za 15 lat? • Co widzieć za oknem? • Jak spędzać czas?
- Co robić zawodowo? • Gdzie żyć?
- Puść wodze fantazji i zobacz się tam, gdzie najbardziej chciał(a)byś być. Możesz się kierować tym, co lubisz robić. To wielkie szczęście móc zajmować się zawodowo tym, co sprawia nam przyjemność.

➤ To jest dla mnie bardzo ważne, żeby w ciągu najbliższych 15 lat ...

(WYDARZYŁO SIĘ COŚ KONKRETNEGO – WPISZ CO)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### PRZYPOMNIJMY:

➤ Co to znaczy, że cel jest SMART? <

NP.

**S – szczegółowy** ➤ Od 1 stycznia ..... roku codziennie przeczytam jedno zdanie w ulubionej książce.

**M – mierzalny** ➤ Najpóźniej do 1 października ..... roku dostanę się na studia na uczelni ..... na kierunek.....

**A – atrakcyjny**

**R – realistyczny** ➤ Do 31 grudnia ..... roku uszyję samodzielnie sukienkę.

**T – terminowy** ➤ Od 1 grudnia ..... roku będę codziennie biegać przez co najmniej 10 minut.

### MÓJ CEL TO:

(ZAPISZ SWÓJ CEL W KLUCZU SMART)

.....  
.....

Czego lub kogo potrzebuję, żeby osiągnąć ten cel?

.....

JAKI BĘDZIE MÓJ PIERWSZY KROK NA DRODZE DO OSIĄGNIĘCIA MOJEGO CELU? <

.....

KIEDY GO WYKONAM? .....

Jakie emocje czuję, kiedy myślę o tym, że ten cel mógłby stać się rzeczywistością?

.....  
.....

Co jest w tym celu dla mnie najważniejsze?

.....  
.....

Kogo warto o tym poinformować?

.....