



Planowanie celów

- Cześć Ania!
- Hej Renata! Ale ten rok szybko **minął!**
- Prawda? Już koniec grudnia... Masz jakieś **postanowienia noworoczne?**
- Tak, co roku przygotowuję sobie listę. Dzięki temu wiem, co mam zrealizować. Pamiętam o tym i co najważniejsze, mogę kontrolować realizację planu.
- A ja w tym roku **się buntuję** i nie robię żadnych postanowień.
Co roku moja lista ma minimum 30 (trzydzieści) punktów, a pod koniec roku denerwuję się, że nie zrealizowałam żadnego. Zdecydowałam więc, że w tym roku koniec z tym, nic nie planuję. Po co **się męczyci** i denerwować na siebie?
- Bo źle to robisz. Nie możesz napisać listy z 30 (trzydziestoma) punktami i czekać, aż sama się zrealizuje! Po pierwsze, twoje cele muszą być realne, konkretne i możliwe do zweryfikowania. Nie możesz napisać tylko: „będę czytać więcej książek” albo „będę chodzić na siłownię”. To za mało. Powinnaś napisać na przykład: „w styczniu przeczytam 2 (dwie) książki”, „w lutym **zapiszę się** na siłownię, ale będę chodzić tylko raz w tygodniu, na przykład we wtorki, bo na więcej nie mam czasu”. Ja też kiedyś pisałam listy podobnie jak ty, ale potem **się zreflektowałam**, że to nie ma sensu. Dwa lata temu napisałam: „będę więcej jeździć na rowerze”. I jaki był efekt? Żaden. Wysłałam na rower kilka razy. Rok temu zmieniłam **podejście**. Napisałam: „przez cały rok zrobię 1000 km (tysiąc kilometrów) na **rowerze: stacjonarnym** albo zwykłym”. Potem **podzieliłam** 1000 (tysiąc) przez 12 (dwanaście) miesięcy i **wyszło mi**, że **miesięcznie** muszę robić około 83 (osiemdziesięciu trzech) kilometrów, czyli **tygodniowo** około 21 (dwudziestu jeden), a dziennie około 3 (trzech). I nagle zrobiło się to możliwe! Pamiętaj, najlepsza jest zasada małych kroków. No i cele muszą być realne.
- Widzę, że **naczytałaś się** mądrych książek o **zarządzaniu** czasem i planowaniu?
- Nie można zarządzać czasem, możesz zarządzać sobą w czasie!
- Ha ha ha, a nie mówiłam? I co jeszcze ciekawego mówią **guru** od planowania?
- Ważna jest systematyczna kontrola realizacji celów. Jeżeli okaże się, że nie masz tyle czasu, ile myślałaś, modyfikujesz plan, zgodnie z twoimi możliwościami.
- **To brzmi sensownie.**
- To jak, może pomogę ci zaplanować 2018 (dwa tysiące osiemnasty) rok, żebyś wreszcie była zadowolona z efektów?
- No pewnie! To zacznijmy od razu. W 2018 (dwa tysiące osiemnastym) roku napiszę książkę dla dzieci, zrobię remont mieszkania, **schudnę**, będę więcej tańczyć, zmienię pracę, będę podróżować...
- Czeka, czeka, znowu ten sam **błąd** – zbyt ogólne cele i za mało konkretów. Najpierw skonkretyzuj cele. „Napiszę książkę dla dzieci” jest w porządku, tylko to trzeba podzielić na **zadania**. „Zrobię remont mieszkania” – **stać cię na to** teraz? Mówiłaś ostatnio, że nie masz pieniędzy.
- Racja, może zacznę od remontu kuchni?
- O właśnie. Następny cel: „schudnę”. Ile kilogramów? Napisz koniecznie, bo dzięki temu potem będziesz mogła kontrolować swoje postępy.
- Ok, schudnę 5 (pięć) kilo.
- „Będę więcej tańczyć” to znowu jest zbyt ogólne. Może: „w styczniu zapiszę się na kurs tańca i będę chodzić raz w tygodniu”. I ustal, jaki to ma być dzień.
- Może być.
- „Zmienię pracę”... To poważna decyzja, która wymaga dużo **wysiłku** – a co zrobisz, jeśli **ci się nie uda**? Potem znowu pod koniec roku będziesz na sobie **zła**. Może napisz inaczej: „zrobię to i to, żeby zmienić pracę”, na przykład: „napiszę CV, wyślę 50 (pięćdziesiąt) **zgłoszeń** i poczekam, aż zaproszą mnie na jakąś rozmowę”. Może na razie tyle?
- Masz rację. Już widzę, że „będę podróżować” to też zbyt ogólny cel.





- Dokładnie. Możesz napisać np. „w lipcu pojadę na tydzień do Włoch, a w sierpniu na kilka dni na Mazury” i tak dalej. Rozumiesz już teraz?
- Teraz tak!
- Tylko pamiętaj: to są na razie twoje ogólne cele. Potem musisz zdefiniować zadania, czyli określić, co trzeba zrobić krok po kroku, żeby zrealizować plany. Ale jeśli chcesz, jeszcze o tym **pogadamy**.
- Dzięki za pomoc!
- Nie ma za co.

Słownictwo

cel – to, co chcę zrobić

mijać / minąć – tutaj: kończyć się

postanowienia noworoczne – plany, decyzje na nowy rok

buntować się / zbuntować się – protestować

męczyć się – robić coś, mimo że jesteśmy tym zmęczeni

zapisywać się / zapisać się – zarejestrować się

zreflektować się – zorientować się, zobaczyć

podejście – stosunek do czegoś, postawa, nastawienie; sposób, w jaki coś traktujemy

rower stacjonarny – rower sportowy do jazdy w domu lub na siłowni

dzielić / podzielić – matematyczna operacja, np. 6 podzielić przez 2 równa się 3

wyszło mi – otrzymałem wynik, rezultat

miesięcznie – na miesiąc

tygodniowo – na tydzień

dziennie – w ciągu dnia, na dzień

naczytać się – przeczytać dużo na jakiś temat (często w znaczeniu negatywnym)

zarządzanie – organizowanie

guru – autorytet, ekspert w jakiejś dziedzinie

brzmi sensownie – ma sens

chudnąć / schudnąć – zredukować masę ciała, zrzucić kilogramy

błąd – coś, co robimy źle, niewłaściwie

zadanie – coś, co musimy zrobić

stać cię na to – możesz to kupić, masz na to pieniądze

wysiłek – ciężka praca

nie uda ci się – nie odniesiesz sukcesu

zły – tutaj: zdenerwowany

zgłoszenie – moja oferta, gdy o coś się staram, coś chcę dostać, np. pracę

pogadać – potocznie: porozmawiać

Ćwiczenia

1 Proszę zdecydować, czy podane zdania są prawdziwe, czy fałszywe (zgodnie z tekstem).

- | | |
|--|-------|
| 1. Renata zawsze planowała nowy rok zgodnie z poradami ekspertów. | P / F |
| 2. Ania nie ma żadnych postanowień na nowy rok, bo nie ma czasu ich napisać. | P / F |
| 3. Renata w zeszłym roku nie zrealizowała swojego celu związanego ze sportem. | P / F |
| 4. Dobre zarządzanie sobą w czasie to inaczej dobre organizowanie swoich zdań. | P / F |
| 5. Na początku Renata podaje zbyt ogólne cele, ale potem je konkretyzuje. | P / F |

2 Proszę uzupełnić zdania formami czasu przyszłego prostego.

1. W marcu na siłownię. (zapisać się – ja)
2. W 2018 (dwa tysiące osiemnastym) roku po 2000 (dwa tysiące) kilometrów na rowerach. (zrobić – my)
3. ci zaplanować cele na przyszły rok. (pomóc – ja)
4. W przyszłym miesiącu na krótki urlop. (pojechać – my)
5. W tym roku na pewno mi się schudnąć! 5 kilo. (udać się, schudnąć – ja)



Planowanie celów

Odpowiedzi do ćwiczeń

1 1. F, 2. F, 3. P, 4. P, 5. P

2 1. zapiszę się, 2. zrobimy, 3. Pomogę, 4. pojedziemy, 5. uda, Schudnę