חוברת לתכנון מעקב והתבוננות

מתכנן מטרות

מבחירה לצעד מעשי

כלים להגדרת מטרות תכנון ומעקב לאורך השנה

קובי קאולי

פסיכותרפיה EMDR CBT

kcauly.com

סיכום החודש

איך היה החודש שלי

על מה אני מודה

רגעי השיא של החודש

אתגרי החודש

מה הצליח

מה אפשר לשפר

הכנה להצלחה בחודש הבא

להתחיל	להמשיך	להפסיק

בחודש הבא אני מתכוון ל

הגדרת מטרה

המטרה שלי

ספציפי	מה בדיוק ברצוני להשיג	S
מדיד	כיצד אדע שהמטרה הושגה	M
בר השגה	האם המטרה אפשרית עבורי כעת	A
רלוונטי	כיצד המטרה קשורה למה שחשוב לי	R
תחום בזמן	עד מתי אשיג את המטרה	T

המטרה המוגדרת שלי

המטרה שלי

למה זה חשוב

התוצאה הרצויה

המטרה שלי

למה זה חשוב

התוצאה הרצויה

המטרה שלי

למה זה חשוב

התוצאה הרצויה

המטרה שלי

למה זה חשוב

התוצאה הרצויה

התוכנית להשגת המטרה

המטרה

למה זה חשוב לי

תאריך התחלה

תאריך יעד

הכנה להצלחה

המטרה הזו תאפשר לי	מי יתמוך בי ויעזור לי להתמיד	כך אחגוג את השגת המטרה

תוכנית הפעולה

אבן דרך	צעדים	תאריך יעד

הערות ורעיונות

בחינת המטרות

המטרה

התוצאה

האם השגתי את המטרה

מה הצליח	מה אפשר לשפר

התוכנית להמשך

המטרה

התוצאה

האם השגתי את המטרה

מה הצליח	מה אפשר לשפר

התוכנית להמשך

לוח חזון

ינואר	**פברואר**	**מרץ**
אפריל	**מאי**	**יוני**
יולי	**אוגוסט**	**ספטמבר**
אוקטובר	**נובמבר**	**דצמבר**

לוח חזון

בריאות

כלכלה

קריירה

משפחה

אורח חיים

התפתחות אישית

מטרות רבעוניות

רבעון ראשון

רבעון שני

רבעון שלישי

רבעון רביעי

מטרות שנתיות

ינואר

פברואר

מרץ

אפריל

מאי

יוני

יולי

אוגוסט

ספטמבר

אוקטובר

נובמבר

דצמבר

רשימת חלומות

עשרת החלומות שלי דברים שארצה לעשות מקומות לבקר בהם וחוויות לחוות