



Célban munkalap

Üdvözöllek!

Azért töltötted le ezt a fájlt, mert tenni szeretnél önmagadért. Örülök, hogy így döntöttél!

A dokumentum két részből épül fel: a második oldalon találsz a kitöltéséhez szükséges információkat, a harmadik oldalon pedig magát a munkalapot.

Jó munkát kívánok hozzá!

Dallos Mönika



Célban!

EQ terület és kompetencia

- ◇ *Személyes befolyás:* célok követése

Célja

Segít felismerni, hogy a célok elérése révén tetterősnek érezd magad. Valamint segít felébreszteni a lelkesedést, és motivációt ad az új célok kitűzéséhez.

Hogyan használd a gyakorlatot?

- A munkalap rámutat a kis lépésekre összpontosítás erejére a célok eléréséhez.
- Kialakítja továbbá a belső magabiztosságot és a célirányosságot.
- Valamint ha előbb egy elért célotat veszed szemügyre, akkor segít beazonosítani az eredményességed okait, és meglelni a megbújó erőforrásaidat.

Mi miatt fontos a feladat?

A célokat többnyire lépésről – lépésre, azaz kis lépések megtételével érjük el. Ugyanakkor fontos felismerni az önfegyelem szükségességét a célkitűzésben és a célok felé való haladásban. Ez a tanult készség abban nyújt segítséget, hogy ne engedjük, hogy a csalódottság, egyéb zavaró tényezők, vagy más akadályok eltérítsenek minket a céljainkra való összpontosítástól.

Elmélkedést segítő kérdések

- Előfordult már, hogy arra gondoltál, hogy feladod?
- Hogyan győzted meg magad a folytatásról? Segített-e ebben valaki és mivel?
- Melyek az első lépések ennek a célnak az eléréséhez?
- Milyen érzés lesz, amikor eléred a célot?
- Miből fogják tudni a környezetemben élők, hogy elérted ezt a célot?

Főbb tanulási pontok

- ♡ Minden kezdet nehéz. Segíthet, ha olyanokkal beszélsz, akik már elértek egy, a tiédhez hasonló célt.
- ♡ Ha esetleg kedvedet veszted, utazz vissza egy kicsit a múltba, és keress egy célt, melyet már elértél. Ezután engedd meg magadnak, hogy erőt meríts a múltbéli teljesítményedből.
- ♡ Kutass fel olyan személyeket, akik a támogatóid lehetnek, amikor elkedvetlenedsz.



Célban! – Munkalap

Gondolj egy céldra, amit el akarsz érni, és írd oda az utazás végpontjára. Minden út mellett lévő táblához írd egy-egy lépést, melyeket a célod valóra váltása érdekében szükséges megtenned. Gondold végig és sorold fel azokat az erőforrásokat, vagy embereket is, akik segíthetnek, közreműködhetnek, ha út közben elakadnál.

Úticél _____
