



KAR-GROUP

Szkolenie

# Jak osiągać cele i marzenia



Materiał Firma Szkoleniowa Kar-Group

# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE .....	3
Cel a marzenie – różnice i ich rola w życiu człowieka .....	4
PLANOWANIE CELÓW .....	7
Określanie celów metodą SMART .....	8
Mapowanie drogi do realizacji celów.....	9
Znaczenie motywacji i wizualizacji.....	12
PRACA NAD SOBĄ.....	15
Rozwijanie umiejętności i kompetencji .....	15
Zarządzanie czasem .....	17
Pozbywanie się przeszkód i ograniczeń .....	18
POSZUKIWANIE WSPARCIA.....	20
Budowanie sieci wsparcia i mentorów .....	21
Motywowanie siebie i innych .....	22
Sposoby na radzenie sobie z krytyką i oporami .....	25
WYTRWAŁOŚĆ W DZIAŁANIU .....	29
Przewycięzanie prokrastynacji i radzenie sobie z porażką .....	30
Adaptacja do zmian .....	32
Celebracja sukcesów i pozytywna samoocena.....	34
ŻYCIE W HARMONII.....	39
Zbalansowane dążenie do celów .....	39
Osiąganie celów w kontekście relacji społecznych i rodzinnych....	41
Zachowanie dobrego stanu zdrowia w dążeniu do celu .....	42
ZNACZENIE TYPÓW OSOBOWOŚCI W DAŻENIU DO CELU .....	44
PODSUMOWANIE .....	52
ĆWICZENIA I KARTY PRACY .....	53

Sprawdź, jak bardzo angażujesz się dążąc do celu – test .....	53
Zadania do wykonania .....	57
CZY WIESZ, ŻE...? .....	62
BIBLIOGRAFIA .....	64

# WPROWADZENIE



**„Marzenia są drogowskazami  
w naszym życiu. Bez nich  
błądzilibyśmy w mroku, nie znając  
celu podróży”.**

Anatole France

Anatole France w swoim cytacie trafnie uchwycił istotę marzeń i celów w życiu człowieka. Porównując marzenia do drogowskazów, wskazał na ich kluczową rolę jako źródła kierunku i inspiracji w naszej podróży przez życie. Marzenia są jak gwiazdy na nocnym niebie – migocące punkty światła, które prowadzą nas przez mrok niepewności i trudności. To one nadają sens naszym działaniom, motywując nas do ciągłego dążenia do przodu, nawet w najtrudniejszych chwilach.



Jednakże, by dotrzeć do tych migoczących punktów, potrzebujemy czegoś więcej niż tylko marzeń. Potrzebujemy celów – konkretnych, mierzalnych punktów na naszej mapie życia, które sprawiają, że stają się one osiągalne i realne.

Osiąganie celów i spełnianie marzeń staje się nie tylko naszym życiowym zadaniem, ale też nieustanną podróżą ku samopoznaniu, rozwojowi i spełnieniu. To w ich realizacji odnajdujemy prawdziwy sens naszego istnienia, czerpiąc radość z każdego kroku w ich kierunku. Dlatego też, zanim wkroczymy na naszą życiową ścieżkę, warto zatrzymać się na chwilę, spojrzeć w niebo marzeń i wyznaczyć sobie cel, który będzie nas prowadzić przez życie.

### Cel a marzenie – różnice i ich rola w życiu człowieka



Często używamy terminów „cel” i „marzenie” zamiennie, jednak istnieje między nimi subtelna różnica. **Cel** jest konkretnym, mierzalnym osiągnięciem, które chcemy

zdołać poprzez podjęcie konkretnych działań. Jest czymś, co możemy zdefiniować i oszacować postępy na każdym etapie jego realizacji. **Marzenie** to bardziej abstrakcyjne pragnienie lub idea, które może nie być łatwe do sprecyzowania lub osiągnięcia. Marzenia często stanowią podstawę dla naszych celów, inspirując nas do działania, ale same w sobie mogą pozostać niezrealizowane bez konkretnych działań.

*Osiąganie celów i marzeń ma istotne znaczenie dla naszego rozwoju osobistego i satysfakcji z życia. Kiedy wyznaczamy sobie cele i dążymy do ich realizacji, to:*

### **motywuje nas do działania**

- Określenie celów daje nam coś, do czego możemy dążyć, co stanowi motywację do podejmowania działań i przekraczania własnych granic.

### **zwiększa naszą skuteczność**

- Mając jasno określone cele, możemy bardziej efektywnie kierować swoimi wysiłkami i zasobami, co z kolei prowadzi do osiągnięcia większych sukcesów.

### **zapewnia poczucie spełnienia**

- Osiąganie celów daje nam poczucie satysfakcji i spełnienia, gdyż potwierdza nasze umiejętności.

### **kształtuje nasz rozwój**

- Przewycięzanie wyzwań związanych z realizacją celów pomaga nam w osobistym rozwoju i zdobywaniu nowych umiejętności.

**poprawia nasze samopoczucie**

- Realizacja celów i marzeń sprawia, że czujemy się bardziej pewni siebie i pozytywnie nastawieni do przyszłości.

***Osiąganie celów i marzeń stanowi fundament naszego sukcesu i satysfakcji w życiu. To proces, który nie tylko pozwala nam osiągnąć konkretne cele, ale także rozwijać się i czerpać z tego radość.***



# PLANOWANIE CELÓW



**„Cel to marzenie z terminem”.**

Napoleon Hill

Ten cytat doskonale podsumowuje istotę celów jako konkretnych, osiągalnych punktów, którymi kierujemy się w naszej podróży przez życie. Termin, który jest związany z celem, nadaje mu wyrazistość i precyzję, sprawiając, że staje się on bardziej realny i mierzalny. Dzięki temu, że cel ma określony termin, staje się on wyzwaniem do podjęcia działań i motywuje nas do konsekwentnego dążenia do jego osiągnięcia.



W życiu często mówimy o celach i marzeniach, ale rzadko kiedy zastanawiamy się nad tym, jak je skutecznie osiągnąć. Planowanie celów jest

kluczowym krokiem w drodze do ich realizacji. Dlaczego warto poświęcić czas na planowanie? Ponieważ dobrze określone cele stanowią mapę, która pokazuje nam drogę do sukcesu.



## Określanie celów metodą SMART

Ważnym krokiem w planowaniu celów jest ich określenie za pomocą techniki SMART. Skrót ten oznacza:

### Specific (Konkretny)

- Cel powinien być jasno zdefiniowany i precyzyjny. Im bardziej precyzyjnie określisz swój cel, tym łatwiej zrozumiesz, co chcesz osiągnąć.

### Measurable (Mierzalny)

- Cel powinien być możliwy do zmierzenia. Dzięki temu będziesz w stanie monitorować swoje postępy i określić, czy osiągnąłeś swój cel.

### Achievable (Osiągalny)

- Cel powinien być realistyczny i możliwy do osiągnięcia. Unikaj ustawiania sobie celów, które są poza Twoim zasięgiem, ale także nie zapominaj o wyzwaniach, które Cię rozwijają.

### Relevant (Relevantny)

- Cel powinien być zgodny z Twoimi wartościami i długoterminowymi celami życiowymi. Upewnij się, że osiągnięcie tego celu będzie dla Ciebie naprawdę istotne.

### Time-bound (Związany z czasem)

- Określ konkretne terminy, w których chcesz osiągnąć swój cel. To pomoże Ci utrzymać dyscyplinę i skupić się na działaniu.

*Przykładem celu określonego techniką SMART może być:  
Do końca roku nauczę się podstaw programowania, aby móc aplikować na stanowisko junior developera.*

### Mapowanie drogi do realizacji celów



Określenie celów to dopiero początek drogi, która Cię czeka. Teraz musisz zaplanować w jaki sposób chcesz je osiągnąć. Mapowanie drogi do realizacji celów obejmuje następujące kroki:

#### **Podziel cel na mniejsze kroki**

- Zamiast patrzeć na cel jako na jedno ogromne zadanie, rozłóż go na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia kroki. To pozwoli Ci utrzymać motywację i łatwiej śledzić postępy.

#### **Ustal terminy**

- Określ konkretny termin dla każdego kroku. To pomoże Ci utrzymać tempo i uniknąć prokrastynacji.

### Zidentyfikuj zasoby

- Przemyśl, jakie zasoby będą Ci potrzebne do osiągnięcia celu. Czy potrzebujesz książek, kursów, wsparcia innych osób?

### Stwórz plan działania

- Na podstawie ustalonych kroków i terminów stwórz szczegółowy plan działania. Zapisz go i regularnie do niego wracaj, aktualizując go w razie potrzeby.

***Przedstawione poniżej narzędzia i metody mogą być użyteczne w planowaniu celów***, ale warto eksperymentować i dostosowywać je do swoich indywidualnych potrzeb i preferencji. Najważniejsze to znaleźć metodę, która zadziała w Twoim przypadku i pomoże efektywnie realizować wyznaczone cele.

### Metoda Eisenhowera

- Technika została stworzona przez byłego prezydenta Stanów Zjednoczonych Dwighta D. Eisenhowera, polega na podziale zadań na cztery kategorie: pilne i ważne, pilne, ważne, niepilne i nieważne. Metoda pozwala na lepszą organizację czasu i skupienie się na najistotniejszych zadaniach.

## Diagram Gantta

- To narzędzie graficzne, które przedstawia harmonogram zadań w postaci paska czasowego. Pozwala ono na łatwą wizualizację kolejności zadań, czasu ich trwania oraz zależności między nimi. Diagram Gantta jest przydatny zarówno do planowania projektów, jak i osiągnięcia osobistych celów.

## Metoda Pomodoro

- Polega na podziale czasu na krótkie interwały (np. 25 minut) zwane „pomidorkami”, podczas których skupiasz się wyłącznie na jednym zadaniu, a następnie robisz krótką przerwę. Cykl ten powtarza się kilkakrotnie, aż do wykonania zadania, potem następuje dłuższa przerwa. Metoda Pomodoro pomaga utrzymać wysoką produktywność i skupienie.

## Metoda 5-3-1

- To prosta technika polegająca na codziennym wyznaczaniu sobie pięciu głównych celów do osiągnięcia w ciągu dnia (5), trzech celów na tydzień (3) oraz jednego celu na miesiąc (1). Dzięki temu skupiasz się na najważniejszych zadaniach i stopniowo zbliżysz się do swoich długoterminowych celów.

## Technika SWOT

- Skrót SWOT pochodzi od Strengths (Mocne strony), Weaknesses (Słabe strony), Opportunities (Szanse) i Threats (Zagrożenia). Ta technika polega na analizie własnych mocnych i słabych stron, a także możliwościach i ewentualnych zagrożeniach z zewnątrz. Pozwala na lepsze zrozumienie swojej sytuacji i dostosowanie planów do zmieniającego się otoczenia.

***Planowanie celów to kluczowy krok na drodze do sukcesu. Pamiętaj, nie tylko o marzeniach, ale i o działaniu. Przygotuj swój plan, podejmuj regularne kroki i nieustannie śledź swoje postępy. Twój cel jest na wyciągnięcie ręki, wystarczy tylko, że będziesz konsekwentny i wytrwały.***

## Znaczenie motywacji i wizualizacji



*Motywacja i wizualizacja odgrywają kluczową rolę w procesie osiągnięcia celów. To one napędzają nas do działania i utrzymują na ścieżce ku sukcesowi.*

## Motywacja

Motywacja jest jak silnik, który napędza nasze działania.

Bez niej trudno byłoby nam pokonać wszelkie trudności i przeszkody, które napotykamy na drodze do realizacji celów.

Istnieją różne rodzaje motywacji, takie jak motywacja wewnętrzna (pochodząca z nas samych) i zewnętrzna (pochodząca z czynników zewnętrznych, takich jak nagrody czy kary).

Kluczem do utrzymania motywacji jest znajdowanie źródeł inspiracji i regularne przypominanie sobie, dlaczego dążymy do osiągnięcia naszych celów.

## Wizualizacja

Wizualizacja polega na wyobrażaniu sobie osiągniętego celu i marzenia.

To nie tylko technika mentalna, ale także narzędzie psychologiczne, które pomaga nam uwierzyć w siebie i w to, że nasze cele są osiągalne.



Wyobrażając sobie swoje sukcesy, tworzysz pozytywny obraz siebie i swojej przyszłości, co może mieć wpływ na Twoje działania i decyzje.

Regularna praktyka wizualizacji może pomóc Ci utrzymać motywację i skoncentrować się na drodze do osiągnięcia swoich celów.



***Motywacja i wizualizacja są kluczowymi elementami w procesie osiągania celów. Przywiąż większą wagę do tych aspektów i korzystaj z nich regularnie, by utrzymać silny impet w drodze do realizacji swoich marzeń.***

## PRACA NAD SOBĄ



**„Rozwój osobisty to ciągła praca nad sobą, która prowadzi do nieustannego doskonalenia”.**

Brian Tracy



W życiu każdego człowieka przychodzi taki moment, w którym staje przed wyborem: czy pozostać takim, jakim jest, czy też podjąć wysiłek w kierunku rozwoju osobistego.

Brian Tracy w swoim cytacie doskonale podsumowuje istotę tego procesu jako ciągłej pracy nad sobą, która prowadzi do nieustannego doskonalenia. Praca nad sobą może przyczynić się do naszego rozwoju, osiągnięcia sukcesów i spełniania marzeń. Dzięki różnym technikom i strategiom możemy rozwijać się jako jednostki i osiągać swoje cele życiowe.

### Rozwijanie umiejętności i kompetencji

Rozwijanie umiejętności i kompetencji stanowi kluczowy krok w procesie osiągania celów i marzeń. Posiadanie odpowiednich umiejętności zwiększa naszą skuteczność w działaniu i pozwala nam lepiej wykorzystać dostępne możliwości.

Istnieje wiele sposobów, aby rozwijać się w danej dziedzinie. Poniżej przedstawiliśmy kilka opcji, z których można skorzystać:

### **nauka nowych umiejętności**

tj. angażowanie się w kursy, szkolenia, czytanie książek lub uczestnictwo w warsztatach związanych z naszymi celami.



### **praktyka i doświadczenie**

aktywne angażowanie się w praktykę, wykorzystywanie okazji do zdobywania doświadczenia w danej dziedzinie.



### **poszukiwanie mentorów**

szukanie osób, które osiągnęły sukces w dziedzinie, którą chcemy rozwijać, korzystanie z ich wskazówek i doświadczeń.

*Przykład: Jeśli Twoim celem jest zostanie zawodowym fotografem, ważne będzie rozwijanie umiejętności związanych z fotografią poprzez uczestnictwo w kursach,*

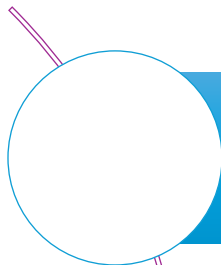
*eksperymentowanie z różnymi technikami fotograficznymi oraz poszukiwanie mentorów wśród doświadczonych fotografów.*

## Zarządzanie czasem

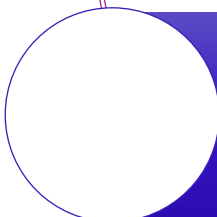


**Efektywne zarządzanie czasem i energią pozwala nam skuteczniej wykorzystywać nasze zasoby na drodze do osiągnięcia celów.**

Kluczowe jest identyfikowanie priorytetów i właściwe alokowanie czasu oraz energii. Pomocne mogą być w tym poniższe techniki zarządzania czasem i energią:



**tworzenie planów działania** – czyli wyznaczenie konkretnych zadań do wykonania w określonym terminie;



**priorytetyzacja zadań** – umiejętne rozróżnianie zadań ważnych od mniej istotnych oraz skupianie się na tych, które przynoszą największe korzyści;



**unikanie rozpraszaczy** – czyli ograniczanie czasu spędzanego na nieproduktywnych zajęciach i skupianie się na działaniach, które naprawdę przynoszą efekty.

*Przykład: Osoba dążąca do awansu zawodowego może zastosować techniki zarządzania czasem, takie jak tworzenie listy priorytetów, wyznaczanie czasu na konkretną pracę bez rozpraszania się na inne zajęcia oraz eliminowanie niepotrzebnych zakłóceń, takich jak przeglądanie mediów społecznościowych w godzinach pracy.*

### Pozbywanie się przeszkód i ograniczeń



**Pozbywanie się przeszkód i ograniczeń to kolejny istotny etap w pracy nad sobą.** Często to

nasze własne przekonania, lęki i nawyki utrudniają nam osiągnięcie celów. Ważne jest, aby zidentyfikować te bariery i je przezwyciężyć. W tym celu można skorzystać z następujących sposobów:

Zastanów się nad własnymi przekonaniami i nawykami oraz nazwij te, które utrudniają Ci osiągnięcie celów.

Pracuj nad pewnością siebie poprzez rozwijanie pozytywne myślenie, afirmację, wizualizację sukcesów oraz zdobywanie pozytywnych doświadczeń.

Podejmuj ryzyko i działaj pomimo swoich obaw czy niepewności.

*Przykład: Jeśli ktoś boi się publicznych wystąpień, może podjąć działania mające na celu przezwyciężenie tego lęku, takie jak udział w kursach czy warsztatach z autoprezentacji, regularne praktykowanie wystąpień przed znajomymi.*



***Poprzez skupienie się na rozwijaniu swoich umiejętności, efektywnym zarządzaniu czasem i energią oraz eliminowaniu przeszkód i ograniczeń, możemy maksymalizować nasz potencjał i skutecznie dążyć do realizacji celów i marzeń.***



## POSZUKIWANIE WSPARCIA



**„Jeśli chcesz iść szybko, idź sam.  
Jeśli chcesz dotrzeć daleko, idź  
z innymi”.**

Przysłowie afrykańskie

Ta myśl doskonale oddaje znaczenie wsparcia społecznego i roli, jaką odgrywa ono w osiągnięciu celów. Budowanie sieci wsparcia oraz korzystanie z mentorów, motywowanie siebie i innych oraz radzenie sobie z krytyką i oporami są kluczowymi elementami w procesie realizacji



celów. Cytat ten przypomina nam o tym, że podróż do osiągnięcia celów i marzeń może być bardziej owocna oraz satysfakcjonująca, gdy będziemy ją dzielić

z innymi ludźmi i korzystać z ich wsparcia oraz doświadczenia. Działając razem, możemy osiągnąć więcej niż samotnie, przekraczać granice, których sami nie odważylibyśmy się przekroczyć.

## Budowanie sieci wsparcia i mentorów

Budowanie silnej sieci wsparcia społecznego oraz korzystanie z mentorów jest niezwykle istotne w drodze do osiągnięcia celów. Taka sieć może składać się z różnych osób, które są gotowe nas wspierać w trudnych chwilach. Oto kilka kroków, które możesz podjąć, aby zbudować swoją grupę wsparcia i znaleźć mentora:

### **Zidentyfikuj swoje potrzeby**

Zastanów się, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz w realizacji swoich celów. Czy potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, fachowej porady czy inspiracji?

### **Rozwijaj relacje**

Budowanie silnych relacji z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i innymi osobami może prowadzić do powstania solidnej sieci wsparcia. Bądź otwarty na nawiązywanie nowych znajomości i podtrzymywanie pozytywnych relacji.

### Szukaj mentorów

Znajdź osoby, które posiadają większe doświadczenie lub wiedzę w dziedzinie, w której chcesz się rozwijać. Mentor może być kimś z Twojego otoczenia zawodowego lub społecznego. Możesz także skorzystać z programów mentoringowych lub szukać mentorów online.

### Bądź otwarty na porady

Nie bój się prosić o pomoc i radę od swoich mentorów i członków sieci wsparcia. Pamiętaj, że korzystanie z doświadczenia innych może przyspieszyć Twoją drogę do osiągnięcia celów.

## Motywowanie siebie i innych

We wcześniejszym rozdziale wspomnieliśmy już, że motywowanie siebie i innych jest kluczowym elementem w dążeniu do realizacji celów. **Wewnętrzna motywacja jest szczególnie ważna, ponieważ pozwala nam utrzymać wysoki poziom zaangażowania i determinacji, nawet w trudnych momentach.**

<https://szkolenia-kargroup.eu/>

Jednocześnie, motywowanie innych może być inspirujące dla nas samych i tworzyć pozytywny krąg wsparcia. Oto kilka sposobów, jak możesz motywować siebie i innych:

### Określ cele

- Zdefiniuj klarowne cele i określ, dlaczego są one dla Ciebie ważne. Spersonalizowane cele mogą być silnym źródłem motywacji.

### Pracuj nad pozytywnym nastawieniem

- Skoncentruj się na pozytywnych aspektach swojego życia i pracy. Oczyść swój umysł z negatywnych myśli i skup się na osiągnięciach oraz postępach.

### Stwórz inspirujące otoczenie

- Otaczaj się ludźmi, miejscami i przedmiotami, które inspirują Cię i podtrzymują Twój entuzjazm.

### Bądź elastyczny

- Bądź otwarty na zmiany. Traktuj przeszkody jako wyzwania do pokonania, a nie jako powody do rezygnacji ze swoich marzeń.

Pomocne mogą być także:

Cytaty, które bywają inspirujące i mobilizujące. Warto wybrać takie, które odzwierciedlają Twoje wartości i będą mogły stać się Twoim codziennym motto.

Wyobrażanie sobie osiągnięcia celu może być bardzo motywujące. Stwórz wizję swojego sukcesu i regularnie przypominaj sobie o niej, aby utrzymać wysoki poziom motywacji.

Ustal nagrody za realizację pośrednich celów. Mogą to być małe przyjemności za każdy krok w kierunku spełnienia marzeń.

Stwórz listę celów na papierze – pomoże Ci to w ich zmaterializowaniu. Zapisanie swoich celów na kartce sprawia, że stają się one bardziej realne i konkretniejsze, co z kolei zwiększa naszą motywację do ich osiągnięcia.

Otoczaj się ludźmi, którzy wierzą w Ciebie, a w trudnych momentach są dla Ciebie wsparciem.

Regularnie przypominaj sobie o celach, np. poprzez umieszczenie ich na kartce na biurku czy ekranie telefonu.

Śledź swoje postępy, regularnie analizuj swoje osiągnięcia. Skup się na tym, jak wiele udało Ci się już osiągnąć oraz co jeszcze pozostało do zrobienia.

Wewnętrzne poczucie determinacji i silna wola mogą być jednymi z najmocniejszych źródeł motywacji, dlatego wierz w siebie i swoje możliwości, nawet w obliczu trudności.

## Sposoby na radzenie sobie z krytyką i oporami



Nikt nie lubi być krytykowany. **Krytyka innych może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na realizację celów i marzeń, w zależności od sposobu jej odbioru przez nas i wykorzystania na dalszych etapach.**

Oto kilka przykładów, jak krytyka innych osób może wpłynąć na nasze dążenia do spełniania marzeń:

Konstruktywna krytyka może nas zainspirować i motywować do poprawy naszych umiejętności, podejścia lub działań, co z kolei może przyspieszyć realizację naszych celów.