**KARTA PRACY 1**

Mapa zadań/ mapa myśli/ drabina celów

Zastanów się, jakie są Twoje cele, zarówno osobiste jak i zawodowe, na najbliższy tydzień. Napisz szybko po 3 (ujmując obie płaszczyzny). Następnie to samo zrób w odniesieniu do przyszłego miesiąca, roku, pięciu lat.

Przykłady zadań – celów zawodowych: ułożenie poprawnie zastawy obiadowej, podjęcie szkolenia   
w zakresie autoprezentacji, ukończenie kursu sommelierskiego, baristycznego, opanowanie w stopniu komunikatywnym języka angielskiego.

Przykłady zadań – celów osobistych: kontynuowanie gry w koszykówkę, chodzenie do teatru na każdą premierę, poświęcenie więcej czasu rodzinie, pomoc rodzicom przy remoncie dachu.

**W przyszłym tygodniu chcę zrealizować następujące cele:**

Płaszczyzna zawodowa:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

Płaszczyzna osobista:

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

**W przyszłym miesiącu chcę zrealizować następujące cele:**

Płaszczyzna zawodowa:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………  
   Płaszczyzna osobista:
4. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
6. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

**W przyszłym roku chcę zrealizować następujące cele:**

Płaszczyzna zawodowa:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

Płaszczyzna osobista:

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

**W ciągu najbliższych pięciu lat chcę zrealizować następujące cele:**

Płaszczyzna zawodowa:

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

Płaszczyzna osobista:

1. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
2. …………………………………………………………………………………………………………………………………………
3. …………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Po zakończeniu dokonaj analizy środków realizacji celów. W tym zadaniu pomoże Ci poniższa tabela:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cele | Koniczne środki.  Co jest niezbędne? | Analiza sytuacji.  Czym dysponuję? | Analiza sytuacji.  Czym nie dysponuję? | Sposób postępowania |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |