

## **ZADANIE 23.11.2020-27.11.2020**

Proszę obejrzeć krótki filmik na temat „Jaki jestem?”

[https://www.youtube.com/watch?v=4gp\\_EQ7F\\_bo&list=PLHLGEOsnnAF6N\\_N65rwVselu8E1zeuFLx&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo&list=PLHLGEOsnnAF6N_N65rwVselu8E1zeuFLx&index=5)

Przesyłam również link do bardzo ciekawego artykułu na temat celu jako drogowskazu – przeczytanie zajmie tylko 10 minut a może mieć wpływ jak będziecie ustalać i programować swoją przyszłość.

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/cel-jak-drogowskaz>

Następnie bardzo proszę zastanowić się oraz uzupełnić co chciałbyś robić w życiu i jaki masz cel, co chciałbyś osiągnąć. W tym celu przesyłam poniżej kartę SMART.

Proszę ją uzupełnić i odesłać do m nie na maila (agnieszka.m.koziol@gmail.com) lub przez Messengera.

Pozdrawiam  
Agnieszka Kozioł

## KARTA SMART

CEL: .....

Cecha celu	Pytania	Opis
<b>SPECYFICZNY</b>	Co dokładnie chcesz osiągnąć? Jaki to ma przynieść efekt?	
<b>MIERZALNY</b>	Skąd będziesz wiedzieć, kiedy osiągniesz ten cel? Jak możesz określić, na ile uda Ci się go osiągnąć?	
<b>AMBITNY</b>	Dlaczego jest to ważne? Co możesz tym zmienić? Jak możesz się rozwinąć dzięki temu? Czym będzie się to różnić od tego, co już masz?	
<b>REALISTYCZNY</b>	Jakich potrzebujesz do tego zasobów? Kto może Ci pomóc? Gdzie możesz to realizować?	
<b>TERMINOWY</b>	Kiedy chcesz zakończyć działania? Kiedy mają być odczuwane efekty? Jak możesz to rozplanować w czasie?	