

# Jak zaplanować przyszłość edukacyjno-zawodową?



## Zastanów się:

- Czy planowanie ma sens?
- Czy w dzisiejszym świecie, tak dynamicznie zmieniającym się i stawiającym przed ludźmi stale nowe wyzwania, warto i trzeba planować,
- czy też lepiej starć się być elastycznym i podążać za zmianą nie kreśląc żadnych z góry założonych celów i planów ich realizacji?

## Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=KrC8g5sBGfg>



Planowanie działań dotyczących własnego życia – zarówno osobistego jak i zawodowego – jest procesem złożonym, kilkuetapowym.

Wymaga:

**wyznaczenia kierunku działania** , czyli określenia **celów**,



następnie szczegółowego zaplanowania **sposobu realizacji przyjętych celów**,



wreszcie **podjęcia właściwego działania**,



które doprowadzi do oczekiwanego **finału**.

Wg Słownika języka polskiego cel jest tym

”do czego siędąży, co sięhce osiągnąć;

punkt, miejsce, do którego się zmierza”.



Wyznaczenie celów porządkuje funkcjonowanie człowieka w szerokim tego słowa znaczeniu, pobudza do długotrwałych działań, pomaga w odkrywaniu własnych możliwości. Można powiedzieć, że stawianie celów nadaje sens życiu i przyszłości.



## **Prawidłowo określony cel charakteryzuje się następującymi cechami :**

★ osobisty – powinien mieć wysoką wartość dla osoby, która go realizuje, być jej

autentycznym, wewnętrznym pragnieniem ;

★ pozytywny – powinien określać stan pożądaný zamiast wskazywać, czego chce się uniknąć;

★ konkretny – powinien być powiązany z konkretnymi działaniami dla jego osiągnięcia;

★ osiągalny – powinien być osiągalny przy wykorzystaniu możliwych dostępnych zasobów;

★ realistyczny- dający szansę na osiągnięcie sukcesu, związany z adekwatną samooceną, o

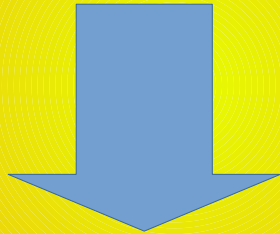
odpowiednim stopniu trudności;

★ mierzalny – cel i korzyści z jego osiągnięcia powinny być możliwe do zmierzenia;

★ umiejscowiony w czasie- powinien zawierać daty realizacji poszczególnych etapów.

Określenie celów podstawowych jest początkiem planowania..

W dalszej kolejności należy odpowiedzieć na pytanie: W jaki sposób osiągnąć pożądaný cel?



Konieczne staje się teraz wyznaczenie celów pośrednich, składających się na etapy celu zasadniczego oraz rozeznanie w środkach, jakie pomogą w realizacji zamierzeń.



**Plan realizacji celu** powinien spełniać następujące warunki:

- \* powinien być realistyczny, tj. w granicach aktualnych możliwości danej osoby w danej sytuacji;
- \* powinien zawierać dokładne określenie działań na jeden dzień (lub tydzień) tak, by można było dokładnie sprawdzić, czy cel na ten dzień został osiągnięty. Dzięki temu można odczuwać satysfakcję i radość na każdym poszczególnym etapie nawet bardzo długiej drogi do celu;
- \* powinien uwzględniać czas i sposób realizacji kolejnego etapu.

Kolejnym krokiem realizowania ustalonych celów jest podjęcie właściwego działania, które wymaga:

- **energii** –jej źródłem jest pragnienie osiągnięcia celu;
- **wiary** –przekonania ,że cel uda się osiągnąć;
- **cierpliwości** – by być aktywnym przez cały czas potrzebny do osiągnięcia celu.



## ***Jak realizować plan – wskazówki Clode Bernarda:***

- ➔ ustalić wyraźny i ściśle określony cel działania (wg podanych wcześniej kryteriów). Jeśli celów jest więcej, trzeba je podporządkować najważniejszemu i realizować kolejno .
- ➔ zrobić szczegółowy i dokładny przegląd wszystkich warunków i środków, przy pomocy których można osiągnąć cel;
- ➔ ułożyć dokładny plan działań zmierzających do celu, przy zastosowaniu najbardziej odpowiednich środków, w najlepszych warunkach („ Mierz siły na zamiary”);
- ➔ skrupulatnie, dokładnie i terminowo zrealizować plan;
- ➔ skontrolować osiągnięte wyniki porównując je z zamierzonym celem, wyciągnąć wnioski z poszczególnych etapów i robionych poprawek, ocenić warunki i środki wykorzystywane przy realizacji planu

## Ćwiczenie 1

Narysuj linię prostą i zaznacz na niej dwa punkty, które mają symbolizować twoją datę urodzenia i datę dzisiejszą. Następnie różnymi kolorami zaznacz dwa wyodrębnione odcinki:

„przeszłość” „przyszłość”.

W pierwszym wpisz swoje dotychczasowe osiągnięcia w różnych dziedzinach życia, w drugim to wszystko, co chciałbyś osiągnąć w przyszłości.” Można podzielić „przyszłości” na etapy np.: za rok, za 5 lat, za 10 lat itd.



## Ćwiczenie 2

Przygotuj sobie: kartkę, długopisy/pisaki w kolorze czerwonym i zielonym

U góry kartki wpisz swoje imię, a na samym dole określ cel, który chciałbyś zrealizować w najbliższym czasie.

Formułując cel weź pod uwagę cechy dobrego celu.

Wolną przestrzeń zapisz informacjami związanymi z realizacją celu:

→ na **czerwono** – to wszystko co utrudnia realizację celu (inni ludzie, warunki, własne zasoby, itp.)

→ na **zielono** – to wszystko co ułatwia realizację celu (inni ludzie, warunki, własne zasoby, itp.)

# Powodzenia przy tworzeniu planu!



W razie pytań lub wątpliwości jestem do Waszej dyspozycji: [k.filipczuk@edu.gdansk.pl](mailto:k.filipczuk@edu.gdansk.pl)