

ניהול עצמי: מחלום למטרה ולתוכנית

דף סיכום: איך הופכים חלום למטרה ולתוכנית

חלום ומטרה



השוואה	חלום	מטרה
מה זה?	רצון גדול וכללי	יעד ברור שאפשר לבדוק
דוגמה	להיות שחיין	לשחות 10 בריכות עד הקיץ

מטרה טובה היא...

1. ברורה – מה בדיוק?
2. מדידה – איך אדע שהצלחתי?
3. אפשרית – מתאימה לי
4. עם זמן – עד מתי?

התוכנית

1. מחלקים לצעדים קטנים, לכל צעד – זמן.
2. מתכננים מראש מה עושים מול מכשול.
3. בודקים התקדמות ושמחים בכל צעד.
4. נעזרים באנשים שתומכים בנו.

זכרו! מטרה בלי תוכנית היא רק משאלה. כתבו את המטרה, חלקו אותה לצעדים קטנים, ושמחו בכל צעד שהשלמתם.

דוגמה פתורה: «אני רוצה להיות טוב בציור» – הפכו למטרה.

1. מה בדיוק? לצייר דיוקן של בן משפחה.
 2. עד מתי? עד סוף החודש.
 3. צעד ראשון: לצפות בסרטון הדרכה ולתרגל 15 דקות ביום.
- התשובה:** לצייר דיוקן של בן משפחה עד סוף החודש

בודקים את עצמנו – השלימו את המשפטים:

- א. רצון גדול וכללי נקרא _____.
- ב. מטרה שאפשר לבדוק אם השגנו היא מטרה _____.
- ג. מטרה גדולה מחלקים ל _____ קטנים.

תשובות לבדיקה עצמית: א. חלום • ב. מדידה • ג. צעדים