

# KURS NA CEL

JAK PLANOWAĆ I REALIZOWAĆ CELE



## Twoja checklista do kursu

### Moduł 0: Wprowadzenie do kursu

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Wprowadzenie do kursu”
3. Informacje techniczne o kursie – PDF
4. Jak realizować kurs, aby mieć efekty – PDF
5. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Wprowadzenie do kursu”



### Moduł 1: Wytyczenie i realizowanie celów

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Wytyczenie i realizowanie celów”
3. Analiza dotychczasowego podejścia do celów – ćwiczenie
4. Tworzenie porannej i wieczornej rutyny – ćwiczenie
5. Podstawy wytyczenia i realizowania celów – checklista
6. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Wytyczenie i realizowanie celów”

# KURS NA CEL

JAK PLANOWAĆ I REALIZOWAĆ CELE

## Twoja checklista do kursu

### Moduł 2: Jak znaleźć swój cel

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Jak znaleźć swój cel”
3. Jak odkryć swoje mocne strony – ćwiczenie
4. Określ swoje wartości – ćwiczenie
5. Pytania, które pomogą Ci odnaleźć w życiu cel – PDF
6. Przykładowe wartości – PDF
7. Moje wartości – lista
8. Twoje wartości i mocne strony – checklista
9. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Jak znaleźć swój cel”
  - Lista talentów – PDF

### Moduł 3: Motywacja do realizowania celów

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Motywacja do realizowania celów”
3. Twoje sposoby na motywację – ćwiczenie
4. Zbuduj swój zespół wsparcia – ćwiczenie
5. Lista zagadnień do ustalenia z partnerem wspierającym
6. Motywacja do realizowania celów – checklista
7. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Motywacja do realizowania celów”

# KURS NA CEL

JAK PLANOWAĆ I REALIZOWAĆ CELE

## Twoja checklista do kursu

### Moduł 4: Definiowanie i ustalanie celów

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Definiowanie i ustalanie celów”
3. Jak definiować swoje cele – model
4. Jak w odpowiedni sposób stawiać sobie ambitne cele – PDF
5. Przykłady dobrze zdefiniowanych celów – PDF
6. Zdefiniuj swój cel – ćwiczenie
7. Definiowanie i ustalanie celów - checklista
8. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Definiowanie i ustalanie celów”

### Moduł 5: Tworzenie planu działania

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Tworzenie planu działania”
3. Przygotowanie do burzy mózgów – PDF
4. Pytania potrzebne do burzy mózgów
5. Tworzenie harmonogramu i planu działania – PDF
6. Tworzenie planu działania – checklista
7. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Tworzenie planu działania”
  - Przykładowe burze mózgów:
    - Cel: zrzucić kilka kilogramów
    - Cel: wystartować z własnym blogiem
    - Cel: więcej czasu poświęcać rodzinie
    - Cel: nauka języka angielskiego

# KURS NA CEL

JAK PLANOWAĆ I REALIZOWAĆ CELE

## Twoja checklista do kursu

### Moduł 6: Realizowanie celów każdego dnia

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Realizowanie celów każdego dnia”
3. Analiza dnia – ćwiczenie
4. Mój nowy plan dnia – ćwiczenie
5. Przykładowy plan dnia
6. Krzywa efektywności dobowej – PDF
7. Swoje cele realizuj każdego dnia – checklista
8. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Realizowanie celów każdego dnia”

### Moduł 7: Monitorowanie i ewaluacja

#### Zawartość:

1. Nagranie wideo – wprowadzenie do modułu
2. Nagranie audio „Monitorowanie i ewaluacja”
3. Lista pytań, które powinnaś sobie zadać przy ewaluacji – PDF
4. Monitorowanie i ewaluacja – checklista
5. Materiały dodatkowe:
  - Transkrypcja nagrania „Monitorowanie i ewaluacja”