


Podejmowanie działań: Osiąganie celów krok po kroku

Niezależnie od tego, czy chcecie po raz pierwszy przebiec 10 km, spłacić długi czy posprzątać w szafkach, osiągnięcie celów może być trudne. To naturalne, że czujecie się przytłoczeni, zdenerwowani lub niespokojni – czasami trudno jest zdecydować, gdzie i jak zacząć.

Podzielenie procesu na łatwe do opanowania kroki może ułatwić podjęcie działań i dążenie do sukcesu. Arkusz roboczy pomoże utworzyć plan krok po kroku w celu osiągnięcia celu. W poniższym przykładzie można znaleźć wskazówki.

Pierwsze kroki

- Zapiszcie swój cel.** Użyjcie przykładu po prawej stronie jako przewodnika.
- Dodajcie więcej szczegółów, aby nadać celowi znaczenie i ramy czasowe.** Wyjaśnijcie, dlaczego chcecie go osiągnąć i do kiedy. Pomoże wam to jasno zrozumieć, jaki jest wasz cel i jak wygląda sukces – i zmotywuje was do robienia postępów.
- Przemyślcie, co musicie zrobić.** Zapiszcie, jakich zasobów i działań będziecie potrzebować, aby osiągnąć swój cel.
- Podzielcie cel na najważniejsze etapy.** Dla każdego kroku wymieńcie elementy działań i ustalcie realistyczne terminy. Ponadto, ponieważ życie rzadko kiedy toczy się dokładnie tak, jak planujemy, zapewnijcie sobie trochę miejsca na dostosowanie się do nieoczekiwanych zdarzeń.

Cel Chcę przebiec 10 km.		
Jak wygląda sukces? Chcę przebiec swój pierwszy bieg na 10 km w tym roku, aby poprawić kondycję i pomóc zebrać pieniądze dla jednej z moich ulubionych organizacji charytatywnych.	Co muszę zrobić, aby osiągnąć swój cel? Muszę znaleźć informacje o organizacjach charytatywnych, o tym jak trenować, aby przygotować się do maratonu na 10 km, o zalecanym sprzęcie, jak również muszę oszacować budżet.	Działania i terminy <input type="checkbox"/> Muszę stworzyć plan treningowy i rozpocząć treningi Do dnia _____ teraz _____ <input type="checkbox"/> Muszę zidentyfikować 3 do 5 organizacji charytatywnych, którym chcę pomóc Do dnia _____ 31 maja <input type="checkbox"/> Muszę wyszukać lokalne biegi na 10 km, sprawdzić daty i wysokość opłat za wzięcie w nich udziału Do dnia _____ 15 czerwca
 Należy odznaczyć każdy element działania w miarę jego realizacji i uczcić kamienie milowe!		

- Podejmijcie działania i śledźcie swoje postępy.** Odznaczcie każdy element działania i świętujcie kamienie milowe po drodze.

Cel:

Jak wygląda sukces?

Co należy zrobić, aby osiągnąć swój cel?

Elementy działań i terminy

- _____ Do _____
- _____ Do _____
- _____ Do _____

 **Odznaczcie każdy element działania po jego ukończeniu i świętujcie swoje osiągnięcia!**

Materiały źródłowe

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)

Optum

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF16045826 337989-022025 OHC