



E/ elevatin

**Ako pozbierať
múdrosti
z roku 2019**

Dobrý deň,

blíži sa koniec roku 2019 a vy sa možno pýtate: Aký bude ten ďalší? Dobrá správa je, že máte šancu ďalší rok ovplyvniť. Ako? Vďaka nástroju, ktorý ste práve dostali (tento zošit), môžete múdrosti z uplynulého roku využiť ten nadchádzajúci a ovplyvňovať tak svoj život k lepšiemu.

Do rúk sa vám dostal jednoduchý nástroj, pomocou ktorého sa môžete poobhliadnuť späť za uplynulým rokom a vaše múdrosti doslova pozbierať a nastaviť si zámery pre ďalší rok. Zošit tvoria tri časti. Prvá je poobhliadnutie sa za rokom 2019, ktoré vám pomôže pomenovať múdrosti z tohto roku. Druhá vás prevedie tým, že si nastavíte zámery do budúceho roku, takže múdrosti prenesiete aj do roku 2020. V poslednej časti si môžete stanoviť ciele na ďalší rok. Znamená to, že múdrosti tohto roku využijete aj pre dosiahnutie konkrétnych cieľov. Takto si zabezpečíte, že nasledujúci rok nebudete opakovať tie isté chyby a naplno využijete svoje vlastné skúsenosti a múdrosti k vytváraniu si svojho života.

Stačí si vyhradiť polhodinku času. Vytlačte si tento zošit, pustite si príjemnú hudbu a začnite písať. Možno objavíte múdrosť z tohto roku, ktorá vás prekvapí.

Želám Vám, aby váš rok 2020 bol plný skúseností, strenutí a chvíľ, ktoré vášmu životu dodajú ten správny smer.

S pozdravom,



Simona Horváth (Socratousova)
Soft Skills Trainer & HR Consultant
www.elevatin.sk

Aký bol môj rok 2019

Aké boli pre mňa dôležité míľniky tento rok?

Akékoľvek dôležité momenty, úspechy, zmeny, uvedomenia, ktoré ste tento rok zažili a keď sa za nimi obhliadnete späť, vnímate ich ako dôležité.

Z akých 3 situácií som sa najviac poučil(a) a čo bolo to poučenie?

Spomeňte si na 3 situácie, ktoré ste tento rok zažili a priniesli vám cenné poučenia. Mohli to byť, z vášho pohľadu, pozitívne ako aj negatívne vnímané situácie.

Za čo cítim tento rok najviac vďačnosť?

Spomeňte si, či pomenujte aspoň 5 vecí, za ktoré ste tento rok výnimočne vďační. Môžu to byť situácie, skúsenosti, ľudia, čokoľvek, za čo ste vďační.

Za čo sa chcem tento rok najviac oceniť?

Napíšte aspoň jednu vec, za ktorú by ste sa radi tento rok ocenili. Mali ste náročný rok a zvládli ste ho? Oceňte sa a pomenujte, čo bolo to, čo ste dobre zvládli, vďaka čomu ste vytrvali. Možno ste mali výborný a úspešný rok, čo je tiež výsledok vášho predošlého úsilia, oceňte sa.

Vykročte do roku 2020

Keď ste sa už poobhliadli za minulým rokom, čo vám z toho vychádza? Spíšte si, čoho sa chcete držať a čo chcete najbližší rok vypustiť. Využite na to techniku Start-Stop-Continue, ktorá sa úspešne využíva pri rozvoji jednotlivcov i tímov. Tým, že si to zapíšete, dáte si do nového roku zámer, ktorý vie byť oveľa silnejší ako akékoľvek predsavzatia. Môžete si túto stránku nalepiť na viditeľné miesto a pravidelne sa k nej vracáť.

Start – čo chcete začať robiť od budúceho roku?

Čo nové chcete začať robiť? Môže to byť čokoľvek od učenia nových zručností, či začať hovoriť viac nie, alebo viac času venovať sebe...

Stop – čo chcete prestať robiť v budúcom roku? Čoho chcete robiť menej?

Možno ste počas reflexie zistili, že ste sa pustili do príliš veľa projektov a nie je to niečo, v čom by ste chceli pokračovať aj budúci rok? Napíšte to sem.

Continue – čo už robíte a chcete to budúci rok robiť aj naďalej?

Čo chcete z toho roku zachovať? Páčilo sa vám, ako ste si vedeli dopriať chvíle s rodinou? Možno to bude niečo, čo chcete zachovať aj do ďalšieho roku. Možno je to niečo úplne iné.

Ciele na rok 2020

Neviem ako vy, no ja osobne som milovníkom výziev a cieľov. Veľakrát sa mi stalo, že som si „len tak“ písala svoje ciele a sny, zabudnúc, že som si niečo písala. O to väčšie prekvapenie bolo, keď som si ich po rokoch pozrela, oni sa mi naozaj splnili. A nie neboli to SMART ciele, boli to obyčajné sny a zámery napísané ľudskou rečou.

Pokiaľ máte aj vy radi ciele, napíšte si ich sem. Môžu to byť osobné ciele, ciele v práci, či podnikaní, finančné ciele, rozvojové ciele.

Moje ciele a sny pre rok 2020: