

Letni pregled in priročnik planiranja „Refleksija in pogledi“

Navodilo: Vzemite si čas, v enem delu ali po odsekih, in premišljeno odgovorite na vprašanja, ki so pred vami. To je kreativen proces, ki zahteva mir in neprekinjen čas. Glejte na ta čas kot na UMIK.

PRVI KORAK: Pregled lanskega leta

1. Vaši največji dosežki v preteklem letu? Zapišite 3 do 4 stvari.

2. Kaj menite, da je najbolj pripomoglo k tem uspehom (npr.: nekaj, kar ste naredili zelo dobro, preizkusili nov pristop, sprejeli mentorstvo drugih, novo znanje preko študija, navadna sreča, pretekle izkušnje so se končno izplačale, ...)?

3. Kaj je bila najpametnejša odločitev (odločitve), ki ste jo (jih) sprejeli v tem letu?

4. Kaj je bila največja lekcija, ki ste se je naučili v letošnjem letu?

5. Katere stvari (rezultati) se niso zgodili, ki ste si jih želeli, da bi se zgodile?

6. Čemu to pripisujete (npr.: česa niste naredili, a bi morali, niste prevzeli odgovornosti, ste sprejeli napačno odločitev, so morda vmes prišle druge stvari, odlašanje, drugi dejavniki, na katere niste imeli vpliva, ...)?

7. Kako ste zrasli kot oseba (osebno in/ali poslovno) iz zgoraj naštetih izkušenj?

8. Kaj je največje "nedokončano delo" v preteklem letu?

9. Kaj bi, na podlagi 8. točke, morali narediti glede tega (npr. oprostiti sebi ali drugim, se pogovoriti z nekom, narediti nove korake, vpeljati nove navade, ...)?

10. Kaj je bilo največje tveganje, ki ste ga storili v tem letu?

11. Pri čem vam je to koristilo (če ni bilo koristno, kaj ste se iz tega naučili)?

12. Za katero stvar ali dejanje bi najraje dobili priznanje?

13. Kateri ljudje so imeli največji vpliv na vas v preteklem letu?

14. Ali je še kaj drugega, kar bi radi spremenili v preteklem letu? Če je, kaj?

Navodilo ob dokončanju: Preberite to, kar ste zapisali. Meditirajte oz. razmišljajte, ali molite (če je to nekaj za vas), in pustite času, da se to "usede". Dovolite si čutiti hvaležnost za vse izkušnje preteklega leta. Pomislite, kako smiselno je bilo minulo leto za vas in če čutite, da bi radi kaj naredili, dali priznanje ali zahvalo komu, to storite. Katera področja so ostala problematična ali nedokončana? Zapišite si stvari, ki jih boste naredili, da sprostite preteklost in greste naprej v prihodnost. Poiščite pomoč tam, kjer jo potrebujete. Ne nadaljujte na naslednjem koraku (koraku dve), preden ni dokončnega občutka SPREJETJA. Morda želite to podeliti še s kom, s svojim partnerjem, najboljšim prijateljem, mentorjem, poslovnim partnerjem, zaupnim kolegom? Če delite to z drugimi, lahko dobite dragocen odziv in nove poglede na stvari.

DRUGI KORAK: Ustvarjanje namenov, raziskovanje smeri

Provokativna vprašanja

Dvigniti se nad izzive v naslednjem letu:

	Me opiše danes v januarju (samo ena beseda ali fraza)	Me opiše v decembru
Podjetnik		
Vodja		
Družinski član		
Član skupnosti		
Zdravje/fitness		
Učenje/izobrazba		
Prijatelj		
Duhovna rast		
Čustva		

1. Katero, eno izmed stvari, bom v naslednjih dvanajstih mesecih prenehal/a delati, ki me bo naredila učinkovitejšega človeka pri delu kot tudi osebno?

2. Katero, eno izmed stvari, bom v naslednjih dvanajstih mesecih pričel/a delati, ki me bo naredila učinkovitejšo osebo pri delu in/ali doma?

3. Katero, eno izmed veščin ali talentov, ki ga nisem uporabljal/a, bom v letošnjem letu razvijal/a? Kako se bo to izrazilo čez dvanajst mesecev od danes?

4. Kateri veliki korak bom naredil/a v letošnjem letu, ki ga štejem "precej izven svoje cone udobja"?

5. S katero eno mlajšo osebo (družinskim ali ne družinskim članom) bom preživel/a kakovosten čas v naslednjih dvanajstih mesecih? Kaj je moj namen? Kaj bom naredil/a, da bom negoval/a ta odnos?

6. Katero vsaj eno obstoječe razmerje si zasluži več moje pozornosti? Kaj bom naredil/a drugače v naslednjih dvanajstih mesecih, da vdihnem več življenja v to področje?

7. Katero eno lastnost, ki, če bi se je uspel/a znebiti, bi me naredila bolj učinkovitega moža, ženo, mater, očeta, brata, sestro, hčer, sina in prijatelja? Kaj bom storil/a glede tega v novem letu?

8. Katero eno lastnost, ki, če bi se je uspel/a znebiti, bi me naredila bolj učinkovitega vodjo pri mojem poslu, delu in karieri? Kaj bom glede tega letos naredil/a?

9. O kateri stvari (vsaj eni), me je strah govoriti s svojimi podpornimi osebami/mentorjem/kolegi?

10. Katera je ta ena stvar, ki, če se nanjo letos osredotočim, mi bo pomagala doseči moje cilje?

TRETJI KORAK: Strateške usmeritve in cilji

Pomembno je, da je ta proces VAŠ in da izberete, kako boste nadaljevali. Ta vprašanja so morda prava za vas, morda pa imate kakšen drug način kako priti do tja. Pomembno je le, da pregledate vse, kar ste prej zapisali, delite to z drugimi, dobite odziv: notranje, duhovno, od ljudi okoli sebe, od okoliščin in potem izberete ključna področja, na katere se osredotočite za spremembo in rast.

Ključna vprašanja za novo leto

Zastavite si sledeča vprašanja, ki vam bodo pomagala odkriti strateško usmeritev za prihodnje leto (tako osebno kot profesionalno).

1. Kaj se želite naučiti?
2. Kaj je najpomembnejša stvar, ki jo MORATE doseči?
3. Ob koncu naslednjega leta, kako želite biti drugačni kot ob začetku leta?
4. Katere so prepreke na poti pri doseganju teh ciljev? Kako boste presegli te izzive? Kakšno podporo potrebujete s strani drugih?

Specifična področja postavljanja ciljev:

Spodaj so področja SKRBI ZASE. Če ne bomo poskrbeli zase, kako bomo poskrbeli za druge? kateri so vaši cilji v naslednjem letu za vsako od teh področij?

1. OSEBNO:

Telesno

Čustveno/družabno

Duhovno

Intelektualno

2. DRUGA OSEBNA PODROČJA ZA POSTAVLJANJE CILJEV:

(ne potrebujete postavljati ciljev na vseh področjih, samo na tistih, ki potrebujejo pozornost)

Gospodinjstvo

Finance

Razmerja (partner, družina, prijatelji, zmenki)

Skupnost

3. MOREBITNI POKLICNI CILJI: (izberite tiste, ki so vam pomembni)

Rast dela in razvoj

Kompetence (pristojnosti), ki jih potrebujem

Organizacijski izzivi

Ključni dosežki

Networking (mreženje)

Izobraževanje

Organizacijsko zavedanje

Timska usklajenost

Vodenje

Prepoznavnost, nagrade

Kompenzacije

Razmerja, partnerstvo

Drugo?

ČETRTI KORAK: Izvedba (follow through) in podpora (support)

Strokovnjaki se strinjajo, da je neuspeh v strategijah v veliki meri rezultat ne izvrševanja zadanih nalog in pomanjkanja zunanje podpore. To se nanaša tako na osebne kot tudi profesionalne cilje. Pridobite si podporo, ki jo potrebujete na vseh področjih, s katerimi imate težavo oz. problem. Imejte redno določen čas, npr. četrtoletje, v katerem boste pregledovali svoje cilje in strategije.

Kaj je naslednji korak v vašem procesu načrtovanja?

Kako pogosto boste naredili pregled?

Kako boste merili uspeh?

Kdo vas bo podpiral? Kdo bo vaš »predani poslušalec« pri doseganju teh ciljev? Kdo vas bo izzival, vas »držal na odgovornosti«?

Veliko sreče in obilo uspeha v prihodnjem letu



Vam je bila vaja všeč? Posredujte jo prijatelju, ali pa se udeležite katere od delavnic: www.solaodlicnosti.si

Pomislite, preden ravnate in potem ravnajte odločno. Sreča nagradi pogumnega!
- Brian Tracy

Vajo v izvirniku sestavila Elaine Morris (www.elainemorris.com), njen pristop je prilagodila Nina Atwood (www.singlescoach.com). V slovenski jezik za Neno Dautanac prevedel in pripravil Igor Donkov.