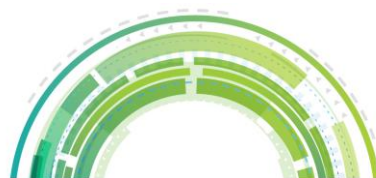
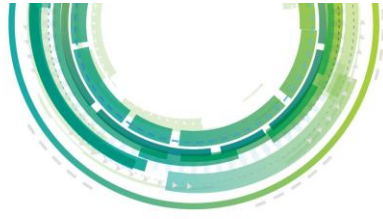


הגדרת מטרות ותכנון 2017

כל חיי היה לי חלום אחד, להשיג את המטרות שלי.
{ "מתוך הסדרה "הסימפסונים", מפי הדמות "הומר סימפסון" }





המדריך הזה נועד לעזור לך להפוך את 2017 לשנה מדהימה.
דברים גדולים מתחילים בצעדים קטנים.

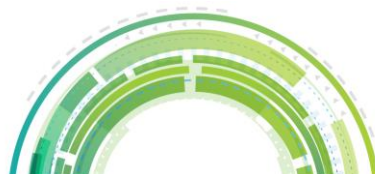
1- צעד 1: מה היה ב2016

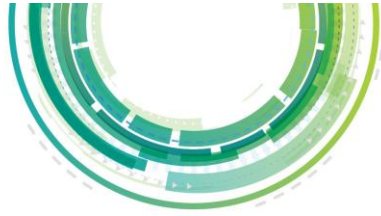
א. מה השגת? במה את/ה הכי גאה?

ב. אם היתה כותרת בעיתון שמתארת את השנה שחלפה עבורך,
מה היה כתוב בה?

ג. איזה עניינים לא סגרת השנה ותרצה/י לסגור ומתי תעשה/י
זאת?

ד. מתי במהלך השנה האחרונה לא עשית משהו שרצית בגלל
פחד שאחז בך?





ה. איזה אנשים חדשים ומעוררי השראה פגשת בשנה האחרונה?
עם מי מהם תרצה/י לבלות יותר השנה?

2- צעד שני: הסתכלות רחבה על תחומי החיים שלך.
כל תחום משפיע עלינו. אם נהיה חולים, לא נגיע לעבודה.
אם נריב עם בן/בת הזוג- זה ישפיע עלינו גם בהתנהלות מול
גורמים אחרים.

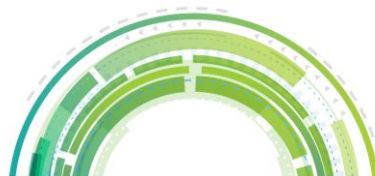
אני מבקשת שתעצרי/י לרגע ותשאל/י את עצמך:

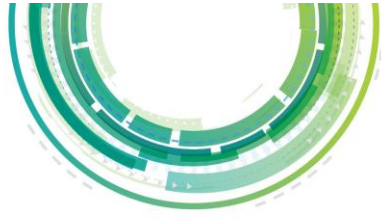
א. איזה מטרה היית רוצה להגשים השנה בכל תחום מתחומי
חיך?

על פי מחקר שנערך לפני כשנתיים באוניברסיטה בקליפורניה-
עצם רישום המטרה בכתב, מגדיל את הסיכוי להשגת המטרה
ב42%.

קריירה

זוגיות





משפחה

חברים

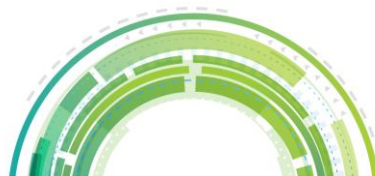
בריאות

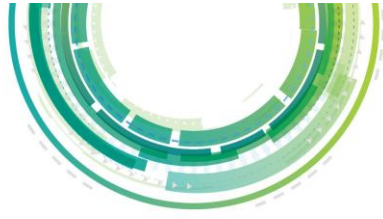
תחביבים

מגורים

פיננסים

ב. האם יש כישורים חדשים שהיית רוצה לפתח?
לדוגמא: מנהיגות עצמית?
בטחון עצמי? אסרטיביות? עמידה מול קהל?
ניהול זמן טוב יותר? קריאה מהירה?
התגברות על הפחד שציינת בסעיף 1ד?





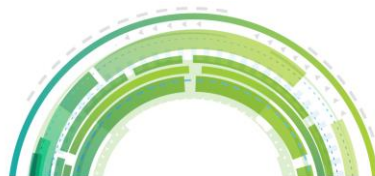
ג. מה היית רוצה לראות או לחוות בשנת 2017?
מקומות חדשים לטייל ולראות?
שפה חדשה שתרצה/י ללמוד?
ספרים שתרצה/י לקרוא?
כלי נגינה?

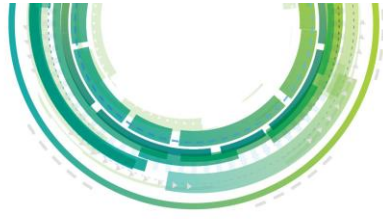
ד. בחר/י מטרה מרכזית אחת לכל תחום

ה. כל מטרה שנבחרה, יש לחלק ליעדי ביניים: צעדים מדידים וברורים להשגתה.

ו. למה? מצא/י סיבה רגשית חזקה להגשמת כל מטרה.
א. מה עלול לקרות אם לא תגשימ/י את המטרה?
ב. הגשמת את המטרה. איך זה מרגיש?

לצורך זה הכנתי לך טבלת עזר:

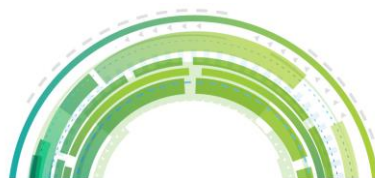


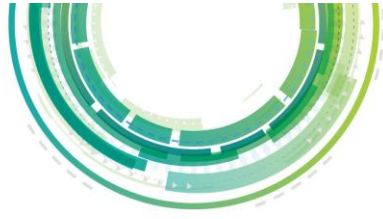


תחום	מטרה	יעדי ביניים	למה? סיבה רגשית חזקה	מה עלול לקרות אם לא אגשים את המטרה	הגשמתי את המטרה. איך זה מרגיש? איך זה משפיע על שאר תחומי חיי?
------	------	-------------	-------------------------------	---	--

קריירה

זוגיות



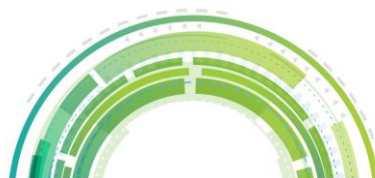


משפחה

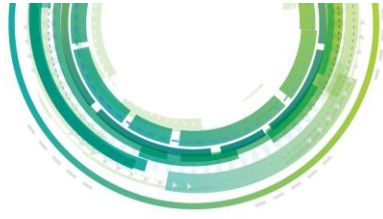
חברים

בריאות

054-4443877
Liron@lironporat.co.il • www.LironPorat.co.il
ZoomOut ZoomIn מפתחת מתודולוגיית



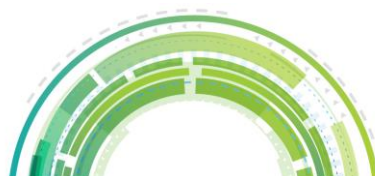
לירון פורת
MBA, EMCI
מומחית לפיתוח אישי ועסקי
למנהלים אפקטיביים ומחייכים יותר :

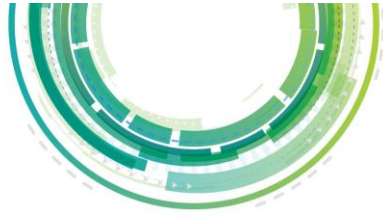


תחביבים

מגורים

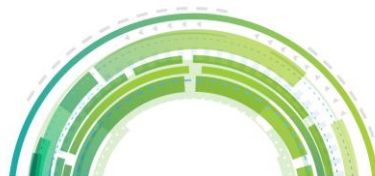
פינוסים

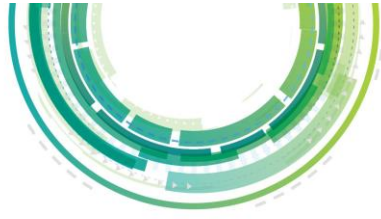




ז. שבצ/י את יעדי הביניים בלוח השנה שלך, בכל חודש.

מרץ	פברואר	ינואר
יוני	מאי	אפריל
ספטמבר	אוגוסט	יולי
דצמבר	נובמבר	אוקטובר





3- בחרי/י לפחות אדם קרוב אחד לו תספרי/י על המטרות שלך.
הסברי/י לו למה זה חשוב עבורך ומה התוכנית שלך.
איך הוא יעקוב אחר הביצועים שלך?
זקוק/ה לאדם כזה?
[מוזמנת/ת ללחוץ כאן.](#)

4- בקרה על בסיס שבועי. מתי?
יום קבוע: _____ שעה קבועה: _____
שבצ'י זאת ביומן שלך.

5- התחלי/י כבר עכשיו במשימה הקטנה ביותר שנובעת מאחת
המטרות שלך.

הקובץ הזה ניתן לך במתנה, לאחר שהשקעתי בו מחשבה ורצון טוב.
בקשתי היחידה: אשמח שתעביר/י את הקובץ הזה לעוד אנשים יקרים לליבך
שאת/ה חושב/ת שיהנו ממנו.

אם הקובץ הועבר אליך ותרצ'י לקבל עדכונים והפתעת נוספות ממני- [תוכלי/י להרשם כאן.](#)

**

בנוסף, יש לי שלל רעיונות נוספים עבורך, שיהפכו את 2017 לשנה סופר מיוחדת:
(בלחיצה על כל רעיון תקבלי/י מידע נוסף עליו)

- [1. פגישת היכרות איתי בחצי מחיר.](#)
- [2. הרצאה שלי על לחייך את יום העבודה - לארגון שלך + הפתעה](#)
- [3. הרצאה שלי על לחייך את היום שלך- לחוגי בית ואירועים פרטיים+ הפתעה](#)
- [4. הרצאה שלי על לחייך כל יום בסטארטאפ- לסטארטאפים ומאצים למיניהם + הפתעה](#)

[הפתעה](#)

