



# PLANOWANIE

---

W RETROSPEKTYWIE

---

KATARZYNA WIELOCHA

# PLANOWANIE W RETROSPEKTYWIE



Kiedy zaczynasz planować swoją przyszłość – zawodową czy tą osobistą, będąc tu, gdzie jesteś trudno czasami ustalić właściwe kroki, które doprowadzą Cię do upragnionego marzenia. Z tego powodu w coachingu zmieniamy sposób patrzenia na cel i planujemy w retrospektywie.

To mechanizm trochę oszukujący mózg, ponieważ planowanie zaczynamy od tyłu - od dnia, w którym nasz **CEL JUŻ ZOSTAŁ OSIĄGNIĘTY**. Dzięki temu „kotwiczymy” się w stanie, że cel został Osiągnięty i w naturalny sposób przychodzą do nas rozwiązania, których nie widzielibyśmy, gdybyśmy szli tradycyjną metodą zaczynając od dziś i planując drogę do celu za rok.

“  
**PLANUJ  
OD  
TYŁU**  
”



## Wyznacz cel

Wyznacz cel, który chcesz osiągnąć.

Dobrze, żeby był wyznaczony zgodnie z zasadą SMART, o czym piszę w innym artykule. Pokróćce SMART, to cel, który jest **Skonkretyzowany, Mierzalny, Osiągalny, Istotny i Określony w czasie.**

Wyznacz datę osiągnięcia celu, nie dłuższą niż 12 miesięcy.

**Przykład:** Za rok zmodernizuję park maszynowy, do montażu obwodów drukowanych, dzięki temu obroty firmy wzrosną o 1,5 miliona złotych.



## Narysuj linię czasu

Narysuj teraz linię czasu w której START to dzisiejsza data, a koniec to data w której spełniło się Twoje marzenie czy cel – np. za rok. Wyznacz też kilka - 3- 4 etapy pośrednie, które doprowadziły Cię do celu i wpisz konkretne daty – np. co 3 miesiące. Jeśli jakaś data jest ważna dla Twojego biznesu, np. występuje u Ciebie duża sezonowość, to wyznaczone daty niech będą zgodne z rytmem twojego biznesu. Nie muszą to być sztywne, to daty, są będą dostosowane do Ciebie.

Linię możesz narysować na dużej kartce lub wyznaczyć ją na podłodze, w pokoju zaznaczając START i czas osiągnięcia celu – np. za rok.

# DZIEŃ W KTÓRYM SPEŁNIŁO SIĘ TWOJE MARZENIE

**Teraz pomyśl, całą swoją mocą, że jesteś  
w dniu, w którym spełniło się Twoje  
marzenie.**



“  
**SPEŁNIJ  
MARZENIE**  
”

- Pomyśl, jak się czujesz?
- Co robisz? Jak wygląda Twoja praca?
- Ile zarabiasz?
- Kto jest z Tobą, a kogo z dzisiejszych przyjaciół czy współpracowników zabrakło?
- Jak wygląda Twój zespół?
- Jak wygląda Twoje otoczenie, widok za oknem, Twój dom?
- Z czego musiałeś zrezygnować?
- Co zyskałeś?
- Piszesz maila do swojego klienta czy współpracownika, - o czym on będzie?

**Posiedź trochę w tym dniu i pomyśl jak tam jest**

# JAK DOSZEDŁEŚ DO SWOJEGO MARZENIA?

Kiedy umościłeś się już w swoim marzeniu, cofnij się do konkretnej daty np. 3 miesiące przed datą, kiedy Twoje marzenie się spełniło.

Jeśli dziś jest np. 27.12.2019 to data końcowa to np. 31.12.2020. Wróć się do końca września 2020. Co w tej dacie robisz i jak się zachowujesz, że mogłeś osiągnąć swój sukces.

## Pomyśl o konkretach –

- z kim pracujesz?
- jakie kursy, studia czy szkolenia przeszedłeś?
- czy już zarabiasz? jeśli tak, to ile i w jaki sposób?
- Co musiałeś zrobić do tego czasu, że osiągnąłeś swój cel 31.12.2020?

Teraz wróć o kolejne 3 miesiące np. do daty koniec czerwca 2020, a potem do marca i zadaj sobie te same pytania.



Na koniec wróć do tu i teraz, i nagle okazało się, że doskonale wiesz co robić.

Następnie znajdź jedną, choćby najmniejszą, rzecz, którą możesz zrobić DZISIAJ. Niech to nawet będzie znalezienie w internecie potrzebnego Ci kursu. **A potem koniecznie to NATYCHMIAST zrób.**

TO BARDZO CIEKAWA I SKUTECZNA METODA,  
O ILE ZACZNIESZ JĄ PO PROSTU REALIZOWAĆ

**Zapraszam na szkolenia szefów firm i Wasze zespoły.**

**Sprzedaż, motywacja, negocjacje, to dziedziny, które usprawnione przynoszą realne wzrosty dochodów**

**Więcej o mnie można poczytać na stronie [www.TrenerKey.pl](http://www.TrenerKey.pl)**

**Znajdź mnie też na Facebooku - są tam często ciekawe posty**

**Katarzyna Wielocha**

**Trener Biznesu i komunikacji**

**tel. 602 292 118**

