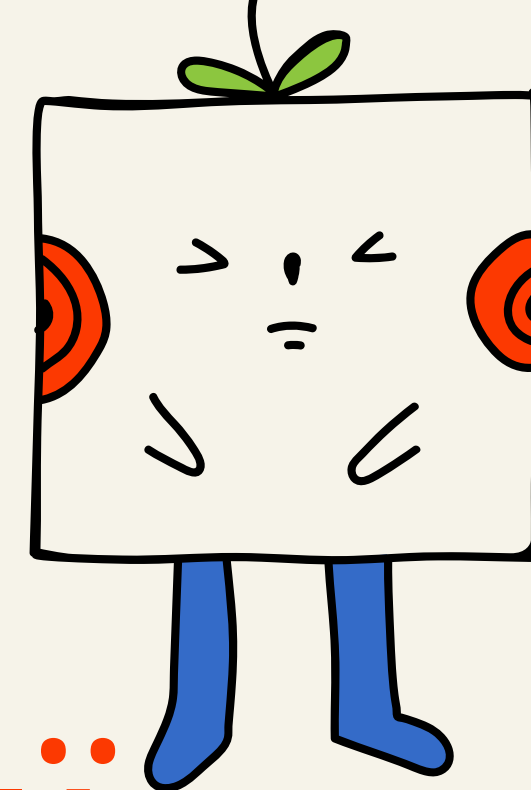
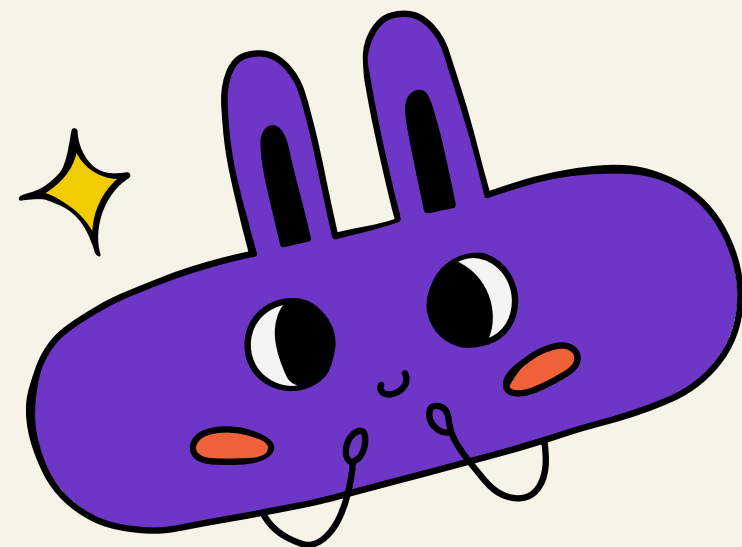
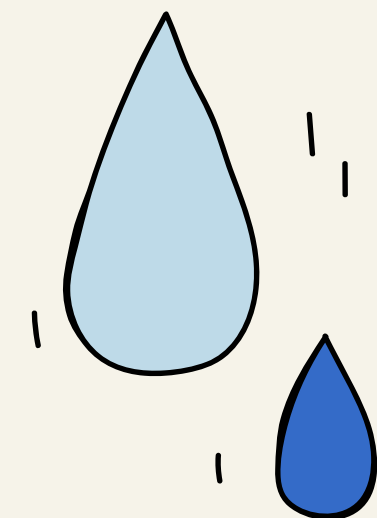
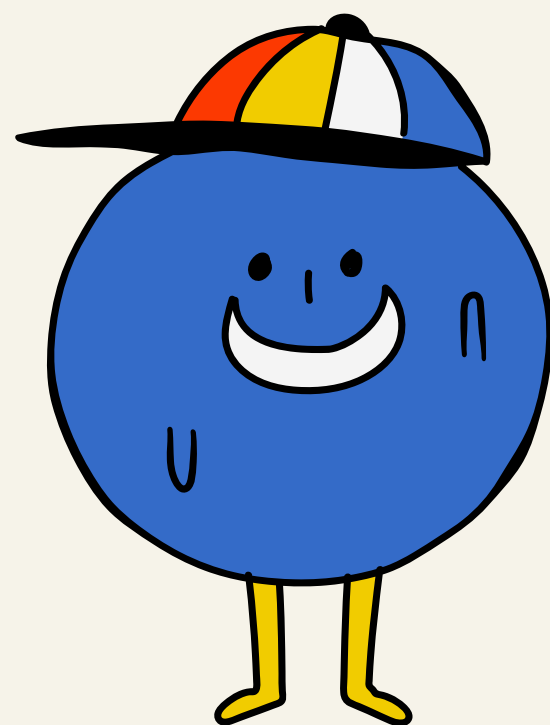
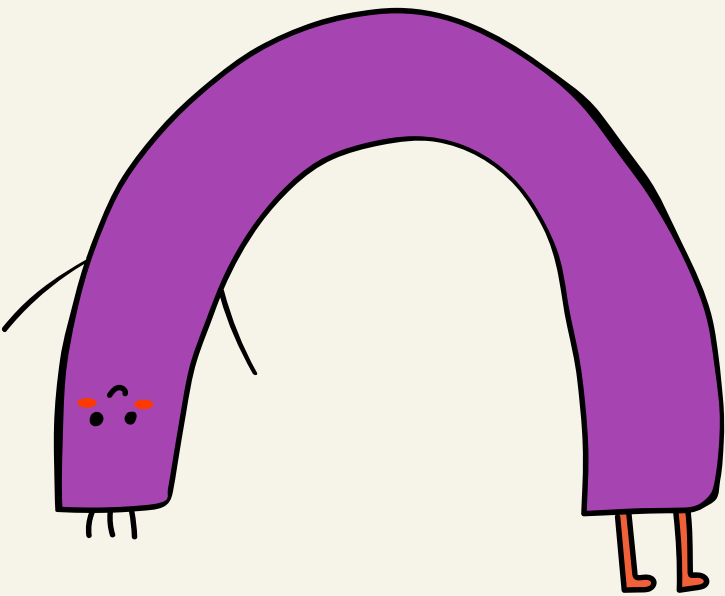




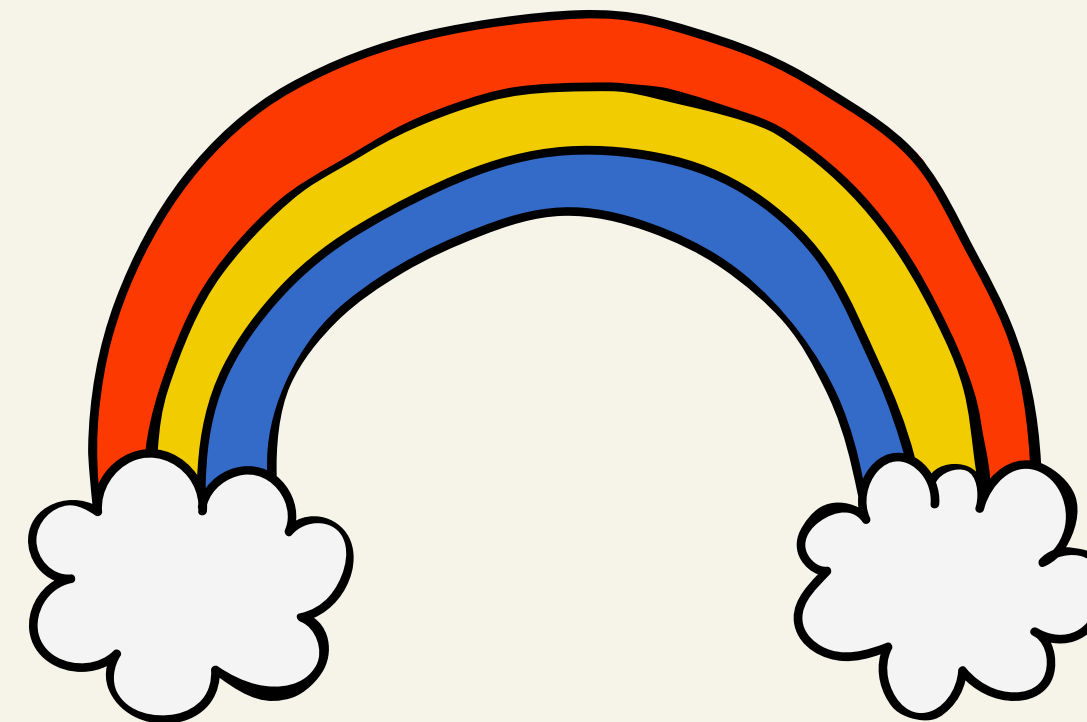
4 ефективні стратегії для досягнення цілей у новому році



1. МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХАУЕРА
ЦЯ ТЕХНІКА ДОЗВОЛЯЄ РОЗСТАВЛЯТИ
ПРІОРИТЕТИ, ДОПОМАГАЄ УНИКАТИ
МЕТУШНІ ТА ФОКУСУВАТИСЯ НА
ГОЛОВНОМУ.

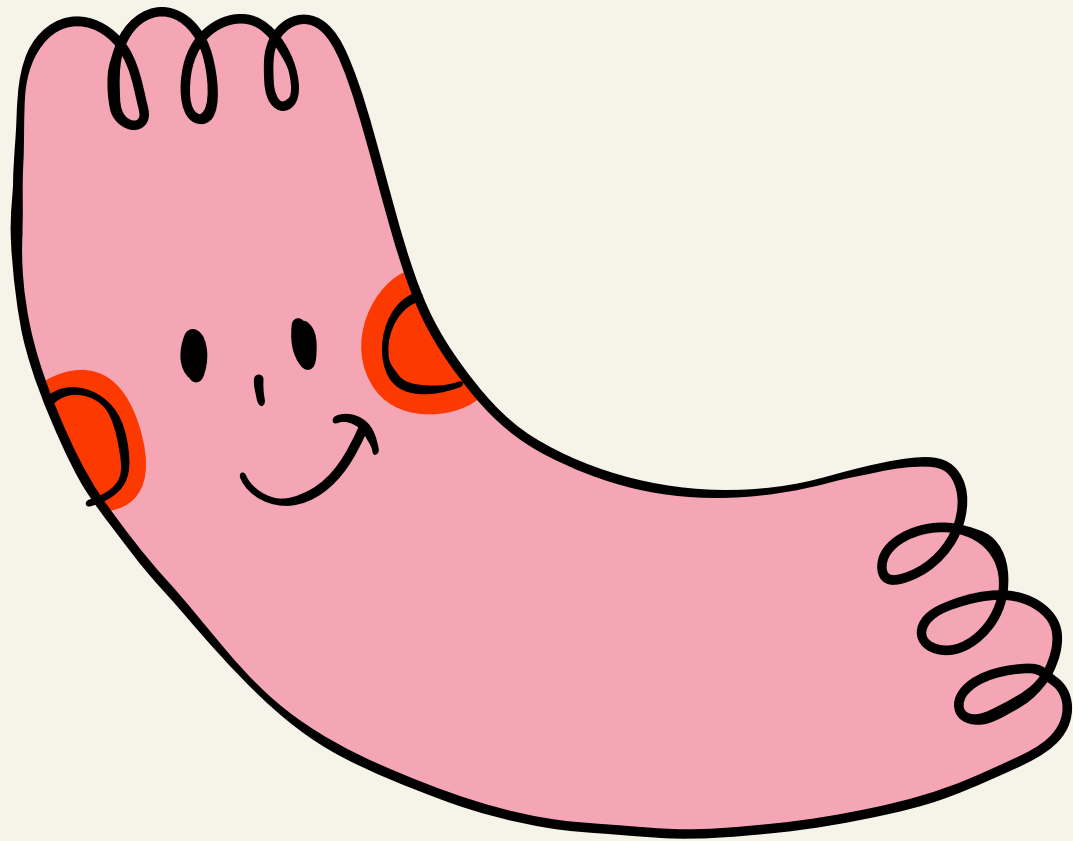


- ◆ Термінові та важливі завдання – виконати одразу.
- ◆ Не термінові, але важливі – запланувати.
- ◆ Термінові, але не важливі – делегувати.
- ◆ Не термінові та не важливі – викреслити.



2. МЕТОД WOOP

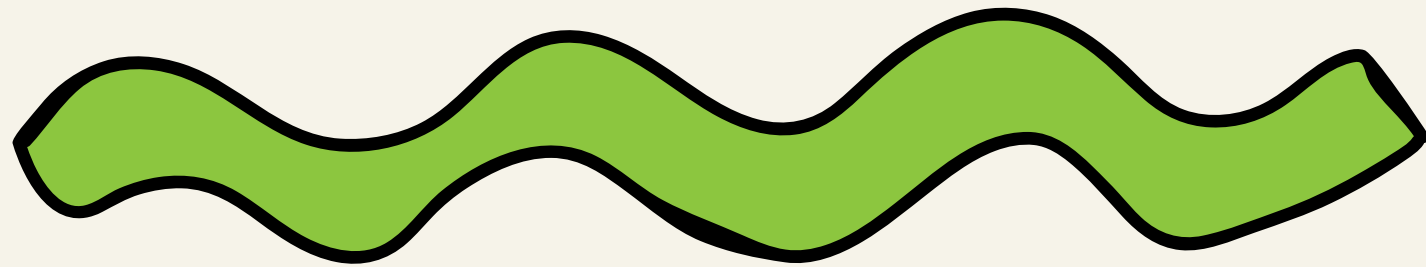
ЦЕЙ МЕТОД ДОПОМАГАЄ НЕ ЛИШЕ
МРІЯТИ, АЛЕ Й ПРОДУМУВАТИ
ПРАКТИЧНІ КРОКИ:



- ✓ Wish (бажання) – що ви хочете досягти?
- ✓ Outcome (результат) – який бажаний результат?
- ✓ Obstacle (перешкоди) – які можуть бути труднощі?
- ✓ Plan (план) – як ви подолаєте ці перешкоди?

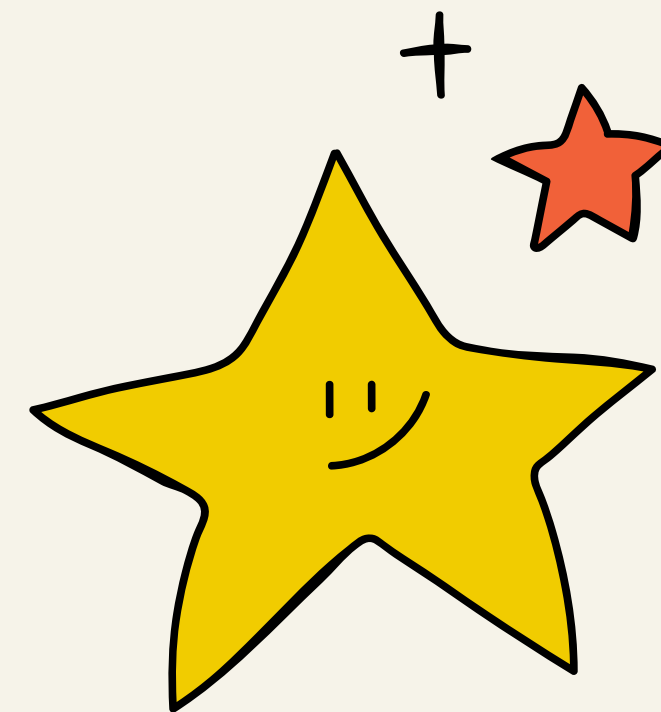
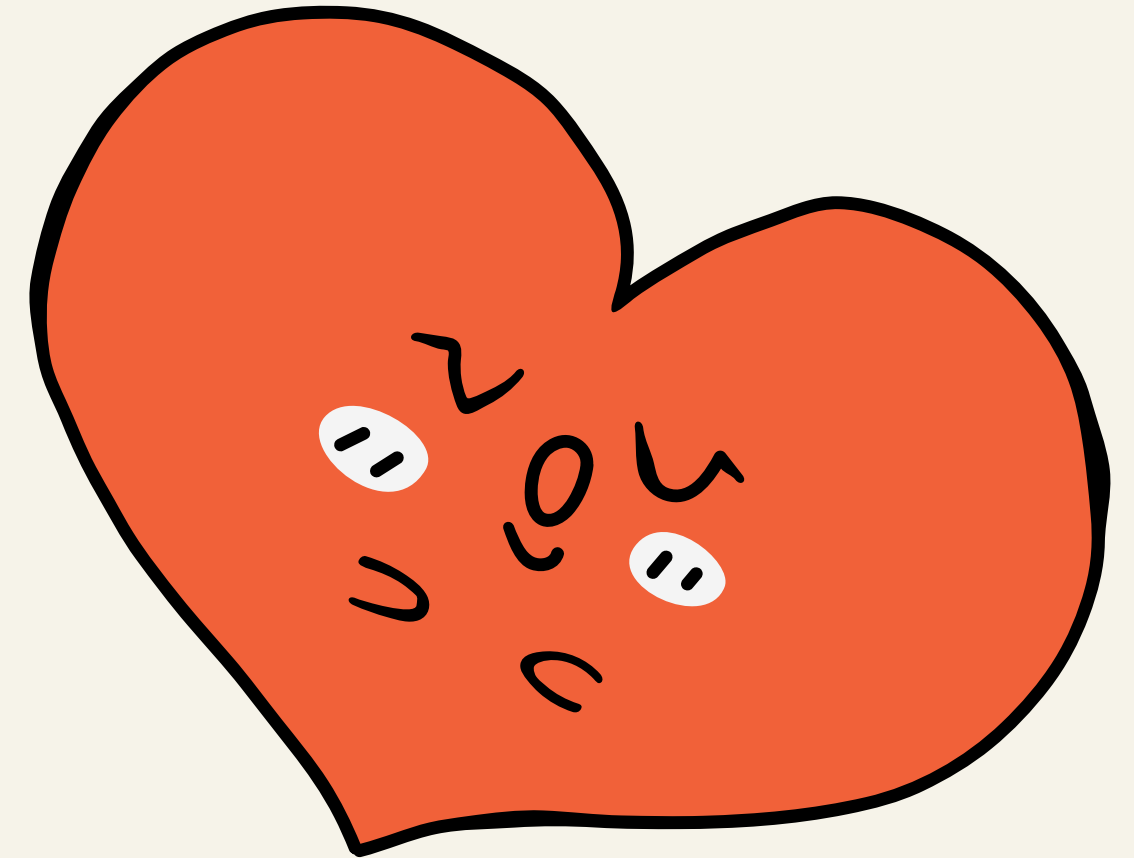
3. SMART-ЦІЛІ

ЦЯ МЕТОДИКА ДОПОМАГАЄ ЗРОБИТИ
ЦІЛЬ ЧІТКОЮ ТА ДОСЯЖНОЮ. ЦІЛЬ
МАЄ БУТИ:



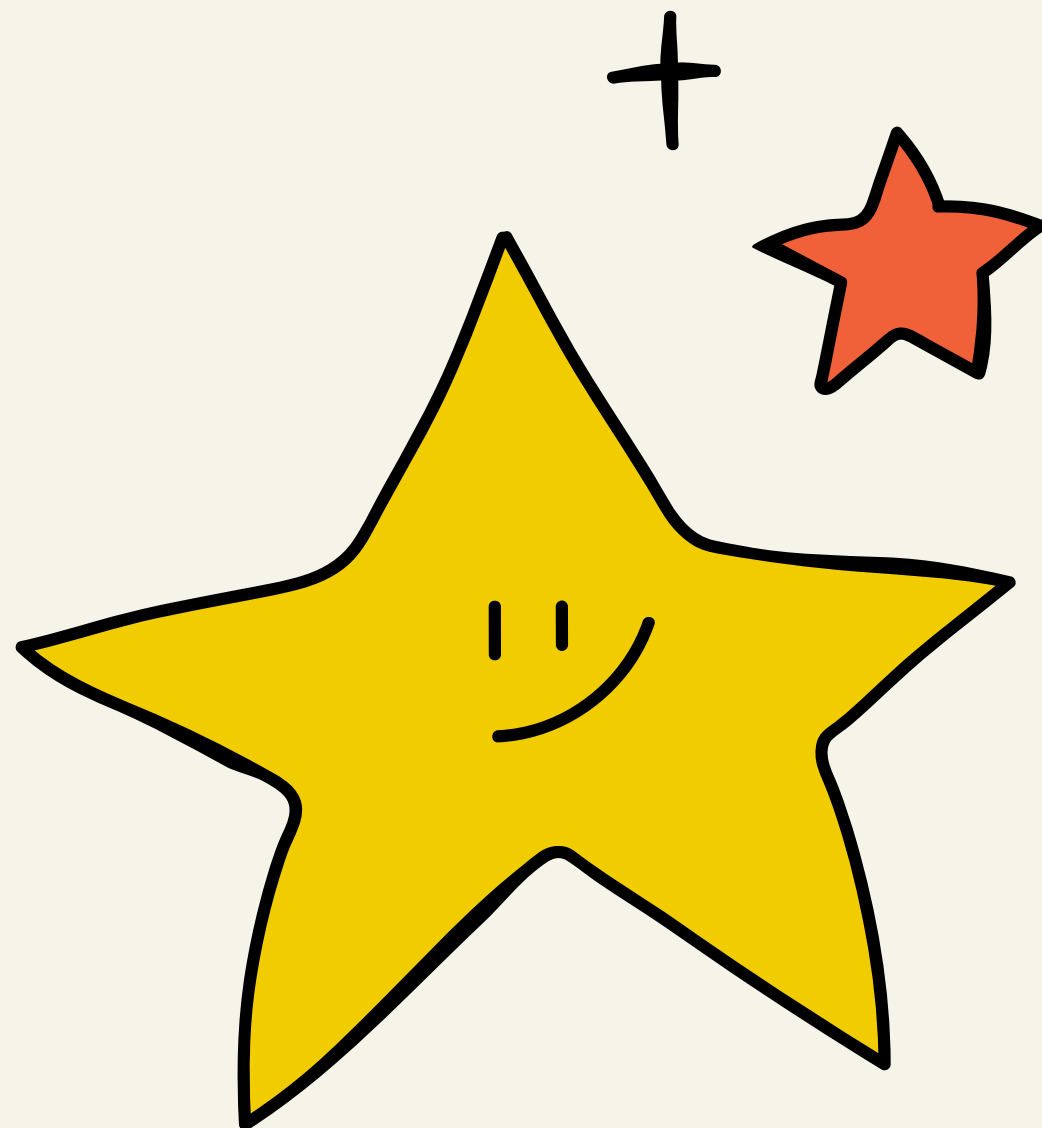
- ◆ Specific (конкретною)
- ◆ Measurable (вимірюваною)
- ◆ Achievable (реальною для виконання)
- ◆ Relevant (відповідною вашим цінностям)
- ◆ Time-bound (з терміном виконання)

Наприклад, замість «Я хочу схуднути» запишіть «Я скину 5 кг до червня, займаючись спортом 3 рази на тиждень».

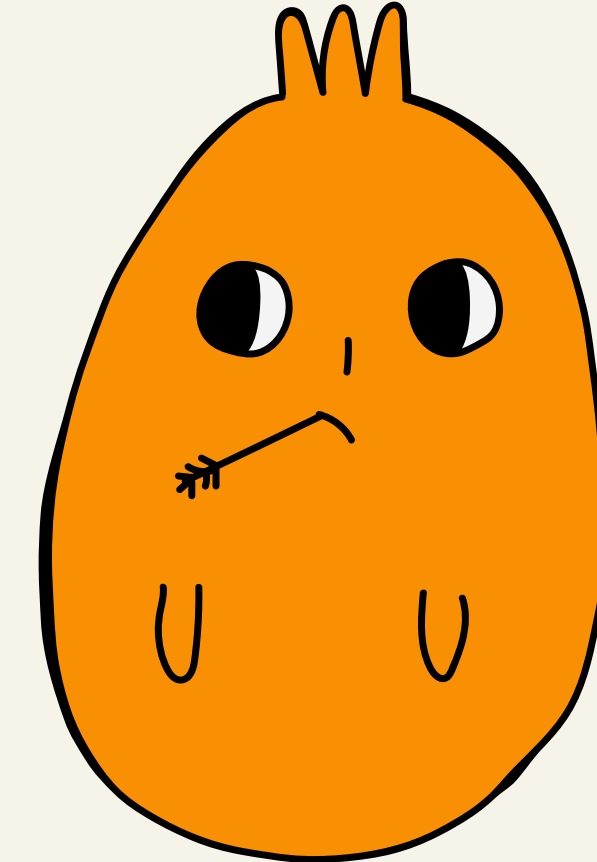
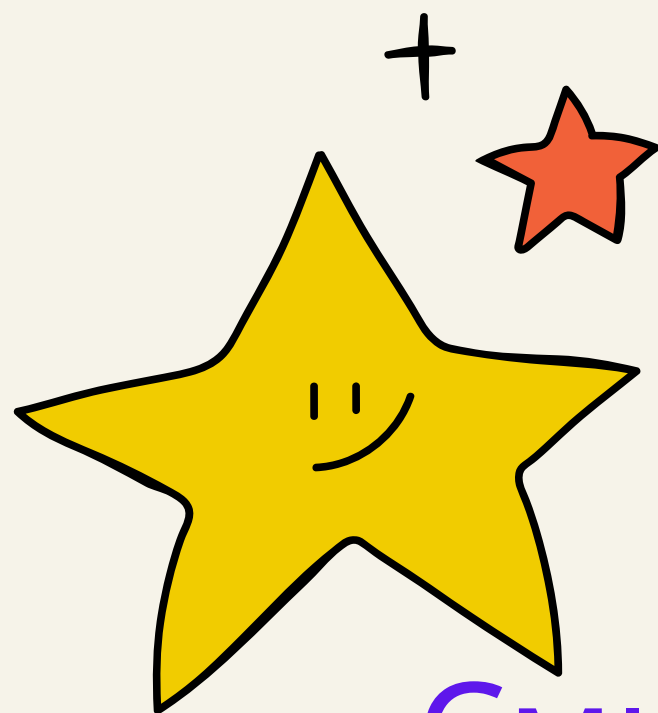


4. ТЕХНІКА ЗВОРОТНОГО ПЛАНУВАННЯ

ЦЕЙ МЕТОД ДАЄ ЧІТКУ СТРУКТУРУ,
ЗМЕНШУЄ СТРЕС І МОТИВУЄ НА
ШЛЯХУ ДО ЦІЛІ.



- ✓ Сформулюйте кінцеву мету й чітко визначте результат.
- ✓ Розбийте мету на етапи. Визначте основні кроки, які ведуть до цілі.
- ✓ Дробіть завдання. Розпишіть ваші дії для кожного етапу.
- ✓ Прив'яжіть до термінів. Розподіліть завдання по днях, тижнях.
- ✓ Оцінюйте та коригуйте. Щотижня перевіряйте прогрес і за потреби оновлюйте план.



Сміливо будуйте амбітні плани –
з чітким підходом і підтримкою
вони стають досяжними.

