



זיהוי סגנון אישי: הגדרת חטרות ויעדים

שאלון



שרית קלדרון גורקוב
מאמנת אישית



שרית קלדרון גורקוב
מאמנת אישית

איך נראית הגדרת מטרות טובה?

זה הזמן להיזכר ביעד או מטרה שהצבת לעצמך בעבר ולא הצלחת להגשים. עניין מבאס ומתסכל מאוד. האם לאחר חוסר ההצלחה עצרת ובחנת מה השתבש? מה יהיה אפשר לעשות אחרת בפעם הבאה כדי להצליח?

הדרך הנכונה להשיג כל דבר חשוב ומשמעותי בחיים היא **להגדיר נכון את המטרה** ואת המשימות הנגזרות ממנה עד להשלמתה באופן מוצלח. סגנון עבודה **מחושב ומתוכנן** יוביל אותך בדרך **המהירה ביותר** למטרה שהגדרת תוך שמירה על **מוטיבציה גבוהה והתגברות על קשיים** מנטליים ורגשיים.

מי שלא יידע להציב לעצמו מטרות נכון; מטרות לא ריאליסטיות, מטרות מעורפלות או מטרות שאין להן קשר אמיתי וחזק לערכים שלו - יתקשה מאוד או פשוט לא יצליח להפוך את המטרות שלו למציאות.

מבין שלבי הפעולה הנדרשים בדרך להגשמת כל מטרה (אישית או מקצועית) **שלב התכנון הוא החשוב ביותר**. שלב התכנון הוא השלב בו אנו מחברים את המטרה שהגדרנו לערכים ולחלומות האישיים שלי.

האם אני יודע לתכנן תכנית פעולה טובה?

האם אני יודע להתגבר על רעשי רקע חיצוניים וקשיים מנטליים?





שאלון לזיהוי סגנון אישי בהגזרת מטרות ו'צד'ים

קורה ל'....					הצהרה
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם	
1	2	3	4	5	1 חשוב להציב לעצמך מטרות רבות ככל האפשר בתקווה להשיג לפחות חלק מהן
5	4	3	2	1	2 המטרות שלי שאפתניות מידי
5	4	3	2	1	3 כדאי להציב לעצמך מטרות קלות כדי שאפשר יהיה להשיג אותן מיד וכך לשמור על מוטיבציה גבוהה
5	4	3	2	1	4 אין צורך 'לחגוג הצלחות' אחרי כל הישג שהושג
5	4	3	2	1	5 חשוב לקשור בין מטרות בעבודה לבין שאיפות בחיים האישיים
5	4	3	2	1	6 כדאי להציב לעצמך מטרות קלות כדי שניתן יהיה להשיג אותן בקלות
1	2	3	4	5	7 לא אבקש עזרה מחברים או מקולגות במידה ואתקל בקושי או בירידה במוטיבציה
1	2	3	4	5	8 חשוב לחגוג הצלחות קטנות וגדולות ולהודות לכל מי שעזר לי בדרך
5	4	3	2	1	9 חשוב לי להצליח בדברים שהחברים, הבוס והמשפחה שלי מאמינים שיהיו נכונים וטובים עבורי
5	4	3	2	1	10 בחינת תהליך העבודה שלי הוא תהליך קבוע עבורי שנועד לבחון את מה שנדרש ממני לשפר או לשמר לעתיד



קורה ל'...

תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

הצהרה

11	הערכים האישיים שלי לא קשורים בשום דרך לעבודה שלי
12	אני לא נוטה להציב 'תאריכי סיום' למשימות כדי לאפשר לעצמי מרחב גדול של זמן עבודה
13	חשוב לי ללמוד ולהכיר כלים ושיטות חדשות שיעזרו לי להשיג את המטרות שלי
14	השלמת משימות קודמות נעשית תמיד לפני קבלת משימות חדשות כדי למנוע עומס ותחושת הצפה
15	אם לא הצלחתי להגיע ליעד שהגדרתי לעצמי אני ממשיך הלאה מבלי לנסות להבין 'מה השתבש'
16	חשוב לי לשלב מטרות חדשות בלו"ז הקבוע שלי לטובת פיתוח הרגלים חדשים
17	אני נוטה להתרגשות גדולה מרעיונות חדשים אבל נוטה לעבור מרעיון לרעיון מבלי להשיג אף אחד מהם באופן שלם
18	אני נהנה לתכנן רעיונות ולהגדיר מטרות אבל אז מגיע השעמום מהעבודה 'הטכנית' ומהביצוע עצמו



שרית קלדרון גורקוב
מאמנת אישית

תוצאות: סיכום הנקודות

41-18: קיים אצלך קושי בהגדרת יעדים נכונה ומקדמת. יעדים שאינם מוגדרים נכון יכולים להיות 'לא מחוברים למציאות', הגדרה שלהם לא מספיק ברורה או שאין להם קשר אמיתי לערכים שלך. יעדים כאלו לא יעזרו לך לשמור על מוטיבציה גבוהה לאורך זמן, אם היא בכלל תהייה קיימת. הגדרת מטרות 'כללית' מידי או 'מעורפלת' בעייתית לא פחות. היא יכולה לרגש מאוד בהתחלה אבל כשמגיעה העבודה 'האמיתית', התכלס, יגיע גם השעמום, הרצון לעזוב הכל ולדלג 'למטרה הבאה'. אם יש לך תחושה שהגיע הזמן לשפר את הגדרת המטרות שלך ולהגדיל משמעותית את הסיכויים להשיג אותן בהצלחה - אני ממליצה לך לקרוא את ההדרכה שלי על [איך להכין לבד לוח חזון?](#) וגם את [אימון אישי - עשה זאת לעצמך](#) לשאלות קונקרטיות אפשר לשלוח לי [מייל](#)

66-42: עמידה ביעדים היא לא עניין קבוע בשבילך. כשמשימה קרובה מאוד לליבך או כשהיא קשורה למטרה גדולה ומשמעותית היא מושלמת בהצלחה. עם זאת, חלק לא מבוטל מהיעדים שהגדרת לעצמך מתממשים בהצלחה חלקית או באכזבה. האם יוצא לך להרגיש תחושת 'מוצפות' לפני התחלת עבודה על משימה חדשה? האם מתגנבת תחושה של מאבק פנימי עם המשמעת העצמית? או אולי קושי לסגל הרגלים לעבודה יעילה ותוצאות טובות יותר? ממליצה לך לקרוא את המאמרים שלי: [לנהל זמן נכון - כלים וטיפים ליישום מידי](#), [6 טעויות נפוצות בניהול זמן](#), [שיטת פומודורו לדחיין המצוי](#) ליעילות מיטבית בעבודה ובחיים האישיים. מה עוד יכול לעזור? מידע על [קורס קצר וממוקד לניהול זמן](#)

90-67: כל הכבוד! בארסנל המקצועי והאישי שלך קיימות שפע של דרכים לעבודה יעילה ומקדמת, תמיכה ועידוד במהלך עבודה על יעדים שהגדרת לעצמך. חשוב להמשיך ולבחון הצלחות (וגם כישלונות) מהעבר על מנת לוודא עבודה יעילה גם בהמשך הדרך. מתי בפעם האחרונה עשית לעצמך [SWOT אישי?](#) זהו תרגיל מקדם מעולם המנהלים, שהמוצלחים שבהם עושים אותו לפחות פעם בשנה.