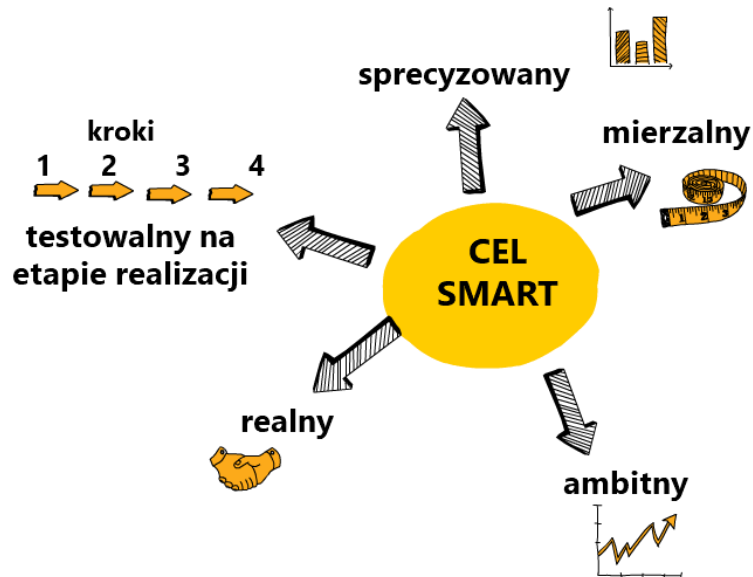


Skuteczne stawianie celów.

Nie mów,
że będziesz
SMARTci!

Stawianie celów metodą
SMART każdy zna*



SMART świetnie sprawdza się przy celach ilościowych.

* Nawet jeśli nie zawsze stosuje w praktyce...

Wykorzystaj model WOOP

My będziemy
WOOPić!



Gabriele Oettingen. Profesorka
psychologii na New York University

Autorka modelu WOOP

W - wish → **Cel**
O- outcome → **Dlaczego to ważne**
O-obstacles → **Przeszkody**
P-plan → **Plan działania ***

WOOP dobrze się sprawdza przy celach jakościowych.

* to dość luźne tłumaczenie, oddające sens modelu.

WISH to życzenie. Ale w biznesie życzenia to cele :-).

Jeśli chcesz więcej, obejrzyj: [youtube.com/watch?v=7mobxikaYgU](https://www.youtube.com/watch?v=7mobxikaYgU)

W - wish O- outcome O-obstacles P-plan

**Określ
CEL:**

**Po czym poznasz,
że osiągnąłeś CEL:**



 **Dlaczego to WAŻNE by osiągnąć CEL?:**

**Jakie PRZESZKODY mogą spotkać na
drodze do CELU?**



**Określ PLAN działań, jak pokonać
przeszkody**



Określ CEL



TWÓJ CEL:

Empty dashed orange box for writing the goal.

Po czym poznasz, że osiągnąłeś/osiągnęłaś CEL?



TWOJE WSKAŹNIKI EFEKTU
(zachowanie, widoczne korzyści, mierniki)

Empty dashed orange box for writing indicators of effect.

Dlaczego to WAŻNE by osiągnąć CEL?



Dlaczego to ważne dla Ciebie?

Określeniem dlaczego to ważne uruchamiasz prawdziwą motywację

Jakie PRZESZKODY mogą pojawić się na drodze do CELU?



Określ PLAN działań, jak pokonać przeszkody