

Planowanie zmiany

Żeby Twoje plany i postanowienia nie pozostały tylko „pobożnymi życzeniami” skorzystaj z poniżej załączonego scenariusza. Prace trzeba koniecznie wykonać na piśmie, warto omówić ją w grupie. Ćwiczenia zaczynamy od planowania drobnych zmian, takich które nie wywrócą Twojego życia „do góry nogami”

KROKI jakie należy podjąć, żeby zmiany skutecznie wprowadzić w życie:

1 Krok : ***Określ konkretnie co chcesz zmienić w gospodarowaniu pieniędzmi***, pożądane jest ustalenie najbardziej konkretnego i rozsądnego zadania, celu oraz określenia go w kategoriach takich jak: więcej, mniej, dokładniej, coś zacząć robić od ..., z czegoś zrezygnuję od ... itd.

2 Krok: ***Określ konkretnie jakich korzyści, „zysków” spodziewasz się*** po wprowadzeniu zmiany – mogą one dotyczyć zysków wymiernych, ale także uznania innych osób lub własnej satysfakcji.

3 Krok: ***Zastanów się nad tym w jaki sposób najczęściej blokujesz samego siebie***, przeszkadzasz sobie w zrealizowaniu własnych postanowień, czego się obawiasz, itd.

4 Krok: ***Zastanów się nad tym jakie przeszkody zewnętrzne mogą utrudnić ci wprowadzenie zmiany.***

5 Krok: ***Zaplanuj jakie środki zaradcze możesz i powinieneś podjąć by poradzić sobie z powyższymi przeszkodami.***

6 Krok: ***Na jakie etapy możesz rozłożyć realizację planu:***

7 Krok: ***Oceń czy dysponujesz wszystkimi koniecznymi środkami***, warunkami do wdrożenia planu w życie.

8 Krok: ***Przygotuj krótki plan awaryjny***, co zrobisz jeśli nie wyjdzie za pierwszym razem, jeśli nawalisz, itd.

9 Krok: ***Określ czy i kogo poinformujesz o swym postanowieniu, poprosisz o pomoc, informacje zwrotne, itd.***

10 Krok: ***Określ po czym konkretnie będzie wiadomo, że osiągnąłeś swój cel.***

POSTANAWIAM WDROŻYĆ PLAN W ŻYCIU

ZACZYNAM OD

PODPIS.....