

STEED START UP



Pre-planning workbook

- În acest caiet de lucru, vom începe să creăm planul carierei tale, prin a te clarifica ceea ce îți dorești.

Este esențial să înțelegi ceea ce-ți dorești pentru a stabili împreună acțiunile ce vor face acest lucru posibil.
- Acesta este START-ul in Planul Carierei Tale

MULT SUCCES!



Despre conținut

- ✓ Acest caiet de lucru este conceput pentru a-ți permite să reflectezi, să iei notițe și să te gândești la ceea ce-ți dorești să realizezi în cariera ta
- ✓ Caietul tău de lucru este structurat în 3 secțiuni:

SECȚIUNEA 1: Ce înseamnă succesul pentru tine?

SECȚIUNEA 2: Cum „arată” succesul pentru tine?

SECȚIUNEA 3: Întrebări suplimentare de reflecție

SECTION ONE

YOUR BIG WHY:

*What does success
feel like to you?*



Cum vrei să te simți când te trezești în fiecare dimineață?

În FireStarter Sessions, autorul Danielle LaPorte explică cum îți poți crea viața pe care ți-o dorești:

**“First, get clear on how you want to feel.
Then, do stuff that makes you feel that way.”**

— Danielle La Porte, *FireStarter Sessions*

- ✓ Este de o importanță vitală să te reconectezi cu lucrurile care sunt importante pentru tine, care îți dau energie și te fac să te simți optimist, încrezător și entuziast.
- ✓ Pentru a-ți realiza visul, veți avea nevoie de pasiune și entuziasm iar acestea apar doar atunci când reușești să conectezi ceea ce îți dorești cu ceea ce vei face în fiecare zi.

Cum ai descrie „ziua perfectă” din viața ta?

- Unde mi-ar plăcea să fiu?

 - Cu ce aş fi îmbrăcat?

 - La ce oră m-aş duce la serviciu?

 - Cu cine aş lucra?

 - Cu ce tip de oameni aş lucra?

-
- Unde aş lucra?

 - Cum ar arăta spațiul meu de lucru?

 - Ce mi-ar plăcea să fac?

 - Ce tip de muncă ar presupune?

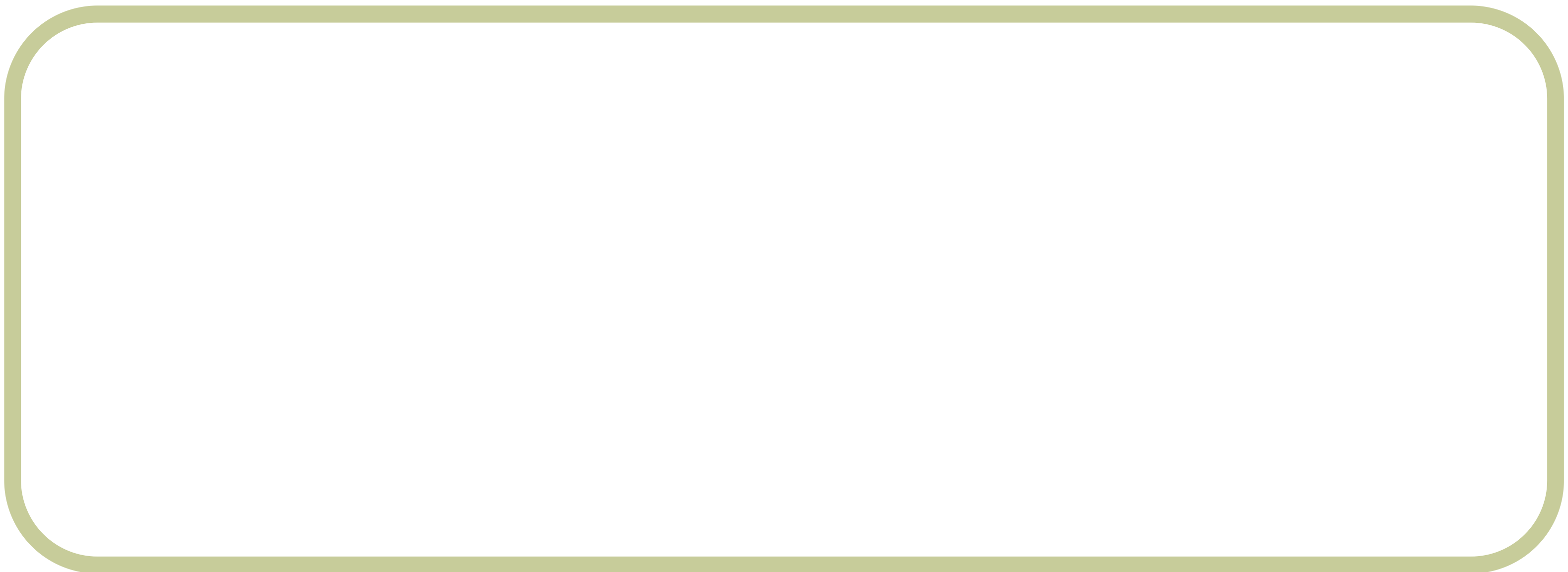
**The secret to
creating big results:**

Focus on WHAT you want

**You will figure out the
HOW next**

Temă:

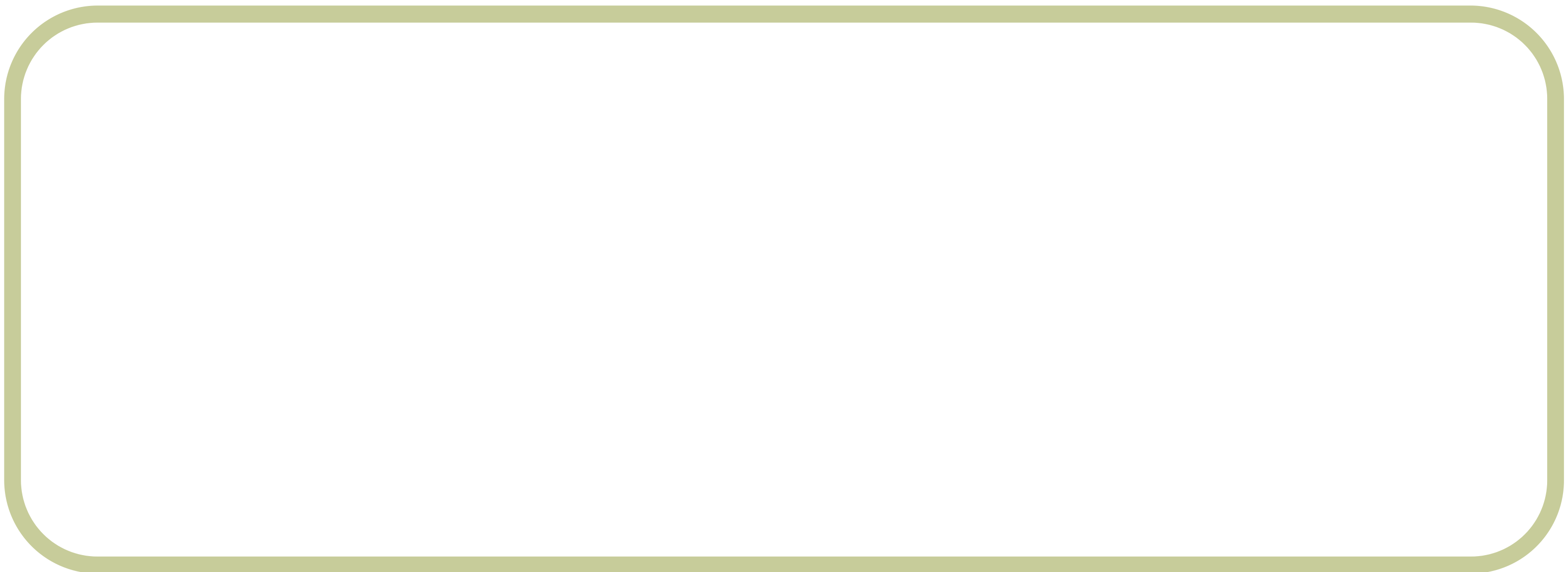
#1. Descrie o zi perfectă din viața TA. Fii specific. Gândește ca un vizionar și fii cât mai optimist posibil. Concentrează-te momentan doar pe ceea CE-ți dorești și nu pe modul în care vei crea ceea ce îți dorești.



Temă:

#2. Sintetizează-ți viziunea într-un cuvânt, care surprinde esența a ceea ce vrei să creezi.

Acest cuvânt va deveni tema/motto-ul tău în viață și-ți va aminti de viața perfectă pe care ți-ai imaginat-o și la care aspiți.

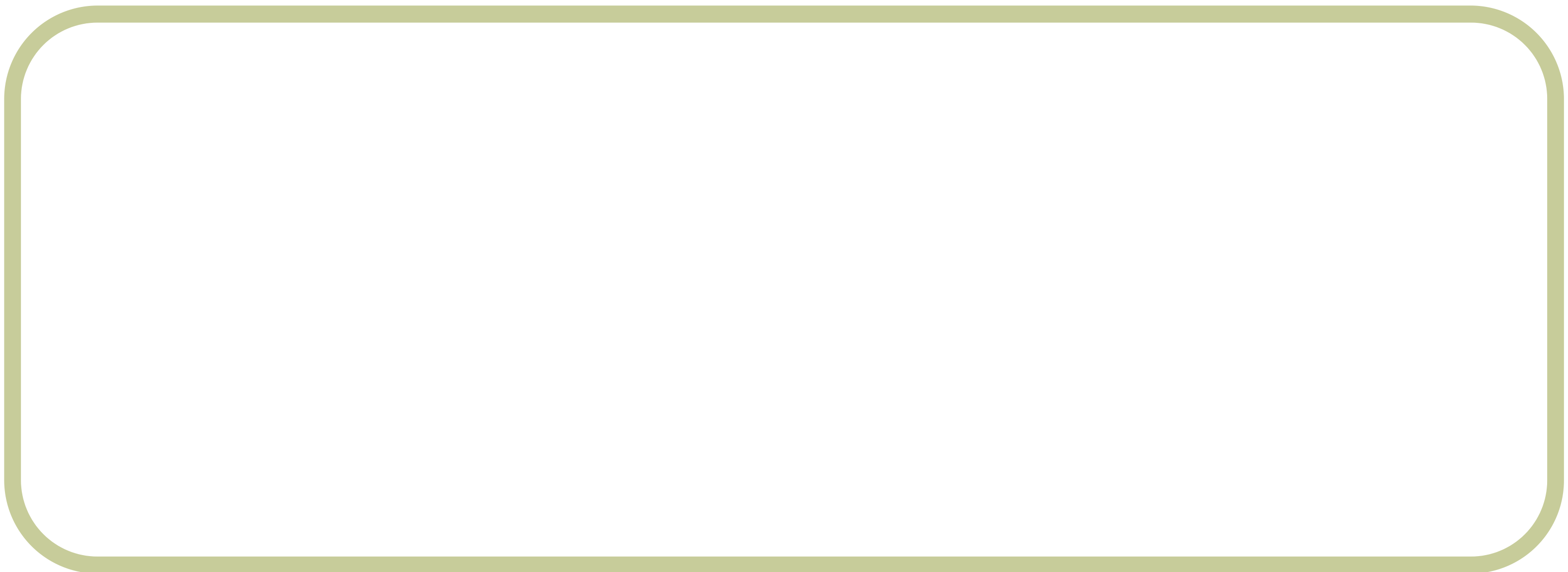


Temă:

#3. Răspunde la întrebările din slide-ul 7, *Cum ai descrie „ziua perfecta” din viața ta?*

Menționând ceea ce NU ți-ai dori să se întâmple într-o „zi perfecta”.

Ex: „Unde nu ți-ar plăcea să fii?”, „Cu ce nu ți-ar plăcea să fii îmbrăcat?” etc



SECTION TWO

YOUR BIG WHY:

*What does success
look like to you?*



Cei 4 Pași de interconectare a Planului de Carieră cu Planul Personal de Viață

- ✓ PASUL 1 - Începi prin a reflecta asupra următoarelor aspecte din viața ta:

Situația Financiară

Cariera

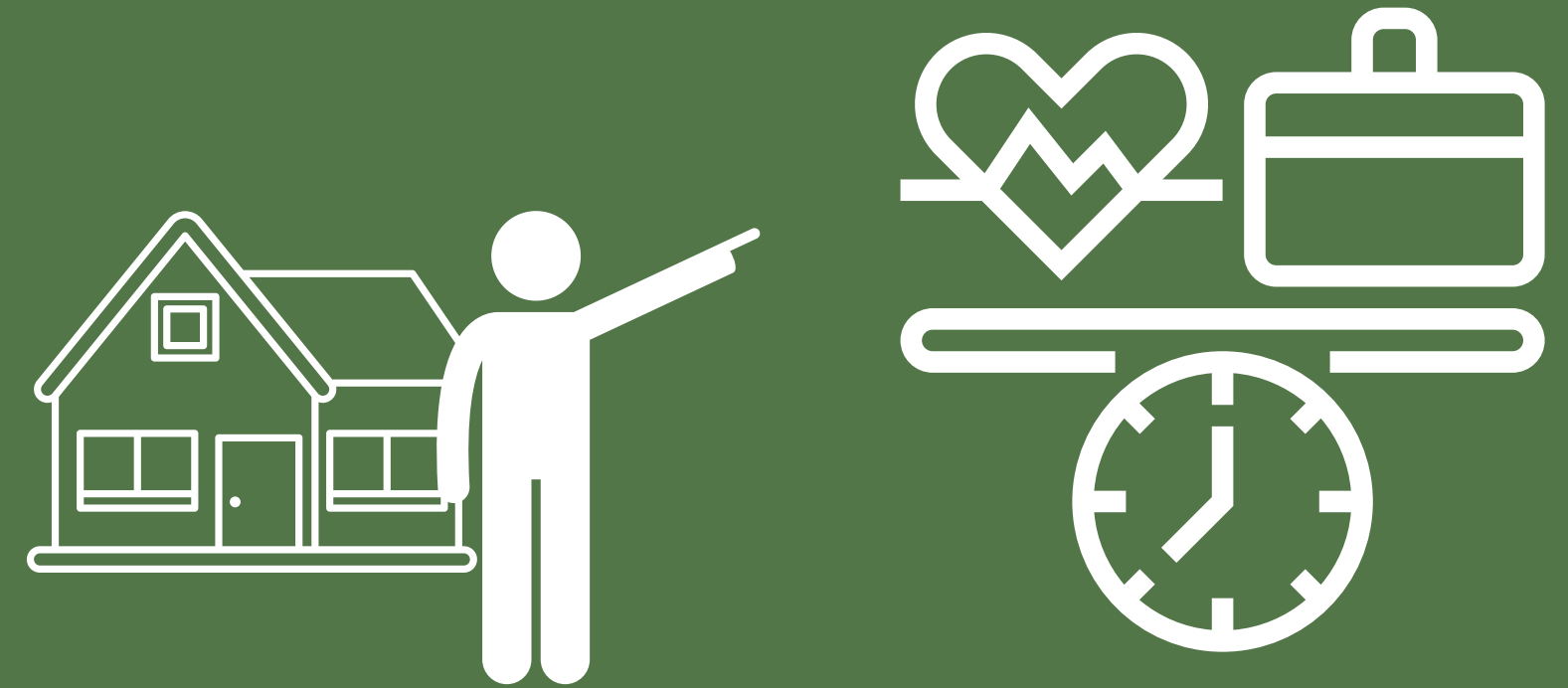
Experiențe noi

Educația

Relațiile Personale

Sănătatea

Hobby



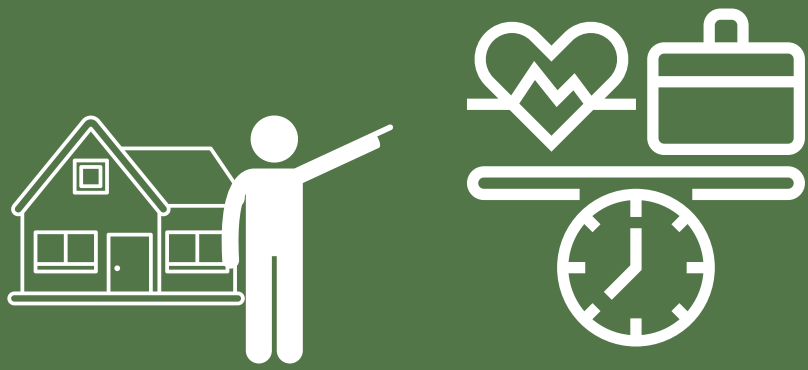
- ✓ PASUL 2 - Scrieți o listă de cel puțin 50 de lucruri importante pt voi, pe care doriți să le experimentați, să le realizați și/sau să le creați în viața dumneavoastră.

Iată câteva exemple:

Să reușesc să am un venit de....

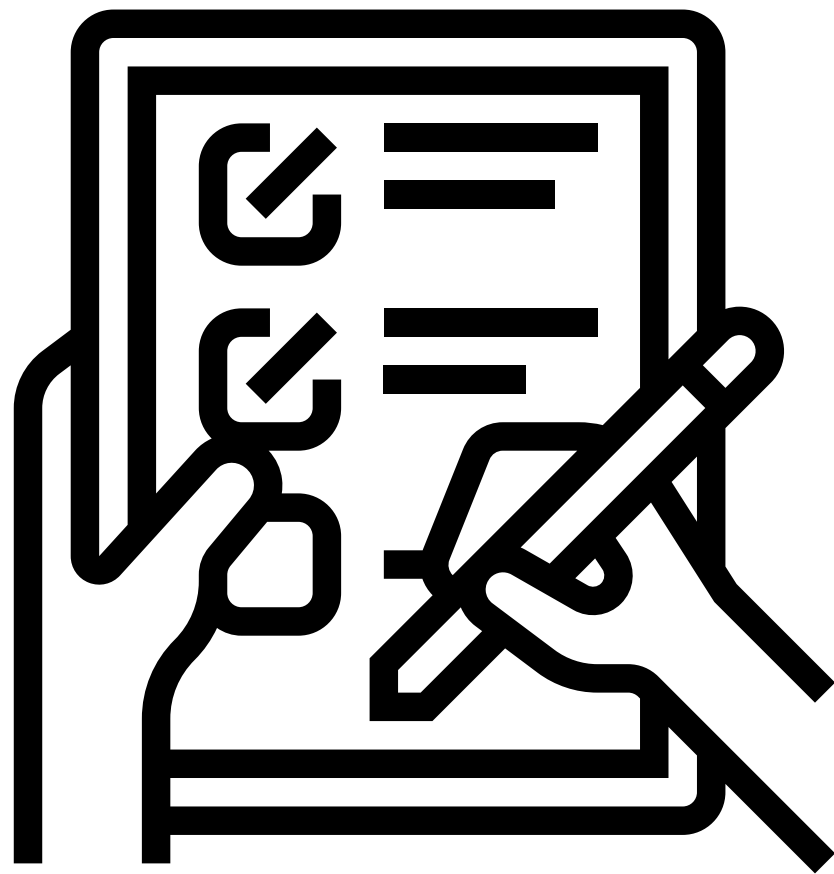
Să pot călători în țările...

etc

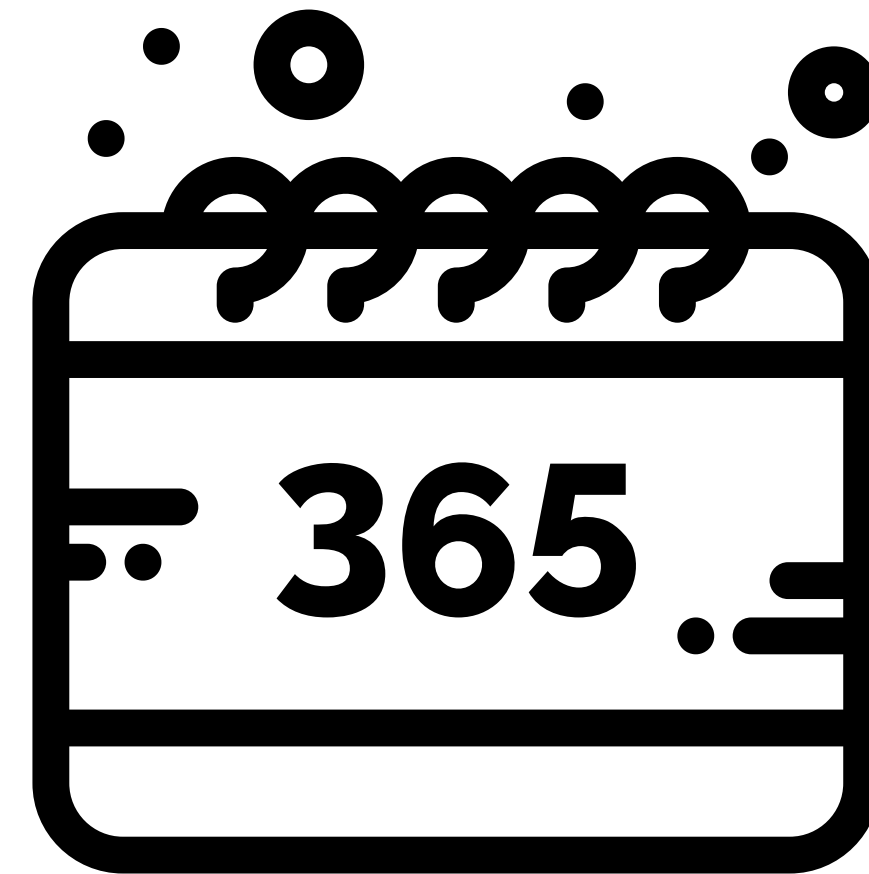


Cei 4 Pași de interconectare a Planului de Carieră cu Planul Personal de Viață

- ✓ PASUL 3 - Revizuieste cele 50 de puncte de pe lista ta și ordonează-le din perspectiva anilor... care dintre acestea îți dorești să fie realizate în 12 luni, în 2 ani, în 3 ani, etc



- ✓ PASUL 4 - Selectează din lista ta doar pe acelea pe care dorești să le realizezi în decurs de 1 an și aranjează-le în ordinea lunilor calendaristice



Temă:

#1. Scribe-ți Lista cu TOP 50

Iată câteva întrebări cu care poți începe:

Ce-mi doresc să fac?

Ce-mi doresc să am?

Ce-mi doresc să experimentez?

Unde mi-aș dori să călătoresc?

Ce pot face ca să pot avea grijă de sănătatea mea?

Cât timp sunt dispus să dedic muncii mele?

Cu cine mi-ar plăcea să petrec mai mult timp?

Ce mi-aș dori să învăț?

#2. Selectează din TOP 50, câte un obiectiv realizabil în 12 luni, din fiecare dimensiune a vieții tale. Pentru a te ajuta să-ți alegi obiectivul, iată câteva exemple din diferite domenii din viața ta.

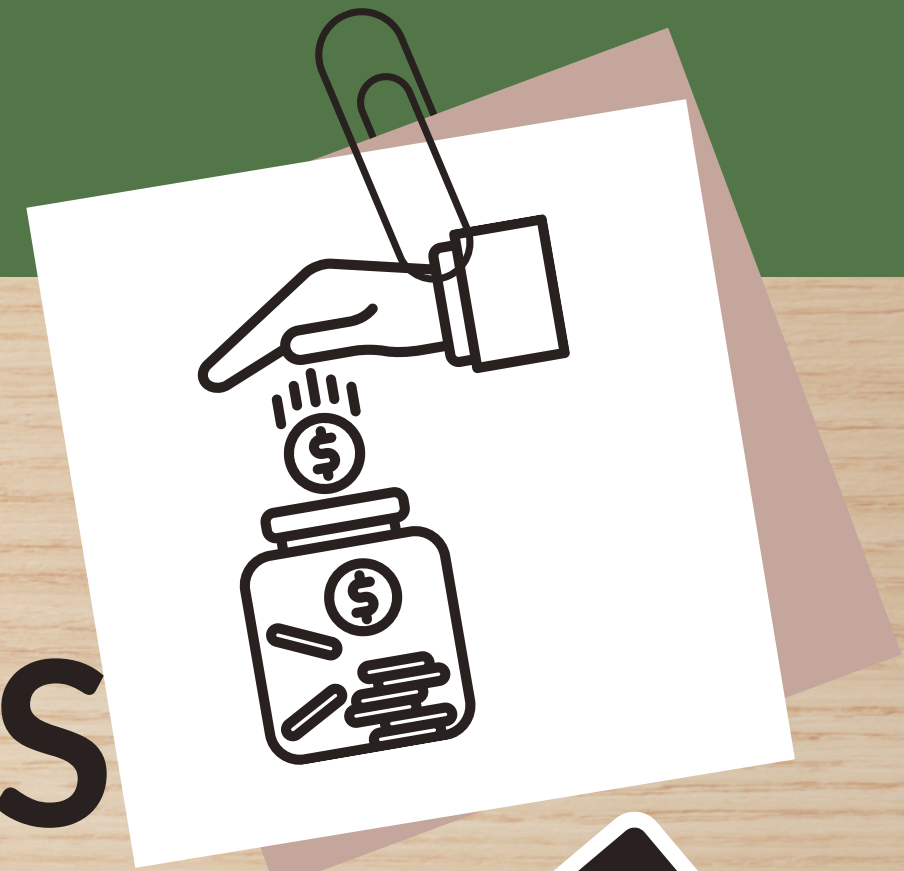
Exemple de obiective	Obiectivele Mele
Un obiectiv financiar se poate defini, ca în exemplul: <i>Voi putea economisi ... RON până la 1 martie.</i>	
Un obiectiv de cariera poate fi definit, ca în exemplul: <i>În 6 luni, începând cu septembrie 2022, voi reuși să obțin angajare pe o perioadă nedeterminată în job-ul de dorit.</i>	
Un obiectiv din categoria „Ce mi-aș dori să experimentez”: <i>În fiecare lună, voi trăi o experiență nouă sau voi face un lucru nou pe care nu l-am mai făcut niciodată și pe care mi le doresc și consider a-mi fi benefice.</i>	

Este important să-ți amintești că este vorba despre ceea ce funcționează pentru tine și te face să te simți bine. Nu este esențial să aveți un obiectiv în toate domeniile.

Exemple de obiective	Obiectivele Mele
Un obiectiv de învățare ar putea fi formulat astfel: <i>Voi citi o carte de marketing pe lună</i>	
Un obiectiv de relaționare ar putea arăta astfel: <i>Voi petrece mai mult timp cu prietenii. Programez cel puțin o ieșire socială pe lună.</i>	
Un obiectiv de sănătate și bunăstare ar putea arăta astfel: <i>Mă voi antrena timp de 45 de minute cel puțin de 3 ori pe săptămână.</i>	
Un obiectiv legat de pasiuni : <i>Voi cheltui cel puțin 10% din venituri pt pasiunea mea.</i>	

SECTION THREE

FUND YOUR GOALS





*Următoarele întrebări sunt incluse pentru a te încuraja să te gândești mai mult la interconectarea carierei cu viața personală.
Poți folosi aceste întrebări ca punct de concentrare zilnică:*

- Care consideri că sunt limitele tale și ce planuri ai pentru a le putea depăși?
- Care este perspectiva ta referitoare la eșec? Poate fi benefic sau nu?
- Ce consideri că ai de schimbat în comportamentul tău pt a putea avea succes ?



- Ce abilități și/sau aptitudini ai dori să dezvolti?
- Care sunt cele 3 condiții necesare a fi întrunite pentru a putea fi fericit?
- Care este cea mai importantă lecție de viață pe care ai învățat-o și de care vei ține cont pe tot parcursul vieții tale?



Mulțumesc!

Pe curând...
Cu drag

Ilona Ciausoiu