

Meine SMART-Ziele

Für mehr Zufriedenheit im Beruf und im Leben



TIPP

Beginnen Sie
in den nächsten
72 Stunden

S = spezifisch

M = messbar

A = aktionsorientiert

R = realistisch

T = terminiert

Maßnahme (Was werde ich wie oft tun?)

Ziel (Warum?)

Zeitpunkt (Wann fange ich an?)

Die Erfüllung Ihrer persönlichen SMART-Ziele lässt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Resilienz wachsen.

Denken Sie vor allem daran, was Ihnen die Erreichung Ihrer Ziele bringen kann! Auch kleine Veränderungen im Leben können Großes bewirken.

Realistische und gleichzeitig ambitionierte Ziele helfen Ihnen zufriedener zu sein und Ihr Leben positiver zu gestalten.

Überprüfen Sie Ihre SMART-Ziele zwischendurch:
Wie entwickelt sich Ihre persönliche Zufriedenheit
und was könnte Ihnen noch weiter helfen?



SANDOZ A Novartis
Division

Meine persönliche Netzwerkorientierung



Tragen Sie Personen (Kürzel) ein, die Ihnen tendenziell Kraft geben (+/++) und Personen, die Ihnen Kraft nehmen (-/--).

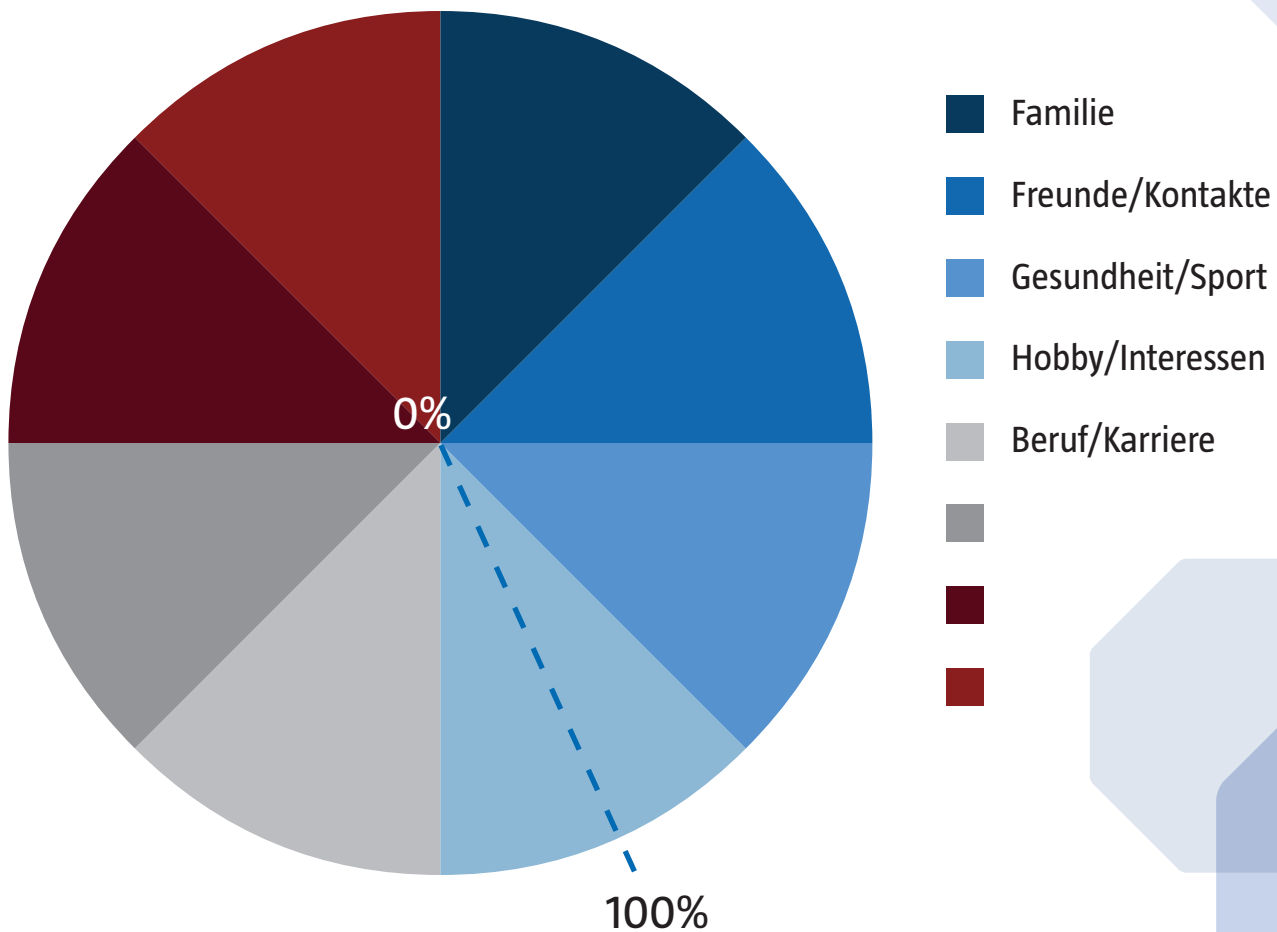
Möglicherweise finden Sie Personen, die Ihnen helfen Ihre Ressourcen nachhaltig zu stärken!

Der Abstand der Personen zu Ihnen, gibt Ihnen möglicherweise, subjektive Informationen zu Ihrer tatsächlichen Nähe und Distanz – wenn Sie möchten, überprüfen Sie, ob die Distanzen so gut für Sie sind.



Das Rad des Lebens

Meine persönliche Zufriedenheit im Beruf und im Leben



Ihre Resilienz wächst mit Ihrer persönlichen Zufriedenheit!

Unser Tipp:

Zeichnen Sie für die möglichen 5-8 Kategorien Ihre persönliche, subjektive Zufriedenheit in den Kreis ein (0 bis 100 %). Das Zentrum des Kreises entspricht hierbei 0 % Zufriedenheit und der Rand des Kreises 100 % Zufriedenheit.

Überlegen Sie, in welchen Bereich Sie möglicherweise mehr Zeit und Aktivität investieren möchten und wo nicht! Für die Bereiche, die Sie mit mehr Zufriedenheit füllen möchten, überlegen Sie sich konkrete SMART-Ziele.

