

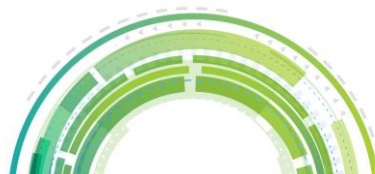
הגדרת מטרות ותכנון 2023

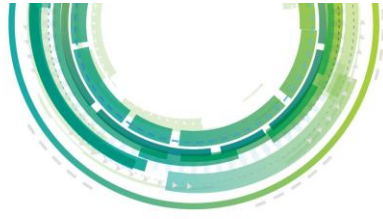


כל חיי היה לי חלום אחד, להשיג את המטרות שלי.
{ "מתוך הסדרה "הסימפסונים", מפי הדמות "הומר סימפסון" }



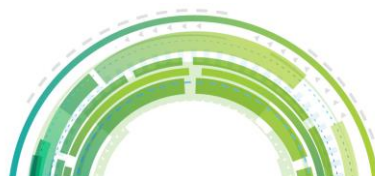
המדריך הזה נועד לעזור לך להפוך את 2023 לשנה נהדרת.
דברים גדולים מתחילים בצעדים קטנים.

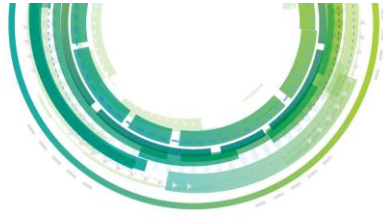




לירון פורת, מרצה ויועצת אסטרטגית, מפתחת מתודולוגיית " **ZoomOut** " **ZoomIn** " למנהלים וארגונים אפקטיביים ומחייכים יותר :) בעלת רקע פיננסי, יזמי וניהולי עשיר. בהשכלתה בוגרת תואר ראשון בכלכלה וניהול, תואר שני במנהל עסקים מאוניברסיטת בר אילן, מאסטר באימון ניהולי-ארגוני ואימון אישי מטעם הטכניון ואיק"א ובוגרת תוכנית הבכירים היוקרתית PON - Program on Negotiation, בית הספר למשפטים, של אוניברסיטת הרווארד. עסקה שנים רבות בניהול אשראי, במכירות, בניהול פרויקטים ופיתוח עסקי, בקביעת מדיניות האשראי של בנק דיסקונט, השתתפה בוועדות אשראי, מרצה, יועצת מטעם משרד הכלכלה, מרצה באקדמיה ומלווה כיום יזמים, ארגונים ומנהלים בתהליכי חדשנות, התייעלות, פיתוח מנהלים, ועוד.

[לאתר ולבלוג של לירון לחצו כאן.](#)





1- צעד 1: מה היה ב2022

א. מה השגת? במה את/ה הכי גאה?

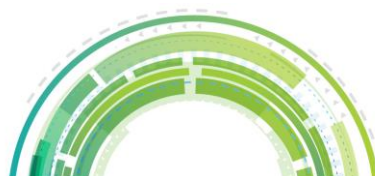
ב. אם היתה כותרת בעיתון שמתארת את השנה שחלפה עבורך, מה היה כתוב בה?

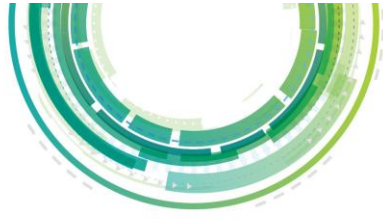
ג. איזה עניינים לא סגרת השנה ותרצה/י לסגור ומתי תעשה/י זאת?

עד לתאריך _____

ד. מתי במהלך השנה האחרונה לא עשית משהו שרצית בגלל פחד שאחז בך?

ה. איזה אנשים חדשים ומעוררי השראה פגשת בשנה האחרונה? עם מי מהם תרצה/י לבלות יותר השנה?





2- צעד שני: הסתכלות רחבה על תחומי החיים שלך.
כל תחום משפיע עלינו. אם נהיה חולים, לא נגיע לעבודה.
אם נריב עם בן/בת הזוג- זה ישפיע עלינו גם בהתנהלות מול
גורמים אחרים.

אני מבקשת שתעצרו/י לרגע ותשאלו/י את עצמך:

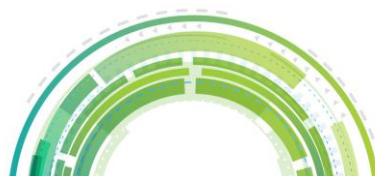
א. איזה מטרה היית רוצה להגשים השנה בכל תחום מתחומי
חיך?

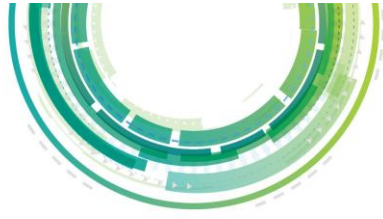
על פי מחקר שנערך באוניברסיטה בקליפורניה- עצם רישום
המטרה בכתב, מגדיל את הסיכוי להשגת המטרה ב42%.

קריירה_____

זוגיות_____

משפחה_____





חברים

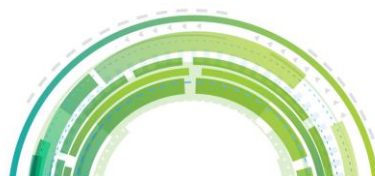
בראות

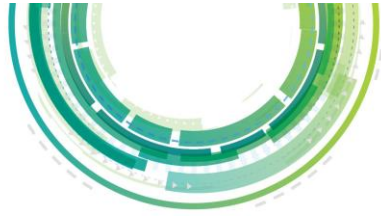
תחביבים

מגורים

פיננסים

ב. האם יש כישורים חדשים שהיית רוצה לפתח בעצמך?
לדוגמא: מנהיגות עצמית? יצירתיות? קבלת החלטות?
בטחון עצמי? אסרטיביות? עמידה מול קהל?
ניהול זמן טוב יותר? קריאה מהירה?
התמודדות אפקטיבית עם סטרס?
התגברות על הפחד שצינת בסעיף 1ד?





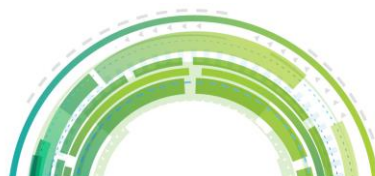
ג. מה היית רוצה לראות או לחוות בשנת 2023?
מקומות חדשים לטייל ולראות?
שפה חדשה שתרצה/י ללמוד?
ספרים שתרצה/י לקרוא?
כלי נגינה?

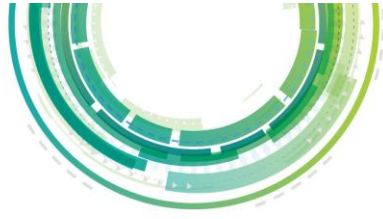
ד. בחר/י מטרה מרכזית אחת לכל תחום

ה. כל מטרה שנבחרה, יש לחלק ליעדי ביניים: צעדים מדידים
וברורים להשגתה.

ו. למה? מצא/י סיבה רגשית חזקה להגשמת כל מטרה.
א. מה עלול לקרות אם לא תגשימ/י את המטרה?
ב. הגשמת את המטרה. איך זה מרגיש?

לצורך זה הכנתי לך טבלת עזר-----<

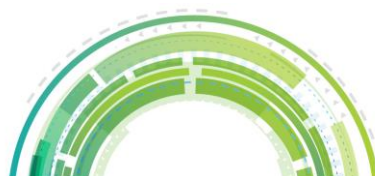


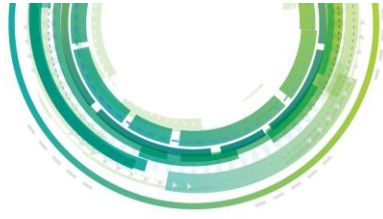


תחום	מטרה	יעדי ביניים	למה? סיבה רגשית חזקה	מה עלול לקרות אם לא אגשים את המטרה	הגשמתי את המטרה. איך זה מרגיש? איך זה משפיע על שאר תחומי חיי?
------	------	-------------	-------------------------------	---	--

קריירה

זוגיות



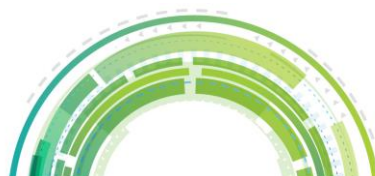


משפחה

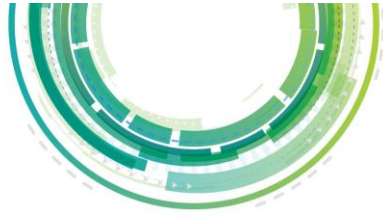
חברים

בריאות

054-4443877
Liron@lironporat.co.il • www.LironPorat.co.il
ZoomOut ZoomIn מפתחת מתודולוגיית



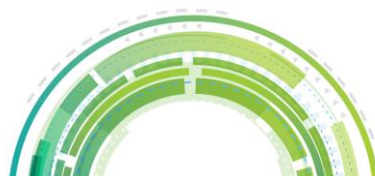
MBA, EMCI **לירון פורת**
הרצאות וייעוץ אסטרטגי
למנהלים וארגונים אפקטיביים
ומחייכים יותר :)

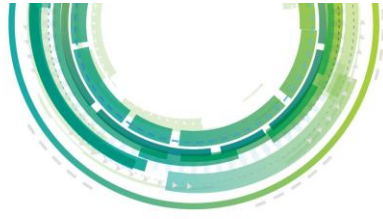


תחביבים

מגורים

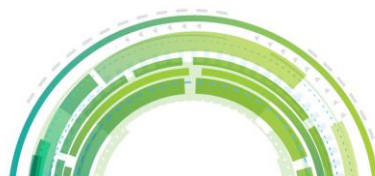
פינוסים

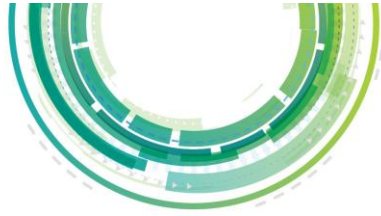




ז. שבצ/י את יעדי הביניים בלוח השנה שלך, בכל חודש.

מרץ	פברואר	ינואר
יוני	מאי	אפריל
ספטמבר	אוגוסט	יולי
דצמבר	נובמבר	אוקטובר





3- בחרי/י לפחות אדם קרוב אחד לו תספרי/י על המטרות שלך.
הסברי/י לו למה זה חשוב עבורך ומה התוכנית שלך.
איך הוא יעקוב אחר הביצועים שלך?
זקוק/ה לאדם כזה?
[מוזמנת/ת ללחוץ כאן.](#)

4- בקרה על בסיס שבועי. מתי?
יום קבוע: _____ שעה קבועה: _____
שבצ'י זאת ביומן שלך.

5- התחלי/י כבר עכשיו במשימה הקטנה ביותר שנובעת מאחת המטרות שלך.

**הקובץ הזה ניתן לך במתנה, לאחר שהשקעתי בו מחשבה ורצון טוב.
בקשתי היחידה: אשמח שתעביר/י את הקובץ הזה לעוד אנשים יקרים לליבך
שאת/ה חושבת/ת שיהנו ממנו.**

אם הקובץ הועבר אליך ותרצ'י לקבל עדכונים והפתעת נוספות ממני- [תוכל/י להרשם כאן.](#)

**

בנוסף, יש לי שלל רעיונות נוספים עבורך, שיהפכו את 2023 לשנה סופר

מיוחדת:

(בלחיצה על כל רעיון תקבלי/י מידע נוסף עליו)

- [1. קורס אינטרנטי מדהים- התמודדות אפקטיבית עם סטרס בהנחת ענק](#)
- [2. הרצאות וסדנאות שלי לארגון שלך/ לסטארטאפ/ לכנס- אפשרי גם בזום.](#)
- [3. המסלול המהיר לחיך ואפקטיביות- קורס בוקר פרונטלי איתי](#)
- [4. סדנאות בוטיק איתי: קבלת החלטות/ יצירתיות וחדשנות ועוד](#)

