

**נספח מס' 50: דף ניווט - שלבים להשגת המטרה שלי**

שלב 1: המטרה שאני רוצה להשיג היא: \_\_\_\_\_

מטרה זו חשובה לי כי \_\_\_\_\_

בחרתי במטרה זו מפני ש \_\_\_\_\_

שלב 2: רמת קושי של המטלה מ-1-10 \_\_\_\_\_

שלב 3: אראה את התוצאות לאחר כמה ימים/כמה שבועות/כמה חודשים.

שלב 4: כדי להשיג מטרה זו, עלי לבצע את השלבים הבאים (מטלות קטנות) -

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

שלב 5: הפעלת הפקח תוך כדי ביצוע השלבים. חישובו על מה תרצו להפעיל את הפקח. האם תרצו

לפקח על הזמנים? על המטלות? ממה שאתם מכירים את עצמכם, איפה הכי חשוב שהפקח יהיה

ערני וישים לב למה שעשיתם?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

שלב 6: בקרה - ניתן לעשות בקרה רק לאחר שהשגנו את המטרה. האם השגנו את המטרה? האם

היה לנו קל? קשה? התמודדנו? במי נעזרנו?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_