



Model GROW

Definiowanie celu na podstawie modelu GROW (Cel, Rzeczywistość, Opcje, Wola (motywacja wew.))

| Cel Jaki jest twój cel? Do czego dążysz? | Rzeczywistość Jaka jest rzeczywistość? Na jakim etapie teraz jesteś? | Opcje Jakie masz możliwości? Co możesz zrobić? | Wola (motywacja wew.) Co naprawdę zrobisz? |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zidentyfikuj i wyjaśnij ostateczny cel. Sprawdź swój cel i aspiracje. | Oceń sytuację pod względem podjętych dotychczas działań. Wyjaśnij wyniki i skutki poprzednich działań. Sprawdź wewnętrzne przeszkody i rzeczy/sprawy, które ciebie blokują. | Zidentyfikuj możliwości i alternatywy. Zarysuj i kwestionuj różne strategie. | Czego się nauczyłeś? Co można zmienić, aby osiągnąć cel? Jak zapewnisz osiągnięcie tego celu? Utwórz podsumowanie i plan działań. |

Model Eisenhowera (eng. Eisenhower Square)

Zdaniem D. D. Eisenhowera (Model Eisenhowera): „**To, co ważne, rzadko jest pilne, a to, co pilne, rzadko jest ważne**”. Model Eisenhowera to jedna z popularnych **koncepcji świadomego zarządzania sobą w czasie**.

Możesz go używać do planowania i ustalania priorytetów pod względem ich ważności i pilności, a co ważniejsze, do analizowania i oceniania własnych działań w kontekście produktywności. Pozwala na dokonywanie lepszych i dokładniejszych wyborów i decyzji, które czynności wykonać w pierwszej kolejności. Powodzenia!

| Model Eisenhowera | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | PILNE | MNIEJ PILNE |
| WAŻNE | WYKONAJ Zrób w pierwszej kolejności! | ZDECYDUJ Zaplanuj, kiedy to zrobisz! |
| NIE WAŻNE | DELEGUJ Czy ktoś inny może to zrobić za Ciebie? | USUŃ Skoro nie jest ważne i nie pilne – wyeliminuj! |