

دفترچه هدفگذاری و برنامه ریزی

سال ۱۴۰۱

تهیه کننده: مرتضی محمدی

مشاور و مدرس توسعه کسب و کار

در صنعت زیبایی

فروردین ۱۴۰۱

@mortezamohammadi.ir

۶ قدم اصلی در تعیین اهداف

قدم ۱: آرزوها و خواسته های خود را بنویسید.

قدم ۲: آنها رو بر اساس نظر خودتان اولویت بندی کنید.

قدم ۳: نوشتن چرایی و دلایل خواستن آنها – حداقل هفت دلیل قانع کننده

قدم ۴: حذف خواسته های بدون دلیل قانع کننده

قدم ۵: تعیین یک تا ۳ خواسته در هر بخش با تأثیرگذاری بیشتر در زندگی

قدم ۶: تبدیل خواسته ها به هدف

وارن بافت: خواسته های خود را اولویت بندی کن. سپس سه خواسته اول را انتخاب کن و بقیه را دور بریز. چون اگر دور نریزی اصلاً اولویت بندی بی معنی خواهد بود.

هفت بخش مهم هدفگذاری

مالی، کسب و کار، رشد شخصی، خانواده، جسمانی، معنوی، ارتباطات

سوالات پیدا کردن اهداف انگیزه بخش:

- ۱- چه چیزی شما را به هیجان می آورد؟
- ۲- چه چیزی باعث می شود برای بدست آوردن آن به خودتان سختی بدهید یا از لذت های کوچک و کوتاه مدت چشم پوشی کنید.
- ۳- اگر در روزهای پایانی عمرتان بودید چه کاری انجام می دادید؟
- ۴- فعالیت هایی که به شما احساس عزت نفس می دهد و اعتماد به نفس شما را بالا می برد چیست؟
- ۵- اگر هیچ ترسی از شکست نداشتید و در کاری که می خواهید انجام دهید صد در صد موفق شوید چه کاری می کنید؟

اصول اساسی هدفگذاری

- اصل ۱: رؤیاهای بزرگ داشته باشید!
- اصل ۲: اهداف خود را به زمان حال و مثبت بنویسید.
- اصل ۳: اهدافتان را هر روز بازنویسی کنید.
- اصل ۴: هدف باید انگیزنده باشد.
- اصل ۵: هدف اصلی و قطعی خود را بشناسید.

ویژگی های هدف گذاری عالی

هدف باید روشن، واضح، مشخص باشد.

هدف باید مکتوب باشد.

هدف باید قابل اندازه گیری باشد.

هدف باید زمان مشخصی داشته باشد.

هدف باید قابل اجرا و دست یافتنی باشد.

۳ راز دستیابی قطعی به اهداف

۱- **تصمیم قاطع** : جدیت در تصمیم خود

۲- **اشتیاق سوزان** : علاقه بسیار فراوان

۳- **قانون کانون توجه**:

✓ تصویر سازی ذهنی به همراه داشتن عکس و تصویر هدف

✓ دیدن فیلم افراد موفق حوزه کاری خود بصورت مستمر

✓ دیدار حضوری و دیدار با افراد موفق، گفت و گو و

همنشینی با آنها

جیم ران (مدرس پرآوازه موفقیت):

اگر می خواهید چیزی تغییر کند اول باید خودتان تغییر کنید.
برای اینکه چیزی بهتر شود و شما پیشرفت کنید باید شما بهتر شوید
و پیشرفت کنید.

برای دستیابی به اهداف تان باید ۱۰ درصد آن را روی خودتان
سرمایه گذاری کنید. مثلاً اگر می خواهید سالانه ۵۰۰ میلیون درآمد
داشته باشید باید ۵۰ میلیون روی خودتان سرمایه گذاری کنید.

الزام تعهد

من با تمام وجودم متعهد می شوم که
دیگر نگذارم هیچ چیزی مانع فعالیت و پشتکارم شود و از تمام
فرصت ها برای دستیابی به اهدافم استفاده کنم.

متعهد می شوم هدف های سال و برنامه های این دفترچه را کامل
کنم و تا آخر پیش بروم.

اطمینان دارم این برنامه ها من را به سوی هدف های بزرگ زندگی
پیش خواهد برد.

تاریخ:

امضاء :

سال ۱۴۰۰:

۱۰ اتفاق مهم سال:

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

۸.

۹.

۱۰.

۳ درس مهم سال:

۱.

۲.

۳.

۳ کاری که از انجامش خوشحالم:

۱.

۲.

۳.

۳ موضوعی که بابت آن از خداوند سپاسگزارم:

۱.

۲.

۳.

علت رسیدن یا نرسیدن به اهداف در سال گذشته:

دلیل رسیدن به اهداف قبلی خود را بنویسید.

دلیل نرسیدن به اهداف قبلی خود را بنویسید.

در سال ۱۴۰۱:

سه کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۱.

۲.

۳.

سه کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۱.

۲.

۳.

سه کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

۱.

۲.

۳.

ارزیابی چرخه زندگی:

به هر مورد، از ۱ تا ۱۰ به خودتان نمره دهید.

(وضعیت فعلی)

۱ - مالی (دارایی، سرمایه گذاری، سود، بدهی و...)

.....

۲ - کسب و کار (همکاران، تبلیغات، برندسازی، فضای مجازی، رضایت مشتریان و...)

.....

۳ - رشد شخصی (مهارت‌های تخصصی شامل آپدیت و...، مهارت‌های بیزینسی شامل کلاس مربوطه و کتاب و...)

.....

۴ - خانواده (وقت گذاشتن، ارتباط صمیمی و...)

.....

۵ - جسمانی (تغذیه، ورزش و...)

.....

۶ - معنوی (امور خیریه، ارتباط با کائنات و جهان هستی)

.....

۷ - ارتباطات (میزان ارتباط مؤثر با همکاران، دوستان، ایجاد ارتباطات جدید و...)

.....

هدف های سال ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف سال:

هدف های فروردین ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف فروردین:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های فروردین (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

کسب و کار:

مالی:

خانواده:

رشد شخصی:

معنوی:

جسمانی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های اردیبهشت ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف اردیبهشت:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های اردیبهشت (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

کسب و کار:

مالی:

خانواده:

رشد شخصی:

معنوی:

جسمانی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های خرداد ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف خرداد:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های خرداد (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های تیر ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف تیر:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های تیر (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های مرداد ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف مرداد:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های مرداد (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

کسب و کار:

مالی:

خانواده:

رشد شخصی:

معنوی:

جسمانی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های شهریور ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف شهریور:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های شهریور (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

کسب و کار:

مالی:

خانواده:

رشد شخصی:

معنوی:

جسمانی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های مهر ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف مهر:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های مهر (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های آبان ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف آبان:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های آبان (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های آذر ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف آذر:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های آذر (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های دی ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف دی:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های دی (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های بهمن ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف بهمن:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های بهمن (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

هدف های اسفند ۱۴۰۱ (شفاف با ذکر دقیق عدد و زمان)

مالی:

الف -

ب -

ج -

کسب و کار:

الف -

ب -

ج -

رشد شخصی:

الف -

ب -

ج -

خانواده:

الف -

ب -

ج -

جسمانی:

الف -

ب -

ج -

معنوی:

الف -

ب -

ج -

ارتباطات:

الف -

ب -

ج -

مهمترین هدف اسفند:

ارزیابی ماهانه:

نمره دستیابی به هدف های اسفند (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی: کسب و کار:

رشد شخصی: خانواده:

جسمانی: معنوی:

ارتباطات:

۳ کاری که باید بیشتر انجام دهم؟

۳ کاری که بایستی کمتر انجام بدم؟

۳ کاری که باید کلاً متوقف کنم؟

علت موفقیت های ماه:

علت شکست های ماه:

ارزیابی سالانه:

نمره دستیابی به هدف های سال ۱۴۰۱ (از ۱ تا ۱۰ نمره دهید)

مالی:

کسب و کار:

رشد شخصی:

خانواده:

جسمانی:

معنوی:

ارتباطات:

علت موفقیت های سال:

علت شکست های سال:

بزرگترین دستاورد سال:

مهمترین هدف شما در سال بعد: