

**שאלון הגדרת מטרה - NLP**

1. מה ספציפית את/ה רוצה? מנוסח בחיוב- לפי מודל SMART שהגדרת בשלב הקודם.

- איזה תפקיד אני רוצה ומתאים לי ביותר?
- באיזה תחום?
- מה השכר שאני רוצה לקבל בעבור תפקיד זה?
- איפה אני רואה את עצמי בעוד שנה מהיום? בעוד שלוש שנים מהיום?

2. מתי את/ה רוצה את זה?

3. מה את/ה תרוויחי/ מהשגת המטרה?

4. האם השגת המטרה בשליטתך המלאה?

5. איך תדע/י כאשר השגת את המטרה? תארי/י מה את/ה רואה? שומע/ת? מרגיש/ה? כאשר כבר השגת את המטרה.

6. מה השגת המטרה מאפשרת לך? מהו הדבר העתידי שעבורו שווה המאמץ?

7. במידה ולא תשיגי/י את המטרה, מה עלול לקרות? מהם ההפסדים שיהיו לך?

8. מה עצר אותך עד היום מלהשיג את המטרה? מהם הדברים כמו התנהגויות, אמונות מגבילות, זיכרונות, החלטות וכו' שבעקבותיהם מנעת מעצמך את השגת המטרה?

9. מה הם הדברים החיצוניים הסביבתיים שעוצרים אותך והאם ההשתחררות מהם היא בשליטתך המלאה?

10. על ברומטר מ0-100 כמה את/ה רוצה את זה?

[אם התשובה מתחת ל100 איזה שינוי כאשר תבצע אותו יהפוך את זה ל100?

מה צריך לקרות כדי שזה יהיה 100?]

בהצלחה!!