

Mans mērķis – manas vērtības palielināšana

Šī metode noder mērķu izvirzīšanai, motivācijas celšanai, pašpārliecības palielināšanai.

Metodes soļi:

1.	Uzraksti divus mērķus: vienu par profesionālo dzīvi un vienu par privāto.
2.	Tālāk seko jautājumiem tabulā un saraksti atbildes.
3.	Pēdējā darbība – katrā no jomām ieraksti 3 soļus , ko sāksi darīt, lai īstenotu mērķi.
4.	Refleksija.

Mērķu izvirzīšanai un realizēšanai visos dzīves aspektos ir daudz priekšrocību. Uzraksti atbildes uz katru no jautājumiem – tas palīdzēs izprast esošo situāciju un iegūt skaidrību par savu domu virzību.

Tabula aizpildīšanai:

	Profesionālā dzīve	Privātā dzīve
Mans mērķis ir:		
Kā tas palīdzēs manai motivācijai?		
Kā un cik daudz mērķis var palielināt manas apmierinātības līmeni?		
Kā mērķis var palielināt manu pārliecību par sevi?		
Kā tas var samazināt negatīvismu manā dzīvē?		
Kā mērķis var palielināt manu progresu?		
Mani pirmie soļi, lai realizētu savus mērķus, būs...(Soļi abās kolonnās var sakrist.)		

Refleksija/Sesijas noslēgšana

Jautājumi sesijas noslēgumam: Kā tu jūties par šodien paveikto? Ko tu paņemsi no šīs sesijas? Kādas atziņas/pārdomas tu šodien ieguvi?