

Вступительное слово автора

Приветствую! Меня зовут Надежда Калинина, я бизнес-тренер, коуч и эксперт по тайм-менеджменту.

В настоящее время я помогаю компаниям и людям становиться эффективнее, добиваться поставленных целей и воплощать в жизнь самые смелые идеи. Я создаю и провожу тренинги по темам стратегического и тактического планирования, командной работы, профилактики выгорания, преодоления кризисов и управления проектами.

Более 10 лет я занималась организацией крупных деловых и обучающих мероприятий и знаю на практике, как от идеи прийти к реальному результату, как правильно распределить время, не утонуть в многозадачности и жить свою жизнь не только на работе.

Мой Еженедельник по достижению целей «Каков план?» создан для тех, кто желает упорядочить свою жизнь и работу, видеть свой прогресс на пути к целям и реальные результаты, поддержать свою мотивацию и повысить уверенность в собственных силах.



Еще больше полезной информации вы найдете на моем YouTube-канале «Каков план?»



По всем вопросам пиши:

kalininatraining@gmail.com

#каковпланеженедельник

#калининакоуч

Как пользоваться Ежедневником

В твоих руках уникальный инструмент для планирования и достижения целей!

Еженедельник «Каков план?» объединяет методы целеполагания и тайм-менеджмента, что позволит стать продуктивнее, более грамотно распоряжаться своим временем и достигать желаемых результатов.

Ключевые особенности:

- еженедельник рассчитан на год и не датирован — можно начинать заполнение в любое время;
- стартуем с аудита настоящего и выбора целей, а каждые три месяца — контроль результатов;
- здесь ты также найдешь: трекер привычек, планер на месяц и понедельно, чек-листы и списки под разные задачи, а завершается Ежедневник подведением итогов.



Подробная видеоинструкция о том,
как пользоваться Ежедневником «Каков план?»

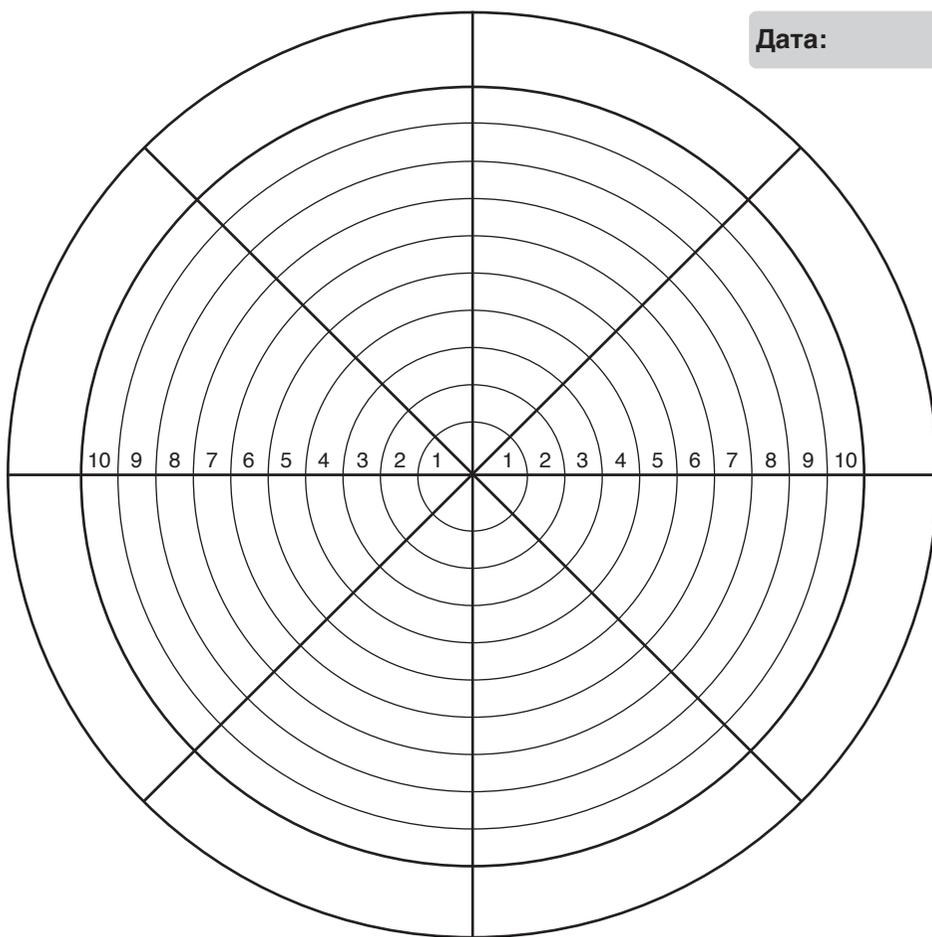
Успехов в планировании и достижении целей!

Колесо жизни



Перед тем, как выбрать цели на ближайший год, рекомендую провести аудит настоящего с помощью Колеса жизни и Колеса продуктивности. Эта практика поможет выявить сильные и слабые стороны, слепые зоны и возможности для развития.

Дата:

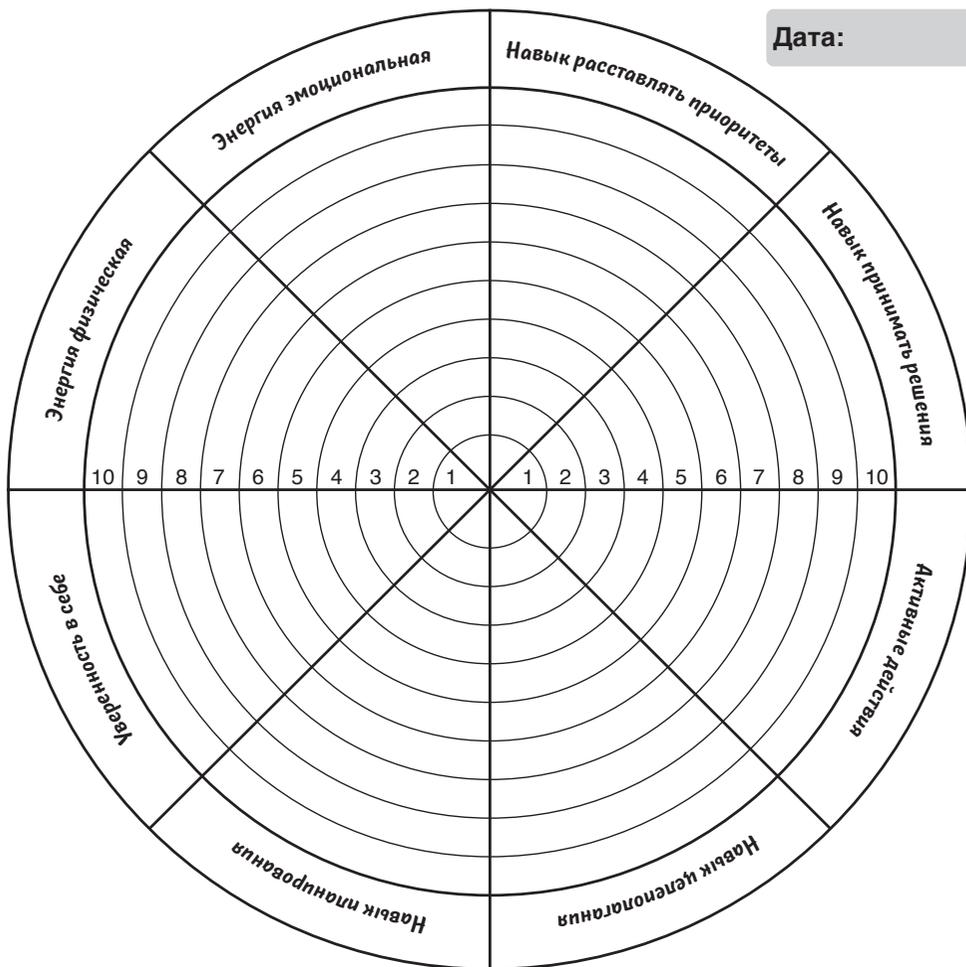


Примеры сфер жизни

Карьера	Семья	Дом/Комфорт	Саморазвитие	Хобби
Финансы	Отношения	Здоровье	Яркость жизни	Путешествия
Бизнес	Друзья	Спорт	Духовное развитие	Отдых

Колесо продуктивности

Дата:



Для заметок

A large rectangular area with a dotted border, intended for taking notes.



Мои цели

№	Цель	 Начать (стартлайн)	 Закончить (дедлайн)
1			
2			
3			
4			
5			



Мои цели

№	Цель	 Начать (стартлайн)	 Закончить (дедлайн)
6			
7			
8			
9			
10			

Маркеры исполнения целей



Внешние и внутренние изменения, которые говорят о том, что ваша цель полностью реализована.

Пример цели	Маркер исполнения	Колич. показатель
Увеличить личный доход на 50% ежемесячно	1 Купила новый телефон	Ст-ть не менее 30 тыс. руб.
	2 Регулярно посещаю оздоровительный массаж	Не менее 4-х раз в месяц
	3 Закрыла кредит	100 тыс. руб.
	4 Сформировала финансовую подушку	Не менее 100 тыс. руб.

Количественный показатель позволит контролировать движение к цели и объективно оценивать результаты.

Ваши маркеры

№	Маркер исполнения	Колич. показатель
1 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
2 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

№	Маркер исполнения	Колич. показатель
3 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
4 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
5 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
6 цель	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

№	Маркер исполнения	Колич. показатель
7 цель	1	<input type="text"/>
	2	<input type="text"/>
	3	<input type="text"/>
	4	<input type="text"/>
	5	<input type="text"/>
8 цель	1	<input type="text"/>
	2	<input type="text"/>
	3	<input type="text"/>
	4	<input type="text"/>
	5	<input type="text"/>
9 цель	1	<input type="text"/>
	2	<input type="text"/>
	3	<input type="text"/>
	4	<input type="text"/>
	5	<input type="text"/>
10 цель	1	<input type="text"/>
	2	<input type="text"/>
	3	<input type="text"/>
	4	<input type="text"/>
	5	<input type="text"/>

Мои привычки

Не знаешь, какую привычку выбрать?
Мои рекомендации



Привычка № 1

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 2

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 3

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Мои привычки

Не знаешь, какую привычку выбрать?
Мои рекомендации



Привычка № 4

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 5

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 6

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Мои привычки

Не знаешь, какую привычку выбрать?
Мои рекомендации



Привычка № 7

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 8

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 9

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Мои привычки

Не знаешь, какую привычку выбрать?
Мои рекомендации



Привычка № 10

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 11

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

Привычка № 12

Трекер привычки	Неделя	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							