



1. כתבו עבור כל מטרה שהגדרתם לעצמכם בשעורים הקודמים , עם איזה מתחרים תרצו להתחרות. בחרו חבר/קולגה/בן משפחה, או כל אדם אחר שיכול לגרום לכם להיות תחרותיים ולהגיע להישגים טובים יותר. הגדירו לעצמכם יעדי ביניים מדידים וכמותיים כדי שתוכלו לדעת מי המנצח בתחרות (:

המטרות לתחרות

---

---

---

---

---

המתחרים שלכם עבור כל מטרה

מטרה 1 - מתחרה

---

---

מטרה 2 – מתחרה

---

---

יעדי הביניים (מדידים וכמותיים) עבור כל מטרה

מטרה 1 - יעדים

---

---

---

---

---



מטרה 2 - יעדים

---

---

---

---

---

כתבו את תוצאות התחרות שלכם, השוו את התוצאות. מי המנצח? (:

---

---

---

---

---

---

---