reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

목표 설정하기

5 단계 – 목표 설정하기

자, 이제는 본인의 인생을 재해석하기로 하였습니다. 좋은 시작입니다. 의미 있는 삶을 살 수 있을 것이라는 희망은 정신 건강 질환을 가진 채 살아가는 사람들을 도울 수 있는 가장 중요한 부분입니다. 우리의 희망과 꿈을 동시에 이루려고 노력하는 것은 지나친 것일 수도 있습니다. 우선 가장 중요한 것을 선택하여 그것을 이루기 위해 먼저 나아가는 것이 좋은 생각일 수 있습니다.

목표 설정 지원

목표 설정에는 어려움이 따를 수 있지만, 다른 사람의 도움을 받을 수도 있습니다. 다른 사람들과 이야기함으로써 본인이 진정 원하는 것이 무엇인지에 집중하고, 가능한 것이 무엇인지를 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

리이매진 투데이(reimagine.today) 워크북(혹은 어플리케이션)에서 본인이 작성한 지원 인원 목록을 확인하시고 어떤 도움을 받을 수 있는지 확인하시기 바랍니다. 만일 도움을 받을 수 있는 사람이 없다 해도 걱정하지 마십시오. NDIS적합성 여부와 상관없이 NDIA의 지역 코디네이션 협회 파트너들이 여러분의 목표 설정을 도울 것입니다. 여러분의 친구와 가족, 기타 서비스 제공자 역시 목표 설정을 위해 여러분을 도울 것입니다.

저희 목표 중의 하나가 어떻게 목표를 설정하는지 배우는 것일 수도 있습니다!

본인의 목표 설정 실력이 얼마나 좋습니까?

✎학습 활동

목표 설정은 어려울 수 있습니다. 리이매진 투데이(reimagine.today) 동료들은 어떠한 열망을 가지고 있음에도 불구하고 목표 설정에 도움을 필요로 합니다. 여러분들이 도와주시겠습니까? 본 활동을 확인하시기 바랍니다.

Exploring our goals

리이매진 투데이(reimagine.today) 워크북에서 본인이 묘사한 열망을 돌이켜 생각해 보시기 바랍니다. 그리고 그 중에 1-3번을 집중해서 선택하시기 바랍니다. 해당 사항을 현실적으로 이룰 수 있기 위해 필요한 작은 단계를 설정하시기 바랍니다.

본인의 리이매진 투데이(reimagine.today) 워크북(혹은 어플리케이션)에 집중하기로 결정한 열망을 기록합니다. 각각의 열망에 대해 그것을 이루기 위한 단계를 생각해 보시기 바랍니다. 이러한 단계를 순서대로 정리합니다. 첫 번째 단계는 무엇입니까? 두 번째는 무엇입니까? 향후 6개월, 혹은 일년 동안 무엇을 목표로 할 수 있습니까?

이러한 활동을 시간에 맞추어 순서대로 정리하게 되면 이러한 목표를 현실화하는 데 큰 도움이 됩니다. 목표의 작은 단계에 차례로 집중하십시오. 본인이 깨닫지도 못한 사이에 목표에 도달해 있을 것입니다!

no results

| 1