



# Φύλλο Δραστηριότητας: Θέτοντας Έξυπνους Στόχους

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα και να βρείτε τη δουλειά που θέλετε, είναι σημαντικό να ορίσετε τον στόχο σας με τον σωστό τρόπο. Το να κάνεις τον στόχο σου ΕΞΥΠΝΟ (SMART) είναι το επόμενο βήμα προς την επιτυχία που πρέπει να κάνεις. Ένας στόχος είναι ΕΞΥΠΝΟΣ όταν είναι:

- **Συγκεκριμένος:** Ορισμένος με σαφήνεια για όλους. Οι συγκεκριμένοι στόχοι έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να επιτευχθούν με επιτυχία. Για παράδειγμα, ένας γενικός στόχος θα ήταν "Θέλω να κερδίσω κάποια χρήματα". Ένας πιο συγκεκριμένος στόχος θα ήταν «Θέλω να εργάζομαι ως οδηγός ταξί 4 ώρες την ημέρα για να κερδίσω χρήματα».
- **Μετρήσιμος:** Έχοντας συγκεκριμένους δείκτες για τη μέτρηση των αποτελεσμάτων σε διαφορετικά χρονικά σημεία. Τα κριτήρια μέτρησης μας δίνουν τη δυνατότητα να ελέγχουμε την πρόδοό μας και να προβαίνουμε σε αλλαγές εάν είναι απαραίτητο. Από το προηγούμενο παράδειγμα, αν θέλουμε να κάνουμε τον στόχο πιο μετρήσιμο, μπορούμε να προσθέσουμε: «Θέλω να εργάζομαι ως οδηγός ταξί 4 ώρες την ημέρα προκειμένου να συνεισφέρω με X ευρώ στον οικογενειακό προϋπολογισμό.»
- **Επιτεύξιμος:** Εφικτός λογικά και όχι αδύνατος να πραγματοποιηθεί. Για να μπορέσετε να διατηρήσετε το κίνητρό σας, πρέπει να θέσετε στόχους που μπορούν να επιτευχθούν μέσα σε ένα προβλέψιμο χρονικό διάστημα. Η γνώση σχετικά με τους πόρους και τις ανάγκες σας και τις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας (Ενότητα 3, Δραστηριότητα 2) μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε τον στόχο σας εφικτό. Εάν η επίτευξη του τελικού στόχου απαιτεί περισσότερο χρόνο, για παράδειγμα λόγω της ανάγκης για την απόκτηση πρόσθετων προσόντων, μπορείτε να τον χωρίσετε σε μια διαδικασία δύο βημάτων, για παράδειγμα: Στόχος 1: Αποκτήστε τα απαραίτητα προσόντα. Στόχος 2: Βρείτε τη δουλειά. Αυτό θα σας διευκολύνει να διατηρήσετε το κίνητρό σας.
- **Συναφής:** Ο στόχος θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τον σκοπό και τις αξίες σας. Οι συναφείς στόχοι είναι πολύ πιο εύκολο να επιτευχθούν με επιμονή. Εάν θέλετε μια δουλειά, όχι μόνο λόγω των χρημάτων, αλλά επειδή σας αρέσει κάτι σε αυτήν, ή επειδή θα σας δώσει νόημα και σκοπό και αν ο στόχος σας δεν έρχεται σε σύγκρουση με τις αξίες σας και σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε τις δυνάμεις σας, θα είναι ευκολότερο για εσάς να ξεπεράσετε τα εμπόδια στο δρόμο προς την επίτευξη του στόχου.
- **Έγκαιρος:** Με σαφώς καθορισμένο χρονοδιάγραμμα, με ξεκάθαρα ορισμένη αρχή και τέλος. Ένας ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος πρέπει να καθοριστεί εγκαίρως - με ημερομηνία έναρξης και λήξης. Εάν δεν υπάρχουν χρονικοί περιορισμοί για την επίτευξη του στόχου, αυτός δεν είναι στόχος, είναι απλώς μια ευχή και μπορείτε να αναβάλλετε να αρχίσετε να εργάζεστε για αυτόν όλη σας τη ζωή.





## ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αυξήσετε τις πιθανότητές σας να επιτύχετε τον στόχο σας, βοηθώντας σας να τον κάνετε ΕΞΥΠΝΟ.

## ΒΗΜΑΤΑ

### ΒΗΜΑ 1: Προετοιμαστείτε

Γράψτε ξανά ποιος είναι ο στόχος σας: .....

**Για παράδειγμα: "Θέλω να γίνω οδηγός ταξί."**

### ΒΗΜΑ 2: Κάντε τον στόχο σας ΕΞΥΠΝΟ

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον στόχο σας:

1 - Πώς θα καθορίσετε τον στόχο σας όσο το δυνατόν σαφέστερα, ώστε να μην υπάρχει δυνατότητα διαφορετικής κατανόησής του;

---

---

2 - Πώς θα καταλάβετε ότι έχετε πετύχει τον στόχο σας; Πώς θα μετρήσετε την επιτυχία σας; Ο καθορισμός αυτών των κριτηρίων θα κάνει τον στόχο μετρήσιμο.

---

---

3 - Ο στόχος σας είναι εφικτός σε ένα προβλέψιμο χρονικό διάστημα; Αν όχι, τι μπορείτε να αλλάξετε για να τον κάνετε εφικτό;

---

---

4 - Ο στόχος σας είναι συναφής; Αν όχι, τι μπορείτε να αλλάξετε για να τον κάνετε συναφή;

---

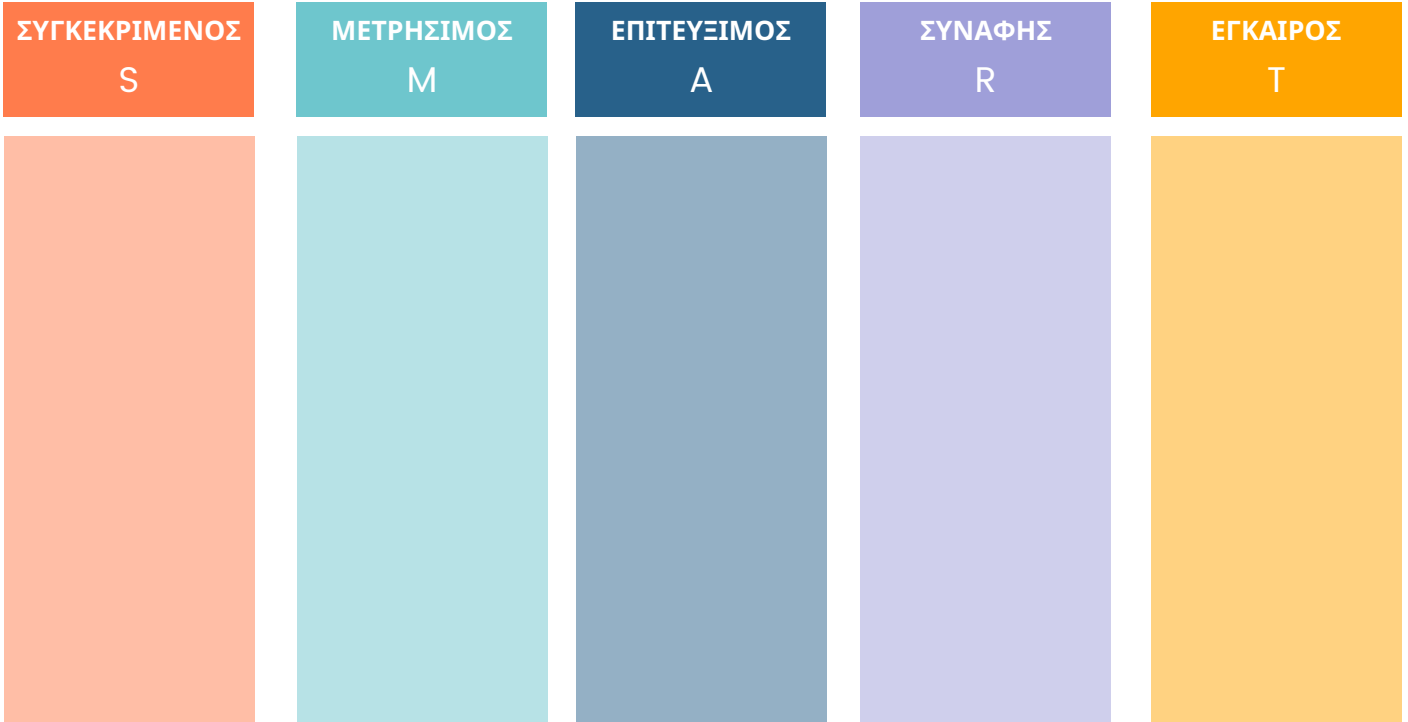
---

5 - Έως πότε θέλετε να έχετε πετύχει το στόχο σας;

---

---





### ΒΗΜΑ 3: Ο ΕΞΥΠΝΟΣ στόχος μου

Έχοντας υπόψη τις απαντήσεις σας στις παραπάνω ερωτήσεις, ξαναγράψτε τον στόχο σας, έτσι ώστε να είναι έξυπνος.

---

---

---

---

---

Καλή τύχη!

