



Æfing: SMART - MARKMIÐASETNING

INNGANGUR

Til að ná tilætluðum árangri og finna draumastarfið er mikilvægt að skilgreina markmið sín. Hægt er að nota SMART markmiðasetningu sem næsta skref til að ná árangri. Markmið er SMART þegar það er:

- Skýrt og skiljanlegt fyrir alla. Því skýrara sem markmiðið er, því líklegra er að þú nájir því. Til dæmis væri almennt markmið „ég vil afla mér peninga“. Skýrara markmið væri „ég vil vinna sem leigubílstjóra 4 tíma á dag til að vinna mér inn pening“.
- Mælanlegt: Að hafa sérstaka mælikvarða til að mæla árangur á mismunandi tímamarkum. Mælikvarðar gera okkur kleift að stjórna ferlinu og aðlaga ef þörf er á. Samanber fyrra dæmi, ef við viljum gera markmiðið mælanlegra getum við bætt við: „Ég vil vinna sem leigubílstjóri 4 klukkustundir á dag til að leggja mitt af mörkum til að bæta fjárhag fjölskyldunnar með X Euro á mánuði.“
- Raunhæft: Það er mikilvægt að hægt sé að ná markmiðunum sínu þannig að þau verði verða að veruleika. Til að geta haldið dampi þá ættir þú að setja þér markmið sem hægt er að ná innan ákveðins tímaramma. Meðvitund þín um þarfir þínar og auðlindir (æfing 2 og 3) geta hjálpað þér að móta raunhæft markmið. Ef þú þarft lengri tíma til að ná lokamarkmiðinu, t.d. vengja þess að þú þarft á ákveðinni þjálfun að halda þá getur þú skipt því í tvö skref: Markmið 1: Öðlast nauðsynlega hæfni; Markmið 2: Fá starf við hæfi. Það mun auðvelda þér að halda dampi og vinna að markmiðum þínum.
- Skipta þig máli: Það ætti að vera í samræmi við tilgang þinn og gildi. Það er miklu auðveldara að ná með þrautseigju markmiðum sem skipta þig máli. Ef þú vilt fá vinnu, ekki aðeins vegna peninganna, heldur vegna þess að starfið höfðar til þín, eða vegna þess að það mun gefa þér merkingu og tilgang og ef markmið þitt stangast ekki á við gildin þín þá ýtir það undir að þú nýtir styrkleika þína, um leið verður auðveldara fyrir þig að sigrast á hindrunum á leiðinni.
- Tímasett: Með skilgreindri tímalínu, upphafi og endir. SMART markmið ættu að vera tímasett – með upphafs- og lokadagsetningu. Ef það eru engin tímamörk, þá er ekki um markmið að ræða, heldur bara ósk, og þú getur frestað því að byrja að vinna að markmiðinu alla ævi.





MARKMIÐ

Markmiðið með þessari æfingu er að auka líkurnar á því að þú náir markmiði þínu með því að hjálpa þér að gera það SMART.

SKREF

SKREF 1: Undirbúningur

Skrifaðu enn og aftur hvert markmið þitt er:.....

Til dæmis: „Ég vil verða leigubílstjóri.“

SKREF 2: SMART Markmið

Svaraðu eftirfarandi spurningum um markmiðið þitt:

1 - Hvernig skilgreinir þú markmið þitt eins skýrt og hægt er, þannig að það sé enginn möguleiki að misskilja það?

2 - Hvernig muntu vita að þú hefur náð markmiði þínu? Hvernig muntu mæla árangur þinn? Það að setja þessi viðmið gerir markmiðið mælanlegt.

3 - Er hægt að ná markmiðinu innan ákveðins tíma? Ef ekki, hverju þarf að breyta til að það náist?

4 - Er markmiðið raunhæft? Ef ekki, hvernig er hægt að breyta því þannig að það sé raunhæft?

5 - Hvenær viltu vera búin ná markmiðinu?





SKÝR S	MÆLANLEGE M	RAUNHÆF A	SKIPTIR MÁLI R	TÍMASETT T

SKREF 3: SMART Markmiðin mín

Með hliðsjón af svörum þínum við spurningunum hér að ofan, endurskrifaðu markmið þitt, svo að það sé SMART.

Gangi þér vel!

