



Arkusz Ćwiczeń: SMART - WYZNACZANIE CELÓW

WSTĘP

Aby osiągnąć pożądane rezultaty i znaleźć pożądaną pracę, ważne jest, aby właściwie zdefiniować swój cel. Wyznaczanie sobie celu SMART to kolejny krok do sukcesu, który musisz zrobić. Cel jest INTELIGENTNY, gdy jest:

- Skonkretyzowany: jasno określone dla każdego. Konkretnie cele mają znacznie większą szansę na pomyślną realizację. Na przykład ogólnym celem byłoby „Chcę zarobić trochę pieniędzy”. Bardziej konkretnym celem byłoby „Chcę pracować jako taksówkarz 4 godziny dziennie, aby zarabiać pieniądze”.
- Mierzalny: posiadanie określonych wskaźników do mierzenia wyników w różnych momentach. Kryteria pomiaru pozwalają nam kontrolować nasze postępy i dostosowywać się w razie potrzeby. Z poprzedniego przykładu, jeśli chcemy, aby cel był bardziej mierzalny, możemy dodać: „Chcę pracować jako taksówkarz 4 godziny dziennie, aby dołożyć X Euro do budżetu rodzinnego”.
- Osiągalny: rozsądnie osiągalne i nie niemożliwe do zrealizowania. Aby podtrzymać motywację, należy wyznaczyć sobie cele, które można osiągnąć w przewidywalnym czasie. Wiedza o Twoich zasobach i potrzebach oraz wymaganiach rynku pracy (Moduł 3, Ćwiczenie 2) może pomóc Ci osiągnąć cel. Jeżeli osiągnięcie celu końcowego wymaga nieco więcej czasu, ze względu na konieczność np. zdobycia dodatkowych kwalifikacji, można podzielić go na proces dwuetapowy, np.: Cel 1: Zdobądź niezbędną kwalifikację; Cel 2: Zdobądź pracę. Ułatwi Ci to utrzymanie motywacji.
- Istotny: Powinno być zgodne z twoim celem i twoimi wartościami. Odpowiednie cele są znacznie łatwiejsze do osiągnięcia dzięki wytrwałości. Jeśli chcesz pracy, nie tylko ze względu na pieniądze, ale dlatego, że podoba ci się coś w tej pracy lub dlatego, że nada ci to sensu i celu, a jeśli twój cel nie koliduje z twoimi wartościami i pomoże ci wykorzystać twoje mocne strony, to będzie Ci łatwiej pokonywać przeszkody na drodze do osiągnięcia celu.
- Określony w czasie: z dobrze zdefiniowaną osią czasu, jasno określonym początkiem i końcem. Cel SMART powinien być określony w czasie – z datą rozpoczęcia i zakończenia. Jeśli nie ma ograniczeń czasowych do osiągnięcia celu, to nie jest cel, to tylko życzenie i możesz odłożyć rozpoczęcie pracy na całe życie.





CEL

Celem tego działania jest zwiększenie Twoich szans na osiągnięcie celu, poprzez pomoc w uczynieniu go SMART.

KROKI

KROK 1: Przygotowanie

Napisz ponownie jaki jest Twój cel: _____
Na przykład: Chcę być taksówkarzem.

KROK 2: Uczyń cel SMART

Odpowiedz na następujące pytania dotyczące swojego celu:

1 - W jaki sposób określisz swój cel tak jasno, jak to możliwe, aby nie było możliwości innego jego rozumienia?

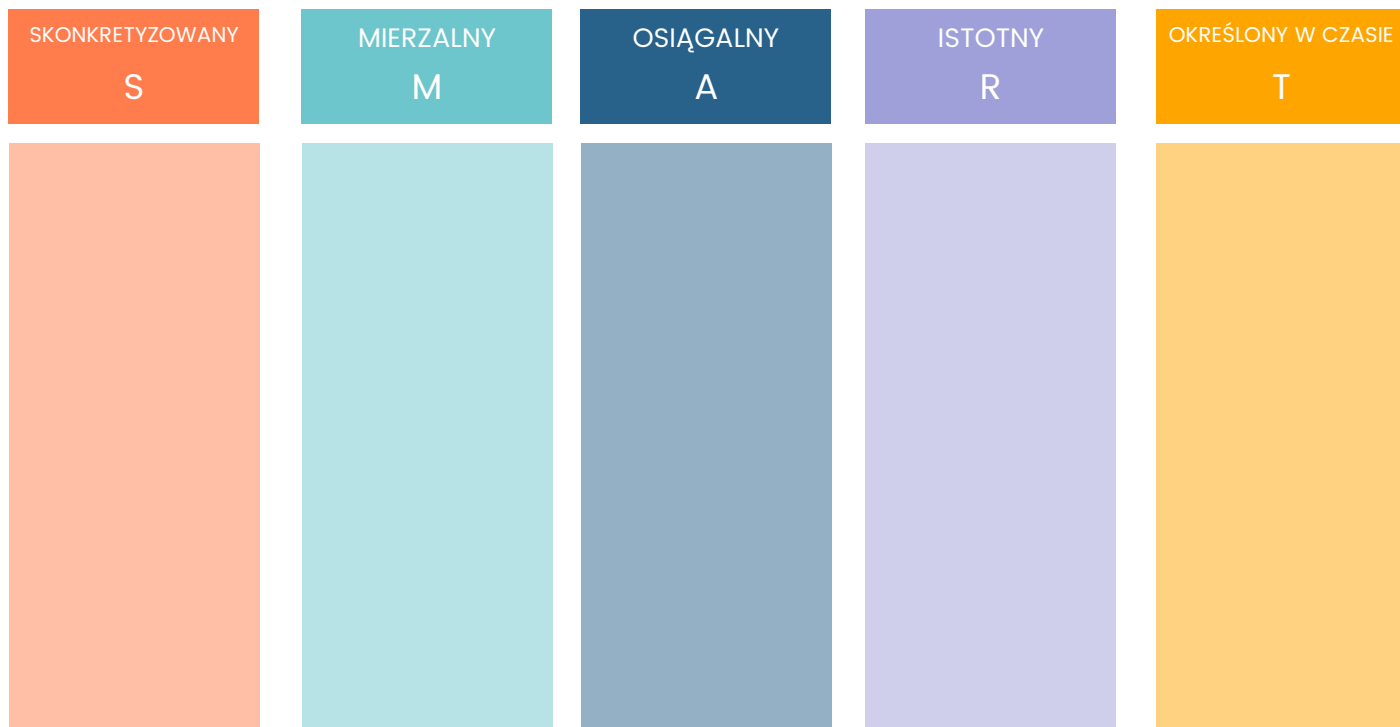
2 - Skąd będziesz wiedzieć, że osiągnęłaś swój cel? Jak zmierzysz swój sukces? Ustalenie tych kryteriów sprawi, że cel będzie mierzalny.

3 - Czy Twój cel jest możliwy do osiągnięcia w przewidywalnym czasie? Jeśli nie, jak możesz to zmienić, aby było to osiągalne?

4 - Czy twój cel jest istotny? Jeśli nie, jak możesz to zmienić, aby był trafny?

5 -Do kiedy chcesz osiągnąć swój cel?





KROK 3: Mój cel SMART

Mając na uwadze odpowiedzi na powyższe pytania, przepisuj swój cel tak, aby był SMART.

Powodzenia!

