



РАБОТЕН ЛИСТ: SMART - ПОСТАВЯНЕ НА УМНИ (SMART) ЦЕЛИ

ВЪВЕДЕНИЕ

За да постигнете желаните резултати и да намерите работата, която искате, е важно да определите целта си по правилния начин. Следващата стъпка към успеха, която трябва да предприемете, е да направите вашата цел умна - SMART Целта е SMART, когато е:

- **Specific:** Конкретна: Ясно определено за всички. Конкретните цели имат много по-голям шанс да бъдат реализирани успешно. Например обща цел би била „Искам да спечеля малко пари“. По-конкретна цел би била „Искам работа като таксиметров шофьор 4 часа на ден, за да печеля пари“.
- **Measurable:** Измерима: Наличие на конкретни показатели за измерване на резултатите в различни моменти от времето. Критериите за измерване ни позволяват да контролираме напредъка си и да го коригираме, ако е необходимо. При предишния пример, ако искаме да направим целта по-измерима, можем да добавим: „Искам работа като таксиметров шофьор 4 часа на ден, за да допринеса с X евро за семейния бюджет.“
- **Achievable:** Постижима: Да е разумно постижима и да не е невъзможно да бъде реализирана. За да поддържате мотивацията си, трябва да си поставите цели, които могат да бъдат постигнати в обозримо време. Знанията за вашите ресурси и нужди и за изискванията на пазара на труда (Модул 3, Дейност 2) могат да ви помогнат да постигнете целта си. Ако постигането на крайната цел изисква повече време поради необходимостта например да се придобие допълнителна квалификация, можете да я разделите на двустепенен процес, например: Цел 1: Получете необходимата квалификация; Цел 2: Получете работата. Това ще ви улесни да поддържате мотивацията си.
- **Relevant:** Подходяща: Тя трябва да бъде съобразена с вашата цел и ценностите ви. Подходящите цели са много по-лесни за упорито преследване. Ако искате работа не само заради парите, но и защото ви харесва нещо в работата или защото тя ще ви даде смисъл и цел и ако целта ви не е в противоречие с вашите ценности и ви помага да използвате силните си страни, ще бъде по-лесно да преодолеете препятствията по пътя към постигане на целта..
- **Timely:** Навременна: С добре дефиниран ход във времето, ясно определени начало и край. SMART целта трябва да бъде определена във времето - с начален и краен срок. Ако няма ограничения във времето за постигане на целта, това не е цел, това е просто желание и можете да отлагате започването на работа за него през целия



ЦЕЛ

Предназначението на тази дейност е да увеличи шансовете ви да постигнете целта си, като ви помогне да я направите SMART (умна)

СТЪПКИ

СТЪПКА 1: ПОДГОТОВКА

Напишете още веднъж каква е целта ви.:

Например: „Искам да бъда таксиметров шофьор“.

СТЪПКА 2: НАПРАВЕТЕ Я ОСЪЗНАТА

Отговорете на следните въпроси относно вашата цел:

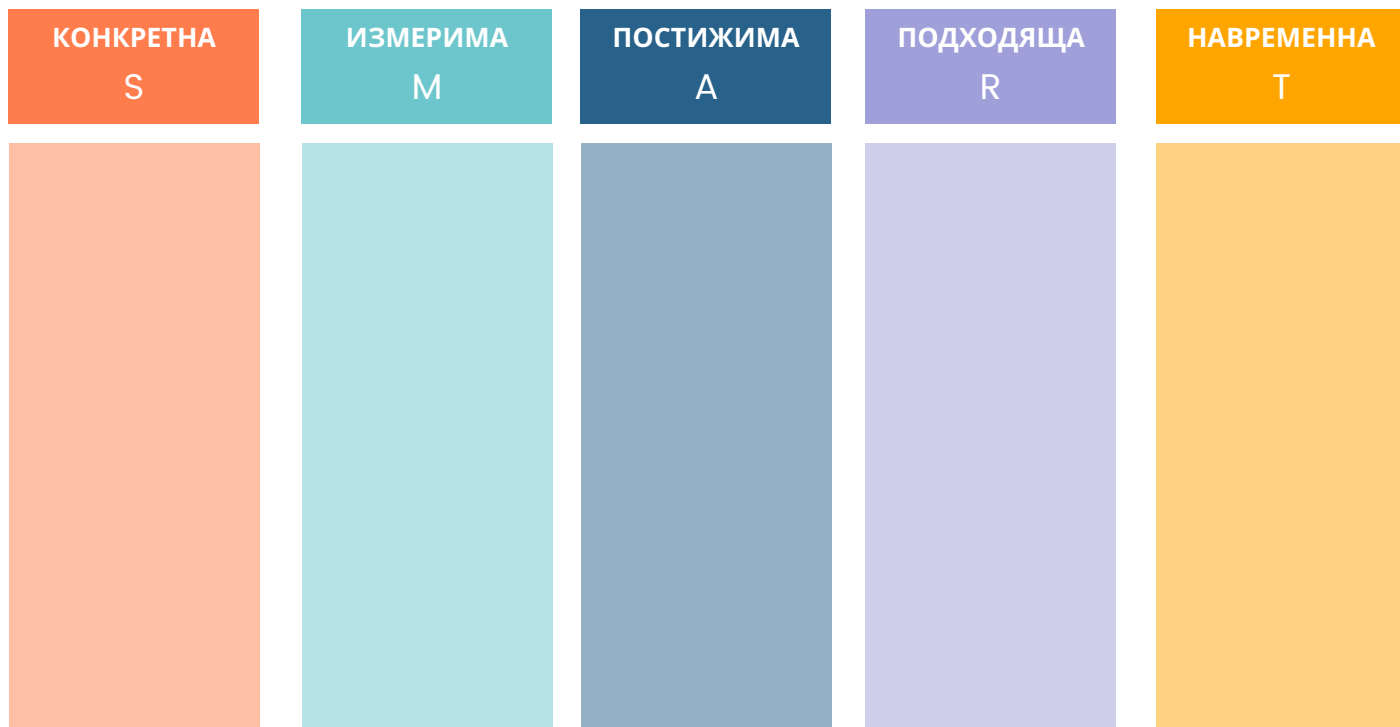
1 – Как определяте целта си възможно най-ясно, така че да няма възможност за различно разбиране за нея?

2 – Как ще разберете, че сте постигнали целта си? Как ще измервате успеха си? Задаването на тези критерии ще направи целта измерима.

3 – Целта ви постижима ли е в обозрим срок? Ако не, как можете да я промените, за да я направите постижима?

4 – Подходяща ли е целта ви? Ако не, как можете да я промените, за да я направите подходяща?

5 – В какъв срок искате да постигнете целта си?



СТЪПКА 3: МОЯТА УМНА SMART ЦЕЛ

Като имате предвид отговорите си на въпросите по-горе, пренапишете целта си, така че да е SMART.

Успех!