**Wyznaczanie celów**

23.06.2020

Podejmując decyzję o zmianach w życiu wyznaczamy sobie różne cele. Cel to jeden z podstawowych aspektów funkcjonowania w sporcie, sztuce czy życiu. Nadaje on pewien kierunek rozwoju, wskazuje drogę, którą należy podążać aby osiągnąć swoje zamierzenia. Warto ustalać sobie cele w różnych dziedzinach życia gdyż odpowiednio postawione mają ogromną siłę. Pobudzają do działania, pozwalają na realizację marzeń. Zrealizowane cele poprawiają nastrój, a także podwyższają poczucie własnej wartości.

Wyznaczaniu celów towarzyszy kilka zasad o których warto pamiętać. Umiejętne stawianie i konsekwentne dążenie do celu nie jest prostą umiejętnością. Zbyt ogólne określenie celu lub brak jasno postawionego terminu, brak wiary w siebie, często prowadzi do zaprzestania działań, co w konsekwencji wpływa na niezrealizowanie celu.

**Jak więc mądrze wyznaczać i osiągać cele?**

Metoda 1

Twój cel powinien być mądry, czyli SMART….

**Specific** **skonkretyzowany**

Twój cel powinien być prosty i jasno sformułowany. Używaj konkretów, zamiast „*nie* *będę jeść niezdrowo”* zaplanuj „*nie będę jeść słodyczy”.*

**Measurable mierzalny**

Cel powinien być mierzalny aby zauważać i realnie oceniać swoje postępy. Najlepiej by dało się wyrazić go liczbowo, jeżeli nie jest to możliwe, należy wyrazić go tak żeby można było jednoznacznie stwierdzić czy został osiągnięty.

**Achievable osiągalny**

Postaraj się aby Twój cel był do osiągnięcia, ale jednocześnie stanowił pewne wyzwanie. Warto wyznaczać cele krótkoterminowe, w formie mniejszych zadań, które mają doprowadzić do zrealizowania celu głównego. Zwróć uwagę czy Twoje zasoby są wystarczające aby zrealizować założony plan.

**Relevant istotny**

Cel powinien sprawiać Ci radość. Poczucie sensu oraz świadomość jego wartości są bardzo ważnym elementem, który powinien się pojawić.

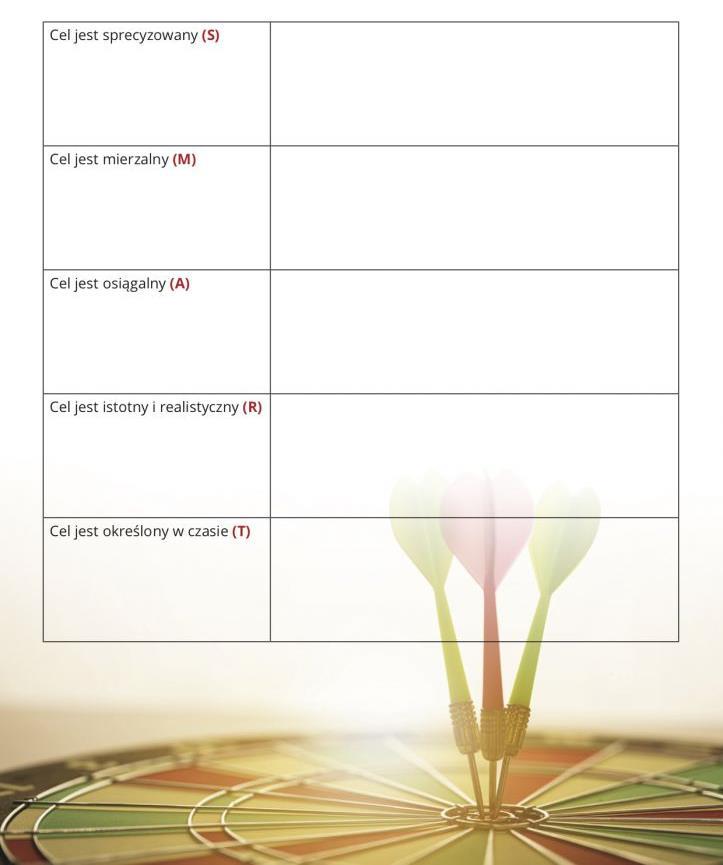
**Time-bound określony w czasie**

Twój cel powinien mieć określony czas w jakim zamierzasz go osiągnąć. Wyznacz konkretną datę realizacji swoich osiągnięć.

**Karta pracy 1**

**Mój SMART cel**

Wybierz cel, który chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie – prywatny/osobisty albo szkolny. Opracuj go stosując metodę SMART.



Źródło: www.epedagogika.pl

Metoda 2

**OKR Objectives and Key Results**

OKR to prosta metoda do wyznaczania celów, która zawiera dwa elementy niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Pozwala one na regularne monitorowanie postępów, co przyczynia się do efektywnej realizacji danego planu.

KROKI:

1. Określ cel, który chcesz osiągnąć
2. Znajdź kluczowy rezultat – czyli coś, co pozwoli Ci zauważyć efekty.

Przykład wykorzystania metody:

**CEL:** Poświęcać więcej czasu na trening własny.

**KLUCZOWE MIARY:**

1. Przed każdym treningiem przychodzę 10 minut wcześniej aby zaoszczędzić czas w szatni i być szybciej na hali.
2. W każdy wtorek po szkole przychodzę na halę żeby poćwiczyć umiejętności techniczne.
3. W dzień nietreningowy prowadzę dzienniczek treningowy i analizuję, nad czym pracowałem i co należałoby jeszcze poćwiczyć.

Źródło: *Cele*, Umysł pełen zagadek, Mental Calendar, Luty 2020

**Karta pracy 2**

**Stwórz listę 10 celów z datą dzisiejszą, które będziesz chciał osiągnąć w ciągu najbliższego roku. Zapisz je w czasie teraźniejszym. Następnie zapisz datę realizacji danego celu oraz zapisz wszystkie powody, dla których chcesz to osiągnąć.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cele** | **Termin** | **Moje powody** |
|  | **realizacji** |  |
|  |  |  |



Źródło: *Cele*, Umysł pełen zagadek, Mental calendar, Luty 2020,

opracowała: Jessika Trojak – psycholog

na podstawie:

*Cele, Umysł pełen zagadek, Mental Calendar,* Luty 2020