



JAK PLANOWAĆ, ABY OSIĄGAĆ WYZNACZONE CELE?

Planowanie to proces, obecny nie tylko w sferze edukacyjno - zawodowej, ale również w życiu osobistym każdego człowieka, polegający na wytyczaniu celów oraz określaniu sposobów ich osiągnięcia. Planowanie to szukanie odpowiedzi na pytania:

- Co chcę osiągnąć? Wyznacz konkretny cel na podstawie stworzonej wizji.
- Dlaczego? Zastanów się, jakie korzyści osiągniesz, kiedy zrealizujesz swój plan
- Kiedy? Podaj termin realizacji wybranego celu.
- Gdzie? Określ obszar, którego Twój plan będzie dotyczył.
- Jak? Pomyśl, jaka wiedza i umiejętności są niezbędne, aby skutecznie planować.
- Kto? Z kim będziesz współpracował? Kto może Ci pomóc? Wymień ludzi i organizacje.

Istotą planowania jest wyznaczanie celów i dążenie do nich. Aby było to skuteczne i owocne należy nauczyć się właściwie te cele formułować. Jak? Dzięki metodzie SMART.

Metoda SMART i SMART cele – opis i przykłady

Metoda ta dotyczy przede wszystkim odpowiedniego formułowania celu. Zakłada ona bowiem, że cel odpowiednio wyrażony to klucz do sukcesu. Metoda SMART podpowiada jak określać cele, by ich osiągnięcie było proste. Każda z liter w skrócie SMART oznacza jedną z cech dobrze sformułowanego celu. Jeśli zastosujesz się do wskazówek, zrealizujesz każdy plan.

Jaki więc powinien być ten idealnie sformułowany cel?

S jak specyficzny

Zbyt ogólnie wyrażony cel nie sprzyja sukcesowi. Aby więc zwiększyć szanse na pomyślne rezultaty należy zadbać o konkrety. Unikaj więc ogólników np. chcę zostać fryzjerem, chcę podnieść swoje kwalifikacje. To za mało szczegółowe. Kiedy chcesz nim zostać? Co musisz zrobić, aby uzyskać zawód fryzjera? Powinieneś jak najbardziej sprecyzować i poprzeć konkretami taki cel. Doskonale sprawdzają się pytania pomocnicze. Odpowiedz sobie na nie przed sformułowaniem celu. Są to:

Co chcę osiągnąć?

Po co chcę to osiągnąć?

Jak chcę to osiągnąć?

Dzięki temu będziesz mógł zdefiniować cel oparty na konkretnych liczbach, datach, wielkościach itp.

To sprawi, że łatwiej będzie Ci osiągnąć założone rezultaty.



M jak mierzalne

Kolejną ważną cechą każdego celu jest mierzalność. Bez możliwości zmierzenia efektów Twoich poczynań nie będziesz wiedział, czy udało Ci się go osiągnąć czy nie. Dlatego też formułując cel skup się na takich postanowieniach, które umożliwiają monitorowanie np. dostanie się do szkoły branżowej I stopnia na kierunek „Fryzjer”, ukończenie kursu z zakresu fryzjerstwa. Dzięki tak sformułowanemu celowi łatwo spostrzeżesz, czy jego osiągnięcie idzie w dobrym kierunku i zakończy się sukcesem.

A jak ambitny

Ta cecha dobrego celu jest bardzo ważna. Przecież osiągnięcie zamiaru niewymagającego zbyt wiele wysiłku nie daje żadnej satysfakcji. Formułując cel nie zapominaj więc, że powinien on sprawiać jednak pewnego rodzaju trudności i wymagać starań i poświęceń. Wtedy satysfakcja z jego osiągnięcia oraz korzyści z niego płynące będą większe. W końcu im więcej uda Ci się osiągnąć tym lepiej. Minimalizm w tym przypadku nie jest pożądany.

R jak rzeczywisty

Nie można jednak całkowicie oderwać się od rzeczywistości. Cel ambitny tak, nierealny nie. Bo jaki sens ma wyznaczanie sobie celu z góry skazanego na porażkę? Zadbaj więc, aby cel przez Ciebie wybrany był wyzwaniem, ale jednocześnie był całkowicie rzeczywisty. Zachowanie równowagi sprzyja osiągnięciu sukcesów.

T jak terminowy

Podstawą dobrego celu jest określenie czasu na jego wykonanie. Jeśli tego nie zrobisz nie zaczniesz go realizować w ogóle. Konkretny termin, tak jak w przypadku czasu wykonania projektu w pracy czy w szkole, jest mobilizujący. Wyznacz więc sobie swój własny termin realizacji i trzymaj się go. Dzięki temu będziesz mieć poczucie, że zmierzasz do jakiegoś czytelnego i jasno określonego punktu w przyszłości. Skoncentrujesz swoje wysiłki na jego dotrzymaniu i wykonaniu zadania w określonym czasie.

Jak widzisz poprawne formułowanie celu nie jest prostym zadaniem. Stosuj się do zasad S.M.A.R.T, a każdy swój zamiar zrealizujesz z powodzeniem. Jeśli nadal nie czujesz się pewnie w tym obszarze umów się już dziś na poradę indywidualną.

**POWODZENIA ŻYCZĄ DORADCY ZAWODOWI
Z WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH !!!**