



Anna Krajewska

OKREŚLANIE CELU

Od czego zacząć?

Kluczem do osiągnięcia celów jest:

- system wartości
- otwartość na zmiany
- planowanie
- konsekwencja w działaniu
- pozytywne nastawienie

KOMPETENCJE PERSONALNE I SPOŁECZNE

OKREŚLANIE CELU

Wartości - przykłady

radość
wolność
akceptacja
dochodowość
skuteczność
czas dla siebie
skromność
aktywność
cnota
wyzwania
nauka
praca
duma
tolerancja

czujność
intelekt
bohaterstwo
pieniądze
wrażliwość
duchowość
dostatek
bogactwo
zabawa
zdecydowanie
witalność
prawda
czyste sumienie
przyjemność

ryzyko
spełnienie
współpraca
wiarygodność
spryt
pasja
sprawność fizyczna
zaangażowanie
honor
odwaga
życzliwość

opanowanie
oryginalność
patriotyzm
otwartość
pracowitość
stałość
satisfakcja
uznanie

szacunek
humor
empatia
pewność
miłość
seks
religia
wdzięczność
zapał

energia do życia
wytrwałość
doskonałość
pokój
służba
wsparcie
wygoda
bezpieczeństwo

niezależność finansowa
stosunki międzyludzkie

KOMPETENCJE PERSONALNE I SPOŁECZNE

OKREŚLANIE CELU

Wartości - przykłady

komfort
władza
kreatywność
mądrość
czas wolny
talent
moda
marzenia
pogoda ducha
wiara
prestż
wiedza

konkurencyjność
przyjaźń
rzetelność
sprawiedliwość
uczciwość
prawdomówność
spokój
lojalność
praworządność
przygoda
inicjatywa
harmonia
wykształcenie
rodzina

solidarność
motywacja
odpowiedzialność
sława
rozwój osobisty
słowność
jakość

godność
ambicja
elastyczność
gorliwość
poczucie piękna
wiara w Boga
rywalizacja
zaufanie
samokontrola
sukces
szczęście
ciepło
dbałość o środowisko
troska o innych

zręczność
dzielność
demokracja
porządek
prawość
rozwój

życie
zdrowie
intymność
pomysłowość
innowacyjność
niezależność
intuicja
oddanie
perspektywy
dobro
kariera
siła

OKREŚLANIE CELU

System wartości

**Uporządkowany według stopnia ważności
zbiór przedmiotów i poglądów, na podstawie
których człowiek dobrowolnie i świadomie
decyduje o sposobie reagowania na różne
sytuacje**

System wartości

- Jest kluczem do kształtowania postawy
- Ułatwia podejmowanie decyzji
- Ułatwia wyznaczanie celów i ich osiągnięcie
- Stanowi „kręgosłup moralny” człowieka
- Wspiera radzenie sobie w trudnych sytuacjach życiowych

Otwartość na zmiany

Korzyści:

- Nieograniczone możliwości pozyskania wiedzy
- Doskonalenie umiejętności
- Zdobywanie nowych doświadczeń

Otwartość na zmiany

Osoba otwarta na zmiany ma do nich pozytywne nastawienie i wyraża je w następujący sposób:

- *Mam marzenia, cele*
- *Chcę zrealizować cel*
- *Podejmę wyzwanie*
- *Moje życie zależy ode mnie*
- *Na pewno jest rozwiązanie*
- *Nastawiam się na sukces*
- *Wszystko jest inspiracją*
- *Grunt to dobry plan*

Planowanie

Przewidywanie różnych skutków wobec zaistniałych przyczyn, projektowanie drogi do przyszłości.

Ułatwia osiągnięcie celów, dotrzymanie obietnic i podjętych zobowiązań.

Planowanie

- Jest podstawą osobistej efektywności
- Motywuje do podejmowania działań
- Pomaga wprowadzać zmiany
- Ułatwia osiągnięcie celu
- Pozwala na uzupełnianie się i przenikanie różnych ról życiowych i różnych zadań
- Wzmacnia równowagę między życiem osobistym i zawodowym
- Składa się z etapów i zaczyna od określenia celu

OKREŚLANIE CELU

S.M.A.R.T.E.R.

- Jest to zasada skutecznie wyznaczonego celu
- Pomaga urzeczywistniać marzenia
- Wzmacnia szanse na sukcesy
- Motywuje do działania
- Jest podstawą efektywnego planowania

Nazwa zasady S.M.A.R.T.E.R. to skrót złożony z pierwszych liter cech charakteryzujących prawidłowo określony cel.

KOMPETENCJE PERSONALNE I SPOŁECZNE

OKREŚLANIE CELU

- S** SPECYFICZNY
- M** MIERZALNY
- A** AMBITNY
- R** REALNY
- T** TERMINOWY
- E** EKOLOGICZNY
- R** REJESTROWANY

Rozszyfrujmy S.M.A.R.T.E.R. na przykładzie Mateusza

Mateusz jest absolwentem szkoły średniej. Jego celem jest praca związana z archiwizowaniem dokumentów, na samodzielnym stanowisku, na którym będzie mieć do czynienia z informacjami tajnymi (posiada wymagane ustawowo poświadczenie bezpieczeństwa). Poszukiwanie pracy ma zakończyć maksymalnie w sześć miesięcy po maturze. Oprócz tego chce on kontynuować naukę, studiując zaocznie.

S

SPECYFICZNY

- Ściśle określony
- Szczegółowy
- Wyróżniający się

ELEMENTY	PRZYKŁAD
zadania w pracy	archiwizowanie dokumentów
rodzaj pracy	praca z danymi i przepisami
rodzaj umowy	umowa o pracę
branża	administracja publiczna
rodzaj wynagrodzenia	stała suma co miesiąc
lokalizacja	w obrębie powiatu

M**MIERZALNY**

- Policzalny
- Mierzony liczbami

ELEMENTY	PRZYKŁAD
liczba godzin	8 godzin dziennie
wysokość wynagrodzenia	2500 brutto
wielkość firmy	50-100 osób
odległość	do 50 km od domu

A

AMBITNY

- Jest wyzwaniem
- Daje satysfakcję
- Po osiągnięciu motywuje do wyznaczania kolejnych celów

ELEMENTY	PRZYKŁAD
wiedza	praca ma umożliwiać studia zaoczne
rozwój kompetencji	nauka obsługi systemów IT
rozwój osobisty	uczęszczanie na jogę
wymagania	poświadczenie bezpieczeństwa

R

REALNY

- Możliwy do osiągnięcia
- Dotyczy rzeczywistości, w której funkcjonujesz
- Uwzględnia osobiste możliwości i kwalifikacje

ELEMENTY	PRZYKŁAD
sytuacja rynkowa	konkursy dotyczące stanowisk pracy
predyspozycje fizyczne i psychiczne	preferencje spokoju, wykorzystanie dokładności

T TERMINOWY

- Zamknięty w czasie dokładną datą
- Końcowy termin realizacji jest terminem, kiedy cel już będzie osiągnięty

ELEMENTY	PRZYKŁAD
termin końcowy	do 6 miesięcy od matury

E

EKOLOGICZNY

- Zgodny z osobistymi wartościami i innymi celami
- Uwzględnia przenikanie i uzupełnianie różnych ról życiowych

ELEMENTY	PRZYKŁAD
relacje w pracy	samodzielne stanowisko

R

REJESTROWANY

- Zapisany w kluczowym miejscu
- Zaplanowany z uwzględnieniem celów cząstkowych
- Harmonogram działań „rozpisany” w kalendarzu

ELEMENTY	PRZYKŁAD
rejestr działań	plan
zapis celu	umieszczenie celu w nagłówku CV

Jak Ty określisz swój cel

