

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



O sztuce wyznaczania i osiągnięcia celów

Małgorzata Dębowska

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

14 maja 2015 r.

Organizatorzy



Cel to zamierzony rezultat

Daje poczucie sprawczości
Świadomość, czego się chce
Nadaje kierunek życiu
Motywuje do działania



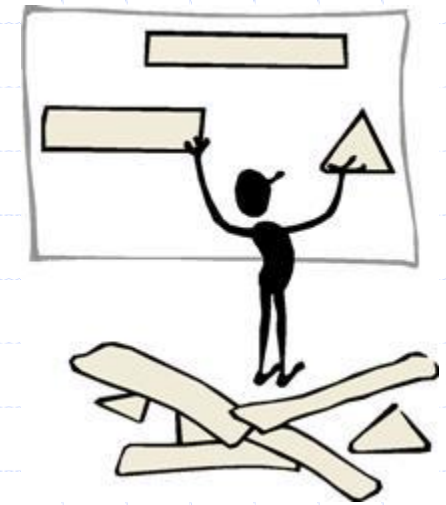
Cel

Czego chcę?

O czym marzę?

Czego pragnę?

Jaka jest moja wizja końca?



Cele

Bieżące - realizacja zajmie od kilku dni do maksymalnie 3 miesięcy

Krótkoterminowe - realizacja zajmie od 3 miesięcy do roku

Średnioterminowe - realizacja zajmie od roku do 3 lat

Długoterminowe - realizacja zajmie od 3 do 5 lat, cele życiowe



Etapy strategii definiowania celów:

- określ cel,
- upewnij się, że jest to jeden cel a większa ich ilość,
- opisz szczegółowo swój cel,
- ustal ostateczny termin osiągnięcia celu,
- sprawdź czy cel jest realny,
- wymień jak najwięcej przeszkód na drodze do jego osiągnięcia,
- wymień na jaką pomoc możesz liczyć, jakie masz zasoby,
- sporządź szczegółowy plan działania,
- wymień jak najwięcej korzyści wynikających z osiągnięcia celu,
- zastanów się co będzie nagrodą za osiągnięcie celu.

Kryteria sprecyzowanego celu

S – specific czyli konkretny

M – measurable czyli mierzalny

A – achievable czyli akceptowalny

R – realistic czyli realny

T – time czyli możliwy do monitorowania
w czasie



Pytania doprecyzowujące

- Gdzie?
- Kiedy?
- Ile?
- O ile?
- W jakim stopniu?
- Od kiedy?
- W jakich sytuacjach?
- Co konkretnie chcesz / zrobić zmienić?



SPECYFICZNY

Co dokładnie chcesz osiągnąć?
Jaki to ma przynieść efekt?

MIERZALNY

Skąd będziesz wiedzieć, kiedy osiągniesz ten cel?
Jak możesz określić, na ile uda Ci się go osiągnąć?

AMBITNY

Dlaczego jest to ważne?
Co możesz tym zmienić?
Jak możesz się rozwinąć dzięki temu?
Czym będzie się to różnić od tego, co już masz?



REALISTYCZNY	<p>Jakich potrzebujesz do tego zasobów?</p> <p>Kto może Ci pomóc?</p> <p>Gdzie możesz to realizować?</p>
TERMINOWY	<p>Kiedy chcesz zakończyć działania?</p> <p>Kiedy mają być odczuwane efekty?</p> <p>Jak możesz to rozplanować w czasie?</p>

Od problemu do celu

Nie umiem się uczyć- Chcę mieć lepsze oceny -
Poznam techniki uczenia

Jestem nieśmiała – Chcę mieć więcej
znajomych - Zapiszę się na zajęcia dla
młodzieży

Jestem gruba – Chcę być szczupła –
Codziennie będę ćwiczyć 30 minut

Problem - Cel



A teraz precyzowanie celu:

Cel:

S.....

M.....

A.....

R.....

T.....



Mapa osiągnięcia celu

- Po co chcę osiągnąć cel? Jakie wartości on reprezentuje?
- Co już zrobiłam?
- Jakie korzyści przyniesie mi osiągnięcie celu?
- Czego potrzebuję, kto mnie wesprze?
- Od czego zacznę?



Między nami a nastolatkami

Czas

- krótka perspektywa
- jest go bardzo dużo
- przemijanie nie istnieje
- wszystko się może jeszcze wydarzyć

Czas

- długa perspektywa
- jest go coraz mniej
- świadomość przemijania
- coraz mniej może się wydarzyć



- Doświadczenia

- pazerność na nowe doświadczenia
- każde pociąga i jest ważne
- brak przewidywania konsekwencji
- priorytet dla przygody

- Doświadczenia

- raczej unikanie, selekcja, planowanie
- coraz mniej doświadczeń pociąga
- przewidywanie konsekwencji
- priorytet dla wygody

Ryzyko

- chęć podejmowania, szukanie go
- tendencja do zaniżania
- bez ryzyka nie ma zabawy

Oceny

- powierzchowne z tendencją do skrajności

Ryzyko

- unikanie, lęk przed podjęciem ryzyka
- tendencja do zawyżania

Oceny

- próby pogłębiania, większe wyważenie

Obowiązki/przyjemności

- najpierw przyjemność,
potem obowiązek

Obowiązki/przyjemności

- najpierw obowiązek,
potem przyjemność

Odpowiedzialność

- unikanie, obarczanie
innych

Odpowiedzialność

- podejmowanie

Inne

- niejasne lecz świetliste cele życiowe
- zdrowie- rzecz oczywista, nie do zdarcia

Inne

- ograniczone, sprecyzowane cele życiowe
- zdrowie-rzecz względna – wymaga troski



St-Takla.org

W problemowej sytuacji/ w precyzowaniu celu z nastolatkiem, pomocne mogą być pytania:

- co Twoim zdaniem będzie w tej sytuacji pomocne?
- co możesz zrobić inaczej niż do tej pory?
- co będzie dobre dla Ciebie, dla mnie i dla nas?
- co się zmieni?
- od czego zaczniesz?
- co zrobisz?
- jak ja mogę Ci pomóc?

Jak sprawić, żeby cele rodziców były celami dzieci?

Modelowanie

Słuchanie

Autorytet – Komunikaty Ja

Dyskusje – Argumentowanie

Dzielenie się doświadczeniami

Wspieranie

Słuchanie



Komunikaty Ja

Uczucia *Jestem zły bo....., Jestem rozczarowana tym, że....., Denerwuje mnie to, że.....*

Myśli i opinie *Moim zdaniem....., Według mnie.....
Uważam, że....., Myślę, że.....*

Gusta i upodobania *Nie podoba mi się to, że.....,
Nie lubię, kiedy.....*

Oczekiwania i potrzeby *Oczekuję, że.....,
Potrzebuję,
żebyś.....*

Zamiast:

Za mało się uczysz! Z takimi ocenami nie dostaniesz się do dobrego liceum.

Ja/

.....

Wciąż tylko siedzisz przed tym komputerem, nic innego Cię nie interesuje. Powinieneś mieć jakieś zainteresowania, pasje.

Ja/

.....



Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny. Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem - chcę, żebyś był pasywny, grzeczny i podporządkowany.