



Hogy tűzzek ki igazán jó célokat?

Néhány idézet:

„A siker abból fakad, hogy kitűzünk egy célt, egy változást, amit el szeretnénk élni. És amíg nem léptük át a célvonalat, addig nincs megállás.” (Csernus Imre)

„A siker kiindulópontja egy égő vágy valamely határozott cél eléréséhez.” (Napoleon Hill)

„Bármilyen helyzetben is vagy, mindig csak azzal foglalkozz, ami előtted áll. Azt a görcsöt bogyozd ki, arra koncentrálj, a felé haladj, aztán majd jöhet a többi.” (Oravecz Nóra)

„Álmunkat előbb hosszasan és alaposan át kell gondolnunk, majd ha minden tényezőt mérlegeltünk, nekivághatunk a megvalósításnak.” (Martin Pistorius)

„Életed célja az, amit annak hiszel. Küldetésedet te szabadon kiadhatod magadnak. Életed pedig az lesz, amivé teszed, és soha, senkinek nem lesz joga ítélkezni feletted.” (Neale Donald Walsch)

Miért fontos a megfelelő cél?

- Akkor tudsz motivált maradni, ha valóban fontos, az értékeiddel összhangban lévő célról van szó.
- Növeli a hatékonyságodat, teljesítményedet.
- Előre visz az élelcélod felé.

Mik azok a SMART célok?

Remek módszer a megfelelő cél meghatározásához, ha ún. SMART célokat határozol meg.

S.M.A.R.T. (Specific, Measurable, Attractive, Realistic & Relevant, Time-Bound)

(Az 'A' betű jelentéseként sok helyen achievable, attainable szerepel, ugyanakkor a „realistic” lefedi az elérhető is. Ezért választottam a ritkábban használt jelentést, az „attractive”-ot.) Lásd. következő oldal.

'S', mint Specific, azaz **SPECIFIKUS**

Ne legyen túl általános a cél. Legyen olyan, ami ránk és az élethelyzetünkre jellemző. Az alábbi kérdéseket érdemes megválaszolni ahhoz, hogy a leginkább specifikus célt tudjuk kijelölni.

KI érintett ebben a célban, az ahhoz kapcsolódó feladatokban, eredményekben?

MIT akarok elérni?

HOL akarom ezt elérni?

MIKOR akarom ezt elérni?

HOGYAN akarom ezt elérni?

MIÉRT akarom ezt elérni?

'M', mint Measurable, azaz **MÉRHETŐ**

Csak a mérhető cél ér valamit. Csak akkor tudod valóban kimondani, hogy elérted a célt, ha mérhetően érted el. Bármilyen mérési kritériumot használhatsz, de feltétlenül válaszold meg a következő kérdést: „Honnan tudom, hogy elértem a célomat?”

Ha nehéz mérőeszközt találni, akkor használhatod a már megszokott 10-es skálát.

'A', mint Attractive, azaz **ATTRAKTÍV**

Legyen vonzó, kihívást jelentő a cél. A túl könnyen elérhető cél vagy ami már megvan nem motiváló és nem is nyújt sikerélményt.

'R', mint Realistic & Relevant, vagyis **REÁLIS ÉS RELEVÁNS**

Az a reális cél, amit el akarsz és el is tudsz érni. Ha már 40 éves vagy és tériszonyod van, akkor ne akarj artista lenni. :-)

A másik R betű a releváns. A következő kérdéseket válaszold meg annak eldöntéséhez, hogy releváns-e a cél: „Érdekes ezzel foglalkoznom?”, „Ez a megfelelő idő, hogy ezzel foglalkozzam?”, „Én vagyok a megfelelő ember ehhez?”, „A körülmények megfelelőek a cél megvalósításához?”

'T', mint Time-Bound, vagyis **TERVEZHETŐ, ÜTEMEZHETŐ**

Mindig legyen határidő, ne nyúljon a végtelenbe a megvalósítás. Ezeket a kérdéseket válaszold meg: „Mikor kezdek hozzá?”, „Mikorra / meddig szeretném elérni a célt?”

Hogyan tudsz igazán JELENTŐSÉGTELJES célokat kijelölni?

Ez a gyakorlat szintén abban segíthet, hogy fontossági sorrendbe tudd állítani a céljaidat.

1. Ül le egy papírral 10-15 percre és **írd össze az összes célodat**, ami eszedbe jut. Mindent írd le, amit csinálni, birtokolni szeretnél és milyen szeretnél lenni.
2. Vedd elő az **életkerek**et, amit a file-ok között találsz, illetve a 2014-es tervezőben is megtalálható. Jelöld be, hogy az egyes területekkel mennyire vagy elégedett ebben a pillanatban.
3. Ezután minden céloddal kapcsolatban kérdezd meg magadtól: **„Ha ezt a célt elérném, akkor nőne az elégedettségem ezen a területen?”** És menj végig minden céllal a 8 területen. Pl. Ha lenne egy kacsalábon forgó palotám az növelné az elégedettségemet a karrier területén?anyagiak területén?egészség területén? Stb. Ha igen a válaszod, akkor adj egy pontot annak a célnak.
4. Miután végimentél mind a 8 életterületen valamennyi céloddal, **számold össze, hogy melyik célod mennyi pontot kapott**. Mit veszel észre? Ez a gyakorlat hogyan befolyásolta a leírt céljaid fontosságát?

Teszteld az elkötelezettségedet!

Mennyire érzed magad elkötelezettnek egy 10-es skálán? (1- egyáltalán nem vagy elkötelezett, 10- tökéletesen elkötelezett vagy.) Ha a válaszod 8 vagy több, akkor megfelelő az elkötelezettség. Ha nem éri el a 8-at, akkor vizsgálj felül a célt.

Ha kijönne egy olyan törvény, ami megtiltaná, hogy elérd ezt a célokat, akkor harcolnál vagy pedig inkább megkönnyebbülnél? Ha inkább megkönnyebbülnél, akkor valóban fontos ez a cél?

Összefoglalás: Így lesz még hatékonyabb a célkitűzésed!

1. Legyen a cél SMART.
2. Olyan legyen, amit tényleg el akarsz érni, ami tényleg fontos neked.
3. Az életed legfontosabb területein mindenképpen legyenek céljaid. Ne csak 1 területre koncentrálj. (Lásd életkerék)
3. A kitűzött célod ne ütközzön más céljaiddal!
4. A céljaidat pozitívan fogalmazd meg, ne pedig negatívan.
5. Olyan részletesen írd le a céljaidat, ahogy csak tudod.
6. Legyen elég komoly a cél, vagyis ne helyezd túl alacsonyra a mércét.
7. Írd le a céljaidat.
8. Legyenek a leírt célok elérhető, látható helyen és minden nap olvasd el őket.
9. Legyenek mindig határidők.
10. Időről-időre nézd át a céljaidat, mi az ami megvalósult, mi az amit módosítani kell.

Sok erőt kívánok a céljaid eléréséhez!

Legyen nagyon sikeres a 2014-es éved!

Votisky Petra

Expat coach, pszichológus, a külföldön élők tanácsadója. A www.nokkulfoldon.hu szülőanyja.

Szakterületei:

Kulturális beilleszkedés, munka-magánélet egyensúly, külföldi karrier, gyermeknevelési-, és életvezetési tanácsadás.

Bemutakozás:

Expat feleség, coach, HR szakember és pszichológus vagyok, emellett közgazdasági végzettséggel is rendelkezem.

Több évig dolgoztam gyermekpszichológusként és klinikai szakpszichológusként, majd HR területen tevékenykedtem.

Magánéleti és szakmai okok miatt költöztem külföldre.

Hosszas külföldi tartózkodás után rövid időre visszaköltöztem Budapestre, jelenleg Dubajban élek. A költözések miatt átéltem a kulturális beilleszkedés nehézségeit, a visszailleszkedés kihívásait és saját tapasztalatot is szereztem a külföldi karrierépítéssel kapcsolatban.

