

Ko želje postanejo cilji



Pregled aktivnosti

Udeleženci bodo napisali seznam želja, ki jih želijo doseči ali izboljšati. Izbrali bodo pet najpomembnejših in jih spremenili v SMART cilje. Kratica SMART pomeni **s**pecifični, **m**erljivi, **d**osegljivi (ang. **A**chievable), **r**elevantni in **č**asovno dosegljivi (ang. **T**ime-bound). To jim bo pomagalo, da se osredotočijo na tisto, kar je pomembno, in oblikujejo jasne korake za doseganje ciljev.

Učni cilji

- Udeleženci bodo opredelili osebne prioritete z oblikovanjem seznama ciljev in želja ter izbrane želje pretvorili v SMART cilje, ki bodo podprli realistično in usmerjeno načrtovanje.
- Udeleženci bodo razmislili o tem, kako jim lahko jasno zastavljeni cilji pomagajo pri sprejemanju praktičnih ukrepov za osebno ali poklicno rast.

Ciljna skupina

Starost: mladi odrasli

Št. udeležencev: 1-10

Trajanje

60 minut

Učna oblika

☒ V živo

☒ Primerno za digitalno izvedbo

☐ Vključeno v učno platformo

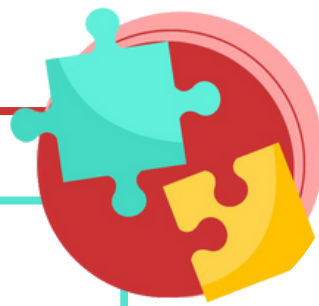
Viri in materiali

- Papir formata A4 ali naprave z internetno povezavo.
- Pisala

☒ Vključeno v to aktivnost:

- Delovni list „Pametni cilji“

Delovni list „Pametni cilji“ – prazen obrazec, namenjen izpolnitvi



Navodila za izvedbo

Korak 1: Ustvarite seznam želja. Udeležence prosite, naj si v nekaj minutah na prazen A4 papirja zapišejo čim več stvari ali storitev, ki bi jih radi kupili oziroma si jih privoščili. Poudarite, da ni pravih ali napačnih odgovorov, in jih spodbujajte, naj ne razmišljajo preveč, ampak naj preprosto napišejo vse, kar jim pride na misel.

Korak 2: Izberite 5 najpomembnejših. Udeleženci naj pregledajo svoj seznam želja in izberejo pet stvari, ki so zanje trenutno najpomembnejše ali najbolj pomembne in je zelo verjetno, da jih bodo (v kratkem) kupili.

Korak 3: Predstavite pametne cilje (SMART cilji). Na kratko pojasnite okvir SMART:

- Specific (konkretno, specifično)
- Measurable (merljivo)
- Achievable (dosegljivo)
- Relevant (ustrezno)
- Time-bound (časovno omejeno)

Navajajte jasne primere, ki so primerni za odrasle:

- Želja: „Želim prenoviti kopalnico“. Cilj SMART: „V 10 mesecih bom prihranil/-a 2000 € tako, da bom vsak mesec prihranil/-a 200 € za prenovo kopavnice, ki se bo začela naslednjo pomlad.“

Korak 4: Preoblikujte želje v cilje SMART

Udeležence povabite, naj svojih pet najpomembnejših želja prepišejo kot cilje SMART. Spodbujajte jih, naj bodo čim bolj konkretni in realni, vključno z roki in merljivimi koraki.

Korak 5: Delite in razmislite

Udeležence prosite, naj enega od svojih ciljev SMART delijo s partnerjem ali v majhnih skupinah. Spodbujajte jih, da si med seboj dajo povratne informacije in preverijo, ali njihovi cilji izpolnjujejo merila SMART.

Nasveti za uporabo

Spodbujajte realizem, ne popolnosti. Udeležence opomnite, da so cilji SMART orodje za napredek, ne pa pritisk. Nič ni narobe, če je treba načrte sčasoma prilagoditi.

Orodja in povezave za prenos

Orodja

 *Delovni list "Pametni cilji" – s primeri*

 *Delovni list "Pametni cilji" – prazen*

PAMETNI CILJI



Razmišljate o sodelovanju z osebnim trenerjem, saj želite izboljšati svoje zdravje in kondicijo. Stroški za začetni paket vadbe znašajo približno 1000 €. Da bi si to lahko privoščili, morate vnaprej načrtovati in postopoma varčevati. Glede na svoje prihodke in navade porabe lahko določite realističen znesek, ki ga boste vsak mesec prihranili. Z jasnim ciljem varčevanja postane vlaganje v vaše dobro počutje dosegljivo.

SPECIFIČEN

Jasno opredelite, kaj, zakaj in kako želite doseči cilj.

**„V 4 MESECIH BOM PRIHRANIL/-A 1000 €
ZA OSEBNEGA TRENERJA TAKO, DA VSAK MESEC PRIHRANIL/-A 250 €.“**

Cilj je konkreten, ker jasno opredeljuje, **kaj** želite doseči (prihraniti 1000 €), **zakaj** varčujete (da si boste lahko privoščili osebnega trenerja) in **kako** boste to storili (z varčevanjem 250 € na mesec).

MERLJIV

Vključite način za spremljanje napredka ali uspeha.

**„V 4 MESECIH BOM PRIHRANIL/-A 1000 € ZA OSEBNEGA
TRENERJA TAKO, DA BOM VSAK MESEC PRIHRANIL/-A 250 €.“**

Cilj je merljiv, ker lahko spremljate prihranek **250 €** na mesec z namenom, da v **4 mesecih** dosežete **1000 €**.

DOSEGLJIV

ang. achievable

Prepričajte se, da je cilj realističen.

**„V 4 MESECIH BOM PRIHRANIL/-A 1000 € ZA
OSEBNEGA TRENERJA TAKO, DA BOM VSAK MESEC PRIHRANIL/-A 250 €.“**

Cilj je dosegljiv, če mesečno **stanje prihodkov in odhodkov omogoča** prihranek 250 €. Če so vaši prihodki vsaj za ta znesek višji od odhodkov, je cilj dosegljiv.

RELEVANTEN

Prepričajte se, da je v skladu z vašimi prednostnimi nalogami ali potrebami.

**„V 4 MESECIH BOM PRIHRANIL/-A 1000 € ZA OSEBNEGA TRENERJA TAKO,
DA BOM VSAK MESEC PRIHRANIL/-A 250 € ... KER ŽELIM BITI FIT.“**

Cilj je pomemben, ker je nekaj, kar si **resnično** želiš in ustreza tvojim trenutnim prioritetam.

ČASOVNO DOSEGLJIV

ang. time-bound

Določite časovni rok za dosego cilja.

**„V 4 MESECIH BOM PRIHRANIL/-A 1000 € ZA
OSEBNEGA TRENERJA TAKO, DA BOM 4 MESECE
PRIHRANIL/-A 250 €.“**

Cilj je časovno omejen, ker ima **jasen rok**. Načrtujete, da boste v 4 mesecih prihranili 1000 €. To vam daje konkreten časovni okvir.



PAMETNI CILJI

Napišite željo, ki jo želite spremeniti v SMART cilj in ne pozabite navesti, koliko bi stalo, da bi jo uresničili.

SPECIFIČEN

Jasno opredelite, kaj, zakaj in kako želite doseči cilj.

MERLJIV

Vključite način za spremljanje napredka ali uspeha.

DOSEGLJIV

Prepričajte se, da je cilj realističen.

RELEVANTEN

Prepričajte se, da je v skladu z vašimi prednostnimi nalogami ali potrebami.

ČASOVNO OMEJEN

Določite časovni rok za dosego cilja.
