

CÉLKITŰZÉSEK

A célkitűzés egy olyan folyamat, amely során meghatározod, mit szeretnél elérni, és hogyan tervezed ezt megvalósítani. A SMART (angol, rövidítés) célok segíthetnek személyes, karrier-, egészségügyi, közösségi és pénzügyi céljaid elérésében. Emellett pozitív hatással lehetnek az egészségedre is!

S

Specifikus

Légy pontos abban, hogy mit szeretnél elérni.



M

Mérhető

Hozz létre kisebb célokat, amiket elérhetsz útközben.



A

Achievable (Elérhető)

Tedd a célodat kihívássá, de ne lehetetlenné!



R

Releváns/reális

A célod legyen összhangban a hosszú távú terveiddel.



T

Timely (Időzített)

Határozz meg egy határidőt!



A célok előnyei

1. Lehetővé teszik, hogy higgy a képességeidben és úgy érezd, irányítod az életed.
2. Segítenek az időgazdálkodásban.
3. A haladásod nyomonkövetése növelheti a motivációd. A célok elérése növelheti az önbizalmadat.
4. Csökkentik a stresszt és javítják a mentális egészséget.

Tippek a célkitűzéshez

Legyen támogató rendszered. Oszd fel a célodat kisebb, elérhető célokra. Tedd a célodat számodra jelentőssé. Nyomtasd, írd le vagy helyezd el vizuális ábrázolásokat, hogy motivált és fókuszált maradj. Fogalmazd meg a céljaidat pozitívan. Legyen terved arra az esetre, ha akadályok merülnének fel.

Példák

Nem-SMART cél:

Gyakrabban fogok sétálni.
(Jövő idő, nem konkrét, nincs meghatározott határidő a befejezésre.)

SMART cél:

Ezen a héten hétfőn, szerdán és pénteken munka után 20 percet sétálok a parkban.
(Jelen idő, konkrét, mérhető, időhöz kötött)