

Lekcija 3: DEFINIŠI ŠTA ŽELIŠ DA POSTIGNEŠ

Kako bismo bili zadovoljni kvalitetom života, važno je da živimo život u skladu sa ličnim vrednostima. Da bismo živeli život u skladu sa ličnim vrednostima neophodan korak je definisanje životnih ciljeva i plana akcije za njihovu realizaciju.

Pre nego krenemo u definisanje cilja, bitno je da napravimo razliku između kratkoročnih ciljeva, koji se odnose na neposrednu budućnost (npr. u naredna tri meseca vežbati 3 puta nedeljno u teretani) i dugoročne ciljeve koji se realizuju u dužem vremenskom intervalu (npr. u narednih 4 godine završiti fakultet).

Ako je za dostizanje cilja potrebno više vremena, možemo izgubiti širu sliku i demotivisati se usled doživljaja da sporo napredujemo. Razlaganje dugoročnih ciljeva na kratkoročne je u funkciji povećanja šanse za njihovo ostvarenje.

Prepreke i olakšice u formulaciji cilja

Formulacija cilja podrazumeva da u njegovom sadržaju bude navedeno ono što želimo da postignemo, pozitivna promena koju nameravamo da napravimo (npr. *da uvedem zdravu naviku vežbanja pola sata jednom dnevno*), a ne ono šta želimo da izbegnemo i šta sebi zabranjujemo (npr. *da prestanem da odlažem obaveze... od ponedeljka ne smem više da pušim i sl.*).

Formulacija cilja prema M.U.D.R.O. principima

Od toga kako smo formulisali naš cilj u velikoj meri može da zavisi i njegova realizacija. Ako obuhvatimo ključne kriterijume pravilnog postavljanja cilja, povećavamo šansu za njegovo ostvarenje jer nam je cilj jasan, znamo kada jesmo, a kada nismo na pravom putu. Pet principa za pravilno postavljanje ciljeva sačinjava akronim M.U.D.R.O.:

M. - Merljiv cilj: Kada god je moguće uvrstiti kvantifikaciju cilja, kako možemo da utvrdimo i izmerimo da li realizujemo cilj

U. - Uvremenjen cilj: Postaviti rok, vremensku odrednicu, u kom intervalu se izvršava

D. - Dostižan cilj: Uzimamo u obzir naše kapacitete, resurse, okolnosti u kojima se nalazimo

R. - Relevantan cilj: Smatramo da nam je cilj veoma bitan, u suprotnom nema motivacije

O. - Određen cilj: Cilj je jasno formulisan, konkretan je i specifičan

Primer loše definisanog cilja: *Unaprediti znanje rada na računaru.*

Primer dobro definisanog cilja prema M.U.D.R.O. principima: *Usavršiti rad u Excel programu tako što ću: jednom nedeljno petkom raditi 1h u tom programu - vežbati/Upisati i završiti on-line kurs iz Excela tokom meseca maja.*

Važno je setiti se da to što nismo ispunili neki cilj ne znači mnogo dokle god učimo iz takvog našeg iskustva.

Saveti za primenu



Zapišite cilj. Zapisan cilj ima veću snagu, više se obavežemo i posvetimo realizaciji.



Korak po korak. Veliki cilj razložiti na manje.



Fleksibilnost. Revidirati i menjati ciljeve ukoliko se realnost promeni.



Poštujte psihološki princip: postaviti sebi **izazovan**, ali **ne preplavljujući** cilj.



Nagrada i pohvala kada se realizuje cilj.