

Priedas A

Patarimai, kaip išsikelti SMART tikslus

Konkretus (angl. *Specific*)

Pagalvok:

- Ką noriu pasiekti?
- Ką turiu padaryti, kad pasiekčiau rezultatą? (*Šis klausimas padeda numatyti, kokių žingsnių reikia imtis. Pavyzdžiui, norint pradėti savanoriauti, būtų galima įsivardinti, kokioje organizacijoje tai darysi ir kiek kartų per savaitę – tada pradėti dėliotis konkrečias dienas kalendoriuje.*)
- Kas man padės siekti šito tikslo?
- Kokių resursų man reikės siekiant šio tikslo?
- Su kokiomis kliūtimis galiu susidurti ir kaip jas spręsiu? (*Galbūt organizacija, kurią pasirinkai (pvz., lankyti senelių namus), šiuo metu negali organizuoti gyvų susitikimų su seneliais – ar būtų įmanoma veiklą vis tiek vykdyti, pavyzdžiui kalbant su jais telefonu?*)

Pamatuojamas (angl. *Measurable*)

Pamatuojami tikslai suteikia galimybę stebėti savo progresą ir pamatyti, ar veiksmai, kurių imiesi tikslui pasiekti, nors kiek priartina prie tikslo. Pamatuojamo tikslo pavyzdys galėtų būti sprendimas savanoriauti keturias valandas per savaitę. Jeigu Tavo tikslas yra „tapti geresniu krepšininku“, jį reikėtų įsivardyti konkrečiau ir pamatuojamai, pvz., „noriu mesti baudos metimus 75 % taiklumu ir gebėti perbėgti aikštelę per 6 sekundes“.

Pasiekiamas (angl. *Attainable*)

Tikslas neturi būti toks sunkus, kad jo neįmanoma pasiekti, tačiau tai visgi turėtų būti iššūkis. Per mažai ambicingi tikslai neįdomūs ir nesuteikia daug motyvacijos; per daug ambicingi – retai pasiekiami, tad gali greitai baigtis nusivylimu savimi, savo tikslais.

Taip pat svarbu, kad Tavo tikslas priklausytų nuo Tavęs – „noriu kad treneris mane paimtų į pagrindinę krepšinio komandą“ – nepriklauso nuo Tavęs. Šis tikslas turėtų būti pakeistas į „noriu pagerinti savo metimą, reakciją ir greitį, kad patekčiau į pagrindinę krepšinio komandą“.

Keldamas sau tikslus pamąstyk:

- Ar yra realu pasiekti savo tikslą per apsibrėžtą laiką?
- Galvojant apie praeities patirtis, ar šis tikslas man pasiekiamas?

- Ar planuodamas savo veiklą aš pakankamai įvertinau jos sudėtingumą?
- Ar mano patirtys galėtų padėti identifikuoti iššūkius, kurie man gali kilti šįkart? Kaip elgčiausi, jeigu jie iškiltų?

Jeigu atsakius į šiuos klausimus matai, jog išsikeltas tikslas kol kas atrodo nepasiekiamas, tada verta apgalvoti ilgesnį planą, kaip galėtum siekti šio tikslo. Pavyzdžiui, tikslas tapti Lietuvos penkiakovės čempionu šiais metais gali būti sunkiai įgyvendinamas, tačiau suskaldžius šį tikslą į mažesnius tikslus, įgyvendinamus kas pusmetį, savo rezultatą galėtum pasiekti per kelerius metus.

Prasmingas (*angl. Relevant*)

Kaip ir visos 4K veiklos, taip ir jose keliami asmeniniai tikslai pirmiausia turi būti prasmingi Tau. Apgalvok:

- Ar šio tikslo noriu siekti pats, ar dėl to, kad jo siekia kiti (pvz., draugai)?
- Ar mano tikslas susijęs su tuo, ko iš manęs nori kiti?
- Ar man tai atrodo vertinga?
- Ar dabar yra tinkamos sąlygos pradėti siekti šio tikslo?

Apibrėžto laiko (*angl. Time-bound*)

Išsikeltas tikslas turi būti apibrėžto laiko, t. y. iki kada reikia jį pasiekti. Kai tikslas neapibrėžto laiko, yra didelis pavojus paskęsti iliuzijoje, kad kažką darome (juk tikslą netgi užsirašiau!), nors pats įgyvendinimas neribotai atidėliojamas. Atidėliojimo galima išvengti skaidant tikslą į mažesnes dalis ir nustatant konkretų laiką, kada / iki kada atliksi suplanuotus žingsnius, kurie padės pasiekti išsikeltą tikslą. Tikslas, suskaidytas į mažesnes dalis, nebeatrodys toks didelis ir baisus.