

Postavljanje S.M.A.R.T. ciljev

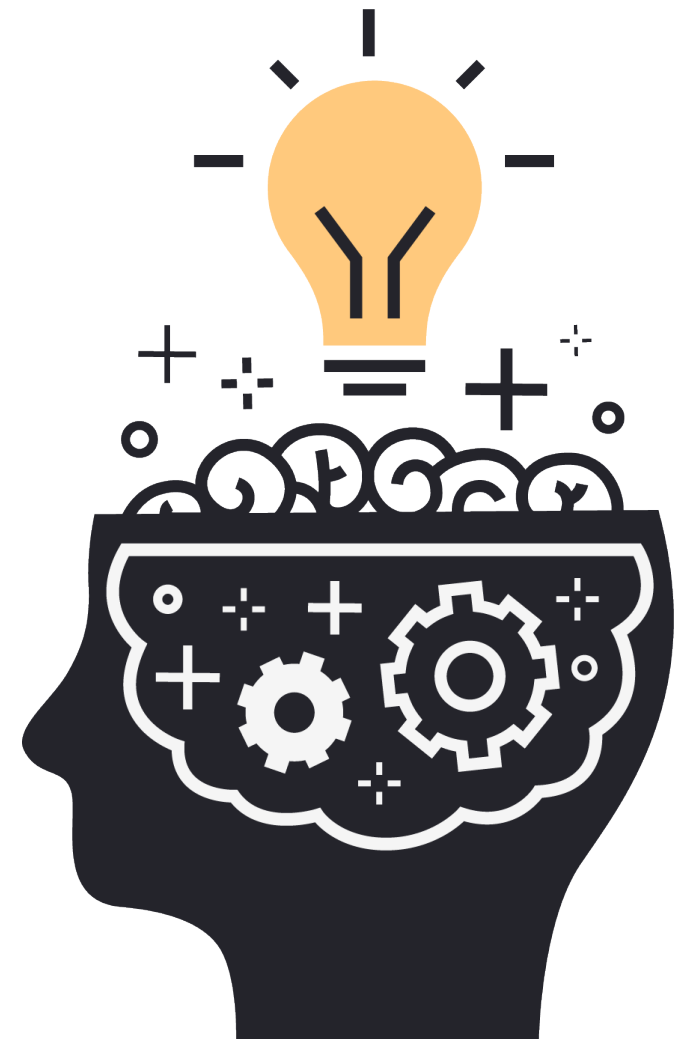


A ti je znan scenarij, da se s polno paro zaženeš v nov projekt/cilj in si prepričana, da ti bo 100% uspelo in ne boš popustila. Potem pa vseeno počasi izgubiš motivacijo, pozabiš na zastavljen cilj in ne prideš do zastavljenega cilja?

Želim ti pokazati, kako si lahko postaviš realistične cilje in jih tudi dosežeš.

Ko boš svoje sanje zapisala kot cilje, z načrtom in rokom izvedbe, bo postala možnost za uresničitev teh sanj neprimerno višja. Je pa treba cilje pravilno zastaviti. Najbolj znan recept za pravilno postavljanje ciljev je relativno enostaven. Imenuje se S.M.A.R.T. postavljanje ciljev. S.M.A.R.T. je kratica za ključne elemente dobro opredeljenega cilja.

Tudi, ko se sama lotim novih projektov, uporabljam S.M.A.R.T. metodo za postavljanje ciljev.



Postavljanje S.M.A.R.T. ciljev

Postavi začetni cilj

Zapiši cilj, ki ga imaš v glavi.

Specific (specifičen)

Kaj točno želiš? Bodi natančna. Če napišeš samo želim shujšati, postati fit in zdrava, to ni dovolj!

- Kaj boš storila, da boš shujšala/postala fit in zdrava?
- Kdaj boš šla telovaditi?
- Kako boš uredila prehrano? Po katerem načrtu se boš prehranjevala?
- Kdo vse je vključen, pri doseganju cilja?

Primeri specifičnih ciljev: *Telovadila bom 3x na teden po 1 uro. Izboljšala bom svoj tekaški čas na 5 km, da bo pod 35 minut. Zmanjšala bom maščobo za 1-3%. Naredila bom vzgib. Izboljšala bom počep, da bom lahko dvignila svojo lastno težo. Pojedla bom tri enote zelenjave na dan.*

Measurable (merljiv)

Kako boš merila svoj napredek, da boš vedela, če si uspešna pri doseganju cilja?

Če ti je cilj, da shujšaš, bodo merilci tehtnica, meter in fotografije. Če želiš pridobiti na moči, potem je super opraviti fitness test ali imeti strukturirane treninge. Moč se npr. meri tudi s posebnimi fitness testi (1RM test). Ves čas se opominjaj na številke, ki jih želiš doseči (npr. 5 vzgibov brez pomoči elastike) in se premikaj proti cilju.

Attainable (dosegljiv)

Imaš potrebne veščine za doseg cilja? Realno oceni situacijo, če je izvedljivo, da dosežeš cilj? Če imaš velik cilj (nakup hiše), ga razdeli na več manjših ciljev znotraj leta ali določenega časovnega obdobja. Če si postaviš prevelike, nerealne cilj, je večja verjetnost, da obupaš.

Ali lahko osvojiš potrebne veščine?

Ali je nivo truda, ki je potreben enakovreden s ciljem, ki ga želiš doseči?

Relevant (ustrezen)

Zakaj želiš doseči ta cilj? Zakaj si ga postavljaš zdaj?

Kakšen je časovni okvir za doseg cilja? Datum si postavi dovolj blizu, da boš imela cilj vsak dan pred očmi in ne boš izgubila motivacije in hkrati si daj dovolj časa, da izpolniš cilj. Če traja tvoj časovni okvir celo leto, ti predlagam, da si ga razdeliš na manjše cilje, ki jih lažje dosegaš.

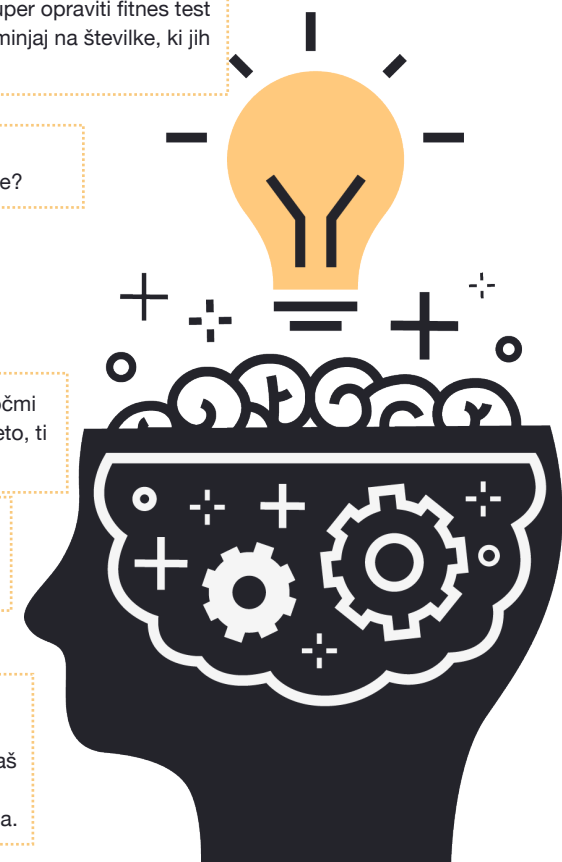
Time based (časovno določen)

Ali cilj sovпада s tvojim življenjskim slogom, s tvojimi prioriteta in vrednotami? Če je cilj, da obiščeš fitness 5x na teden, hkrati pa se želiš tudi veliko učiti in še delati, da prihraniš denar, potem je najbrž čas, da si postaviš prioritete in prilagodiš cilje v skladu s njimi, da bodo ti cilji ostali dosegljivi.

Ali je zastavljen časovni okvir realen?

SMART CILJ

Ta metoda postavljanja ciljev je res preverjena in učinkovita. Želim, da ti uspe. Najboljši način, da ti uspe je, da si vzameš nekaj časa zase, razmisliš o svojih ciljih, jih zapišeš in si jih obesi na vidno mesto. Pomemben faktor postavljanja ciljev je tudi to, da verjameš vase, da si sposobna ta cilj doseči in, da imaš **ti vso moč, da se prilagodiš na okoliščine in ovire**. Življenje je vedno polno ovir in nikoli ne bo popolnega trenutka za doseg cilja. Ovire so tu, da so ti v izzvi in ti na koncu pomagajo postati močnejša.



MOJ CILJ



S

Kaj želim doseči?
Zakaj želim to doseči?
Kaj potrebujem za dosego cilja?
Kaj me lahko ovira pri dosegu cilja?

M

Kako bom merila napredek?
Kakšni so moji vmesni cilji?
Kako bom vedela, da sem dosegla cilj - glavno merilo?

A

Kako lahko dosežem ta cilj?
Katere korake moram narediti, da dosežem cilj?
Je ta cilj dosegljiv ali ga moram prilagoditi svojim okoliščinam?

R

Ali je cilj vreden truda?
Je sedaj pravi čas, da se lotim tega projekta?
Imam vse potrebno znanje in sredstva, da to dosežem?
Ali je cilj v skladu z mojimi prioritetami in življenjskim slogom?

T

Kako dolgo bo trajalo, da dosežem cilj?
Kdaj je rok za dosego cilja?
Kdaj bom delala na tem cilju (dnevno, tedensko)?