

Egy jó cél kitűzése

KONKRÉT

Fogalmazza meg minél konkrétabban azt, hogy mit szeretne elérni. Fontolja meg a nagyobb cél rész-célokra osztását is!

MÉRHETŐ

Honnan fogja tudni, hogy már elérte a célját? Hogyan fog akkor viselkedni? Mások mit fognak észrevenni Önön? Mi lesz más? Mit fog onnantól kezdve vagy rendszeresen csinálni? Mi állíthatja meg vagy mi fékezheti le önt ebben?

ELÉRHETŐ

Győződjön meg róla, hogy a kitűzött cél nem túl magas. Ne okozzon magának kudarcot! Fontolja meg a kisebb célok kitűzését, amik összességében a nagy cél irányába visznek. A sikerét ünnepelje meg. Ha nem sikerül elérni a célt így sem, akkor tegye fel magának a kérdést: vajon mit kellett volna másként csinálni? Mit tanulhatok ebből a kudarcból, ami a következő alkalommal segíthet a célom elérésében?

REALISZTIKUS ÉS HOZZÁFÉRHETŐ

Elérhető ez a cél azon erőforrások segítségével, melyek hozzáférhetőek számomra? Van bármi olyan erőforrás, ami szükséges lenne a cél elérése érdekében? Hogyan tudná beszerezni ezeket is? Milyen esetleges nehézségekre számíthat majd? Milyen előzetes lépéseket tud tenni ezen problémák minimalizálása érdekében?

IDŐHATÁROS

Szabjon magának egy időhatárt, amíg el kell érnie ezt a célt. 1 hét, 1 hónap, 6 hónap, 1 év, 5 év?
A részcélok elérésére arányosan ossza fel a kiszabott időkeretet!