



Kako postaviti svoje ciljeve i pratiti vlastiti napredak?

Svatko se barem jednom našao u situaciji da želi ostvariti neki cilj, ali ne zna kako započeti. Možda ste i poduzeli prve korake, no na kraju ste shvatili da niste postigli željeni rezultat ili promjenu ponašanja kojoj ste težili. U ovom tekstu donosimo nekoliko korisnih alata koji vam mogu pomoći u jasnijem postavljanju i učinkovitijem praćenju ciljeva.

Što je cilj i koja su tri obilježja kvalitetno postavljenog cilja?

Cilj je željeni krajnji ishod – stanje kojem težimo i koje nas potiče da aktiviramo svoje sposobnosti, znanja i resurse kako bismo ga ostvarili. Istraživanja o postavljanju ciljeva započela su u organizacijskom kontekstu, a kasnije su ih proširili istraživači Locke i Latham i na osobni razvoj pojedinaca. Više od 50 godina znanstvenih spoznaja ističe tri ključna elementa uspješno postavljenih ciljeva:

1. Jasno definirajte postupak dolaska do cilja

Primjerice, netko želi prestati pušiti, netko smanjiti kasnovečernje grickanje, a netko upisati željeni fakultet. Svi ti primjeri opisuju krajnje stanje, ali ne objašnjavaju kako do njega doći. Bez razrađenog plana koraka put do cilja postaje nejasan i teže ostvariv.

2. Odredite uvjete u kojima ćete provoditi novo ponašanje

Važno je razmisliti u kojim će se okolnostima nova navika najlakše razvijati. Osoba koja želi promijeniti prehrambene navike možda će to uspješno provoditi kod kuće, ali će joj biti znatno teže tijekom društvenih okupljanja ili poslovnih događanja. Prepoznavanje takvih situacija pomaže u realnijem planiranju i pripremi.

3. Postavite realnu razinu ili količinu promjene

Dobro postavljen cilj uključuje i jasnu mjeru napretka. Koliko puta tjedno? U kojoj količini? U kojem vremenskom razdoblju? Primjerice, osoba koja puši 20 cigareta dnevno možda neće odmah uspjeti smanjiti na 3. Realniji početni cilj bio bi smanjenje na 15. Postupno smanjivanje povećava vjerojatnost uspjeha i održava motivaciju. Manji, dostizni ciljevi vode prema većem, konačnom cilju.



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

