



POSTAVLJANJE CILJEVA

SMART (MUDRO) metoda

Zašto su ciljevi učinkoviti?

- Ciljevi vode do pobuđenosti i povećanja energije
- Ciljevi usmjeravaju pažnju i djelovanje
- Ostvarenje cilja dovodi do poželjnih ishoda
- Ciljevi vode do ustrajanja u ponašanju
- Postavljanje ciljeva zahtijeva razvoj strategije obavljanja zadatka

Zašto su ciljevi učinkoviti?

- Postavljanje ciljeva povezujemo sa:
 - Višom motivacijom
 - Većim samopouzdanjem
 - Većom autonomijom
 - Boljom uspješnosti

SMART metoda postavljanja ciljeva

- Započela kao tehnika za poboljšanje radne uspješnosti
- Dobro postavljeni i ostvarivi ciljevi trebaju biti:
 - **S**pecifični
 - **M**jerljivi
 - Teški, ali dostižni (difficult but **A**ttainable)
 - **R**elevantni
 - Vremenski ograničeni (**T**ime bound)



SMART = **MUDRO**

MUDRO cilj

- **M**jerljiv
- **U**vremenjen
- **D**ostižan
- **R**elevantan
- **O**dređen

Mjerljiv

- Ako je cilj mjerljiv možete pratiti svoj napredak i točno znate kada ste svoj cilj ostvarili
- Važno je da su ciljevi mjerljivi jer ako ga ne možete mjeriti njime ne možete upravljati
- Odaberite mjeru koja Vam omogućuje da uočite koliko ste se pomaknuli od početne točke i jeste li blizu ostvarivanju svoga cilja

Mjerljiv

- Loš primjer: „Želim oprati sav veš koji mi se nakupio.”
- Dobar primjer: „Želim ovaj vikend oprati barem 4 ture veša.”

Uvremenjen

- Svoje ciljeve želite ostvariti u određenom roku
- Važno je postaviti realistične rokove kako biste izbjegli dodatan stres
- Ako izostavimo vremenski element olakšavamo si odgađanje ispunjavanja ciljeva

Uvremenjen

- Loš primjer: „Češće ću ići u šetnju.”
- Dobar primjer: „Svaku subotu ujutro odvojiti ću 45 minuta za šetnju po susjedstvu.”

Dostižan

- Dostižan cilj moguće je ostvariti, on nije ni pretežak, ali ni prejednostavan
- Nedostižni ciljevi su obeshrabrujući
- Prelagani ciljevi ne osnažuju Vaš potencijal

Dostižan

- Loš primjer: „*Do kraja godine skinut ću 30 kilograma.*”
- Dobar primjer: „*Do kraja godine redovito ću vježbati te jesti zdravo i u kalorijskom deficitu.*”
 - Opširnije ciljeve uvijek možete rastaviti na manje i bolje definirane ciljeve.

Relevantan

- Relevantan cilj je nešto što nam je jako važno za ostvariti
- Za koga postavljamo ciljeve?
- Osiguravaju da je trud posvećen upravo onim ciljevima koji su usmjereni prema Vašim životnim vrijednostima

Relevantan

- Loš primjer: „*Moj fizioterapeut će biti sretan ako ću marljivo vježbati i pratiti njegov plan.*”
- Dobar primjer: „*Želim redovito vježbati po planu koji sam dobila, kako bih se osjećala zdravije i snažnije.*”

Određen

- Određeni ciljevi detaljni su i jasni
- Nejasni ciljevi daju nam nejasne rezultate
- Ciljeve razrađujemo što je više moguće kako bismo postigli željene rezultate
- Svatko bi, čitanjem cilja, trebao moći razumjeti što se ciljem želi postići

Određen

- Loš primjer: „Do kraja mjeseca napraviti dubinsko čišćenje kuće.”
- Dobar primjer: „Do kraja mjeseca dubinski ću očistiti kuhinju, kupatonicu (itd.). Napraviti ću plan čišćenja za svaki dan kojeg ću se pridržavati. Ukoliko ću imati poteškoća, zamoliti ću nekoga za pomoć.”

Važna pitanja koja si postavljamo

- Mogu li procijeniti svoj napredak i kako znam da je cilj ostvaren?
- Koji je rok za ostvarivanje mog cilja?
- Je li cilj moguće ostvariti?
- Je li cilj važan za ono što želim u životu?
- Znam li točno što moj cilj uključuje (tko, što, gdje, kada, zašto) i što sa ciljem želim postići?

Što kad si postavim MUDRO ciljeve?

- Identificirajte resurse koji Vam trebaju da postignete neke ciljeve, od fizičkih resursa do tuđe podrške ili povratne informacije
- Redovito evaluirajte i podešavajte svoj plan
 - Planovi ne moraju biti rigidni
 - Identificirajte zapreke i teškoće i prilagođavajte svoju strategiju
- Budite konzistentni
- Pratite svoj napredak i nagrađujte se kroz proces



HVALA NA PAŽNJI!