



Postavljanje ciljev

Moji SMART cilji

S

Specifičen
(*Specific*)

Natačno definiranje cilja

Kaj točno je moj cilj?

M

Merljiv
(*Measurable*)

Kako bom vedel, da sem ta cilj dosegel?

A

Dosegljiv
(*Attainable*)

Ali je cilj dosegljiv?

Ali cilj lahko dejansko dosežem?

R

Relevanten
(*Relevant*)

Kakšen je namen/smisel cilja?

Zakaj bi rad dosegel ta cilj?

Zakaj je pomemben zame?

T

Časovno določen
(*Time bound*)

Določitev časovnih okvirjev za izpolnitev cilja

Do kdaj bom cilj dosegel?



GROW model

G

Cilj
(Goal)

Definiranje ciljev, ki jih želiš v procesu doseči.

Kaj želiš doseči?

Kaj je cilj?

Do kdaj želiš to doseči?

R

Realnost
(Reality)

Kje na poti do zastavljenih ciljev si trenutno.

Kaj se trenutno dogaja?

Kaj si storil v tej smeri doslej?

Kdo sodeluje?

O

Možnost
(Options)

Namen raziskovanja možnosti je najti kar se da veliko število možnosti, ki jih imaš na voljo.

Katere možnosti imaš na voljo?

Obstajajo poleg teh še kakšne?

Kaj lahko narediš, če ...

W

Volja
(Will)

Če želiš napredovati, moraš sprejeti nekaj odločitev, za katere verjameš, da te bodo popeljale bližje k zastavljenemu cilju.

Kaj načrtuješ?

Kdaj boš to naredil?

Kako bo to pripomoglo k cilju?

WOOP model



Želja

(Wish)

Zastavi si cilj, ki ga želiš doseči.

Naj bo specifičen, merljiv, časovno določen ter realističen. Na primer: »Do konca julija želim preteči 10 km maraton.«



Izid

(Outcome)

Kaj so najboljše možne posledice, ki jih bo dosežen cilj prinesel?

Vizualiziraj si, kako se boš ob tem počutil.
»Imel bom veliko energije, dobro se bom počutil v svojem telesu, ponosen bom nase, dokazal si bom, da zmorem.«



Ovira

(Obstacle)

Kakšne so možne ovire, ki se lahko pojavijo na poti do doseganja cilja?

»Premalo bom motiviran, da bi šel na tek vsaj trikrat na teden, našel bom izgovore, ker se mi ne bo dalo.«



Načrt

(Plan)

Ustvari si načrt po principu če-potem.

Ko boš naletel ali si ustvaril oviro, boš torej imel rezervni načrt, kako jo premagati in kljub temu opraviti nalogo, ki si si jo zadal za dosego cilja. »Če se mi zjutraj ne bo ljubilo teči, bom v roku treh minut hitro obul tekaške čevlje in se odpravil vsaj na intenziven sprehod.« (Zelo verjetno bo, da se bo hoja spremenila v tek.)

Dodatni viri

Dodatno gradivo

- Lawlor, K. B. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes.
- [WOOP postavitev ciljev](#)
- [GROW Model](#)
- [What Is the GROW Coaching Model?](#)

Podcast

- [The Science of Setting & Achieving Goals](#)