

CĂȘTIGĂ PRIN STABILIREA OBIECTIVELOR FIȘĂ DE LUCRU

Nume: **Data:**

Instrucțiuni: *Citiți următoarele obiective. Încercuiți R dacă obiectivul este realist și N dacă este nerealist. Încercuiți SD dacă obiectivul este de scurtă durată și LD dacă obiectivul e de lungă durată.*

- R N 1. Mergi la alergat prima dată și îți stabilești obiectivul de a fugi 5 kilometri.
- R N 2. Ai luat 75 din 100 de puncte la ultimul test de engleză. Obiectivul tău pentru testul care urmează este să iei 80 de puncte.
- R N 3. Ești în clasa a X-a . Obiectivul tău este de a fi o actriță faimoasă până la vârsta de 20 de ani.
- R N 4. Obiectivul tău este de a-ți cumpăra o mașină până când împlinești 18 ani, lina viitoare. Până acum ai economisit 500 de euro.
- R N 5. Obiectivul tău este de a ieși în oraș cu trei fete până la sfârșitul anului școlar. Este martie și până acum ai ieșit cu două fete.
-
- SD LD 1. Obiectivul tău este de a trece de la nota 9 la engleză la nota 10.
- SD LD 2. Obiectivul tău este de a te îmbogăți.
- SD LD 3. Obiectivul tău este de a avea o mașină frumoasă.
- SD LD 4. Obiectivul tău este să te căsătorești și să ai o carieră de succes.
- SD LD 5. Obiectivul tău este să ai medie de trecere la algebră.

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;
Drapeau, C. (2000). *Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată.* București: Teora.
<https://www.youtube.com>

ÎNTREBĂRI

- Credeți că este importantă stabilirea obiectivelor? De ce da și de ce nu?
- Ce credeți că este diferența majoră între obiectivele de scurtă durată și cele de lungă durată?
- Cum vă puteți da seama dacă un obiectiv este realist?
- Ce credeți că îi împiedică pe oameni să-și stabilească obiective?
- Ce credeți că îi împiedică pe oameni să-și atingă obiectivele?

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;
Drapeau, C. (2000). Învață cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată. București: Teora.
<https://www.youtube.com>

ÎNTREBĂRI

- De obicei vă stabiliți obiective de scurtă durată? Dacă da, le atingeți de obicei? Dacă nu, ce vă stă în cale?

- De obicei vă stabiliți obiective de lungă durată? Dacă da, le atingeți de obicei? Dacă nu, ce vă stă în cale?

- Vă puteți gândi la un exemplu din propria viață când v-ați stabilit un obiectiv și acest lucru a dat rezultate?

- Vă puteți gândi la o situație în care nu v-ați stabilit obiective, dar acum ați vrea să fi făcut asta? Care ar fi putut să fie rezultatul?

- Cum ați putea aplica ceea ce ați învățat în această lecție la comportamentul vostru de stabilire a obiectivelor?

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;
Drapeau, C. (2000). *Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.
<https://www.youtube.com>

Reguli importante pentru stabilirea obiectivelor

- Alege obiective care **să te motiveze**. Acestea trebuie să aibă legatură cu prioritățile din viața ta, astfel încât să justifice efortul depus. Găsește motivele pentru care un obiectiv este important pentru tine - un exercițiu simplu este să scrii aceste motive ca și cum ai vrea să convingi pe cineva. Evită să amâni îndeplinirea obiectivelor și asociază-le cu necesitatea imperioasă de a duce la bun sfârșit ce ai început. Altfel riști să amâni la nesfârșit și să devii frustrat de neputința ta.
- Stabilește **prioritățile** - atunci când ai în vedere mai multe obiective este bine să le ordonezi în funcție de prioritate sau importanță, pentru a evita să te simți copleșit.
- Alege obiective **a căror finalitate o poți controla**; acestea nu trebuie să depindă de factori din mediul înconjurător, ci doar de voința ta și performanța personală.
- Obiectivele trebuie să îndeplinească următoarele criterii:
 - să fie bine **definite**;
 - să aibă dimensiuni **măsurabile**;
 - **să poată fi îndeplinite** - nici imposibile, dar nici prea ușoare;
 - să fie **relevante** pentru direcția pe care o urmărești în viață sau în carieră;
 - să aibă un **termen limită** de timp pentru a fi îndeplinite.
- **Scrie obiectivele** pe care le-ai ales. Punerea obiectivelor pe hârtie reprezintă o concretizare a acestora și a angajamentului pentru ducerea la lor îndeplinire. Folosește cuvinte de genul "voi face...", în loc de "mi-ar plăcea să fac.." sau "cred că voi face...".
- **Fă-ți un plan de acțiune și respectă-l**. Este important să ai în vedere pașii pe care trebuie să-i parcurgi pentru îndeplinirea obiectivelor, pentru a-ți putea urmări progresul. Acest plan se poate schimba pe parcurs, însă relevanța, valoarea și necesitatea obiectivului trebuie să rămână aceleași.

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;

Drapeau, C. (2000). *Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.

<https://www.youtube.com>