

Projekts “Vecums nav šķērslis”



Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

10. nodarbība. Mērķu formulēšana, plānošana un īstenošana

Mērķis: veicināt dalībnieku prasmes plānot un izvirzīt mērķus un sasniegt tos.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki spēj izvirzīt un konkretizēt savus mērķus, nosauc mērķu formulēšanas un īstenošanas pamatkomponentus, sastāda mazo soļu plānu, izvēlas izpildes kontrolēšanas instrumentu.

Planošana un mērķu izpildes kontrole.
Mazo soļu plāns.

Terminu skaidrojums

SMART princips – konkrēts, izmērāms, sasniedzams, reāls, noteikts laikā.

S – konkrēts. Mērķim jābūt skaidram, noteiktam.

M – izmērāms. Izvirzītajam mērķim ir jābūt izmērāmiem rezultātiem.

A – sasniedzams. Apskatiet savus resursus un rezerves.

R – reāls/atbilstošs. Lai sasniegtu izvirzīto mērķi, ir jāizvērtē savas iespējas.

T – noteikts laikā. Jābūt precīzi noteiktam laikam mērķa sasniegšanai.

Cilvēks strādā ar dažādam mērķim visas dzīves garumā, taču nav iespējams saglabāt nepārtraukti vienmērīgi augstu motivāciju.

Motivācijas līmeņi cikliski mainās.

Pirmais posms, kas ir maksimāli koncentrēts uz rezultātu sasniegšanu, zināšanu un jaunu prasmju iegūšanu, kā arī pirmo rezultātu novērošanu.

Otrais posms, kad mēs priecajāmies par sasniegtajiem rezultātiem, posms, kad tiek pielikts visvairāk pūļu mērķu sasniegšanai.

Trešais posms, kad motivācija struji krīt: norādījumi apnīk, uzkrājas nogurums.