



«Ένα όνειρο είναι μονάχα ένα όνειρο. Ένας στόχος είναι ένα όνειρο με σχέδιο και προθεσμία.»

Harvey Mackay

Τι είναι στόχος:

- ✓ το αντικείμενο της φιλοδοξίας ή της προσπάθειας ενός ατόμου ή ένα επιθυμητό αποτέλεσμα.
- ✓ μια ανάγκη ή μια επιθυμία που ο άνθρωπος προσπαθεί να πετύχει σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
- ✓ το αποτέλεσμα ή το επίτευγμα προς το οποίο κατευθύνεται η προσπάθειά του.

Ποιος είναι ο σκοπός της οριοθέτησης στόχων;

- ✓ Οι στόχοι μάς δίνουν κατεύθυνση και μας κρατούν επικεντρωμένους και προσανατολισμένους στο σημείο που επιθυμούμε να καταλήξουμε.

Πώς θέτω στόχους;

- ✓ Οι στόχοι μας αντικατοπτρίζουν την προσωπική και επαγγελματική μας ζωή.
- ✓ Απεικονίζουν την κατάσταση που βρισκόμαστε τώρα και το πού θέλουμε να φτάσουμε.
- ✓ Μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι.
- ✓ Διαχωρίζουμε τους στόχους από τα όνειρα.
- ✓ Οι στόχοι χρειάζεται να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις.
- ✓ Χρειάζεται να είναι ΕΞΥΠΝΟΙ (S.M.A.R.T.).

ΜΟΝΤΕΛΟ SMART – ΕΞΥΓΙΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ (SMART GOAL)

✓ *S = Specific* - Συγκεκριμένος

“Τι πρέπει να κάνω προκειμένου να τον επιτύχω;”

✓ *M = Measurable* - Μετρήσιμος

“Πώς θα μετρήσω το αποτέλεσμα;”

✓ *A = Achievable* – Εφικτός

“Είναι εφικτός;”

✓ *R = Realistic / Related* – Ρεαλιστικός / Συναφής

“Είναι ρεαλιστικός;”

✓ *T = Timely/ Time-Bound* – Χρονικά προσδιορισμένος

“Πότε πρέπει να τον ολοκληρώσω;”

