

MUDRO POSTAVLJANJE CILJEVA

Postavljanje ciljeva pomaže studentima da definiraju ono što je važno. Postavljanjem ciljeva studenti uče kako definirati izazov, razviti akcijski plan i osmisliti realan raspored za njihovo ostvarenje. Postavljanje ciljeva daje studentima smjernice za djelovanje, a njihovo ostvarenje osjećaj postignuća. Postavljanje ciljeva pomaže studentima u određivanju prioriteta. Ciljevi pomažu studentima kako bi odredili vlastiti razvoj i prepoznali područja u koja trebaju uložiti dodatni trud.

Ciljevi pritom trebaju biti postavljeni **MUDRO**. Akronim MUDRO pokazuje skup kriterija koje vaš cilj mora zadovoljiti da bi bio dobro postavljen i ostvariv. Treba biti:

Mjerljiv: Možete li procijeniti svoj napredak?

Uvremenjen: Koji je rok za ostvarivanje Vašeg cilja?

Dostižan: Je li taj cilj trenutno unutar Vašeg dosega?

Relevantan: Je li vaš cilj relevantan za ono čemu težite u životu?

Određen: Zna li točno što sve taj cilj uključuje?

Kako postaviti mjerljiv cilj?

Važno je postaviti cilj čije se ostvarenje na neki način može izmjeriti. Morate odrediti alat za procjenu napretka prema vašem cilju, jer ako ga ne možete mjeriti, ne možete njime ni upravljati. Dobar mjerljiv cilj prepoznat ćete po tome da svatko, kad istekne rok za njegovo ostvarivanje, može jasno, pregledom rezultata, utvrditi jeste li taj cilj ostvarili ili niste. Također, važno je pratiti progresivne promjene vezane uz vaš cilj, kako biste mogli znati jeste li na dobrom putu. Odaberite standardnu jedinicu mjere koja će omogućiti da se vidi točno koliko ste se pomaknuli od početka i jeste li (i koliko) daleko od ostvarenja svog cilja.

Loš primjer: "Želim biti uspješan student."

Dobar primjer: "Želim dati svaku godinu u roku." ili "Želim imati prosjek ocjena viši od 4,0."

Kako postaviti uvremenjeni cilj?

Svaki cilj mora biti smješten u vremenu. Izostavljanje vremenskog elementa u postavljanju cilja daje prostor odgađanju. Svi smo skloni odgoditi postizanje cilja za „onda kad budemo imali više vremena“ i poslije se nikada ne vratiti na njega. Stoga ciljevi moraju imati određen početak i kraj. Naravno, prije toga treba odrediti koje sve podciljeve taj cilj uključuje i koliko je vremena potrebno za njihovo ostvarivanje. Vremenski plan treba uskladiti s fiksnim obvezama.

Loš primjer: "Napisat ću seminarski rad."

Dobar primjer: "Napisat ću seminarski rad do nedjelje, i to tako da u tjednu na njemu radim dnevno dva sata, a preko vikenda po četiri sata."

Kako postaviti dostižan cilj?

Važno je imati visoke ciljeve koji vas tjeraju da razvijate vlastite potencijale. Međutim, isto je tako važno da su ti ciljevi realni za vašu trenutnu situaciju i razinu kompetentnosti. Mnogi ljudi, nažalost, postavljaju svoje ciljeve i snove nerealno visoko i zbog toga se čini da nikad ne ispunjavaju svoje snove. Postavljanje ciljeva koji nisu dostižni obeshrabrujuće je i samo će Vas odvratiti od cilja. Ne zaboravite postaviti visoke ciljeve, ali pritom budite realni. Slično, ciljevi koji su prelagani ne omogućuju vam osobni rast. Stoga je važno pronaći cilj koji je izazovan, ali ne i ekstreman.

Loš primjer: "Želim popraviti prosjek ocjena s 3,0 na 4,5 do kraja ove akademske godine."

Dobar primjer: "Želim popraviti prosjek ocjena na 4,5 do kraja studija, pažljivo se spremajući za svaki ispit."

Kako postaviti relevantan cilj?

Imati neki cilj je super, ali što je osnovna svrha tog cilja? Želite stvoriti ciljeve koji su u skladu s vašim osobnim misijama ili vašom svrhom. Relevantni ciljevi osiguravaju da

je vaš trud posvećen ciljevima koji su usmjereni prema vašim radnim, ali i životnim vrijednostima. To je slično studijskom kurikulumu koji se fokusira na specifične kolegije unutar svakog studija. Svi bismo si mi trebali odrediti vlastitu misiju, koja je u osnovi naše svrhe života, i u skladu s tom misijom postavljati ciljeve. Ciljevi su samo sredstvo za postizanje misije. Cilj može biti nepodoban, ali i dalje u skladu s drugim kriterijima, stoga je kriterij relevantnosti i neka vrsta etičke provjere.

Loš primjer: (Ako do kraja godine trebate diplomirati, a ostalo Vam je još desetak ispita.) "Upisat ću intenzivne tečajeve dva nova strana jezika."

Dobar primjer: "Upisat ću tečaj uspješnije organizacije vremena."

Kako postaviti cilj koji je određen?

Kaže se da nejasni ciljevi daju nejasne rezultate. Vaš cilj trebate razraditi što je više moguće kako biste postigli rezultate koje želite. Specifičan je cilj definiran tako da svatko može razumjeti ono što namjeravate postići. Vaš cilj treba sadržavati detaljan opis onoga što želite postići, rok do kojega ga želite postići, te aktivnosti i podciljeve koje trebate ostvariti kako biste ga postigli.

Loš primjer: "Do ljeta želim položiti većinu ispita."

Dobar primjer: "Do ljeta želim položiti barem četiri od šest ispita koji su mi uvjet za upis u sljedeću godinu."

Ulaganje vremena u to da svoje ciljeve postavite MUDRO, povećat će vjerojatnost da ih uspješno ostvarite.

Pripremila: Maša Tonković