

**BOOST
TRAIN & RETAIN**

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 17- Εστίαση σε αυτό που είναι σημαντικό 1
I&F Education



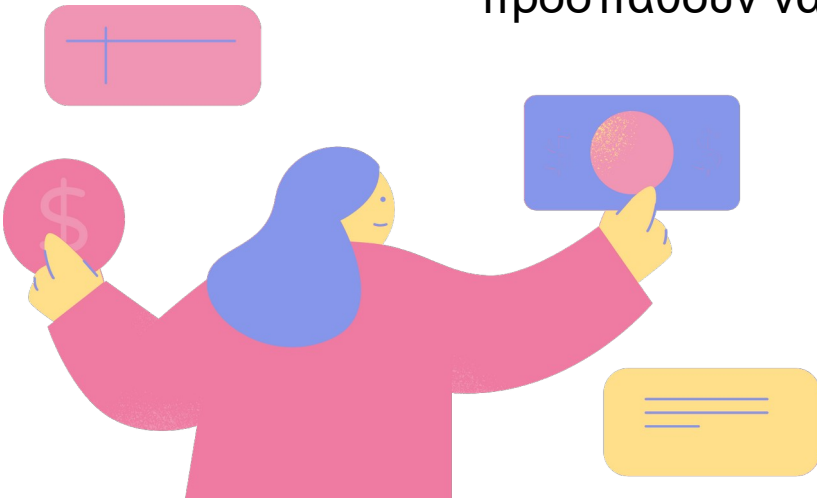
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ



BOOST
TRAIN & RETAIN

Η δεξιότητα της «εστίασης σε αυτό που είναι σημαντικό» είναι η ικανότητα ιεράρχησης καθηκόντων, στόχων και στόχων με βάση το επίπεδο σπουδαιότητας ή συνάφειας τους. Περιλαμβάνει τη δυνατότητα διάκρισης μεταξύ του επείγοντος και του πραγματικά σημαντικού και την κατανομή του χρόνου και των πόρων ανάλογα.

Τα άτομα που διαθέτουν αυτή την ικανότητα είναι σε θέση να εντοπίσουν και να επικεντρωθούν στα καθήκοντα ή τους στόχους που θα έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην προσωπική ή οργανωτική τους επιτυχία. Είναι σε θέση να αντισταθούν στους περισπασμούς και να αποφύγουν να παρεκκλίνουν από λιγότερο κρίσιμες δραστηριότητες ή εργασίες. Μπορούν να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις με βάση τη σαφή κατανόηση των προτεραιοτήτων τους και των αποτελεσμάτων που προσπαθούν να επιτύχουν.



ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΑ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**Ορισμός και σημασία του καθορισμού στόχων
Βασικές ικανότητες για τον καθορισμό στόχων
Στόχοι**

Οφέλη και αποτελέσματα ισχυρού καθορισμού στόχων

1. Στρατηγικές για την ανάπτυξη και τη βελτίωση του καθορισμού στόχων



1. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Ο καθορισμός στόχων είναι η διαδικασία προσδιορισμού και καθορισμού συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, σχετικών και χρονικά δεσμευτικών στόχων που ένα άτομο ή ένας οργανισμός θέλει να επιτύχει. Οι στόχοι μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι και μπορεί να σχετίζονται με προσωπικούς, επαγγελματικούς ή οργανωτικούς στόχους.

Ο αποτελεσματικός καθορισμός στόχων περιλαμβάνει προσεκτική εξέταση των αξιών, των προτεραιοτήτων και των φιλοδοξιών κάποιου, καθώς και κατανόηση των πόρων και των περιορισμών που μπορεί να επηρεάσουν την επίτευξη αυτών των στόχων. Απαιτεί επίσης δέσμευση για τακτική επανεξέταση και αξιολόγηση, ώστε να μπορεί να παρακολουθείται η πρόοδος και να γίνονται προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.



1. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Θέτοντας σαφείς και ουσιαστικούς στόχους, τα άτομα μπορούν να εστιάσουν την προσοχή και τους πόρους τους σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να ιεραρχήσουν τα καθήκοντά τους και να αποφύγουν περισπασμούς που θα μπορούσαν να εκτροχιάσουν την πρόοδό τους. Μπορεί επίσης να τους βοηθήσει να παραμείνουν παρακινημένοι και αφοσιωμένοι στην επίτευξη των στόχων τους, ακόμη και παρά τα εμπόδια ή τις αποτυχίες.

Τα οφέλη του καθορισμού στόχων περιλαμβάνουν αυξημένα κίνητρα, βελτιωμένη εστίαση και παραγωγικότητα και μεγαλύτερη αίσθηση σκοπού και κατεύθυνσης. Θέτοντας σαφείς και ουσιαστικούς στόχους, τα άτομα και οι οργανισμοί μπορούν να παραμείνουν ευθυγραμμισμένοι με τις αξίες και τις προτεραιότητές τους και να αξιοποιήσουν στο έπακρο το χρόνο και τους πόρους τους.



2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ



BOOST
TRAIN & RETAIN



Εξειδίκευση: Οι στόχοι πρέπει να είναι σαφώς καθορισμένοι και συγκεκριμένοι, έτσι ώστε τα άτομα να γνωρίζουν ακριβώς προς τι εργάζονται. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν τα κίνητρά τους και να επικεντρωθούν σε αυτό που είναι σημαντικό.

Μετρησιμότητα: Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι, έτσι ώστε η πρόοδος να μπορεί να παρακολουθείται και να αξιολογείται με την πάροδο του χρόνου. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να παραμείνουν σε καλό δρόμο και να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους ανάλογα με τις ανάγκες.

2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ

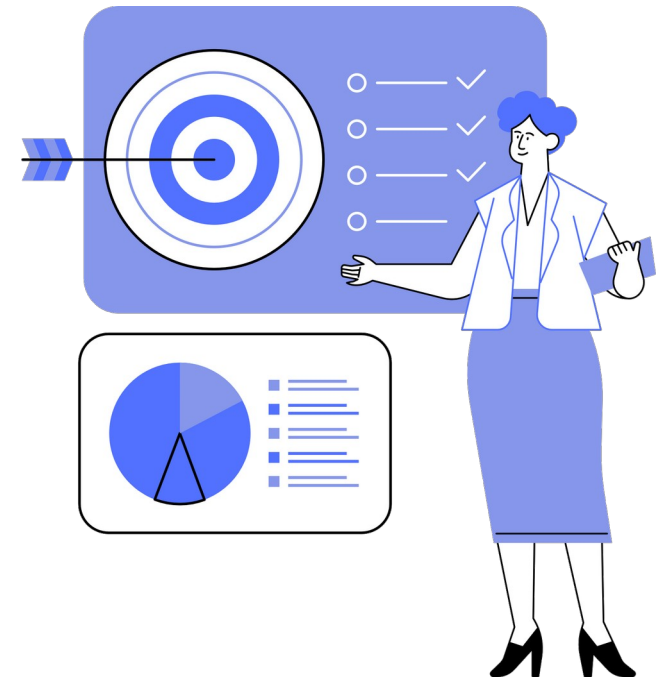


**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Εφικτότητα: Οι στόχοι πρέπει να είναι δύσκολοι αλλά εφικτοί, έτσι ώστε τα άτομα να έχουν κίνητρο να εργαστούν για την επίτευξή τους, αλλά να μην κατακλύζονται από το έργο που έχουν μπροστά τους.

Συνάφεια: Οι στόχοι πρέπει να είναι σχετικοί με τις αξίες, τις προτεραιότητες και τους μακροπρόθεσμους στόχους κάποιου, έτσι ώστε τα άτομα να αισθάνονται ότι επενδύουν στο αποτέλεσμα και είναι πιο πιθανό να παραμείνουν δεσμευμένα.

Χρονικά δεσμευμένοι: Οι στόχοι πρέπει να έχουν ένα σαφές χρονικό πλαίσιο ολοκλήρωσης, έτσι ώστε τα άτομα να μπορούν να εργαστούν για την επίτευξή τους με δομημένο και οργανωμένο τρόπο.



3. ΣΤΟΧΟΙ

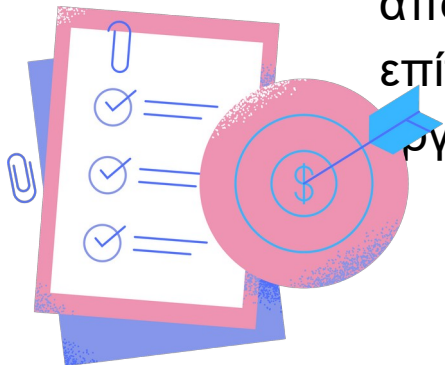


BOOST
TRAIN & RETAIN

Παροχή σαφήνειας και κατεύθυνσης: Ο καθορισμός σαφών και συγκεκριμένων στόχων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα και τους οργανισμούς να προσδιορίσουν τι θέλουν να επιτύχουν και να παράσχουν έναν οδικό χάρτη για το πώς να φτάσουν εκεί. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αβεβαιότητας και στην αύξηση της εστίασης και των κινήτρων.

Προώθηση κινήτρων και δέσμευσης: Ο καθορισμός προκλητικών αλλά εφικτών στόχων μπορεί να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να παραμείνουν κίνητρα και αφοσιωμένοι στην επίτευξη των στόχων τους. Η πράξη του καθορισμού στόχων μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αποσαφήνιση των αξιών και των προτεραιοτήτων κάποιου και να αυξήσει την αίσθηση του σκοπού και της κατεύθυνσης.

Βελτίωση της απόδοσης και της παραγωγικότητας: Ο καθορισμός στόχων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα και τους οργανισμούς να βελτιώσουν την απόδοση και την παραγωγικότητά τους, παρέχοντας έναν σαφή στόχο για την επίτευξη του στόχου. Οι στόχοι μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ιεράρχηση εργασιών και δραστηριοτήτων και στη μείωση της σπατάλης χρόνου και πόρων.



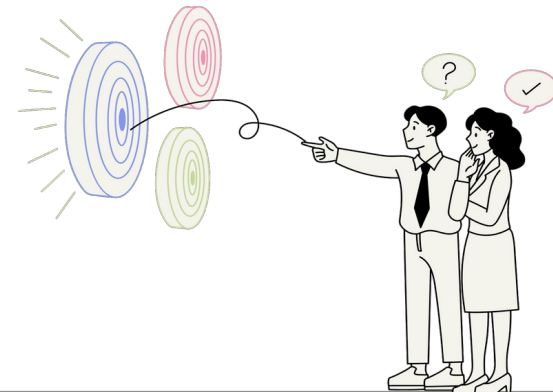
3. ΣΤΟΧΟΙ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Ενίσχυση της αυτογνωσίας και της αυτορρύθμισης: Ο καθορισμός στόχων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτορρύθμιση, καθώς μαθαίνουν να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να προσαρμόζουν την προσέγγισή τους ανάλογα με τις ανάγκες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στη βελτίωση της ικανότητας κάποιου να διαχειρίζεται το άγχος και την αβεβαιότητα.

Υποστήριξη της μάθησης και της ανάπτυξης: Ο καθορισμός στόχων μπορεί επίσης να υποστηρίξει τη μάθηση και την ανάπτυξη, καθώς τα άτομα και οι οργανισμοί εργάζονται για την επίτευξη νέων στόχων και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Η διαδικασία καθορισμού και επίτευξης στόχων μπορεί επίσης να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αυτοαποτελεσματικότητας.



4. ΟΦΈΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΈΣΜΑΤΑ ΙΣΧΥΡΏΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΎ



BOOST
TRAIN & RETAIN

Βελτιωμένη εστίαση και κατεύθυνση

Οι ισχυροί στόχοι παρέχουν έναν σαφή στόχο για να εργαστούν, ο οποίος μπορεί να βοηθήσει τα άτομα και τους οργανισμούς να εστιάσουν τις προσπάθειες και τους πόρους τους σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό.

Αυξημένα κίνητρα και δέσμευση

Οι ισχυροί στόχοι είναι δύσκολοι αλλά εφικτοί, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των κινήτρων και της δέσμευσης για την επίτευξή τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη προσπάθεια και επιμονή ενόψει εμποδίων ή οπισθοδρομήσεων.

Βελτιωμένη απόδοση και παραγωγικότητα

Οι ισχυροί στόχοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα και τους οργανισμούς να βελτιώσουν την απόδοση και την παραγωγικότητά τους, παρέχοντας μια δομημένη και οργανωμένη προσέγγιση για την επίτευξη των στόχων. Οι στόχοι μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ιεράρχηση εργασιών και δραστηριοτήτων και στη μείωση της σπατάλης χρόνου και πόρων.



4. ΟΦΈΛΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΈΣΜΑΤΑ ΙΣΧΥΡΏΝ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΎ



BOOST
TRAIN & RETAIN

Μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτορρύθμιση

Οι ισχυροί στόχοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτορρύθμιση, καθώς μαθαίνουν να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να προσαρμόζουν την προσέγγισή τους ανάλογα με τις ανάγκες. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στη βελτίωση της ικανότητας κάποιου να διαχειρίζεται το άγχος και την αβεβαιότητα.

Βελτιωμένη λήψη αποφάσεων

Οι ισχυροί στόχοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα και τους οργανισμούς να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις, παρέχοντας ένα σαφές πλαίσιο για την αξιολόγηση των επιλογών και την επιλογή της καλύτερης πορείας δράσης.

Ενισχυμένη μάθηση και ανάπτυξη

Οι ισχυροί στόχοι μπορούν να υποστηρίξουν τη μάθηση και την ανάπτυξη, καθώς τα άτομα και οι οργανισμοί εργάζονται για την επίτευξη νέων στόχων και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Η διαδικασία καθορισμού και επίτευξης στόχων μπορεί επίσης να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αυτοαποτελεσματικότητας.



5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΎ ΣΤΟΧΩΝ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Προσδιορίστε τις αξίες και τις προτεραιότητές σας

Ο καθορισμός στόχων που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τις προτεραιότητές σας μπορεί να συμβάλει στην αύξηση των κινήτρων και της δέσμευσης. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εσάς και χρησιμοποιήστε το ως βάση για τον καθορισμό στόχων.

Κάντε τους στόχους συγκεκριμένους και μετρήσιμους

Ο καθορισμός συγκεκριμένων και μετρήσιμων στόχων μπορεί να σας βοηθήσει να παρέχετε σαφήνεια και εστίαση και να σας επιτρέψει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Χωρίστε τους στόχους σε μικρότερα βήματα

Η διάσπαση των στόχων σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα μπορεί να τους κάνει λιγότερο τρομακτικούς και πιο εφικτούς. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση των κινήτρων και να παρέχει μια αίσθηση προόδου.

Ανάπτυξη σχεδίου δράσης

Η ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης που περιγράφει τα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων σας μπορεί να βοηθήσει στην παροχή δομής και εστίασης. Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως ένα γράφημα Gantt ή μια λίστα υποχρεώσεων για να αναλύσετε τις εργασίες που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων σας.

5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ



Επανεξετάζετε και προσαρμόζετε τακτικά τους στόχους

Η τακτική αναθεώρηση και προσαρμογή των στόχων σας μπορεί να σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι παραμένουν σχετικοί και εφικτοί.

Χρησιμοποιήστε την ανατροφοδότηση από τους άλλους, καθώς και τη δική σας αυτο-αντανάκλαση, για να κάνετε προσαρμογές όπως απαιτείται.

Χρησιμοποιήστε οπτικοποίηση και θετικό αυτο-διάλογο

Ο οραματισμός και ο θετικός εσωτερικός διάλογος μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των κινήτρων και της πίστης στην ικανότητά σας να επιτύχετε τους στόχους σας. Οραματιστείτε τον εαυτό σας να πετυχαίνει τους στόχους σας και χρησιμοποιήστε θετικές επιβεβαιώσεις για να ενισχύσετε την πίστη σας στον εαυτό σας.

Αναζητήστε υποστήριξη και λογοδοσία

Η αναζήτηση υποστήριξης από άλλους και η λογοδοσία μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των κινήτρων και της δέσμευσης. Μοιραστείτε τους στόχους σας με άλλους και ζητήστε υποστήριξη και σχόλια, όπως απαιτείται. Σκεφτείτε να συνεργαστείτε με έναν προπονητή ή μέντορα για να σας βοηθήσει να παραμείνετε υπεύθυνοι και σε καλό δρόμο.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ


BOOST
TRAIN & RETAIN

Συμπερασματικά, ο καθορισμός στόχων είναι μια σημαντική δεξιότητα για άτομα και οργανισμούς που επιθυμούν να επιτύχουν και να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Θέτοντας ισχυρούς, συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν την εστίαση, τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους και να βελτιώσουν τη λήψη αποφάσεων και την προσωπική τους ανάπτυξη.

Στρατηγικές όπως η διάσπαση των στόχων σε μικρότερα βήματα, η ανάπτυξη ενός σχεδίου δράσης και η αναζήτηση υποστήριξης και λογοδοσίας μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στον καθορισμό στόχων.

Συνολικά, ο καθορισμός στόχων είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την επίτευξη επιτυχίας και μπορεί να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Funded by
the European Union



**BOOST
TRAIN & RETAIN**