

COMPETENȚĂ - Concentrează-te pe ceea ce este important 1



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Stabilirea obiectivelor SMART

Este un instrument puternic pentru ca indivizii și organizațiile să își atingă obiectivele. Implică stabilirea unor obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (**SMART**) care se aliniază cu valorile și viziunea personală sau organizațională.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Identificarea priorităților și obiectivelor lor cheie
- Dezvoltarea unor obiective specifice și măsurabile care să fie aliniate cu viziunea și valorile lor
- Creați o foaie de parcurs pentru a-și atinge obiectivele
- Măsurați progresul și urmăriți succesul
- Rămân concentrați și motivați pentru a-și atinge obiectivele

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Stabilirea obiectivelor este strâns legată de abilitatea de "concentrare pe ceea ce este important", deoarece implică identificarea și prioritizarea celor mai importante obiective și sarcini. Prin stabilirea unor obiective clare, persoanele își pot concentra timpul și energia asupra activităților care vor aduce cel mai semnificativ impact.

4) MATERIALE DE RESURSE

Pentru a aplica instrumentul de stabilire a obiectivelor, veți avea nevoie de:

- Hârtie și pix sau un dispozitiv digital
- Accesul la informații despre viziunea și valorile personale sau organizaționale
- O fișă de lucru sau un șablon pentru a ghida procesul de stabilire a obiectivelor

5) CUM SE APLICĂ INSTRUMENTUL

Pentru a aplica instrumentul de stabilire a obiectivelor, urmați acești pași:

1. Definiți-vă viziunea și valorile: Începeți prin a vă defini viziunea și valorile personale sau organizaționale. Care este obiectivul final pe care doriți să îl atingeți și care sunt valorile care

COMPETENȚĂ - Concentrează-te pe ceea ce este important 1

vă ghidează acțiunile?

2. Identificați-vă prioritățile cheie: Pe baza viziunii și a valorilor dumneavoastră, identificați principalele priorități pe care doriți să le realizați. Acestea pot fi obiective personale sau organizaționale.
3. Stabiliți obiective SMART: Elaborați obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART), care să fie aliniate cu prioritățile dumneavoastră.
4. Creați o foaie de parcurs: Elaborați un plan detaliat care să prezinte pașii pe care trebuie să îi urmați pentru a vă atinge obiectivele, inclusiv termenele, resursele și etapele de referință.
5. Măsurați progresul: Urmăriți în mod regulat progresele înregistrate în atingerea obiectivelor și adaptați-vă planul în funcție de necesități.
6. Sărbătoriți succesul: Sărbătoriți-vă succesele pe parcurs pentru a rămâne motivați și concentrați.

6) CE SĂ ÎNVEȚI

- Dezvoltarea unor obiective specifice și măsurabile care să se alinieze cu viziunea și valorile lor
- Creați o foaie de parcurs pentru a-și atinge obiectivele
- Să urmărească progresele înregistrate în atingerea obiectivelor lor și să își ajusteze planul după cum este necesar
- Să rămână concentrați și motivați pentru a-și atinge obiectivele
- Sărbătoriți succesele pe parcurs pentru a rămâne motivați și concentrați.

Fișa de lucru pentru stabilirea obiectivelor

Viziune și valori	Definiți-vă viziunea și valorile personale sau organizaționale.
Priorități cheie	Pe baza viziunii și a valorilor dumneavoastră, identificați-vă prioritățile principale.
Obiective SMART	Elaborați obiective SMART care să se alinieze cu prioritățile dumneavoastră cheie. <ul style="list-style-type: none">- Specific: Ce anume doriți să obțineți?- Măsurabil: Cum veți măsura progresul înregistrat în atingerea obiectivului dumneavoastră?- Realizabil: Este obiectivul dumneavoastră realist și realizabil?- Relevant: Se aliază obiectivul dvs. cu

COMPETENȚĂ - Concentrează-te pe ceea ce este important 1

	<p>prioritățile și valorile dvs. cheie?</p> <ul style="list-style-type: none">- Termen limită: Când doriți să vă atingeți obiectivul?
Planul de acțiune	Elaborați un plan detaliat care să prezinte pașii pe care trebuie să îi urmați pentru a vă atinge obiectivele, inclusiv termenele, resursele și etapele de referință.
Urmărirea progreselor	Urmăriți în mod regulat progresele înregistrate în atingerea obiectivelor și adaptați-vă planul în funcție de necesități.
Sărbătoare	Sărbătoriți-vă succesele pe parcurs pentru a rămâne motivați și concentrați.



Co-funded by
the European Union