



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Το εργαστήριο καθορισμού στόχων είναι μια δομημένη συνεδρία που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα να θέσουν πρακτικούς, εφικτούς στόχους που προάγουν την αυτορρύθμιση παρέχοντας σαφείς στόχους και μετρήσεις απόδοσης.

Χρόνος: 15 λεπτά - καθημερινά

## 2) ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Να αποσαφηνίσει τους προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους.
- Ενίσχυση των κινήτρων και της εστίασης με τον καθορισμό σαφών, μετρήσιμων στόχων.
- Προώθηση της αυτοπειθαρχίας μέσω της τακτικής παρακολούθησης της προόδου.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση εμποδίων και αναποδιές.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων είναι μια θεμελιώδης πτυχή της αυτορρύθμισης, καθώς απαιτεί συνεχή παρακολούθηση των ενεργειών του ατόμου και την ικανότητα να προσαρμόζει τη συμπεριφορά του ώστε να ευθυγραμμίζεται με τους στόχους που έχει θέσει.

## 4) ΥΛΙΚΑ ΠΏΡΩΝ

- Υποδείγματα για τον καθορισμό στόχων και σχεδίων δράσης.
- Υλικό για μια παρουσίαση σχετικά με αποτελεσματικές τεχνικές καθορισμού στόχων.
- Εργαλεία για την παρακολούθηση της προόδου, όπως εφαρμογές ή φυσικοί σχεδιαστές.

## 5) ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

- Βήμα 1: Πραγματοποιήστε ένα εργαστήριο για να παρουσιάσετε τις αρχές του καθορισμού στόχων SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί, χρονικά περιορισμένοι).
- Βήμα 2: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία καθορισμού των δικών τους στόχων SMART.
- Βήμα 3: Συζητήστε και σχεδιάστε πιθανές προκλήσεις και στρατηγικές για να παραμείνετε στην πορεία.
- Βήμα 4: Εφαρμόστε ένα σύστημα τακτικών ελέγχων και ενημερώσεων σχετικά με την πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων.



# ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - Ημερολόγιο

## 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να θέτουν αποτελεσματικούς στόχους και να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές για την επίτευξή τους, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την αυτορρύθμιση. Θα αποκτήσουν επίσης δεξιότητες προσαρμογής των προσεγγίσεών τους με βάση τη συνεχή ανατροφοδότηση και την αυτοαξιολόγηση.

