

COMPETENȚĂ - Stabilirea obiectivelor



1) DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Atelierul de stabilire a obiectivelor este o sesiune structurată concepută pentru a ajuta persoanele să stabilească obiective practice, realizabile, care promovează autoreglementarea prin furnizarea de obiective clare și indicatori de performanță.

Timp: 15 minute - zilnic

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- Să clarifice obiectivele personale și profesionale.
- Pentru a spori motivația și concentrarea prin stabilirea unor obiective clare, măsurabile.
- Promovarea autodisciplinii prin monitorizarea regulată a progresului.
- Să dezvolte strategii pentru depășirea obstacolelor și a eșecurilor.

3) CONECTAREA INSTRUMENTULUI CU ABILITATEA

Stabilirea și atingerea obiectivelor reprezintă un aspect fundamental al autoreglementării, deoarece necesită monitorizarea consecventă a propriilor acțiuni și capacitatea de a ajusta comportamentele pentru a se alinia la obiectivele stabilite.

4) RESURSE MATERIALE

- Modele pentru stabilirea obiectivelor și a planurilor de acțiune.
- Materiale pentru o prezentare privind tehnicile eficiente de stabilire a obiectivelor.
- Instrumente pentru urmărirea progreselor, cum ar fi aplicații sau planificatoare fizice.

5) MODUL DE APLICARE A INSTRUMENTULUI

- Pasul 1: Organizați un atelier de lucru pentru a prezenta principiile de stabilire a obiectivelor SMART (specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp).
- Pasul 2: Ghidați participanții prin procesul de stabilire a propriilor obiective SMART.
- Pasul 3: Discutați și planificați potențialele provocări și strategii pentru a rămâne pe drumul cel bun.
- Pasul 4: Implementați un sistem de verificare și actualizare periodică a progreselor înregistrate în atingerea obiectivelor.



Co-funded by
the European Union

COMPETENȚĂ - Stabilirea obiectivelor

6) CE SĂ ÎNVĂȚAȚI

Participanții vor învăța cum să stabilească obiective eficiente și să dezvolte strategii practice pentru atingerea acestora, ceea ce este esențial pentru autoreglare. Ei vor dobândi, de asemenea, abilități de ajustare a abordărilor lor pe baza feedback-ului continuu și a autoevaluării.

