

# PRASME —PAŠREGULĀCIJA RĪKS - Mērķu noteikšana



## 1) RĪKA APRAKSTS

Mērķu noteikšanas seminārs ir strukturēta sesija, kas paredzēta, lai palīdzētu cilvēkiem izvirzīt praktiskus, sasniedzamus mērķus, kas veicina pašregulāciju, nodrošinot skaidrus mērķus un darbības rādītājus.

Laiks: 15 minūtes - katru dienu

## 2) RĪKA MĒRĶI

- Noskaidrot personīgos un profesionālos mērķus.
- Uzlabot motivāciju un koncentrēšanos, izvirzot skaidrus, izmērāmus mērķus.
- Veicināt pašdisciplīnu, regulāri sekojot progresam.
- Izstrādāt stratēģijas šķēršļu un neveiksmju pārvarēšanai.

## 3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Mērķu noteikšana un sasniegšana ir būtisks pašregulācijas aspekts, jo tas prasa konsekventu savu darbību uzraudzību un spēju pielāgot uzvedību, lai tā atbilstu izvirzītajiem mērķiem.

## 4) RESURSU MATERIĀLI

- Mērķu noteikšanas un rīcības plānu veidnes.
- Materiāli prezentācijai par efektīvām mērķu noteikšanas metodēm.
- Rīki progresa izsekošanai, piemēram, lietotnes vai fiziskie plānotāji.

## 5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

1. solis: vadiet semināru, lai iepazīstinātu ar SMART (specifisks, izmērāms, sasniedzams, atbilstošs, noteiktā laikā) mērķu noteikšanas principiem.
2. darbība. Norādiet dalībniekus viņu SMART mērķu noteikšanas procesā.
3. solis: pārrunājiet un plānojiet iespējamus izaicinājumus un stratēģijas, kā noturēties uz pareizā ceļa.
4. darbība. Ieviesiet sistēmu regulārai reģistrēšanās un jaunāko informāciju par virzību uz mērķu sasniegšanu.



# PRASME —PAŠREGULĀCIJA

## RĪKS - Mērķu noteikšana

### 6) KO MĀCĪTIES

Dalībnieki iemācīsies izvirzīt efektīvus mērķus un izstrādāt praktiskas stratēģijas to sasniegšanai, kas ir ļoti svarīgi pašregulācijai. Viņi arī iegūs prasmes pielāgot savas pieejas, pamatojoties uz pastāvīgu atgriezenisko saiti un pašnovērtējumu.

