

## Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Tema: Stabilirea obiectivelor

<b>Domeniul tematic</b>	Stabilirea obiectivelor		
<b>Titlul activității</b>	Obiective Inteligente		
<b>Tipul de resursă</b>	Activitate independentă		
<b>Fotografie</b>			
<b>Durata activității</b>	30 de minute	<b>Rezultatul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea importanței unor obiective clare</li><li>• Angajamentul de a stabili și de a atinge obiectivele</li></ul>
<b>Scopul activității</b>	Aspirații, vise și obiective! O componentă necesară pentru o perspectivă fericită asupra vieții. Dar cum putem să le transformăm în realitate? Această activitate ne oferă primii pași pentru a ne clarifica și preciza obiectivele, pentru a ne asigura că acestea sunt realiste și pentru a ne măsura progresul în atingerea lor. Cu cât un obiectiv este mai clar, cu atât este mai ușor să îl atingem!		

<p><b>Materiale necesare pentru activitate</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fișa de lucru</li> <li>● Stilou/creion</li> </ul>
<p><b>Instrucțiuni pas cu pas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasul 1:</b> Consultați fișa de lucru "Stabilirea obiectivelor", care oferă întrebări de încadrare corespunzătoare fiecărei componente a obiectivelor SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).</li> <li>● <b>Pasul 2: Q1: "Pașii pe care trebuie să îi fac sunt..." - Specific</b> Fiecare obiectiv trebuie să fie împărțit în sarcini (sau etape) mai mici. Puteți utiliza, de asemenea, fișa de lucru "Defalcarea sarcinilor" pentru a vă ajuta cu această secțiune a activității</li> <li>● <b>Pasul 3: Q2: "Voi ști că mi-am atins obiectivul atunci când..." - Măsurabil</b> Gândiți în termeni concreți și măsurabili. Cum va arăta realizarea acestui obiectiv? Ce va fi diferit în cazul în care obiectivul este atins în comparație cu obiectivul care nu este atins? Poate fi cuantificată realizarea obiectivului? Cum? Dacă nu poate fi cuantificată, pot fi cuantificate unele dintre sarcinile enumerate în Q1? Dacă da, luați în considerare transformarea unora dintre aceste etape în obiective generale separate</li> <li>● <b>Pasul 4: Q3: "Pot să-mi ating obiectivul deoarece..." - Realizabil</b> Evaluati competențele, experiența, educația și formarea necesare pentru a atinge acest obiectiv. Angajați-vă într-o evaluare personală realistă a competențelor dumneavoastră și a celor pe care trebuie să le dobândiți pentru a atinge acest obiectiv. (Orice competențe necesare care trebuie dezvoltate trebuie adăugate fie ca sarcină în Q1, fie ca obiective separate)</li> <li>● <b>Pasul 5: Q4: "Obiectivul meu este relevant pentru planurile mele pe termen lung deoarece..." - Relevant</b> Gândiți-vă dacă obiectivul pe care vi l-ați stabilit se potrivește cu visele și aspirațiile dumneavoastră. Obiectivele ar trebui să fie întotdeauna relevante și conectate la imaginea de ansamblu pentru a asigura angajamentul individului față de obiectiv.</li> </ul>

	<p>Cum mă ajută atingerea acestui obiectiv să mă îndrept spre realizarea visului meu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Pasul 6: Q5: "Îmi voi atinge obiectivul până la (data)..." - Termen limită</b>            Atunci când estimați un termen limită pentru acest obiectiv, fiți realist cu privire la timpul necesar pentru a finaliza toate sarcinile componente ale obiectivului (Q1) pentru a evita să vă copleșiți.         </li> <li> <b>Pasul 7: Q6: "Când îmi voi atinge obiectivul, mă voi recompensa cu..."</b>            Sărbătoriți-vă succesele, indiferent cât de mici vi se par vouă sau celorlalți. Recompensa pe care o oferiți viitorului dvs. sine ar trebui să fie ceva plăcut pe care nu îl aveți sau pe care nu îl faceți în fiecare zi.         </li> </ul>	
<p>Șablon</p>	<div style="text-align: center;"> <hr/> <h2>Stabilirea obiectivelor</h2> <hr/> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;"> <div style="background-color: #3498db; border-radius: 15px; padding: 20px 40px; text-align: center; width: 200px;"> <p>Scopul meu este:</p> </div> <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div>	
	<p>Pașii pe care trebuie să îi fac sunt:</p>	<p>Voi ști că mi-am atins obiectivul atunci când:</p>

	<b>Obiectivul meu este relevant pentru planurile mele pe termen lung, deoarece:</b>	<b>Îmi pot atinge obiectivul deoarece:</b>
	<b>Îmi voi atinge obiectivul până la (data):</b>	<b>Când îmi voi atinge obiectivul, mă voi răsplăti cu:</b>