


## Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Ρύθμιση στόχου

<b>Θεματική Περιοχή</b>	Ο καθορισμός του στόχου	
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	
<b>Τύπος πόρου</b>	<b>Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας</b>	
<b>φωτογραφία</b>	 <p><a href="#">This Photo</a> by Unknown Author is licensed under <a href="#">CC BY</a></p>	
<b>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</b>	30	<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b> <p>Η γνώση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνώση της σημασίας των σαφών στόχων</li> <li>• Πρακτική γνώση των στοιχείων ενός στόχου SMART</li> </ul> <p>Δεξιότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποκτήστε αυτοπεποίθηση κάνοντας σχέδια για το πώς να πετύχετε τα όνειρά σας</li> </ul> <p>Στάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προθυμία να εξετάσει τους μελλοντικούς στόχους</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσμευση στον καθορισμό και την επίτευξη στόχων</li> </ul>
<b>Στόχος της δραστηριότητας</b>	<p>Φιλοδοξίες, όνειρα και στόχοι! Απαραίτητο συστατικό μιας ευτυχημένης οπτικής για τη ζωή. Πώς μπορούμε όμως να τα κάνουμε πραγματικότητα; Αυτή η δραστηριότητα μας παρέχει τα πρώτα βήματα για την αποσαφήνιση και τον καθορισμό των στόχων μας, διασφαλίζοντας ότι είναι ρεαλιστικοί και μετρώντας την πρόοδό μας προς την επίτευξή τους. Όσο πιο ξεκάθαρος είναι ένας στόχος, τόσο πιο εύκολο είναι να τον πετύχεις!</p>		
<b>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</b>	<p>Φύλλο εργασίας Στυλό μολύβι</p>		
<b>Οδηγίες βήμα προς βήμα</b>	<p><b>Βήμα 1 :</b> Ελέγξτε το φύλλο εργασίας "Ορισμός στόχων", το οποίο παρέχει ερωτήσεις πλαισίωσης που αντιστοιχούν σε κάθε στοιχείο στόχων SMART (Συγκεκριμένα, Μετρήσιμα, Εφικτά, Σχετικά, Χρονικά δεσμευμένα).</p> <p><b>Βήμα 2 : E1: "Τα βήματα που πρέπει να κάνω είναι..." - Συγκεκριμένα</b> Κάθε στόχος πρέπει να αναλυθεί σε μικρότερες εργασίες (ή βήματα). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το φύλλο εργασίας Ανάλυση εργασιών για να βοηθήσετε με αυτήν την ενότητα της δραστηριότητας</p> <p><b>Βήμα 3: E2: "Θα ξέρω ότι πέτυχα τον στόχο μου όταν..." – Μετρήσιμο</b> Σκεφτείτε με συγκεκριμένους και μετρήσιμους όρους. Πώς θα είναι η επίτευξη αυτού του στόχου; Τι θα είναι διαφορετικό εάν ο στόχος επιτευχθεί σε σύγκριση με τον στόχο που δεν επιτυγχάνεται; Μπορεί να ποσοτικοποιηθεί η επίτευξη του στόχου; Πως? Εάν δεν μπορεί να προσδιοριστεί ποσοτικά, μπορούν να ποσοτικοποιηθούν ορισμένες από τις εργασίες που αναφέρονται στο Q1; Εάν ναι, σκεφτείτε να μετατρέψετε μερικά από αυτά τα βήματα σε ξεχωριστούς γενικούς στόχους</p> <p><b>Βήμα 4: E3: "Μπορώ να πετύχω τον στόχο μου γιατί..." - Εφικτό</b> Αξιολογήστε τις δεξιότητες, την εμπειρία, την εκπαίδευση και την κατάρτιση που απαιτούνται για την επίτευξη αυτού του στόχου.</p>		

	<p>Ασχοληθείτε με μια ρεαλιστική προσωπική αξιολόγηση των δεξιοτήτων σας και των δεξιοτήτων που πρέπει να αποκτήσετε για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο. (Οι απαιτούμενες δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν θα πρέπει να προστεθούν είτε ως εργασία στο 1ο τρίμηνο είτε ως ξεχωριστοί στόχοι)</p> <p><b>Βήμα 5: E4: "Ο στόχος μου σχετίζεται με τα μακροπρόθεσμα σχέδιά μου γιατί..." – Σχετικό</b></p> <p>Σκεφτείτε εάν ο στόχος που θέσατε για τον εαυτό σας ταιριάζει με τα όνειρα και τις φιλοδοξίες σας. Οι στόχοι πρέπει πάντα να είναι σχετικοί και να συνδέονται με την ευρύτερη εικόνα για να διασφαλίζεται η δέσμευση του ατόμου στον στόχο.</p> <p>Πώς με βοηθά η επίτευξη αυτού του στόχου να προχωρήσω προς την πραγματοποίηση του ονείρου μου;</p> <p><b>Βήμα 6: E5: "Θα πετύχω τον στόχο μου έως την (ημερομηνία)..." -Χρονικό- περιορισμένο</b></p> <p>Όταν υπολογίζετε μια προθεσμία για αυτόν τον στόχο, να είστε ρεαλιστές σχετικά με το χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση όλων των επιμέρους εργασιών του στόχου (Q1) για να αποφύγετε την υπερένταση.</p> <p><b>Βήμα 7: E6: "Όταν φτάσω τον στόχο μου, θα ανταμείψω τον εαυτό μου με..."</b></p> <p>Γιορτάστε τις επιτυχίες σας ανεξάρτητα από το πόσο μικρές μπορεί να φαίνονται σε εσάς ή σε άλλους. Η ανταμοιβή που δίνετε στον μελλοντικό σας εαυτό θα πρέπει να είναι κάτι ευχάριστο που δεν έχετε ή κάνετε κάθε μέρα.</p>
<p><b>Πρότυπο</b></p>	<p>PODSQUAD_PR2_ Φύλλο εργασίας καθορισμού στόχων.pdf</p>