

מטרת האימון שלי

עקרונות לבחירת המטרה

שבעה עקרונות חשובים מנחים כל מימוש מטרות מוצלח:

1. שילוב של המטרות האישיות, הפרטיות, עם המטרות הכלליות של החברה ושל העולם.
2. בחירת מטרות חיוביות והימנעות ממטרות פוגעות ומזיקות
3. בחירת מטרות חשובות – לפחות בעבור האדם הבוחר בהן.
4. בחירת מטרות שיש בהן מן היצירתיות, שמבטאות את המיוחד שבנו.
5. בחירת מטרות התורמות לשיפור איכות החיים, וגם ללמידה ולהתפתחות אישית.
6. שיתוף אחרים בהגשמת המטרות – להרשות לאחרים לעזור לנו.
7. סינרגיה: בחירת מטרות ופעולות התומכות, מחזקות ומזינות זו את זו.

בחירה נכונה

כאשר אנו בוחרים מטרה, עלינו לבחור אחת שהיא:

1. נחוצה, מועילה וכדאית (לנו ולאחרים).
2. ברורה, מעשית וניתנת להגשמה (וכך ניתן גם למדוד את ההתקדמות ואת ההצלחה).
3. תלויה בעיקר בנו (ולא באחרים, באלוהים או בגורל).
4. לא סותרת מטרות אחרות ועקרונות יסודיים שלנו (המטרה אינה מקדשת את האמצעים).
5. מאתגרת (קצת מעבר ליכולת שלנו)
6. מלהיבה ומרגשת.
7. מתאימה לכישורים וליכולות (ולכן ניתנת למימוש מעשי).

עיצוב מטרה

1. **מה אני באמת רוצה, מה חשוב לי** (ניסוח חיובי ומתומצת של המשאלה)
2. **מדוע אני באמת רוצה את זה?** למה זה מלהיב אותי על איזה צורך זה עונה לי?
(80% במימוש שייך לתכלית ו - 20% לאיך)
3. **כמה אני רוצה את זה מ 1-10?**
4. **מתי אני רוצה את זה?** תאריך מדוייק
5. **מה אני מוכן לעשות למען השגת המטרה?** מה הגבולות שלי? מה המחיר שאשלם כדי להשיג אותה? (סיכונים? יציאה מאזור הנוחות, ויתור על משהו בהווה? כאב? פחד?)
6. **האם המטרה שווה את המחיר?**

מבחנים לבדיקת איכות עיצוב המטרה

1. **מבחן הריאליות** – האם היא ברת השגה? היש מישהו שהשיג אותה?
2. **מבחן אקולוגי** – איזו השפעה תהיה להשגתה על הסביבה שלי? משפחה שלי?
3. **מבחן מתאם אישי** – היש הלימה בינה לבין האמונות והערכים האחרים שלי?

הגדרת המטרה

את המטרה יש להגדיר במשפט קצר, חיובי, ברור, ועם לוחות זמנים. המטרה צריכה להיות ברת השגה.

SMART המטרה צריכה להיות

Specific - S ספציפית, ממוקדת – מה לעשות, באיזו מידה ומתי? המטרה צריכה להיות ברורה לכל מה בדיוק הולכים להשיג.

Measurable - M מדידה – מוגדרת באופן כמותי וניתנת לצפייה, מתארת ומגדירה את התוצאה הרצויה, בצורה שניתן יהיה לקבוע האם המטרה הושגה או לא.

Acheivable - A ברת השגה, מעשית ומציאותית. המטרה צריכה להיות ניתנת לביצוע בתנאים ובמשאבים המוגדרים. מטרת לא מציאותיות מובילות לתיסכול.

Result oriented – R המטרה צריכה להיות מכוונת לתוצאות שמקדמות את החזון ואת המטרות רחוקות הטווח, היא צריכה לתאר מה יש לעשות כדי המטרה

Time bound – T מוגדרת בזמן ברור ומחייב.