

Sunt un elev

S.M.A.R.T.

Psiholog BOJIN EMESE

Dezvoltare personală pentru preadolescenți și adolescenți prin stabilirea unor obiective SMART în toate domeniile vieții de elev



De ce am nevoie de dezvoltare personală?

Dezvoltarea personală este procesul personal și continuu, prin care ne schimbăm în mai bine pe noi înșine, cu fiecare zi.

Dezvoltarea personală implică descoperirea talentelor, abilităților și potențialului care se află în interiorul nostru.



Dezvoltarea personală reprezintă îmbunătățirea calității vieții.

Obiectivele de dezvoltare personală

Viata înseamnă progres, atât în plan personal, cât și în privința relațiilor cu ceilalți. Obiectivele pe care ni le propunem sunt dorințele noastre spre o calitate mai bună a vieții; fără ele viața este doar un sir de evenimente haotice, care nu duc spre nicăieri. E bine să avem mereu un plan prin care urmărim să "creștem" în înțelepciune. Obiectivele SMART reprezintă proiectul nostru pentru o viață de succes.

Parcurgând pașii propuși în acest mic ghid de dezvoltare personală, pășim pe calea dezvoltării personale spre o viață așa cum ne dorim. Invățăm cum să ne stabilim obiectivele prin care ne putem îmbunătăți relațiile din familie, prietenii, managementul timpului, sănătatea, cunoștințele, nivelul de spiritualitate etc.

Cum îmi setez obiective eficiente?

Pentru a fi eficient, orice obiectiv de dezvoltare personală trebuie să fie **S.M.A.R.T.**

- SMART este un joc de cuvinte, însemnând pe de o parte "inteligent", pe de altă parte fiind un acronim format din inițialele unor cuvinte ce reprezintă caracteristicile considerate esențiale în formularea unui obiectiv eficient.
- **S**– specific
- **M**– măsurabil
- **A**– de atins, abordabil
- **R**– relevant
- **T**– încadrat în timp

Obiectivele SMART reprezintă o unealtă prin care îți poți atinge țelul.

S PECIFIC	Ce rezultat vreau să obțin?
M ĂSURABIL	Cum măsoar rezultatele pe care vreau să le obțin?
A BORDABIL	Este obiectivul meu realist?
R ELEVANT	Merită să ating acest obiectiv?
T IME BOUND	În cât timp vreau să ating acest obiectiv?

S.M.A.R.T.

Obiective specifice

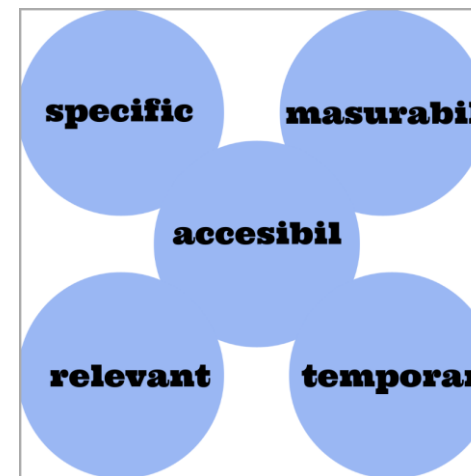
- Asigură-te că obiectivele pe care ți le stabilești sunt cât se poate de specifice, că reflectă clar ceea ce dorești să obții și cum ai de gând să realizezi ceea ce ți-ai propus.

Obiective măsurabile

- Găsește o metodă prin care să poți măsura progresul de-a lungul procesului de realizare a obiectivelor tale. Dacă nu poți să măsoari progresul, nu știi dacă și când ți-ai atins obiectivul.

Obiective accesibile

- Asigură-te că fiecare obiectiv poate fi atins. Nu stabili obiective imposibil de realizat.
- Dacă obiectivul tău pare greu de realizat, împarte-l în obiective mai mici, în pași ușor de realizat.



Obiective relevante

- Asigură-te că obiectivele sunt relevante pentru tine. De asemenea, asigură-te că obiectivele tale pe termen scurt contribuie la realizarea obiectivelor pe termen lung și la împlinirea viziunii tale despre cum vrei să devină viața ta.

Obiective cu termen

- Atunci când îți setezi un termen limită până când vrei ca obiectivul tău să fie atins și urmărești realizarea lui astfel încât să nu îl amâni, șansele de a-l realiza cresc mult.

Obiectiv S.M.A.R.T.

Nume _____

Data _____

Urmărirea obiectivelor mele

Directii: Creați un obiectiv SMART pe care doriți să îl îndepliniți în acest an. Apoi, verificați-ți progresul, ținând cont de aspectul „Măsurabil” al obiectivului tău.

S

Specific: Definiți obiectivul dvs. în cât mai multe detalii. Gândiți-vă cine, ce, unde și când.

M

Măsurabil: urmăriți rezultatul și progresul dvs.

A

Acțiune: Ce veți face pentru a vă atinge obiectivul?

R

Realist: Obiectivul dvs. este realizabil?

T

Orientat în timp: Cât timp va dura până la finalizare?

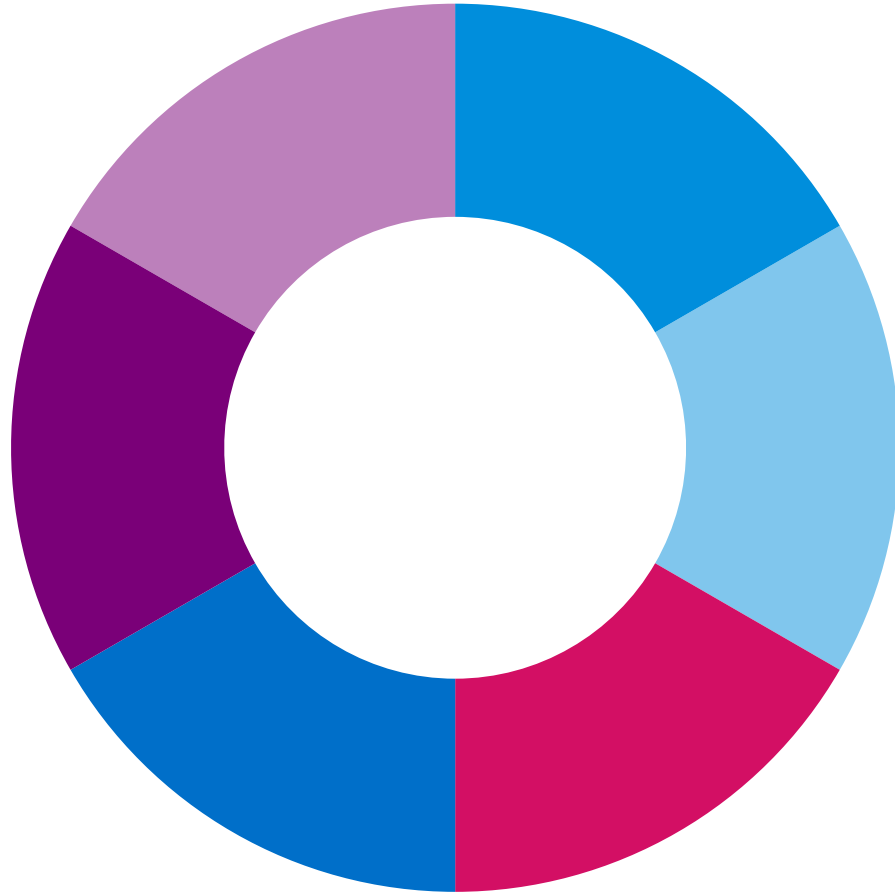
**Pentru mai
târziu**

Înregistrare la poartă: Ce pași ați făcut spre obiectivul dvs.? Ce mai rămâne de făcut? Cât de mult timp credeți că va fi nevoie pentru a vă atinge obiectivul?

Exemplu de fișă de lucru

PLĂCINTA VIEȚII

Cele 6 domenii de dezvoltare personală pentru preadolescenți și adolescenți



FORMULAREA OBIECTIVELOR – Întrebări de reflecție

Ce fel de obiective de dezvoltare personală aș putea să îmi setez pentru a deveni din ce în ce mai bun în fiecare dintre cele 6 domenii ale vieții?

DOMENIUL FAMILIAL

- Cum sunt relațiile mele cu părinții, cu frații/surorile, bunicii, verișorii mei?
- Cât timp petrec cu cei dragi din familie?
- Ce activități de familie am putea face împreună?
- Cum mă implic în treburile casnice ale familiei mele?
- Ce aș putea îmbunătăți în privința vieții mele familiale?

DOMENIUL INTELECTUAL/ȘCOALA

- Cum sunt rezultatele mele școlare? La ce discipline aș putea îmbunătăți performanțele mele școlare?
- Cât timp și câtă importanță acord dezvoltării mele intelectuale și culturale?
- Ce domenii ale științei aș putea aprofunda prin căutarea de informații pe internet?
- Ce cărți îmi propun să citesc în următoarele luni?

FORMULAREA OBIECTIVELOR – Întrebări de reflecție

Ce fel de obiective de dezvoltare personală aș putea să îmi setez pentru a deveni din ce în ce mai bun în fiecare dintre cele 6 domenii ale vieții?

DOMENIUL SOCIAL/PRIETENII

- Cum sunt relațiile mele de prietenie?
- Cât timp petrec cu prietenii și ce activități facem împreună ca prieteni?
- Cum îmi aleg prietenii, ce calități caut la un prieten adevărat?
- În cine am încredere și cât împărtășesc din viața mea cu prietenii mei?
- Cât sunt de influențabil și ce loc ocupă prietenii în ierarhia priorităților mele?
- Cum aș putea să îmi îmbunătățesc viața socială?

DOMENIUL SĂNĂTĂȚII

- Ce aspecte ale sănătății mele ar trebui să mă preocupe mai mult și în ce fel?
- Am o alimentație sănătoasă? Mă hidratez suficient? Dorm suficiente ore? Mă relaxez?
- Există vicii/dependențe de care ar trebui să scap/să mă las?
- Fac exerciții fizice, plimbări în aer liber sau un sport regulat?
- Ce aș mai putea face pentru a avea un stil de viață sănătos?

FORMULAREA OBIECTIVELOR – Întrebări de reflecție

Ce fel de obiective de dezvoltare personală aș putea să îmi setez pentru a deveni din ce în ce mai bun în fiecare dintre cele 6 domenii ale vieții?

DOMENIUL MATERIAL/BUNURI ȘI BANI

- Cum mă raportez la bunurile de care am nevoie în viața mea?
- Ce loc ocupă în ierarhia priorităților mele, lucrurile materiale?
- Ce lucruri mă fac fericit/ă?
- Ce îmi doresc să am și cum voi realiza achiziționarea acestor bunuri?
- Ce pot face pentru a economisi/câștiga banii mei prin propriile forțe?

DOMENIUL SPIRITUAL

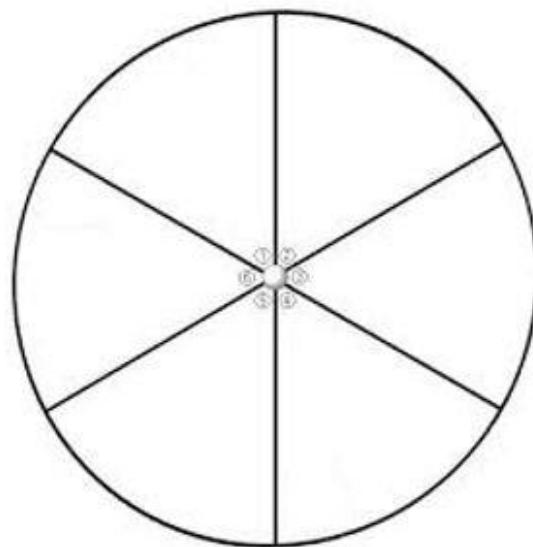
- Cum dau sens vieții mele?
- Prin ce activități prețuiesc viața în general?
- Care este concepția mea despre lume și viață?
- Cât timp acord pentru a trăi conștient, conform sensului pe care viața mea îl are în concepția mea?
- Ce fel de activități practic pentru a mă conecta cu sursa vieții, cu Creatorul? (rugăciune, meditație, post, etc)

Obiective pe domenii de dezvoltare personală

MOTIVAȚIA DE A-MI ÎMBUNĂȚI VIAȚA

PLANUL MEU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

"PLĂCINTA VIEȚII"



DOMENIILE DE
DEZVOLTARE PERSONALĂ

FAMILIAL

INTELECTUAL (ȘCOALA)

SOCIAL
(PRIETENI/DISTRACȚIE)

SĂNĂTATE

FINANCIAR/MATERIAL

SPIRITUAL

OBIECTIVE DE DEZVOLTARE ÎN FIECARE DOMENIU SPECIFIC:

DOMENIUL	OBIECTIV	TERMEN	MENTOR
FAMILIE			
ȘCOALĂ			
PRIETENI			
SĂNĂTATE			
BUNURI			
SPIRITUAL			

NUMELE:

SEMNĂTURA:

Exemplu de fișă de lucru

MOTIVAȚIONAL

Dacă simți că nu ai suficientă motivație pentru a-ți seta obiective pentru viața ta, urmărește acest video motivațional să vezi câte lucruri minunate poate face un om care consideră viața un dar neprețuit!

https://www.youtube.com/watch?v=Q6HnFuzSJdQ&ab_channel=InspireMore



Bibliografie/webografie



<http://www.htime.ro/planul-de-dezvoltare-personala/seteaza-obiective-smart.html>

<https://leaders.ro/newsfeed/obiectivele-smart-sau-cum-sa-faci-lucrurile-sa-mearga/?gclid>

<https://re7consulting.ro/obiectivele-smart-template/>

<https://thewallet.ro/ce-sunt-obiectivele-smart-si-cum-te-pot-ajuta-sa-ti-indeplisesti-visurile/>

https://www.youtube.com/watch?v=Q6HnFuzSJdQ&ab_channel=InspireMore