

Postavljanje ličnih ciljeva i SWOT analiza

*Bolje je upravljati sobom nego dobiti sto bitaka. Tada je
pobeda vaša. Niko vam je ne može uzeti, ni anđeli, ni demoni,
ni raj, ni pakao.
– Buda*



- Ako čovek ne zna zašto bi da živi, odnosno šta bi sa svojim životom trebao da čini, ili drugim rečima, ako se izgubi smisao sopstvenog postojanja, životna energija i lični potencijali se umanjuju i zdravstveno stanje se urušava.
- Svaki pojedinac je odgovoran za pronalaženje sopstvenog smisla i definisanje svojih životnih ciljeva i projekata.



Zašto bi trebalo da steknemo naviku postavljanja ciljeva?

- Imaćemo osećaj za pravac i svrhu
- Ostaćemo fokusirani
- Život će nam se poboljšati
- Rešićemo probleme
- Napustićemo Zonu komfora
- Uvećaćemo životnu energiju
- Imaćemo više samopouzdanja



Pre nego što postavimo ciljeve trebalo bi da razmislimo:

- “Ko sam ja?” (Moj lični i profesionalni identitet).
- “Kakav je moj sistem vrednosti?” (Šta je za mene u životu važno?)
- “Sa kakvim resursima raspolazem?” (zdravstvenim, obrazovnim, materijalnim?)
- “U kojoj meri ili do koje dubine sam sposoban da percipiram sopstvenu realnost, kao i lokalne sredine i onu globalnu (faktor realnosti)



Prema metodi koučinga koja se naziva Kliring, postoje četiri sloja ljudskog uma:

- Prvi ili površinski sloj je u vezi sa KOMUNIKACIJOM.
- Drugi ili nešto dublji sloj čine PROBLEMI I LIČNI CILJEVI.
- Treći, znatno dublji sloj, sastoji se od STIDA I GRIŽE SAVESTI.
- Četvrti ili najdublji sloj uma je satkan od FIKSIRANIH STAVOVA I KRUTIH CRTA LIČNOSTI.



SMART ciljevi

Specific - **SPECIFIČNI**, jasni i definisani

Measurable - **MERLJIVI**, mogu da se procene na osnovu kvaliteta, vremena, količine ili resursa

Attainable - **DOSTIŽNI**

Realistic - **REALNI**, pojedinac bi trebalo da ima kontrolu/direktnu odgovornost i mogućnost da dostigne cilj

Timely - **Blagovremeni**, cilj bi trebalo da ima jasne rokove po kojima bi trebalo da se realizuje



Primer: lični cilj

Korak 1 – Situacija:

42-godišnji muškarac, prosečne građe, visok 175 cm, težak 110 kg rešava da smanji svoju težinu

Korak 2 – Koji su SMART ciljevi ove osobe?

Korak 3 – Koji je akcioni plan ove osobe?



Ilustracija:

SMART cilj

'Smanjicu težinu na 95 kilograma (15kg) od 3. juna do 17. avgusta



SWOT analiza

- Alat za strateško planiranje
- Započinje postavljanjem cilja
- Identifikuju se spoljašnji i unutrašnji faktori, pogodni ili nepogodni za ostvarivanje cilja
- Albert Humphrey, tvorac metode, 1960-1970ih godina



SWOT analiza

Strengths - *Prednosti*

Weaknesses - *Slabosti*

Opportunities - *Mogućnosti*

Threats - *Pretnje*



SWOT

Prednosti

(unutar organizacije)

Koje su ključne prednosti organizacije (i kako ih ojačati)?

Slabosti

(unutar organizacije)

Koje su ključne slabosti organizacije (i kako možemo da ih prevaziđemo, ili umanjimo njihov efekat)?

Mogućnosti

(van organizacije)

Koje mogućnosti možemo da iskoristimo (i kako možemo da razvijemo prednosti koje imamo)?

Pretnje

(van organizacije)

Koje opasnosti postoje po našu organizaciju (i šta možemo da uradimo da ih izbegnemo ili prevaziđemo)



SWOT i lični ciljevi

Prednosti

- Koji su pozitivni aspekti moje ličnosti i moje trenutne pozicije?

Slabosti

- Koji su negativni aspekti moje ličnosti i moje trenutne pozicije?

Mogućnosti

- Koje aspekte sadašnje ili predvidive buduće situacije mogu koristiti kao svoju prednost?

Pretnje

- Koji aspekti sadašnje ili predvidive buduće situacije mi mogu štetiti?



Prednosti

- Koje lične veštine i talenti će Vam pomoći da ostvarite cilj?
- Šta je ono što me čini posebnim?
- U čemu sam stvarno dobar?
- Koje moje osobine drugi veoma cene/šta drugi vide kao moje prednosti?
- Koji resursi mi stoje na raspolaganju?
- Da li je neko već postigao ovaj cilj?
- Ko će mi pružiti podršku za ostvarivanje cilja?



Slabosti

- Šta ne radim dobro?
- Šta je to što mi drugi kažu da ne radim dobro, iako im često ne verujem?
- U kojim oblastima mi je potrebno poboljšanje?
- Koji su moji dosadašnji neuspesi?
- Koje su veštine, talenti i sposobnosti potrebni da bih ostvario svoj cilj, a ja ih ne posedujem?
- Da li postoje resursi (materijalni, ljudski..) koji mi nisu na raspolaganju za ostvarivanje ovog cilja?



Mogućnosti

- Koji spoljni faktori mogu pozitivno uticati na ostvarenje mog cilja?
- Koje aktivnosti će mi pomoći da budem uspešniji?
- Kako mogu da iskoristim svoje prednosti?
- Da li mogu da iskoristim neke faktore okruženja u svoju korist?



Pretnje

- Koji su to rizici koji mogu da se pojave na putu ostvarenja cilja?
- Koji faktori okruženja mogu negativno uticati na mene?
- Ko je i kakva je moja konkurencija?
- Da li imam odgovarajuća finansijska sredstva za ostvarivanje cilja?
- Da li postoje “negativci” u mom okruženju koji će mi ugrožavati samopouzdanje?



SWOT i lični ciljevi - analiza

	PREDNOSTI	SLABOSTI
MOGUĆNOSTI	<p>S-O Mogućnosti koje treba iskoristiti</p>	<p>W-O Stvari koje treba popraviti</p>
PRETNJE	<p>S-T Pretnje koje treba eliminirati</p>	<p>W-T Ublažavanje i izbegavanje rizika</p>



SWOT i lični ciljevi - analiza

Razmislite:

- Kako da poboljšam svoje slabosti?
- Kako da iskoristim mogućnosti?
- Kako da stabilišem ili eliminišem pretnje?



SWOT i lični ciljevi - analiza

- Ponovo procenite cilj
- Ponovo razmislite o strategiji za postizanje cilja
- Da li želite da preformulišete cilj?
- Da li želite samo da promenite sredstvo za procenu uspešnosti cilja (možda će vam trebati mesec dana više nego što ste planirali)?



PRIMER



Akcioni plan 1

Popričati sa doktorom	3. jun
Napraviti dijetu sa nutricionistom	5. jun
Učlaniti se u grupu za podršku	8. jun
Poboljšati ishranu unošenjem manje masti (procenat)	10. jun
Procena fitnes stručnjaka	12. jun
Početi s programom vežbi tri puta nedeljno	15. jun
Smanjiti nedeljni unos alkohola za 25%	18. jun
Ići javnim prevozom na posao dva puta nedeljno	24. jun
Plan nagrade	25. jun
Pregled akcionog plana/prilagođavanje SMART ciljeva	1. jul, 15.jul, 1.avgust, 17.avgust

Posle analize

Prednosti

- Vrlo sam odlučan i istrajan
- Odlično pišem
- Moja supruga je, takodje, na dijete

Slabosti

- Ne mogu da na posao idem prevozom zbog brojnih obaveza
- Ne volim da vežbam

Mogućnosti

- Vreme je godišnjih odmora, biću u prilici da se puno krećem i redovno plivam

Pretnje

- Imam malu decu i uvek jedem ostatke njihovih obroka
- Vreme je godišnjih odmora, kada volim da se opustim i uživam u jelu i piću



Akcioni plan 2-revidirani

Popričati sa doktorom	3. jun
Napraviti dijetu sa nutricionistom	5. jun
Učlaniti se u grupu za podršku	8. jun
Poboljšati ishranu unošenjem manje masti (procenat)	10. jun
Procena fitnes stručnjaka	12. jun
<u>Početi s programom vežbi tri puta nedeljno</u>	DVA PUTA!
Smanjiti nedeljni unos alkohola za 25%	15. jun
<u>Ići javnim prevozom na posao dva puta nedeljno</u>	18. jun
Plan nagrade	<u>24. jun</u>
Pregled akcionog plana/prilagođavanje SMART ciljeva	25. jun
	1. jul, 15.jul, 1.avgust, 17.avgust

- Šta ako nemamo jasno definisan cilj?
- Ili imamo uopšten cilj, npr. Želim da unapredim svoju karijeru?



PLAN LIČNOG RAZVOJA

- Izaberemo oblast života koju želimo da unapredimo (karijera, odnos sa prijateljima, komunikacija, ljubav, porodica)
- Nabrojimo svoje prednosti, slabosti, mogućnosti i pretnje
- Analiziramo
- Napravimo plan ličnog razvoja



PLAN LIČNOG RAZVOJA

Sadrži:

- Definisane ciljeve (SMART, kratkororčne, srednjoročne i dugoročne)
- Akcioni plan za postizanje ciljeva



Pitanja? Komentari?

HVALA NA PAŽNJI!

