

Henkilökohtainen kehittyminen

■ Johdanto

- Tämä osa käsittelee henkilökohtaista kehittymistä; itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistamista sekä tavoitteiden asettamista.

■ Itsetietoisuus – kuka minä olen?

- On ensiarvoisen tärkeää tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, koska tällainen ymmärrys antaa mahdollisuuden taitojen kehittämiseksi ja omien rajojen ylittämiseksi.

■ Itsetuntemus:

- On ymmärrystä omista tunteista ja omista käyttäytymismalleista. Ei ole mahdollista sopeutua uusiin olosuhteisiin, uusiin ympäristöihin ja erilaisiin haasteisiin ymmärtämättä käsitettä itsetuntemus.
- Lisäksi itsetuntemus on tavoitteiden asettamisen ensimmäinen askel, koska kyse on hallittavien taitojen tiedostamisesta.

Tehtävä: Kuvaile itseäsi

- Mieti kuvailevasi itseäsi jollekin toiselle, keskittyen omiin vahvuuksiisi ja heikkouksiisi.
- Oliko kuvitteluharjoitus mielekäs – onnistunut prosessi?
- Ajatustesi pohtiminen johtaa niiden tulkintaan. Kun pystyt muuttamaan tulkintaasi ajatuksistasi, pystyt muuttamaan asenteitasi ja avata uusia mahdollisuuksia elämääsi ja urallesi.

S.M.A.R.T. tavoitteiden asettaminen (1)

SMART on lyhenne (**s**pecific, **m**easurable, **a**ttainable, **r**elevant, **t**ime-bound), jonka avulla voidaan määritellä kriteerejä ohjaamaan tavoitteita.

- ERITYINEN: Tavoitteen tulisi olla tarkasti määritelty, yksityiskohtainen ja kohdistua erityiselle kehittämisen alueelle

S.M.A.R.T. tavoitteiden asettaminen (2)

- MITATTAVA: On tärkeää mitata edistymistä koko prosessin ajan, arvioinnin tulisi olla mahdollisimman objektiivinen.
- NIMITTÄVÄ: Tavoitteille tulisi määritellä tekijä.

S.M.A.R.T. tavoitteiden asettaminen (3)

- REALISTINEN: Tavoitteiden tulisi olla realistisia, eli mitä voidaan saavuttaa saatavilla olevien resurssien avulla.
- AJALLINEN (timed): Tavoitteille tulisi asettaa määräajat, milloin tulokset olisivat saavutettavissa.

KIITOS!

Kysymyksiä?
