

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



3. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИЦИТЕ: ИГРА НА УЛОГИ



Ко-финансирано од
Европска Унија





3. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ: ИГРА НА УЛОГИ

Поставување цели со помош на SMART техниката

Улоги:

- Тренер (Тр)
- Клиент (Кл)

Ајде да започнеме!

- Тр:** Здраво! Како си денес?
- Кл:** Здраво, малку сум под стрес бидејќи ми е тешко да ги дефинирам точно моите цели.
- Тр:** Разбирам, тоа е нормално. Денес би сакал да те запознаам со SMART техниката, кој ќе ни помогне прецизно да ги дефинираме твоите цели. Дали некогаш си слушал/а за оваа техника?
- Кл:** Да, но не ги знам деталите.
- Тр:** Одлично, ќе ти објаснам. SMART техниката е акроним за Specific, Measurable, Achievable, Relevant and Time-bound (специфична, мерлива, достижна, релевантна и временски ограничена). Ова ќе ни овозможи да создадеме цели кои се специфични и реални. Да почнеме со првиот елемент - Специфична, т.е.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ
3. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:
ИГРА НА УЛОГИ



детална. Дали имаш цел што би сакал/а да ја постигнеш?

- Кл:** Би сакал/а да ги подобрам моите вештини за управување со времето.
- Тр:** Ова е добар почеток, но ајде да се обидеме да бидеме поконкретни. Што поточно сакаш да подобриш?
- Кл:** Би сакал/а подобро да ги планирам своите задачи и да избегнам одложувања.
- Тр:** Одлично, тоа е поконкретна цел. Сега да преминеме на следниот чекор. Следниот елемент е Мерлива. Како ќе го измериме твојот напредок во планирањето на задачите и избегнувањето одложувања?
- Кл:** Можам да следам колку задачи завршувам на време во текот на неделата.
- Тр:** Одлична идеја. Дали имаш на ум некои конкретни бројки?
- Кл:** Би сакал/а 90% од моите задачи да бидат завршени навреме.
- Тр:** Многу добро, сега имаме конкретна мерка. Ајде да продолжиме на следниот чекор. Следниот елемент е Достижна. Дали мислиш дека е реално да се постигнат 90% од задачите на време?

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ
3. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:
ИГРА НА УЛОГИ



- **Кл:** Мислам дека е така, но можеби бара одреден напор и промена на навиките.

- **Тр:** Тоа е добро, важно е целта да е амбициозна, но реална. Сега да преминеме на следниот елемент, а тоа е Релевантна. Зошто ти е важно подобрувањето на управувањето со времето?

- **Кл:** Затоа што често се чувствувам преоптоварено и би сакал/а да бидам поефективен/а на работа, што ќе ми овозможи да имам подобар баланс помеѓу работата и животот.

- **Тр:** Многу добро. Сега да преминеме на последниот чекор. Последниот елемент е Временски ограничена. До кога би сакал/а да ја постигнеш оваа цел?

- **Кл:** Мислам дека три месеци е реално време да ги подобрам моите вештини за управување со времето.

- **Тр:** Совршено. Сега имаме целосна SMART цел. Таа гласи: „Во рок од три месеци ќе ги подобрам моите вештини за управување со времето кога се работи за планирање задачи, така што 90% од нив ќе бидат завршени навреме, што ќе ми овозможи подобро да ги балансирам работата и приватниот живот“. Како се чувствуваш сега кога си постави SMART цел?

- **Кл:** Се чувствувам помотивирано и имам јасен акционен план.

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ
3. МАТЕРИЈАЛ ЗА УЧЕСНИКОТ:
ИГРА НА УЛОГИ



- **Тр:** Многу сум среќен. Потруди се редовно го следиш твојот напредок и приспособи го твојот план по потреба. Дали имаш дополнителни прашања?
- **Кл:** Не, благодарам. Се' е јасно.
- **Тр:** Одлично, ти посакувам успех! Се гледаме на следниот состанок.
- **Кл:** Ви благодарам, се гледаме наскоро!
- **Тр:** SMART методот може да се практикува секој ден со дефинирање на дневни задачи на специфичен, мерлив, остварлив, реален и временски ограничен начин, на пример: „Денес ќе прочитам 20 страници книга за еден час од 18:00 часот до 19:00 часот“. Редовното практикување на овој пристап помага да се развие навиката за прецизно дефинирање и постигнување на целите.