

## МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



### 4. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ – SMART ТЕХНИКА



Ко-финансирано од  
Европска Унија



## 4. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН РАЗВОЈ – SMART ТЕХНИКА

- **Уредник:** Здраво! Здраво и добредојде во нашиот подкаст посветен на алатките за личен развој. Денес ќе се фокусираме на SMART техниката, која е една од најпопуларните начини за поставување цели, како во личниот така и во професионалниот живот. Останете со нас за да дознаете што е SMART техниката и како ефикасно да ја користите.



### Мини-предавање

- **Уредник:** Што е SMART техника?

SMART техниката е алатка за поставување цели која ви помага прецизно да дефинирате што сакате да постигнете и како. SMART е акроним што се залага за Специфична, мерлива, остварлива, реална и временски ограничена цел. Ајде внимателно да го разгледаме секој од овие елементи.

Целта треба да биде јасно дефинирана и детална. Наместо да си поставите општа цел како „Сакам да бидам поздрав“, подобро е да

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
4. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН  
РАЗВОЈ – SMART ТЕХНИКА



си поставите специфична цел, на пример „Сакам да изгубам 5 килограми за 3 месеци преку редовно вежбање и здрава исхрана“.

Целта треба да биде мерлива за да можете да го следите напредокот и да процените дали истата е постигната. Во нашиот пример, мерливиот аспект е бројот на килограми што сакаме да ги изгубиме и времето во кое планираме да го постигнеме тоа.

Целта треба да биде реална и остварлива. Поставувањето премногу амбициозни цели може да доведе до фрустрација и обесхрабрување. Да се погрижиме да имаме ресурси и вештини потребни за да ја постигнеме нашата цел.

Целта треба да биде реална и конзистентна со нашите можности и услови за живот. Исто така, треба да ни биде важна и доследна на нашите вредности. Во нашиот пример, ако немаме време за секојдневно вежбање, вреди да го приспособиме планот за да биде реален.

Целта треба да има конкретен рок за завршување. Поставувањето конкретен рок не' мотивира да дејствуваме и ни овозможува подобро да управуваме со нашето време. Во нашиот пример имаме јасно дефиниран рок - 3 месеци.



Како да се користи SMART техниката?

Дефинирајте ја вашата цел. Започнете со дефинирање на целта што сакате да ја постигнете. Не заборавате да ја направите специфична, мерлива, остварлива, реална и навремена.

Направете акционен план. Откако ќе ја идентификувате вашата цел, испланирајте ги конкретните чекори што ќе треба да ги преземете за да ја постигнете. Размислете кои ресурси ќе ви требаат и кои потенцијални пречки може да се појават.

Следете го напредокот. Редовно проверувајте го вашиот напредок. Мерењето на вашиот напредок ќе ви помогне да видите дали сте на вистинскиот пат или дали нешто треба да се промени во вашиот акционен план.

Прилагодете ги вашите постапки. Ако забележите дека нешто не функционира според планираното, не плашете се да направите промени. SMART техниката е флексибилна и може да се прилагоди на променливите услови.

Сега ќе спроведеме кратка вежба која ќе ви помогне да поставите цел според SMART техниката.

- Изберете цел - Размислете за една цел што би сакале

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ  
4. ПОДКАСТ: КОУЧИНГ АЛАТКИ ЗА ЛИЧЕН  
РАЗВОЈ - SMART ТЕХНИКА



да ја постигнете во блиска иднина. На пример: „Сакам да ги научам основите на шпанскиот јазик“.

- Бидете конкретни - сакам да совладам 1.000 основни зборови и реченици на шпански.
- Мерливост - ќе учам 20 нови зборови неделно и ќе го тестирам моето знаење секој месец.
- Достижност - имам време да учам 30 минути дневно, што е реално и остварливо.
- Релевантност - Учењето шпански ми е важно бидејќи планирам патување во Шпанија следната година.
- Временска ограниченост - Сакам да ја постигнам оваа цел во рок од 12 месеци.

Ви благодариме што бевте со нас за време на оваа епизода од подкастот. Се надевам дека SMART техниката ќе ви помогне во поставувањето и постигнувањето на вашите цели. Запомнете дека клучот за успехот е доследноста и флексибилноста во прилагодувањето на вашите активности. Се гледаме во следната епизода! Ви благодарам!

