

CÉLKITŰZÉS ÉS MOTIVÁCIÓ TÁMOGATÁSA



IMELO PROJEKT

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.

Célkitűzés jelentősége

A célkitűzés a coaching folyamat egyik alapköve, amely irányt és struktúrát ad a fejlődésnek, valamint segít a motiváció fenntartásában.



Irányt ad

A világos célok segítenek meghatározni a kívánt irányt és fókuszálni az erőforrásokat a legfontosabb területekre.



Mérhető fejlődés

A jól megfogalmazott célok lehetővé teszik a haladás mérését és az eredmények értékelését.



Motiváció növelése

A célok elérése során tapasztalt sikerélmények növelik az önbizalmat és a motivációt a további fejlődésre.



Felelősségvállalás

A saját célok kitűzése növeli a személyes felelősségvállalást és az elköteleződést a változás mellett.

Life Coaching Guide



A GUIDE TO HELP YOU REFLECT, ASSESS, DEFINE, AND PLAN FOR YOUR FUTURE

Name: Liz
Date: Jan 3, 2024 Mood check:



REFLECT

Your Why (your purpose and passion):
I love to learn and want to increase
my knowledge and capabilities.

Is your Why working for you?



ASSESS

What motivates and inspires you? working with inspiring people
What drives your actions? my ability to create
What derails you? lack of time to focus on my projects



What do you want to be known for?

- ☒ Who you are/what you stand for
- ☒ What you do/your impact & accomplishments
- ☒ The people in your life/how you treat others
- ☐ Something else

PAGE 1

SMART célok

A SMART célok keretrendszere segít olyan célok megfogalmazásában, amelyek világosak, mérhetőek és motiválóak, így növelve az elérésük valószínűségét.

S Specific (Konkrét)

A cél legyen pontos, egyértelmű és jól körülhatárolt.

Pl.: "Heti 3 órát fogok matematikával foglalkozni."

M Measurable (Mérhető)

A cél legyen számszerűsíthető, hogy követhető legyen a haladás.

Pl.: "Havonta elolvasok egy könyvet."

A Achievable (Elérhető)

A cél legyen kihívást jelentő, de reálisan elérhető.

Pl.: "3 hónap alatt elérem az alapfokú nyelvwizsga szintet."

R Relevant (Releváns)

A cél legyen összhangban a hosszú távú tervekkel és értékekkel.

Pl.: "Megtanulok gitározni, mert szeretnék a barátaimmal zenélni."

T Time-bound (Időhöz kötött)

A célnak legyen egyértelmű határideje.

Pl.: "Jövő év májusában lefutom a félmaratont."



Motiváció feltárása

A motiváció megértése és erősítése kulcsfontosságú a célok elérésében. A belső motiváció feltárása segít fenntartható változást elérni.

? Motivációs kérdések

Nyitott kérdésekkel segítsük a fiatalot saját motivációjának feltárásában: "Miért fontos számodra ez a cél?", "Mit nyersz, ha eléred?", "Hogyan kapcsolódik ez az értékeidhez?"

⚖ Előnyök és hátrányok mérlegelése

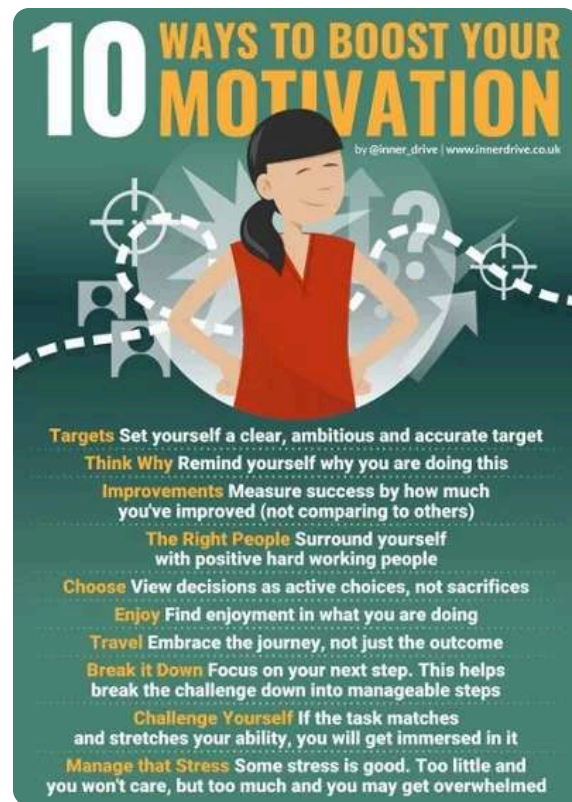
Segítsünk átgondolni a változás előnyeit és a jelenlegi helyzet fenntartásának hátrányait, erősítve ezzel a változás iránti elköteleződést.

★ Értékek tisztázása

Támogassuk a fiatalot abban, hogy felismerje, hogyan kapcsolódnak céljai a számára fontos értékekhez, erősítve ezzel a belső motivációt.

▲ Sikerélmények felidézése

Bátorítsuk a korábbi sikerek és leküzdött akadályok felidézését, ami növeli az önbizalmat és a motivációt az új kihívásokhoz.



Akadályok azonosítása

Az akadályok azonosítása és kezelése kulcsfontosságú a célok sikeres eléréséhez. A coaching folyamat során segíthetünk a fiataloknak felismerni és leküzdeni ezeket a gátló tényezőket.



Belső akadályok

Önbizalomhiány, félelem a kudarctól, negatív gondolkodási minták, motiváció hiánya, korábbi kudarcok hatása.



Külső akadályok

Erőforrások hiánya, támogató környezet hiánya, időkorlátok, váratlan események, társadalmi nyomás.



Készségbeli akadályok

Hiányzó tudás vagy képességek, tervezési nehézségek, időmenedzsment problémák, prioritások meghatározása.



Akadályok leküzdésének stratégiája

1. Az akadályok pontos azonosítása és megnevezése
2. Az akadályok mögötti valódi okok feltárása
3. Alternatív megközelítések és megoldások keresése
4. Szükséges erőforrások és támogatás megszerzése



Cselekvési tervek készítése

A cselekvési terv a célok konkrét lépésekre bontása, amely segít a fiataloknak átlátni a folyamatot és fenntartani a motivációt a cél eléréséig.

1 Bontsd le a célt kisebb lépésekre

A nagy cél kisebb, könnyen teljesíthető részfeladatokra bontása segít elkerülni a túlterheltség érzését.

2 Határozz meg konkrét tevékenységeket

Minden lépéshez rendelj konkrét, végrehajtható tevékenységeket, amelyek egyértelműek és megvalósíthatók.

3 Állíts fel határidőket

Minden tevékenységhez rendelj reális határidőt, amely segít fenntartani a lendületet és a fókuszt.

4 Azonosítsd a szükséges erőforrásokat

Határozd meg, milyen eszközökre, támogatásra vagy információra van szükség a tevékenységek végrehajtásához.

💡 Tipp az ifjúságsegítőknek

Segítsd a fiatalokat a cselekvési terv vizualizálásában! Használhattok színes post-it jegyzeteket, gondolattérképet vagy digitális alkalmazásokat a terv szemléltetésére.



Elszámoltathatóság és követés

Az elszámoltathatóság és rendszeres követés jelentősen növeli a célok elérésének valószínűségét, mivel segít fenntartani a fókuszot és a motivációt.



Rendszeres check-in beszélgetések

Előre egyeztetett időpontokban történő találkozók, amelyek során átbeszélitek a haladást és az esetleges nehézségeket.



Haladási napló

A fiatal vezet egy naplót, amelyben dokumentálja a megtett lépéseket, sikereket és kihívásokat a céljai felé vezető úton.



Támogató közösség

Hasonló célokkal rendelkező fiatalok csoportja, akik kölcsönösen támogatják és motiválják egymást.



Mérföldkövek és ünneplés

A nagyobb célokat kisebb mérföldkövekre bontva, minden elért eredményt elismerve és megünnepelve.



Tipp ifjúságsegítőknak

Az elszámoltathatóság nem egyenlő a számonkéréssel. Teremts támogató légkört, ahol a fiatal biztonságban érzi magát megosztani a kihívásait és esetleges kudarcait is.



Siker mérése és ünneplése

A siker mérése és ünneplése kulcsfontosságú a coaching folyamatban, mivel megerősíti az elért eredményeket, növeli az önbizalmat és motivációt ad a további fejlődéshez.



Objektív mérőszámok

Konkrét, számszerűsíthető eredmények (pl. jobb jegyek, több megtakarítás, kevesebb késés) segítenek objektíven értékelni a haladást.



Szubjektív értékelés

A fiatal saját érzései, elégedettsége és önértékelése is fontos mutatói a sikernek (pl. magabiztosság növekedése, stressz csökkenése).



Visszajelzések

A környezet (család, barátok, tanárok) visszajelzései is értékes információt nyújtanak a változásról és fejlődésről.



Dokumentálás

A folyamat és az eredmények dokumentálása (fotók, naplók, videók) segít láthatóvá tenni a fejlődést és emlékeztetni a megtett útra.



Az ünneplés jelentősége

Az elért sikerek megünneplése nem csak jutalom, hanem a coaching folyamat szerves része. Segít megerősíteni a pozitív viselkedést, növeli az önbizalmat és motivációt ad a további célok kitűzéséhez. Bátorítsuk a fiatalokat, hogy találják meg a számukra megfelelő módját a sikereik elismerésének!

Revenue  •Individual sellers achieving quota (%) •Average revenue per seller •Revenue by territory •Revenue by market segment	New Hire Onboarding  •Number of training days for new sellers •Time to productivity •Manager/trainer time spent training the new hire
Knowledge Score  •Customers and industry knowledge •Value proposition and differentiation •Insights on customer's needs •Internal capabilities knowledge •Competitive information •Knowledge of buying and selling process	Employee Motivation  •Measures of individual motivators: -Desire to sell -Commitment to sell -Attitude •Money motivation •Job satisfaction •Satisfaction with company •Satisfaction with management and coaching

Összefoglalás

Célkitűzés és motiváció

A célkitűzés és motiváció támogatása során segítjük a fiatalokat világos, mérhető célok megfogalmazásában, a belső motiváció feltárásában és az akadályok leküzdésében.

Cselekvési tervek és elszámoltathatóság

A konkrét cselekvési tervek és a rendszeres követés segítenek a fiataloknak fenntartani a fókuszot és a motivációt a céljaik elérése érdekében.

Siker mérése és ünneplése

Az eredmények mérése és az elért sikerek ünneplése megerősíti a pozitív változást és motivációt ad a további fejlődéshez.

A három modul összekapcsolása

- ✓ 1. **Coaching alapok és kommunikáció:** Megteremti a bizalmi kapcsolatot és a támogató környezetet.
- ✓ 2. **Aktív hallgatás és kérdezési technikák:** Segít feltárni a fiatal valódi céljait és motivációit.
- ✓ 3. **Célkitűzés és motiváció támogatása:** Konkrét eszközöket ad a célok eléréséhez és a fejlődés fenntartásához.

