

SPRIJINIREA STABILIRII OBIECTIVELOR ȘI MOTIVAREA



PROIECTUL IMELO

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și opiniile exprimate în acest document aparțin autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Semnificația obiectivului

Obiectivul este una dintre pietrele de temelie ale procesului de coaching, oferind direcție și structură pentru dezvoltare și contribuind la menținerea motivației.

Oferă orientare

Obiectivele clare ajută la determinarea direcției dorite și la concentrarea resurselor asupra celor mai importante domenii.

Progres măsurabil

Obiectivele bine definite fac posibilă măsurarea progresului și evaluarea rezultatelor.

Creșterea motivației

Sentimentul de împlinire obținut prin atingerea obiectivelor sporește încrederea în sine și motivația pentru dezvoltarea ulterioară.

Asumarea responsabilității

Stabilirea propriilor obiective crește responsabilitatea personală și angajamentul față de schimbare.

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? YES NO



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

Obiective SMART

Cadrul obiectivelor SMART te ajută să stabilești obiective clare, măsurabile și motivante, crescând astfel probabilitatea de a le atinge.

S Specific

Obiectivul trebuie să fie precis, lipsit de ambiguitate și bine definit.

De exemplu: „Voi studia matematica 3 ore pe săptămână”.

M Măsurabil

Obiectivul trebuie să fie cuantificabil, astfel încât progresul să poată fi urmărit.

De exemplu: „Voi citi o carte pe lună.”

A Realizabil

Obiectivul trebuie să fie provocator, dar realizabil în mod realist.

De exemplu: „Voi atinge nivelul de bază al examenului de limbă în 3 luni.”

R Relevant

Obiectivul trebuie să fie în concordanță cu planurile și valorile pe termen lung.

De exemplu: „Voi învăța să cânt la chitară pentru că vreau să cânt împreună cu prietenii mei.”

T Limitat în timp

Obiectivul trebuie să aibă un termen limită clar.

De exemplu: „Voi alerga un semimaraton în luna mai a anului viitor.”

SMART GOALS

S	M	A	R	T
SPECIFIC	MEASURABLE	ACTIONABLE	REALISTIC	TIMEBOUND
Be clear and specific so your goals are easier to achieve. This also helps you know how and where to get started!	Measurable goals can be tracked, allowing you to see your progress. They also tell you when a goal is complete.	Are you able to take action to achieve the goal? Actionable goals ensure the steps to get there are within your	Avoid overwhelm and unnecessary stress and frustration by making the goal realistic.	A date helps us stay focused and motivated, inspiring us and providing something to work towards.

EXPLAINED

THE COACHING TOOLS COMPANY.COM

Explorarea motivației

Înțelegerea și consolidarea motivației sunt esențiale pentru atingerea obiectivelor. Explorarea motivației interne ajută la realizarea unei schimbări durabile.

? Întrebări motivaționale

Folosiți întrebări deschise pentru a ajuta tinerii să-și exploreze propria motivație: „De ce este important acest obiectiv pentru tine?”, „Ce vei câștiga dacă îl vei atinge?”, „Cum se raportează la valorile tale?”

⚖️ Cântărirea avantajelor și dezavantajelor

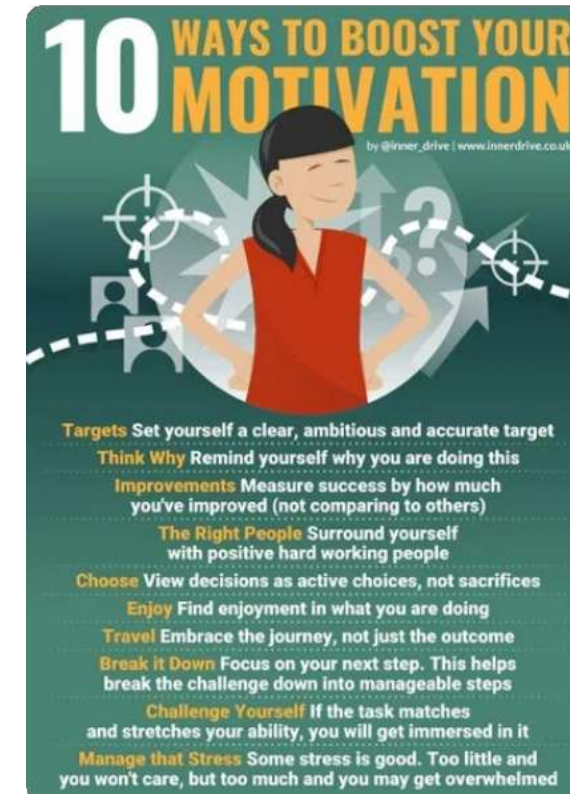
Ajută-i să analizeze avantajele schimbării și dezavantajele menținerii status quo-ului, consolidându-le astfel angajamentul față de schimbare.

★ Clarificarea valorilor

Sprijiniți tinerii să recunoască modul în care obiectivele lor se raportează la valorile importante pentru ei, consolidându-le astfel motivația internă.

▲ Amintirea succeselor din trecut

Încurajați amintirea succeselor din trecut și a obstacolelor depășite, ceea ce sporește încrederea în sine și motivația pentru noi provocări.



Identificarea obstacolelor

Identificarea și abordarea obstacolelor este esențială pentru atingerea cu succes a obiectivelor. Prin procesul de coaching, putem ajuta tinerii să recunoască și să depășească aceste bariere.



Obstacole interne

Lipsa încrederii în sine, teama de eșec, tiparele de gândire negativă, lipsa motivației, impactul eșecurilor anterioare.



Bariere externe

Lipsa resurselor, lipsa unui mediu favorabil, constrângeri de timp, evenimente neașteptate, presiune socială.



Bariere legate de competențe

Lipsa cunoștințelor sau abilităților, dificultăți de planificare, probleme de gestionare a timpului, stabilirea priorităților.



Strategii pentru depășirea obstacolelor

1. Identificarea și denumirea precisă a obstacolelor
2. Explorarea motivelor reale din spatele barierelor
3. Căutarea de abordări și soluții alternative
4. Obținerea resurselor și sprijinului necesare



Elaborarea planurilor de acțiune

Un plan de acțiune împarte obiectivele în pași specifici, ceea ce ajută tinerii să înțeleagă procesul și să rămână motivați până când își ating obiectivele.

1 Împărțiți obiectivul în pași mai mici

Împărțirea unui obiectiv mare în sub-obiective mai mici, ușor de atins, ajută la evitarea sentimentului de copleșire.

2 Definiți activități specifice

Atribuiți fiecărei etape activități specifice, clare și realizabile.

3 Stabiliți termene

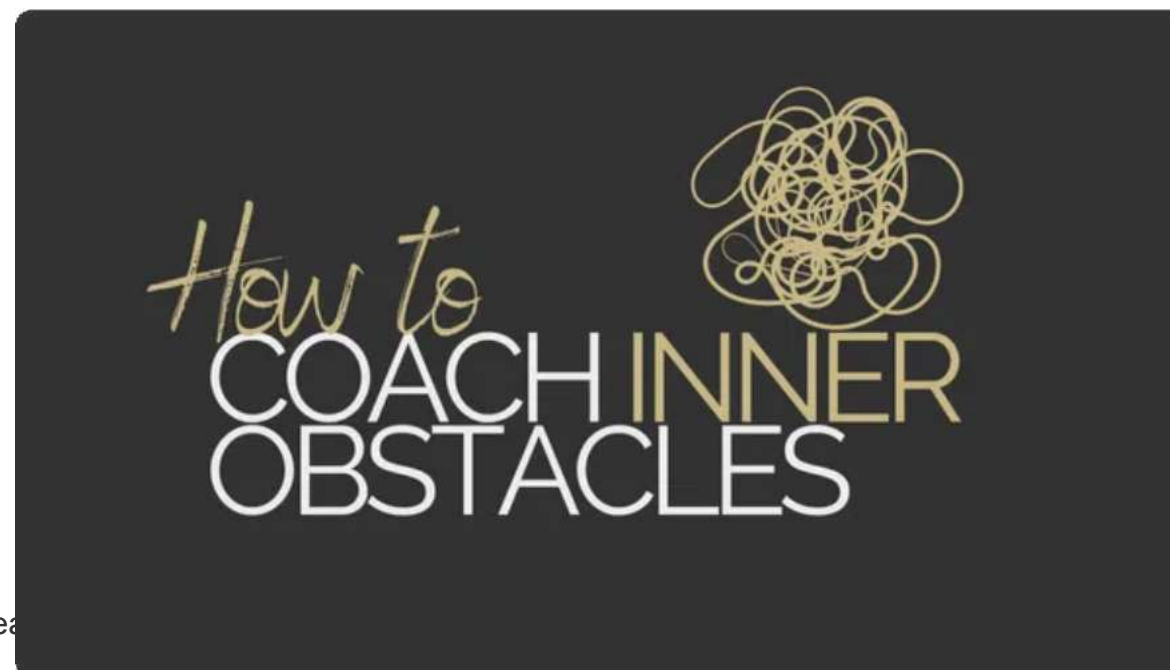
Atribuiți un termen limită realist fiecărei activități pentru a menține ritmul și concentrarea.

4 Identificați resursele necesare

Stabiliți ce instrumente, sprijin sau informații sunt necesare pentru desfășurarea activităților.

💡 Sfat pentru lucrătorii de tineret

Ajutați tinerii să-și vizualizeze planul de acțiune! Puteți utiliza bilețele colorate, hărți mentale sau aplicații digitale pentru a ilustra planul.



Măsurarea și celebrarea succesului

Măsurarea și celebrarea succesului sunt esențiale în procesul de coaching, deoarece consolidează realizările, sporesc încrederea în sine și motivează dezvoltarea ulterioară.

Indicatori obiectivi

Rezultatele concrete și cuantificabile (de exemplu, note mai bune, economii mai mari, întârzieri mai puține) ajută la evaluarea obiectivă a progresului.

Evaluare subiectivă

Sentimentele, satisfacția și stima de sine ale tânărului sunt, de asemenea, indicatori importanți ai succesului (de exemplu, creșterea încrederii în sine, reducerea stresului).

Feedback

Feedback-ul din partea mediului înconjurător (familie, prieteni, profesori) oferă, de asemenea, informații valoroase despre schimbare și dezvoltare.

Documentare

Documentarea procesului și a rezultatelor (fotografii, jurnale, videoclipuri) ajută la vizualizarea progresului și la amintirea parcursului realizat.

Importanța celebrării

Sărbătorirea succeselor nu este doar o recompensă, ci o parte integrantă a procesului de coaching. Aceasta contribuie la consolidarea comportamentului pozitiv, sporește încrederea în sine și motivează tinerii să-și stabilească obiective suplimentare. Încurajați tinerii să găsească modalitatea potrivită pentru a-și recunoaște succesele!

<p>Revenue</p>  <ul style="list-style-type: none">-Individual sellers achieving quota (%)-Average revenue per seller-Revenue by territory-Revenue by market segment	<p>New Hire Onboarding</p>  <ul style="list-style-type: none">-Number of training days for new sellers-Time to productivity-Manager/trainer time spent training the new hire
<p>Knowledge Score</p>  <ul style="list-style-type: none">-Customers and industry knowledge-Value proposition and differentiation-Insights on customer's needs-Internal capabilities knowledge-Competitive information-Knowledge of buying and selling process	<p>Employee Motivation</p>  <ul style="list-style-type: none">-Measures of individual motivators:<ul style="list-style-type: none">-Desire to sell-Commitment to sell-Attitude• Money motivation• Job satisfaction• Satisfaction with company• Satisfaction with management and coaching

Rezumat

Stabilirea obiectivelor și motivația

Prin sprijinirea stabilirii obiectivelor și a motivației, îi ajutăm pe tineri să-și stabilească obiective clare și măsurabile, să-și descopere motivația interioară și să depășească obstacolele.

Planuri de acțiune și responsabilitate

Planurile de acțiune specifice și urmărirea periodică îi ajută pe tineri să își mențină concentrarea și motivația pentru a-și atinge obiectivele.

Măsurarea și celebrarea succesului

Măsurarea rezultatelor și celebrarea succeselor consolidează schimbările pozitive și motivează dezvoltarea ulterioară.

Combinarea celor trei module

- ✓ 1. Noțiuni de bază despre coaching și comunicare: creează o relație de încredere și un mediu favorabil.
- ✓ 2. Tehnici de ascultare activă și de punere a întrebărilor: ajută la descoperirea adevăratelor obiective și motivații ale tânărului.
- ✓ 3. Susținerea obiectivelor și a motivației: oferă instrumente concrete pentru atingerea obiectivelor și menținerea progresului.

