

Dragi dijaki in drage dijakinje,

novo leto se nestrpno približuje in s tem za marsikoga priložnost za nov začetek tudi na področju doseganja osebnih ciljev.

Bolj zdravo življenje. Boljše ocene. Več rekreacije. Pozitivnost. To so pogoste tihe novoletne zaobljube mladih na vseh koncih sveta. A kot so že velikokrat raziskovalci ugotovili, večina zaobljub pade v vodo že v prvih štirinajstih dneh novega leta. Najpogostejši razlog je, da si ciljev ne zastavimo »pametno«. Kaj torej storiti, da v prihajajočem letu ne bo tako?

Si že slišal/-a za SMART cilje? To je model, ki definira, kako si najbolj učinkovito postavimo cilj. SMART model je sestavljen iz prvih črk naslednjih značilnosti dobrega cilja: **S**pecific. **M**esaurable. **A**ttainable. **R**elevant. **T**imely. Prevedeno v slovenščino: dober cilj je tisti, ki je specifičen, merljiv, dosegljiv, pomemben in časovno definiran.

Če sem bolj konkretna: na primer zastavljen cilj »naučiti se igrati kitaro« lahko hitro pade v vodo, saj je preveč splošen. A če uporabimo SMART model in cilj bolj natančno definiramo, npr. »Do prvega februarja se bom naučil na kitaro odigrati pesem Vse se da. Vadil bom vsak drugi dan po 30 minut«, je verjetnost uresničitve cilja dosti večja.

Želim vam veliko ustvarjalnosti in drznosti pri načrtovanju ciljev za leto 2021, pri tem pa ne pozabite, kar pravi

Vlado Kreslin v pesmi Vse se da:

Dá, dá, dá, dá, dá, dá, dá, dá, dá, vse se dá!

Vlado Kreslin, v pesmi Vse se da

Naj vas pesem Vlada Kreslina spodbudi k načrtovanju drznih in ustvarjalnih ciljev.

PRISLUHNITE JI NA SPODNJI POVEZAVI:

https://www.youtube.com/watch?v=EJU3hyJOVku&ab_channel=VladoKreslin

Barbara Slatenšek, svetovalna delavka

KONTAKT SVETOVALNE SLUŽBE:

Barbara-Slatensek@escelje.si

041 442 854