

NALOGA 2202B

ZASTAVLJANJE CILJEV



KAM ŽELIŠ ITI

Ugotavljanje vplivov okoliščin na tvoje učenje (in delo) je pomembno za realno zastavljanje ciljev.



Slika 5: Ugotoviti moramo, kaj zmoremo in verjeti vase
(Vir: http://majiceso.in/upload/pic_preview360/17056_3_18563.png)



Slika 6: Pot do vrha gre preko vzponov in padcev
(Vir: <http://www.contrarianinvestor.com/image-files/goals.jpg>)

1. Vsako delo je zahtevno, tudi učenje. Ali ZMOREŠ uspešno opravljati to delo - se naučiti predpisane učne vsebine (imaš dovolj dobre sposobnosti, pa se ti samo »ne ljubi učiti«)?
 - A. Če ne zmoreš, pojasni, zakaj se nisi prepisal na lažjo šolo že ob zaključku prvega letnika? Kam nameravaš brez zaključene srednje šole, kako boš živel?
 - B. Če zmoreš, pojasni, ali so vsi tvoji dosežki v skladu z tvojimi željami, pričakovanji in ambicijami?
 - C. Če ne, napiši, pri katerih učnih predmetih niso? Kje vidiš vzroke za to, kako bi stanje spremenil?

2. Presodi, kako se počutiš med sošolci v razredu, in odgovori na vprašanja.
 - A. Ali bi se osramotil pred njimi, če bi ponavljal letnik in bi te imeli za manj sposobnega ali če bi povzročal slabo socialno klimo v razredu?
 - B. Ali čutiš pripadnost razredu/svoji skupini/šoli ...?
 - C. Razmisli, kaj izgubiš, če zapustiš to skupino/razred/šolo ...?



Slika 7: Pripadnost skupini (vir: http://2.bp.blogspot.com/-TVvDqviO4Jk/ThVIZkWqCul/AAAAAAAAUA/fu_tqOy6qmg/s1600/team-success1.jpg)

3. Cilji so kot kompas, pomagajo usmerjati življenje, ker težijo k izpolnitvi. A ko si zastavimo cilj se moramo vprašati, ali je to res naš cilj ali so nam ga izbrali drugi?



Slika 8: Kdo te usmerja k cilju
(vir: http://www.b92.net/news/pics/2009/08/4550728724a7815af2acb5734209341_orig.jpg)

- A. Presodi kdo v tvojem življenju poskuša ali je poskušal določati tvoje cilje. Izdelaj si tabelo in vanjo vpiši kakšna sredstva je pri tem uporabljal in pojasni, kako je to dosegel.

KDO TE USMERJA K CILJU	KAKŠNA SREDSTVA UPORABLJA?	OPIS (Kako je dosegel, da si prizadevaš za nek cilj?)
Starši, sorodniki	pohvala, nagrada, graja, kazen, obljuba ...	
Vrstniki		
Množični mediji		Oglaševali so določene izdelke, dejavnosti ali vrednote, prikazovali so vzornike, ki sem jih posnema l...

4. Na spletu poišči kakšno zanimivo raziskavo o ugotovitvah, kdaj ljudje bolj prizadevno delamo ali vztrajamo pri neki dejavnosti in kakšno vlogo igrajo nagrade ali strah pred kaznijo pri spodbujanju neke dejavnosti.

- B. Napiši njen spletni naslov in raziskavo na kratko opiši kakšne so njene ugotovitve.
- C. Izdelaj načrt za podobno raziskavo, s katero bi ugotavljal vpliv različnih dejavnikov na našo motivacijo.

5. Preudarno določanje ciljev nam pomaga določiti tudi področja, ki so dejansko pomembna v nasprotju s tistimi stvarmi, ki so namenjene zgolj zabavi in kratkočasenju.

Raziskave (vir Raber & Dyck, Duševna vitalnost in čilost, Maribor 1992, str. 60) kažejo, da si le redki postavljajo dolgoročne cilje (npr.: * 3% študentov, ki so diplomirali pred 20 leti na ameriški univerzi si je postavilo jasne življenjske cilje, 10% jih je nekaj poskušalo, kar 87% nekdanjih študentov nikoli ni resneje dolgoročno načrtovalo osebnih ciljev..).

- A. Oglej si raziskavo na spletni strani Feel Psychology na temo noveletne zaobljube. In povzemi ugotovitve raziskave.
- B. Presodi, kako pogosto sam načrtuješ spremembe in cilje, a z njihovim uresničevanjem odlašiš.

6. Sang Cuja je nekoč dejal: "Čeprav je pot kratka, brez hoje ne bomo dosegli cilja. Čeprav je delo preprosto, ga vseeno ne moremo končati brez dela. Zato lenuh ne bo nikoli okusil plodov uspeha."

- A. Pojasni sporočilo misli

7. Žal večina ljudi premalo dolgoročno načrtuje in izgublja čas za vsakdanje, manj pomembne dejavnosti, ali pa jim cilje in zahteve postavljajo drugi ljudje. (Strežejo tujim in ne svojim potrebam). Da bi bilo pri tebi drugače, vodi OSEBNI DNEVNIK ŽIVLJENJSKIH CILJEV:

- A. DOLOČI svoje osebne cilje (na področju šolanja ali poklica, zdravja, medosebnih odnosov uveljavljanja v družbi) za prihodnji teden/mesec, prihodnje leto in za naslednjih pet let
- B. ZAPIŠI SVOJE CILJE na izbranih treh področjih in PREVERJAJ IZPOLNJEVANJE CILJEV!
- C. Preveri ALI SO CILJI RAZUMLJIVI IN JASNO DOLOČENI? (SI LAHKO VIZULANO PRESTAVLJAŠ NJIHOVO IZPOLNITEV) Ali so verjetni? (So smiselni in razumni ali "privlečeni za lase). Ali so dosegljivi (Ali je možno pričakovati, da bi jih izpolnili) in ALI SO MERLJIVI (kako boš vedel, da si jih dosegel?)

Pri določanju ciljev pazi, da so primerni, da ti jih ne narekujejo drugi, da te ne ogrožajo, niso škodljivi za družbo, so jasni, določeni in dosegljivi)

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.