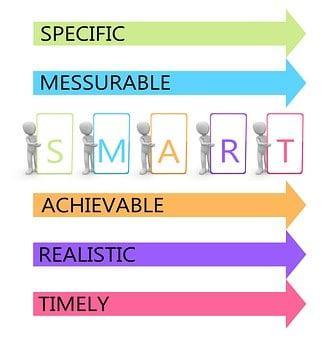
## 5.1. Ustalanie celów

Najważniejszą częścią rozmowy jest określenie celu. Czasami samo zdefiniowanie celu przyniesie pożądaną zmianę. Ważne jest, aby poświęcić temu procesowi odpowiednią uwagę i czas, aby cel został prawidłowo nazwany.

W przypadku osób powyżej 50 roku życia celami mogą być np.:

* uzyskanie lepszych umiejętności na potrzeby rynku pracy XXI wieku,
* zbadanie nowych opcji/ możliwości zawodowych podopiecznego,
* samoświadomość, znajomość swojego potencjału i możliwości,
* określenie możliwości edukacyjnych dla lepszego zastosowania na rynku pracy,
* zwiększenie kompetencji cyfrowych,
* możliwości zwiększenia wiedzy o finansach,
* tworzenie sieci,
* poznanie kultury miejsca pracy,
* umiejętność rozwiązywania problemów.



Najbardziej odpowiednią metodą wyznaczania celów jest metoda SMART lub SMARTER. Jednym z zadań mentora rówieśniczego jest nauczenie podopiecznego planowania i zarządzania swoim czasem za pomocą (inteligentnej) metody wyznaczania celów SMART, aby mógł zamienić swoje pomysły na działania. Skrót **SMART** składa się z początkowych liter pięciu angielskich słów, które opisują podstawowe właściwości wykonalnych celów. SMART to nie cudowne panaceum, ale zestaw celów. Jego skuteczność polega właśnie na prostocie. Pomaga utrzymać plan w ruchu, jest mierzalny i kontrolowalny. Nie pozwala na spychanie zadań w daleką przyszłość.

**Wyznaczanie celów SMART (-E-R)**

|  |  |
| --- | --- |
| Oczekuje się, że cel będzie | Pytania pomocnicze do wyznaczania celów |
| 1. Specyficzny   Pierwszą obiektywną cechą jest jego szczególność. Nie jest to żadne niejasne czy puste zdanie, ale przekonująca, konkretna i rozsądna decyzja, która wyznacza obiektywny kierunek, np. poszukiwanie pracy. | * Co chcesz osiągnąć? * Dlaczego chcesz go mieć? * Jak można było do niego dotrzeć?   Mentor może poprzez podobne pytania pomóc podopiecznemu zmienić jego ogólny cel na konkretny pomysł, konkretne kroki i działania, innymi słowy ustalić wynik, który chce się osiągnąć! |
| 1. Mierzalny   Wiemy, jak osiągnąć cel w tym czasie, kiedy dodajemy do niego liczby. Stwórz poziomy odniesienia dla sprawdzania swoich postępów. Określ, jak precyzyjnie będziesz wiedział, kiedy cel został osiągnięty. | * Ile? * Jak często? * Jak długo? * W jakich dniach? * W jakim czasie? * Do kiedy? * Będziesz wiedział, że Twój cel został osiągnięty? |
| 1. Osiągalny   Z pewnością cel musi być ustalony realistycznie, czy faktycznie możemy go osiągnąć. Upewnij się, że osiągnięcie celu jest realistycznie możliwe w twoim czasie. Należy mieć na uwadze również inne obowiązki. | * Jakie konkretne kroki możesz wykonać? * Co przeprowadzasz jako pierwszy? Co było drugim, trzecim....? * Jaki jest twój plan? * Jakie przeszkody mogą się pojawić? (finansowe, zdrowotne, czasowe...) * Czy osiągnięcie celu w danym horyzoncie czasowym jest możliwe? * Czy jesteś wystarczająco zmotywowany, aby go osiągnąć?   Mentorzy rówieśniczy mogą pomóc w zaplanowaniu małych i realnie osiągalnych kroków. Jest to ważna zasada szczególnie w przypadku mniej efektywnych podopiecznych, u których sukces podnosi pewność siebie, ale porażkę znoszą z trudem. Dlatego warto podzielić plan na małe części. |
| 1. Odpowiedni   Kolejnym krokiem do sukcesu jest świadomość, jak korzystny jest cel dla Ciebie i Twojego życia. | * Dlaczego opłaca się podążać za tym celem? * Czy Twój cel jest istotny np. z punktu widzenia kariery zawodowej? * Dlaczego osiągnięcie go jest dla Ciebie ważne? * Jak to zmienia Twoje życie? * Czy opłaca Ci się inwestować swoją energię, czas, pieniądze? * Jakie pozytywne zmiany i wpływ tworzą osiągnięcie celu w Twoim życiu? |
| 1. Określony w czasie/możliwy do śledzenia   Ograniczenie czasowe celów jest ważne zwłaszcza w przypadku celów krótkoterminowych.  Ważne jest, aby określić terminy lub harmonogramy działań. Im dłuższy czas tym większe jest ryzyko, gdy życie zmieni Twoje plany. Dlatego dla celów długoterminowych odpowiednie jest ustalenie kamieni milowych. | * Kiedy osiągniesz swój cel? * Czy chodzi o cele krótkoterminowe czy długoterminowe? * Czy interesuje Cię osiągnięcie celu (np. zdobycie stanowiska pracy) czy ustalenie systemu (np. chcesz robić coś regularnie)? * Kiedy osiągniesz swój cel? |
| 1. Ekscytujący   Czasami zdarza się, że jesteście bardzo skoncentrowani na osiągnięciu celu i nie rozważacie procedury, która pozwala wam znaleźć drogę. W tej konsekwencji cierpi droga do jego realizacji i masz tylko chwilę przyjemności z osiągnięcia celu. Aby móc cieszyć się każdym krokiem prowadzącym do osiągnięcia celu, zalecamy stosowanie metody SMART-E-R. | * Dlaczego właściwie to robisz? * Kto go chce, Ty czy ktoś inny? * Czy spodoba Ci się droga do tego celu? * Czy pomysł na osiągnięcie tego celu jest wystarczająco wymagający i ekscytujący? |
| 1. Udokumentowany   Stosując plan SMART, podopieczni powinni korzystać z dziennika, pamiętnika lub aplikacji mobilnej, gdzie precyzyjnie zapisują kroki, które planują zrealizować, jak również te, które już zostały zrealizowane. | Podopieczni mogą ponownie omówić swój plan z mentorem rówieśniczym w ramach regularnych spotkań i w przypadku konieczności jego modyfikacji. |

Kolejne **rekomendacje wyznaczaniu celów dla mentorów rówieśniczych:**

**1. Wybierz jeden lub dwa cele,** nad którymi chcesz pracować**.** Pomóż swojemu podopiecznemu wybrać cele, które są realistyczne i możliwe do osiągnięcia.

**2. Przeprowadź rozmowę z podopiecznym na** temat tego, jak może być odbierany przez jego rodzinę/najbliższe otoczenie. Gdy rodzina/najbliższe otoczenie nie wspiera lub nie rozumie wysiłku podopiecznego, osiągnięcie celu będzie trudniejsze.

**3. Burza mózgów jest jedną z metod osiągania celu.**  Burza mózgów to proces, który obejmuje rozważenie jak największej liczby pomysłów na osiągnięcie celu, choć niektóre z nich mogą wydawać się nierealne. Ty i Twój podopieczny powinniście zapisać wszystkie swoje pomysły. Później możesz pomóc wybrać najlepsze pomysły.

**4. Określ małe kroki do osiągnięcia celu.** Większość celów wymaga wykonania więcej niż jednego kroku. Należy zwrócić uwagę, w jaki sposób podopieczny realizuje każdy mały krok, który prowadzi do osiągnięcia celu.

**5. Zidentyfikuj przeszkody, które mogą utrudnić osiągnięcie celu.** Pokonanie przeszkód powinno być częścią planu działania dla osiągnięcia celu.

**6. Podjęcie decyzji o terminie realizacji i ponownej ewaluacji celu.** Jest to ważny krok. Gdy proces jest zbyt długi, Twój podopieczny może się zniechęcić i zakończyć relację z mentorem. Termin daje mu/jej możliwość zrobienia tego, co potrafi. Możliwość ponownej oceny daje Ci szansę na sprawdzenie jego/jej postępów. Zachęta z twojej strony ma duże znaczenie dla utrzymania twojego podopiecznego w działaniu.