

## 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
<p>1. Specyficzny</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Co chcesz osiągnąć?</li><li>- Dlaczego chcesz go mieć?</li><li>- Jak można było do niego dotrzeć?</li></ul> <p>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!</p>
<p>2. Mierzalny</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ile?</li><li>- Jak często?</li><li>- Jak długo?</li><li>- W jakich dniach?</li><li>- W jakim czasie?</li><li>- Do kiedy?</li><li>- Będziesz wiedział, że Twój cel został osiągnięty?</li></ul>
<p>3. Osiągalny</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jakie konkretne kroki możesz wykonać?</li><li>- Co przeprowadzasz jako pierwszy? Co było drugim, trzecim....?</li><li>- Jaki jest twój plan?</li><li>- Jakie przeszkody mogą się pojawić? (finansowe, zdrowotne, czasowe...)</li><li>- Czy osiągnięcie celu w danym horyzoncie czasowym jest możliwe?</li><li>- Czy jesteś wystarczająco zmotywowany, aby go osiągnąć?</li></ul> <p>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.</p>

<p>4. Odpowiedni</p> <p>Kolejnym krokiem do sukcesu jest świadomość, jak korzystny jest cel dla Ciebie i Twojego życia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dlaczego opłaca się podążać za tym celem?</li> <li>- Czy Twój cel jest istotny np. z punktu widzenia kariery zawodowej?</li> <li>- Dlaczego osiągnięcie go jest dla Ciebie ważne?</li> <li>- Jak to zmienia Twoje życie?</li> <li>- Czy opłaca Ci się inwestować swoją energię, czas, pieniądze?</li> <li>- Jakie pozytywne zmiany i wpływ tworzą osiągnięcie celu w Twoim życiu?</li> </ul>
<p>5. Określony w czasie/możliwy do śledzenia</p> <p>Ograniczenie czasowe celów jest ważne zwłaszcza w przypadku celów krótkoterminowych.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiedy osiągniesz swój cel?</li> <li>- Czy chodzi o cele krótkoterminowe czy długoterminowe?</li> <li>- Czy interesuje Cię osiągnięcie celu (np. zdobycie stanowiska pracy) czy ustalenie systemu (np. chcesz robić coś regularnie)?</li> <li>- Kiedy osiągniesz swój cel?</li> </ul>
<p>6. Ekscytujący</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dlaczego właściwie to robisz?</li> <li>- Kto go chce, Ty czy ktoś inny?</li> <li>- Czy spodoba Ci się droga do tego celu?</li> <li>- Czy pomysł na osiągnięcie tego celu jest wystarczająco wymagający i ekscytujący?</li> </ul>
<p>7. Udokumentowany</p> <p>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.</p>	<p>Podopieczni mogą ponownie omówić swój plan z mentorem rówieśniczym w ramach regularnych spotkań i w przypadku konieczności jego modyfikacji.</p>

## 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 osiągnięcia 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.