

HYVIN MUOTOILTU TAVOITE-POTKENS

P= POSITIIVINEN TAVOITTEENMÄRITTELY

Hyvä tavoite on kohti-tavoite, ei pois jostakin-tavoite. Tavoitteen on oltava realistinen resursseihin nähden.

O=OMAVASTUULLISUUS

Hyvä tavoite on riippuvainen omasta toiminnasta. Jokainen on itse vastuullinen tavoitteen saavuttamisesta.

T= TAVOITTEEN TÄSMENNYS

Täsmennä tavoite mahdollisimman konkreettiseksi. Mitä se tarkoittaa käytännössä? Mitkä on aikataulu? Mitä edellytyksiä tavoitteen saavuttamiseksi on? Mitä lisäresursseja tarvitset?

K=KUVITTELE TAVOITE SAAVUTETUKSI

Esitä itsellesi kysymys: Kun eräänä kauniina aamuna herään ja tavoite on saavutettu, mikä on toisin? Mikä on muuttunut elämässäni?

E= EKOLOGINEN TARKISTUS

Kysy alitajunnaltasi vastustaako jokin sen osa tavoitteen toteutumista?

Jos vastustaa niin miksi?

Miten tavoitetta tulisi muuttaa, jotta ekologia olisi kunnossa?

N= NYKYTILANTEEN HAHMOTTAMINEN

Missä vaiheessa olet nyt tavoitteen suhteen? Miten tulee nyt toimia? Mitä teet seuraavaksi?

S= SUUNNITELMA TOTEUTTAMISESTA JA SITOUTUMINEN TAVOITTEESEEN

Mitä konkreettisia toimia teet?

Vastaukset kysymyksiin:

Miksi?

Mitä?

Miten?

Milloin?

Kenen kanssa?

Entäs jos?

Sitoutuminen on hyvä asia, mutta mitä tapahtuu, jos tulee jokin este, joka estää tavoitteen toteutumisen? Mitä hyvää kuitenkin saat?