

# ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ

Изследване на значението на  
поставянето на цели



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

# РАЗБИРАНЕ ЗА ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ

Управлението на кариерата е от решаващо значение в днешния динамичен пазар на труда.

Поставянето на цели е мощен инструмент за самообучение, който помага да се ориентирате в кариерата.

Това е особено важно за хората от групата GEN Y (поколението Y), които са изправени пред уникални предизвикателства и възможности.

Основни характеристики:

Определение за поставяне на цели.

Различни видове цели: краткосрочни, дългосрочни, SMART цели.

Психологията на поставянето на цели



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Ползи от поставянето на цели

Осигурява насока и фокус.

Помага ви да знаете накъде сте се запътили.

Повишава мотивацията и ангажираността.

Повишава ефективността и производителността.

Улеснява личното и професионалното израстване



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Критериите SMART

Специфичност: Ясни и конкретни цели. = Какво точно искате да постигнете?

Измеримост: = Как ще проследите напредъка си?

Постижимост: Реалистично и постижимо. = Реалистично ли е?

Относимост: = Съответства ли на целите на кариерата ви?

Обвързаност със срокове: = До какъв срок искате да постигнете поставените цели?



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# SMART - Въпроси

Специфични: Какво точно искате да постигнете?

Измеримо: Как ще следите напредъка си?

Постижимо: Реалистично ли е?

Относимо: Съответства ли на професионалните ви цели?

Обвързани със срокове: Кога искате да го постигнете?



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Самооценка

Важността на разбирането на силните и слабите страни, възможностите и заплахите (SWOT анализ).

SWOT анализ: Идентифицирайте силните и слабите си страни, възможностите и заплахите.

Инструменти и техники за самооценка.

Как самооценката подпомага определянето на целите.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Поставяне на цели в кариерата

Определяне на професионалните стремежи. Какво искате да постигнете в кариерата си?

Разделяне на дългосрочните цели на изпълними краткосрочни стъпки.

Примери за кариерни цели за GEN Y (поколението Y).

Станете мениджър; Краткосрочни цели: Натрупайте лидерски опит, завършете съответното обучение.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Създаване на план за действие

Стъпки за създаване на подробен план за действие.

Значение на сроковете и крайните срокове

Наблюдение на напредъка и коригиране на целите.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Преодоляване на пречките

- ❖ Общите предизвикателства, пред които се изправя GEN Y (поколението Y) в управлението на кариерата.

Липса на мотивация, страх от провал, ограничени ресурси.

- ❖ Стратегии за преодоляване на тези пречки.

Поддържайте мотивацията си, като отбелязвате малките победи, търсете менторство, непрекъснато се учете и адаптирайте.

- ❖ Значение на устойчивостта и адаптивността.

Приемете неуспеха като възможност за учене.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Технология

Цифрови инструменти и приложения за поставяне и проследяване на цели.

Онлайн ресурси за непрекъснато обучение и развитие.

Възможности за работа в мрежа и менторство чрез социалните медии.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Проучвания на случаи

Реални примери от живота на хора от групата GEN Y (поколението Y на възраст между 25 и 40 години), които успешно са използвали поставянето на цели за кариерно развитие.

Основни изводи от техния опит.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Видове подходи за поставяне на цели

## Определяне на SMART цели

Поставянето на SMART цели включва създаването на цели, които са конкретни, измерими, постижими, релевантни и обвързани със срокове. То помага за изясняване на идеите, фокусиране на усилията, продуктивно използване на времето и увеличаване на шансовете за постигане на личните и професионалните цели.

## Поставяне на дългосрочни цели

Поставянето на амбициозни цели е свързано с планиране, предизвикателство спрямо способностите на човека и излизане от зоните на комфорт. Въпреки че тези цели могат да доведат до значителен растеж и иновации, към тях трябва да се подхожда внимателно, за да се избегне прегаряне.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Видове подходи за поставяне на цели

## Поставяне на краткосрочни цели

Поставянето на краткосрочни цели е насочено към цели, които могат да бъдат постигнати в близко бъдеще, обикновено в рамките на дни, седмици или месеци. Тези цели са стъпала към дългосрочните стремежи и помагат за поддържане на мотивацията и инерцията.

## Поставяне на дългосрочни цели

Поставянето на дългосрочни цели включва определянето на цели, които трябва да бъдат постигнати за продължителен период от време, обикновено няколко години. Тези цели дават ясна представа за това къде човек иска да бъде в бъдеще и изискват постоянни усилия и ангажираност.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# Ефективно поставяне на цели

## Изграждане на фокус и посока

Ефективното поставяне на цели осигурява яснота и фокус, насочвайки хората към желаните от тях резултати. То помага за определяне на ясни цели и за съгласуване на усилията с дългосрочните стремежи.

## Повишаване на мотивацията

Поставянето на добре дефинирани цели повишава мотивацията, тъй като дава на хората нещо конкретно, към което да се стремят. То засилва чувството за цел и насърчава упоритостта и решителността.

## Подобряване на ефективността

Добре поставените цели повишават ефективността, като създават критерии за успех. Те дават възможност на хората да измерват напредъка, да коригират стратегиите си и да се придържат към пътя за постигане на целите си.

## Улесняване на личния и професионалния растеж

Поставянето на цели насърчава непрекъснатото личностно и професионално развитие. Чрез редовното поставяне и преразглеждане на целите хората могат да идентифицират областите за подобрене и да предприемат проактивни стъпки към самоусъвършенстване.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# ЗНАЧЕНИЕ НА ЕФЕКТИВНОТО ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛИ

## **Осигурява ясна насока и фокус**

Ефективното поставяне на цели дава ясна насока и фокус на хората, като им помага да разберат какво точно трябва да постигнат и какви са стъпките, необходими за постигането им.

## **Повишава мотивацията и ангажираността**

Поставянето на конкретни и значими цели повишава мотивацията и ангажираността. То насърчава хората да предприемат последователни действия за постигане на целите си, като насърчава проактивния подход към кариерното развитие.

## **Повишава производителността и ефективността**

Добре дефинираните цели допринасят за повишаване на производителността и подобряване на представянето. Те помагат на хората да приоритизират задачите, да управляват времето си ефективно и да поддържат високо ниво на фокус върху важните дейности.

## **Улеснява личното и професионалното израстване**

Редовното поставяне и преразглеждане на цели насърчава непрекъснатото личностно и професионално израстване. То позволява на хората да идентифицират и да се справят с областите за подобрене, да изграждат нови умения и да постигат по-голямо удовлетворение от кариерата.

## **Насърчава отчетността и отговорността**

Ефективното поставяне на цели насърчава чувството за отчетност и отговорност. По-вероятно е хората да поемат отговорност за своя напредък и резултати, което води до по-високо ниво на отдаденост и успех.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поставянето на цели е мощен инструмент за управление на кариерата.

Започнете с малки стъпки, бъдете последователни и се адаптирайте в процеса на работа.

Въпроси



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



# БЛАГОДАРЯ ВИ!



## DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443