Markmiðasetning

Kanna mikilvægi markmiðsetningar

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

Mikilvægi markmiðasetningar

Markmiðasetning er öflugt sjálfsnámstæki sem hjálpar við að stýra starfsferli, sérstaklega fyrir aldamótakynslóðina (GEN Y) sem stendur frammi fyrir einstökum áskorunum og tækifærum.

Lykilatriði:

- Skilgreining á markmiðasetningu.
- Mismunandi gerðir markmiða: skammtímamarkmið, langtímamarkmið og SMART-markmið.
- Sálfræðin á bak við markmiðasetningu.

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

ÁVINNINGUR AF MARKMIÐASETNINGU

- Veitir skýra stefnu og einbeitingu.
- Hjálpar þér að átta þig á hvert þú stefnir.
- Eykur hvatningu og skuldbindingu.
- Stuðlar að betri frammistöðu og framleiðni.
- Stuðlar að persónulegum og faglegum vexti.

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

DISCOVER & EMPOWER

SMART Markmið

- **Skýr:** Markmið skulu vera skýr og afmörkuð.
- **Mælanleg:** Markmið skulu vera mælanleg.
- **Aðgerð:** Markmið skulu vera í takt við þínar starfsferilsáætlanir.
- **Raunhæf:** Markmið skulu vera framkvæmanleg og raunhæf.
- **Tímasett:** Settu tímamörk fyrir markmiðin.

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

DISCOVER & EMPOWER

SMART Markmið- Spurningar

Skýr: Hvað viltu ná nákvæmlega?

Mælanleg: Hvernig ætlar þú að fylgjast með framvindunni?

Aðgerð: Passar þetta við starfsferilsmarkmið þín?

Raunhæft: Er markmiðið raunhæft?

Tímasett: Hvenær ætlar þú að ná þessu?

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

Sjálfsmat

Af hverju er mikilvægt að þekkja eigin styrkleika, veikleika, tækifæri og ógnanir?

- SVÓT-greining:
  - Kortleggðu styrkleika, veikleika, tækifæri og ógnanir.
- Verkfæri og aðferðir fyrir sjálfsmat.
- Hvernig sjálfsmat getur haft áhrif á markmiðasetningu.

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

DISCOVER & EMPOWER

Starfsferilsmarkmið

•Skilgreindu starfsferilsmarkmið. Hvað vilt þú ná í þínum starfsferli?

•Skiptu langtímamarkmiðum niður í framkvæmanleg skammtímamarkmið.

•Dæmi fyrir aldarmótakynslóðina:

- **Langtímamarkmið:** Verða stjórnandi.
- **Skammtímamarkmið:** Öðlast forystureynslu og ljúka viðeigandi þjálfun.

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

DISCOVER & EMPOWER

Aðgerðaráæt

- Hvernig býrðu til raunhæfa aðgerðaáætlun?
- Mikilvægi tímasetninga og eftirfylgni.
- Að fylgjast með árangri og aðlaga markmið eftir þörfum.

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

DISCOVER & EMPOWER

Yfirstíga hindranir

Helstu áskoranir fyrir aldarmótakynslóðina í starfsferilsþróun:

•Skortur á hvatningu, ótti við mistök og ekki næg úrræði.

•Aðferðir til að takast á við þessar áskoranir:

- Fagnaðu litlum áföngum.
- Leitaðu til náms- og starfsráðgjafa
- Haltu áfram að læra og þróast.

•Mikilvægi seiglu og aðlögunarhæfni:

- Sjáðu mistök sem tækifæri til vaxtar.

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

Tækni

- Nýta stafrænar lausnir og öpp fyrir markmiðasetningu
- Úrræði á netinu fyrir áframhaldandi náms- og starfsþróun
- Tækifæri til að fá leiðsögn og mynda tengsl í gegnum samfélagsmiðla.
-

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

DISCOVER & EMPOWER

Raunveruleg dæmi

Sögur frá fólki sem er af aldarmótakynslóðinni (25-40 ára):

•Hvernig markmiðasetning hefur stutt við starfsferilsþróun þeirra.

•Hvaða lærdóm er hægt að draga af þessu

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

Tegund markmiðsetningar

SMART markmiðasetning

SMART markmiðasetning snýst um að skapa markmið sem eru: **Sértæk, Mælanleg, Aðgengileg, Raunhæf og Tímasett**. Hún hjálpar við að skýra hugmyndir, beina athygli að réttri viðleitni, nýta tíma á áhrifaríkan hátt og auka líkur á því að ná persónulegum og faglegum markmiðum.

Metnaðarfull markmiðasetning

Metnaðarfull markmiðasetning felst í því að setja sér mjög háleit markmið sem krefjast áskorana og ýta einstaklingum út fyrir þægindarammann. Þó slík markmið geti stuðlað að miklum vexti og nýsköpun, er mikilvægt að nálgast þau með varúð til að forðast kulnun.

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

Tegundir af markmiðasetningu

Skammtímamarkmið

Skammtímamarkmið snúast um markmið sem hægt er að ná til skamms tíma, venjulega innan daga, vikna eða mánaða. Slík markmið eru undirstöðuskref í átt að langtímamarkmiðum og hjálpa við að viðhalda hvatningu og framvindu.

Langtímamarkmið

Langtímamarkmið fela í sér að skilgreina markmið sem á að ná yfir lengri tíma, oftast nokkur ár. Þessi markmið veita skýra sýn á það hvar einstaklingur vill vera í framtíðinni og krefjast stöðugrar viðleitni og skuldbindingar.

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

Árangusrík markmiðast

Byggja upp fókus og stefnu

Árangursrík markmiðasetning veitir skýrleika og einbeitingu, sem hjálpar einstaklingum að ná þeim árangri sem þeir sækjast eftir. Hún gerir þeim kleift að skilgreina skýr markmið og samræma viðleitni sína við langtímaáætlanir.

Efla hvatningu

Vel skilgreind markmið auka hvatningu með því að gefa einstaklingum eitthvað ákveðið að stefna að. Þau skapa tilgang og hvetja til þrautseigju og ákveðni í átt að markmiðunum.

Bæta frammistöðu

Markmið sem eru vel sett bæta frammistöðu með því að skilgreina viðmiðanir fyrir árangur. Þau gera einstaklingum kleift að fylgjast með framvindu sinni, laga aðferðir og halda einbeitingu á því sem skiptir máli.

Stuðla að persónulegum og faglegum vexti

Markmiðasetning ýtir undir stöðugan persónulegan og faglegan vöxt. Með því að setja reglulega markmið og endurskoða þau geta einstaklingar greint svæði sem þarf að bæta og tekið virkar ákvarðanir um sjálfsþróun.

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

DISCOVER & EMPOWER

Kostir markmiðasetningar

Veitir skýra stefnu og fókus
Árangursrík markmiðasetning leggur fram skýra leið og hjálpar einstaklingum að skilja nákvæmlega hvað þeir þurfa að ná og hvaða skref þarf til að komast þangað.

Eykur hvatningu og skuldbindingu
Vel skilgreind og merkingarbær markmið auka hvatningu og skuldbindingu. Þau hvetja einstaklinga til að grípa til stöðugra aðgerða í átt að markmiðum sínum og örva frumkvæði í starfsþróun.

Bætir afköst og frammistöðu
Markmið sem eru vel skilgreind stuðla að aukinni framleiðni og betri frammistöðu. Þau hjálpa einstaklingum að forgangsraða verkefnum, nýta tímann vel og halda fókus á það sem skiptir mestu máli.

Stuðlar að persónulegum og faglegum vexti
Regluleg markmiðasetning og endurskoðun ýtir undir stöðugan persónulegan og faglegan vöxt. Hún gerir einstaklingum kleift að greina og bæta veikleika, byggja upp nýja færni og ná meiri starfsánægju.

Hvetur til ábyrgðar og skuldbindingar
Árangursrík markmiðasetning eflir tilfinningu fyrir ábyrgð og skuldbindingu. Einstaklingar taka frekar ábyrgð á eigin framvindu og niðurstöðum, sem leiðir til meiri einbeitingar og árangurs.

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

Samantekt

Markmiðasetning er öflugt tæki til að nýta fyrir starfsferilsþórun

Byrjaðu smátt, vertu stöðug(ur) og aðlagaðu þið að aðstæðum.

Spurningar?

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

Takk fyrir!

BITĖS SMC

KNOW AND CAN

Centro de Educación de Personas Adultas
San Ildefonso · La Granja

BSI
British School
International

dante
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT EDUCATION INSTITUTION

MÍMIR
Vertu meira!

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