

TIKSLŲ NUSTATYMAS

Tikslų nustatymo svarbos tyrimas



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

TIKSLŲ NUSTATYMO SAMPRATA

Šiandieninėje dinamiškoje darbo rinkoje labai svarbus karjeros valdymas.

Tikslų nustatymas yra galingas saviugdosa įrankis, padedantis orientuotis karjeros kelyje.

Tai ypač aktualu Y kartos atstovams, kurie susiduria su unikaliais iššūkiiais ir galimybėmis.

Pagrindinės ypatybės:

Tikslo nustatymo apibrėžimas

Skirtingi tikslų tipai: trumpalaikiai, ilgalaikiai, SMART tikslai

Tikslų nustatymo psichologija



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



Tikslų nustatymo nauda

Suteikia kryptį ir sutelkia dėmesį.
Padeda sužinoti, kur einate.

Didina našumą ir produktyvumą.

Palengvina asmeninį ir profesinį
augimą.

Didina motyvaciją ir atsidavimą.



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 kriterijai

Konkretus: Aiškūs ir konkretūs tikslai. = Ką tiksliai norite pasiekti?

Išmatuojamas: Tikslai turi būti pamatuojami. = Kaip stebėsite savo pažangą?

Pasiekiamas: Realus ir pasiekiamas. = Ar tai realu?

Aktualus: Atitinkantis karjeros siekius. = Ar jis atitinka jūsų karjeros tikslus?

Apibrėžtas laike: Nustatytas tam tikram laikui. = Kada norite tai pasiekti?



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 TIKSLAS - Klausimai

Konkretus: Ką konkrečiai norite pasiekti?

Išmatuojamas: Kaip stebėsite savo pažangą?

Pasiekiamas: Ar tai realu?

Aktualus: Ar tai atitinka jūsų karjeros tikslus?

Apibrėžtas laike: Kada norite tai pasiekti?



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



Savęs vertinimas

Stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių supratimo svarba (SWOT analizė).

SWOT analizė: Nustatykite savo stiprybes, silpnybes, galimybes ir grėsmes.

Savęs vertinimo priemonės ir metodai.

Kaip savęs vertinimas padeda nustatyti tikslus.



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



Karjeros tikslų nustatymas

Karjeros tikslų nustatymas. Ko norite pasiekti savo karjeroje?

Ilgalaikių tikslų suskirstymas į įgyvendinamus trumpalaikius veiksmus.

Y kartos karjeros tikslų pavyzdžiai.

Tapti vadovu; Trumpalaikiai tikslai: Įgyti vadovavimo patirties, baigti atitinkamus mokymus.



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



Veiksmų plano kūrimas

Išsamaus veiksmų plano kūrimo žingsniai.

Terminų ir galutinių terminų svarba.

Pažangos stebėjimas ir tikslų koregavimas.



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



Kliūčių įveikimas

Dažniausiai pasitaikantys iššūkiai, su kuriais susiduria Y kartos atstovai karjeros valdymo srityje.

Motyvacijos stoka, nesėkmės baimė, riboti ištekliai.

Šių kliūčių įveikimo strategijos.

Išlaikykite motyvaciją švęsdami mažus laimėjimus, ieškokite mentorių, nuolat mokykitės ir prisitaikykite.

Atsparumo ir gebėjimo prisitaikyti svarba.

Priimkite nesėkmę kaip mokymosi galimybę.



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



Technologijos

Skaitmeniniai įrankiai ir programėlės tikslams nustatyti ir stebėti.

Internetiniai ištekliai, skirti nuolatiniam mokymuisi ir tobulėjimui.

Tinklų kūrimo ir mentorystės galimybės per socialinę žiniasklaidą.



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



Atvejų tyrimai

Realių pavyzdžių, kaip Y kartos (25-40 metų amžiaus) žmonės karjeros pažangai sėkmingai naudojo tikslų nustatymą.

Pagrindiniai jų patirties pavyzdžiai.



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



Tikslų nustatymo metodų tipai

SMART tikslų nustatymas

SMART tikslų nustatymas - konkrečių, išmatuojamų, pasiekiamų, aktualių ir apibrėžtų laike tikslų nustatymas. Tai padeda išgryninti idėjas, sutelkti pastangas, produktyviai panaudoti laiką ir padidina galimybes pasiekti asmeninius ir profesinius tikslus.

Ambicingų tikslų nustatymas

Ambicingų tikslų nustatymas - labai ambicingų tikslų, kurie meta iššūkį žmogaus sugebėjimams ir stumia iš komforto zonos, nustatymas. Nors šie tikslai gali paskatinti didelį augimą ir inovacijas, į juos reikia žiūrėti atsargiai, kad būtų išvengta perdegimo.



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



Tikslų nustatymo metodų tipai

Trumpalaikių tikslų nustatymas

Nustatant trumpalaikius tikslus daugiausia dėmesio skiriama tikslams, kuriuos galima pasiekti artimiausioje ateityje, paprastai per kelias dienas, savaites ar mėnesius. Šie tikslai yra tarpiniai etapai siekiant ilgalaikių tikslų ir padeda išlaikyti motyvaciją bei impulsą.

Ilgalaikių tikslų nustatymas

Ilgalaikių tikslų nustatymas - tikslų, kurie turi būti pasiekti per ilgesnį laikotarpį, paprastai per kelerius metus, nustatymas. Šie tikslai parodo aiškią viziją, kur norima būti ateityje, ir reikalauja nuolatinių pastangų bei atsidavimo.



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



Veiksmingas tikslų nustatymas

Dėmesio sutelkimas ir kryptis

Veiksmingas tikslų nustatymas suteikia aiškumo ir sutelktumo, nukreipia asmenis į norimus rezultatus. Jis padeda nustatyti aiškius tikslus ir suderinti pastangas su ilgalaikiais siekiais.

Motyvacijos stiprinimas

Tiksliai apibrėžtų tikslų nustatymas padidina motyvaciją, nes suteikia asmenims ką nors konkrečiau, ko siekti. Tai ugdo tikslo jausmą ir skatina atkaklumą bei ryžtą.

Našumo gerinimas

Gerai nustatyti tikslai pagerina našumą, nes sukuria sėkmės kriterijus. Jie leidžia asmenims įvertinti pažangą, koreguoti strategijas ir nenukrypti nuo užsibrėžtų tikslų.

Asmeninio ir profesinio augimo skatinimas

Tikslų nustatymas skatina nuolatinį asmeninį ir profesinį tobulėjimą. Reguliariai nustatydami ir peržiūrėdami tikslus asmenys gali nustatyti tobulintinas sritis ir imtis aktyvių veiksmų savęs tobulinimo link.

VEIKSMINGO TIKSLŲ NUSTATYMO SVARBA

Aiški kryptis ir dėmesys

Veiksmingas tikslų nustatymas suteikia žmonėms aiškia kryptį ir kryptingumą, padeda jiems tiksliai suprasti, ką jie turi pasiekti, ir kokių veiksmų reikia imtis, kad tai pasiektų.

Didina motyvaciją ir atsidavimą

Konkrečių ir prasmingų tikslų nustatymas didina motyvaciją ir įsipareigojimą. Tai skatina asmenis nuosekliai siekti savo tikslų ir skatina aktyvų požiūrį į karjeros plėtrą.

Didina produktyvumą ir našumą

Gerai apibrėžti tikslai padeda didinti produktyvumą ir gerina našumą. Jie padeda žmonėms nustatyti užduočių prioritetus, efektyviai valdyti laiką ir sutelkti dėmesį į svarbią veiklą.

Palengvina asmeninį ir profesinį augimą

Reguliarus tikslų nustatymas ir peržiūra skatina nuolatinį asmeninį ir profesinį augimą. Tai leidžia asmenims nustatyti tobulintinas sritis, ugdyti naujus įgūdžius ir siekti didesnio pasitenkinimo karjera.

Skatina atskaitomybę ir atsakomybę

Veiksmingas tikslų nustatymas skatina atskaitomybės ir atsakomybės jausmą. Asmenys yra labiau linkę prisiimti atsakomybę už savo pažangą ir rezultatus, o tai lemia didesnį atsidavimą ir sėkmę.



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



IŠVADA

Tikslų nustatymas yra galinga karjeros valdymo priemonė.

Pradėkite nuo mažų tikslų, būkite nuoseklūs ir prisitaikykite.

Kyla klausimų?



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



AČIŪ!



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