

WebQuest

Markmiðasetning

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

Markmiðasetning

Inngangur

Markmiðasetning er undirstaða árangurs – bæði í starfi og einkalífi. Hvort sem þú ert að sækjast eftir starfsþróun, skipta um starfsvettvang eða bæta hæfni þína, þá eru skýr og framkvæmanleg markmið lykillinn að árangri.

Ímyndaðu þér að þú sért að leiðbeina nýjum starfsmanni eða veita samstarfsfélagi stuðning. Þeir eru óvissir um hvernig þeir geta sett sér raunhæf markmið og fylgt þeim eftir. Þitt hlutverk er að útskýra mikilvægi markmiðasetningar, hvernig hægt er að byggja þau upp og fylgjast með framvindu.

Í þessari vefkönnun færðu tækifæri til að læra um SMART markmið (Sértæk, Mælanleg, Raunhæf, Viðeigandi og Tímasett), og búa til þína eigin áætlun til að ná því sem þú stefnir að.

Markmið

Í þessari vefkönnun færð þú tækifæri til að:

1. Kynnast meginreglum árangursríkrar markmiðasetningar og SMART-aðferðinni
2. Greina eigin venjur við markmiðasetningu og skoða hvar mætti gera betur
3. Kanna aðferðir til að ná markmiðum í starfi og einkalífi
4. Hanna persónulega markmiðasetningaráætlun og einfalt verkfærasafn til að fylgja eftir árangri

Ferli

Skref 1: Hvað er markmiðasetning og af hverju skiptir hún máli?

- Skoðaðu hvað felst í því að setja sér markmið og hver ávinningurinn er – bæði í starfi og daglegu lífi.
- Lærðu um SMART markmið og hvers vegna þau nýtast vel til að ná árangri.
- Hugleiddu hvernig skýr markmið geta aukið hvatningu og sjálfstraust.

Heimild:

- [The Importance of Goal Setting](#)
- [What Are SMART Goals?](#)
- [How Goal Setting Improves Performance](#)

Skref 2: Hvernig setur þú þér markmið núna?

- Gerðu stutt sjálfsmat og skoðaðu hvernig þú setur þér markmið í dag.
- Hversu skýr og mælanleg eru markmiðin þín?
- Hvernig heldur þú utan um framvindu?
- Hvað reynist þér erfitt við að fylgja eftir markmiðum?
- Skrifðu niður styrkleika og áskoranir í þínum aðferðum.

Heimild:

- [Self-Assessment for Goal Setting](#)
- [Common Goal-Setting Challenges and How to Overcome Them](#)

Step 3: Strategies for Achieving Goals

- Kannaðu árangursríkar leiðir til að ná markmiðum, t.d. sjónræna markmiðasetningu eða tímastjórnun.
- Skoðaðu hvernig hægt er að fylgjast með framförum, t.d. með öppum eða dagbóarskrifum.
- Finndu raunveruleg dæmi um fólk sem hefur náð markmiðum sínum – hvað skilaði árangri?

Heimild:

- [How to Achieve Your Goals](#)
- [The Role of Visualization in Goal Achievement](#)

Skref 4: Hannaðu þína eigin markmiðasetningaráætlun

Nú er komið að því að setja saman þín eigin SMART markmið:

- Veldu bæði skammtíma- og langtímamarkmið
- Útskýrðu hvernig þú ætlar að viðhalda hvatningu og bregðast við hindrunum
- Búðu til sjónræna framsetningu, t.d. flæðirit, lista eða markmiðatöflu

Heimild:

- [Creating a Goal Plan Template](#)
- [The Ultimate Guide to SMART Goals](#)

Skref 5: Prófa og meta

Settu þér markmið og fylgstu með framvindu yfir ákveðið tímabil.

- Hvað gekk vel?
- Hvaða hindranir mættu á vegi þínum og hvernig brástu við?
- Hvað myndir þú breyta næst?
- Deildu reynslu þinni með öðrum og fáðu uppbyggilega endurgjöf.

Heimild:

- [The Importance of Reflection in Goal Setting](#)

Mat

- Metið hvernig þér gekk og hvað hefur þú lært:
- Gekk þér að búa til SMART markmið?
- Finnst þér þú hafa þróað betri aðferðir til að ná markmiðum?
- Hvað lærðir þú sem þú getur nýtt áfram í starfi eða daglegu lífi?

Niðurlag

Markmiðasetning er öflugt verkfæri sem getur umbreytt hugmyndum þínum í raunverulegan árangur. Þú hefur nú lært að setja þér skýr markmið, fylgjast með framvindu og aðlaga ferlið að þínum þörfum.

Mundu að markmiðasetning er sívirkt ferli – vertu sveigjanleg(ur), fagnaðu framförum og haltu áfram að þróast!

DISCOVER
& EMPOWER



BITÉS SMC



KNOW AND CAN



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



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