



Business  
behind  
Business.

Ιανουάριος 21/1

## Έξυπνες συμβουλές για να πετυχαίνετε τους στόχους σας

Ο ερχομός της νέας χρονιάς που ήρθε αποτελεί την πιο κατάλληλη αφορμή για να καθορίσουμε τους στόχους μας. Ο **καθορισμός στόχων** μάς δίνει όραμα και παρακίνηση. Μας βοηθά να εστιάσουμε την απόκτηση γνώσης και να οργανώσουμε τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας. Καθορίζοντας επακριβείς, ξεκάθαρα προσδιορισμένους στόχους, μπορούμε να μετρούμε την επιτυχία τους και να υπερηφανευόμαστε γι' αυτήν. Μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε την πρόοδο σε κάτι που προηγουμένως μπορεί να μας φαινόταν ατέλειωτη και άσκοπη ρουτίνα και έτσι να επιτυγχάνουμε περισσότερα. Η στοχοπροσήλωση μας βοηθά:

- Να βελτιώνουμε την απόδοση
- Να αυξάνουμε την παρακίνησή μας
- Να αισθανόμαστε μεγαλύτερη ικανοποίηση για τα επιτεύγματά μας
- Να μεγαλώνουμε την αυτοπεποίθησή μας
- Να επισημαίνουμε και να εξαλείφουμε ανασταλτικούς παράγοντες

Έρευνες έχουν δείξει ότι άνθρωποι που επιδίδονται στον αποτελεσματικό καθορισμό στόχων:

- υποφέρουν λιγότερο από στρες και άγχος
- συγκεντρώνονται καλύτερα
- αποδίδουν καλύτερα
- είναι πιο ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι

Το κλειδί για την επίτευξη των στόχων έχει να κάνει με τη **σωστή οργάνωση της καθημερινότητας μας και τη λειτουργική στοχοθεσία**. Στο σημείο αυτό θα παρουσιάσουμε τα **5 χαρακτηριστικά** που πρέπει να έχει ένας στόχος ώστε να είναι πιο εύκολο να τον πετύχουμε.

1. Ο στόχος πρέπει να είναι **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ**

Ο στόχος μας πρέπει να είναι **απλός, ξεκάθαρος και να κινείται μέσα σε λογικά πλαίσια**. Διαφορετικά είναι δύσκολο να συγκεντρώσουμε την προσοχή και τις προσπάθειες μας σε αυτόν, χάνοντας τελικά το κίνητρο να τον πετύχουμε.

2. Ο στόχος πρέπει να είναι **ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ**

Στη στοχοθεσία είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε αριθμούς, καθώς με αυτόν τον τρόπο είμαστε σε θέση να ελέγχουμε την πρόοδο μας και να μη ξεχνάμε το νόημα της όλης διαδικασίας. Χάρη στη χρήση αριθμών παραμένουμε προσηλωμένοι σε αυτό που θέλουμε να πετύχουμε, δε χάνουμε τυχόν διορίες και αισθανόμαστε πιο ενθουσιασμένοι καθώς κινούμαστε όλο και πιο κοντά στο στόχο μας.



3. Ο στόχος πρέπει να είναι **ΧΡΟΝΙΚΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ**

Όταν έχουμε σαφή χρονικά όρια μπορούμε να δουλέψουμε πιο συγκεντρωμένα προς το στόχο μας.

Μη θέτετε ποτέ πολύ μακροπρόθεσμους στόχους. Καλό θα είναι να σπαταλάτε όλη σας την ενέργεια στους κοντινούς σας στόχους και πραγματοποιώντας αυτούς να προχωράτε στους επόμενους.

4. Ο στόχος πρέπει να είναι **ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ**

Οι στόχοι μας είναι καλό να αφορούν την προσωπική μας εξέλιξη, όμως είναι απαραίτητο να ανταποκρίνονται και στην πραγματικότητα.

5. Ο στόχος πρέπει να είναι **ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΣ**

**Ένας σωστός στόχος πρέπει να αποτελεί πρόκληση αλλά θα πρέπει να είναι εφικτός**. Βάζοντας κατορθώσιμους στόχους έχουμε την ευκαιρία να εντοπίσουμε ευκαιρίες που είχαμε παραλείψει στο παρελθόν, οι οποίες μπορούν τώρα να μας οδηγήσουν πιο κοντά στο αποτέλεσμα που θέλουμε.

Δε σημαίνει ότι όλοι οι στόχοι μας θα γίνουν την επόμενη μέρα πραγματικότητα. Θέλουν χρόνο και αρκετή δουλειά. Οπότε, να έχουμε υπομονή και να αφήσουμε χρόνο στον εαυτό μας να τους πετύχει!