

Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής στη
Φυσική Αγωγή
ΜΚ 1020
Μάριος Γούδας

Διάλεξη 2

Στόχοι

Ο (σωστός) καθορισμός στόχων
μεγιστοποιεί το αποτέλεσμα

- Επικέντρωση της προσπάθειας
- Αύξηση της έντασης της προσπάθειας
- Διατήρηση της έντασης της προσπάθειας για περισσότερο χρόνο

Διάκριση Στόχων

- Μακροπρόθεσμος στόχος «Όνειρο»
 - Εκφράζει την επιθυμία μας για το τι θέλουμε να πετύχουμε σε ένα τομέα της ζωής μας (πχ. οικογένεια δουλειά)
- Βραχυπρόθεσμος στόχος
 - Εκφράζει τι θέλουμε να πετύχουμε σε ένα συγκεκριμένο κοντινό διάστημα

Διάκριση Βραχυπρόθεσμων Στόχων

- Στόχοι αποτελέσματος
 - Εκφράζουν το αποτέλεσμα που θέλουμε να πετύχουμε σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα
- Στόχοι διαδικασίας
 - Εκφράζουν τις ενέργειες που θέλουμε να κάνουμε σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να πετύχουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα

Συνδυασμός Μακροπρόθεσμων και Βραχυπρόθεσμων Στόχων

- Ξεκινήστε με ένα στόχο «Όνειρο»
- Τι θέλετε να έχετε πετύχει σε 20 χρόνια από τώρα;
- Συμπλήρωση Φόρμας

<https://breakyourownnews.com/>

Αποτελεσματικός Καθορισμός Στόχων

- Ένας μακρινός σκοπός «Όνειρο» επιτυγχάνεται
 - Με βραχυπρόθεσμους στόχους
 - Συγκεκριμένοι
 - Μετρήσιμοι
 - Ελέγχονται από εσάς

Αποτελεσματικός Καθορισμός Στόχων

Οι στόχοι καλό θα είναι να:

- Είναι σημαντικοί για εσάς
- Είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι
- Είναι γραπτοί
- Να ανταμείβετε τον εαυτό σας όταν τους επιτυγχάνεται