

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 10 χρόνια από τώρα;
- Συμπλήρωση Φόρμας

<https://breakyourownnews.com/>

Αποτελεσματικός Καθορισμός Στόχων

- Ένας μακρινός σκοπός «Όνειρο» επιτυγχάνεται
 - Με βραχυπρόθεσμους στόχους
 - Συγκεκριμένοι
 - Μετρήσιμοι
 - Ρεαλιστικοί

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

Παράδειγμα βραχυπρόθεσμων στόχων διαδικασίας

- 1^ο έτος
 - Να παρακολουθήσω συστηματικά όλα τα μαθήματα
 - Να μιλήσω σε τρεις καθηγητές/τριες σχετικά με τα μαθήματα που με ενδιαφέρουν
 - Να μιλήσω με το σύμβουλο καθηγητή για τα ενδιαφέροντά μου
 - Να πάρω το πτυχίο των αγγλικών
 - Να πάω σε μια σχολή διαιτησίας

Παράδειγμα βραχυπρόθεσμων στόχων διαδικασίας

- 2^ο έτος (εν όψει επιλογής ειδικότητας)
- Να παρακολουθήσω από 1 μάθημα σε 2-3 ειδικότητες που με ενδιαφέρουν
- Να μιλήσω με 2-3 καθηγητές/τριες των ειδικοτήτων που με ενδιαφέρουν
- Να μιλήσω με 2-3 άτομα εκτός πανεπιστημίου που εργάζονται στο πεδίο που με ενδιαφέρει

Δομή 2^{ης} συνάντησης

- Ανασκόπηση 1^{ης} συνάντησης
 - Σύνδεση κινήτρων με στόχους
 - πχ. κίνητρο «να πετύχω κάτι σημαντικό στη ζωή μου – στόχος «να γίνω προπονητής στην εθνική ομάδα»
- Μακρινός Στόχος «Όνειρο»
 - Να είναι υψηλός – εξηγήστε γιατί
 - Συμπλήρωση της φόρμας Στόχοι Ζωής
 - Εστίαση στο εκπαιδευτικό – επαγγελματικό
- Διάκριση στόχων διαδικασίας και στόχων αποτελέσματος
 - Δραστηριότητα 6
 - Μέρος Α – Σύνδεση εξειδίκευση του Μακρινού Στόχου
 - Μέρος Β – Στόχοι διαδικασίας για το Α' έτος
 - Μέρος Γ – Στόχοι διαδικασίας για το Β' έτος
- Ρωτήστε για απορίες – διευκρινίσεις
- Ευχαριστήστε για τη συνεργασία