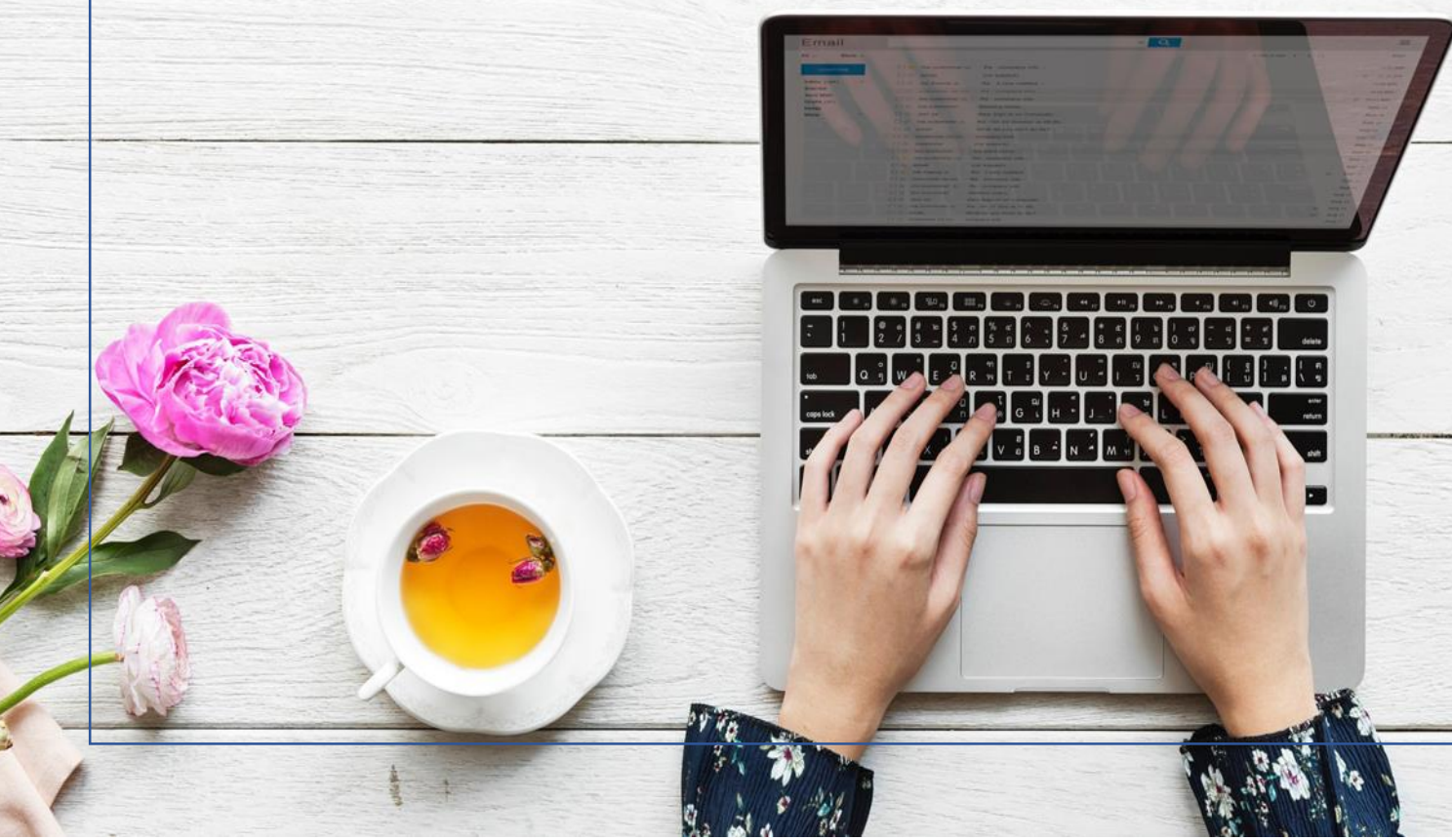


Συντάκτης : Δόλογλου Μαρία

MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Ηγεσίας-Οργανωσιακής Ψυχολογίας και Συμπεριφοράς.

ΤΙΤΛΟΣ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ;





Τίτλος :ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ;

Σε μία διαρκώς μεταβαλλόμενη εποχή όπου όλα αλλάζουν με γρήγορη ταχύτητα και σχεδόν τα πάντα μπορεί να ανατραπούν αιφνιδιαστικά,πολλοί είναι εκείνοι που μπορεί να αναρωτηθούν γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε στόχους. Σε τί μπορεί αυτό να μας βοηθήσει ;Είναι πραγματικά χρήσιμο ή ωφέλιμο; Είναι λογικό σε μία εποχή αστάθειας ,αβεβαιότητας και κρίσης όπως η σημερινή ,αρκετοί να στέκονται με σκεπτικισμό απέναντι στην ανάγκη για στοχοθεσία. Πιστεύουν ότι οι ταραγμένοι καιροί μπορεί να λειτουργούν ως τροχοπέδη στην ωρίμανση των στόχων και τελικά στην ευόδωσή τους .Αν όμως το κάθε πλοίο περίμενε να γαληνέψει ολόκληρη η θάλασσα κανένα ταξίδι δεν θα ήταν εφικτό.Πρέπει συνεπώς να μάθουμε να θέτουμε στόχους ακόμη και όταν τα πράγματα δεν φαίνονται ευνοικά τουλάχιστον στο παρόν ή και στο εγγύς μέλλον.

Χωρίς στόχους δεν υπάρχουν αποτελέσματα .Μια αρχή για μία πρώτη τοποθέτηση απέναντι στους στόχους μας είναι να τους φανταστούμε πρώτα νοητικά .Αυτό γιατί όταν σκεπτόμαστε κάτι μπορούμε μέσω της δημιουργικότητας της φαντασίας μας ,να του προσδώσουμε όσες λεπτομέρειες θέλουμε ,χωρίς τον περιορισμό της πραγματικότητας και των ορίων που θέτονται από αυτήν.

Αυτό που πρέπει να προσέξουμε στην συγκεκριμένη πρακτική της νοητικής στοχοθεσίας , είναι ότι οι σκέψεις μας ,δηλαδή το νοητικό μας πλαίσιο,λειτουργούν πολλές φορές ως κορνίζα ,που αλλοτε περιορίζει και άλλοτε διευρύνει ,ανάλογα με την περίσταση.Επομένως πρέπει να επιλέγουμε τις σκέψεις μας με προσοχή γιατί αυτές προδιαγράφουν το πλαίσιο και το εύρος της δράσης μας.Πρέπει λοιπόν συνειδητά να δημιουργούμε το νοητικό πλαίσιο των

στόχων μας με σαφήνεια,ακρίβεια και πληρότητα.Στην συνέχεια αυτές οι σκέψεις -στόχοι μετουσιώνονται σε επιλογές και όπως σοφά είχε πει ο Α.Καμύ: ``Η ζωή μας είναι το άθροισμα των επιλογών μας``.

Αφού οριστούν νοητά οι στόχοι μας , το επόμενο βήμα είναι η καταγραφή τους .Μπορούμε να διαλέξουμε ένα σημειωματάριο όπου θα τους καταγράψουμε με **σαφήνεια πληρότητα και ακρίβεια** όπως είπαμε .Αυτό μπορεί να γίνει όποτε θέλουμε να οργανωθούμε για ένα χρονικό διάστημα και να φτιάξουμε ένα πλάνο δράσης .Κατά την καταγραφή των στόχων δεν χρειάζεται να μας απασχολήσει το **πώς** θα τους πραγματοποιήσουμε αλλά το **τί** θέλουμε ακριβώς να πράξουμε.Επομένως δεν πρέπει να λογοκρίνουμε την σκέψη μας γιατί αυτό θα δράσει περιοριστικά.Μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε και ένα ημερολόγιο όπου καλό είναι να ορίσουμε ένα χρονικό πλαίσιο μέσα στο οποίο πρόκειται να πραγματώσουμε τους στόχους μας .Είναι σημαντική η οριοθέτηση του χρόνου πραγμάτωσης γιατί αυτό μας βοηθάει στην κινητοποίηση μας απέναντι σε αυτούς τους στόχους .

Οι στόχοι μας εκτός από ακρίβεια και χρονική οριοθέτηση θα πρέπει να διακρίνονται από το στοιχείο της ρεαλιστικότητας .Όπως καταλαβαίνουμε δεδομένων κάποιων περιορισμών δεν μπορούμε να πετύχουμε ανέφικτους και ανεδαφικούς στόχους.Πρέπει να διαθέτουμε τους απαραίτητους πόρους όπως και τον απαραίτητο χρόνο.Επομένως πρέπει να αποτελούν στόχους που μπορούν να υλοποιηθούν στα πλαίσια της πραγματικότητας μας και επιπλέον να είναι σχετικοί με τις αξίες ,τις ανάγκες και τις προσδοκίες μας .Τέλος οι στόχοι μας πρέπει να είναι μετρήσιμοι .Δηλαδή να έχουμε ξεκαθαρήσει τι αποτελέσματα περιμένουμε από αυτούς και να μπορούμε να αναγνωρίσουμε την αποτελεσματική τους υλοποίηση.

Όλα τα παραπάνω συνοψίζονται στην στοχοθεσία **SMART** που δημοσιεύτηκε αρχικά από τον Doran,1981 .Το **SMART** είναι το ακρωνύμιο των λέξεων που προσδιορίζουν ένα στόχο.

S =SPECIFIC(ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ)

M= MEASURABLE(ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ)

A= ATTAINABLE(ΕΦΙΚΤΟΣ)

R= REALISTIC (ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ)

T= TIME-BOUNDED(ΧΡΟΝΙΚΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ)

Συνοψίζοντας δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η σωστή στοχοθεσία είναι το πρώτο βήμα για την ολοκλήρωση των στόχων μας και όπως ο Ruskin είχε επισημάνει : **“Το να ζεις χωρίς σκοπό είναι σαν να πλέεις χωρίς πυξίδα.”**

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ονομάζομαι Δόλογλου Μαρία και έχω γεννηθεί στην Αθήνα το 1979 .Είμαι πτυχιούχος του τμήματος Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, ειδίκευση Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και επίσης είμαι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με τίτλο :Εκπαίδευση και Πολιτισμός: ειδίκευση Διοίκηση και Διαχείριση Εκπαιδευτικών Μονάδων .Αυτήν την στιγμή είμαι υποψήφια Διδάκτορας στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών στο Τμήμα Διοικητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας με αντικείμενο την ηγεσία και οργανωσιακή ψυχολογία - συμπεριφορά. Εργάζομαι ως αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη του Σχολείου 18 Άνω στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής .