



ORIENTACIÓ A L'ASSOLIMENT

Com es transforma un propòsit en un objectiu?

“Si no sé on vaig, qualsevol camí és bo”.

(Alicia al país de les meravelles)

Per assolir uns resultats concrets, la primera cosa que he de fer és tenir clar on es vol arribar, quins objectius es volen assolir. Tots ens plantejem bons propòsits que al final no complim -- “vull perdre pes” “vull començar a fer esport”--, i no ho fem perquè confonem un propòsit o desig amb un objectiu. Per poder arribar a aconseguir un resultat és important que l'objectiu que ens formulem sempre sigui concret, mesurable i assolible, tot i que, per descomptat, ha de representar-nos un repte.

Perquè un objectiu sigui concret, ha d'expressar en el seu enunciat clarament *què* és el que s'ha de fer i *com* es podrà mesurar.

Objectius assolibles significa objectius realistes. Els objectius potser no es compleixin sempre, però hem de saber que és possible dur-los a terme. Si un objectiu és inviable, ben aviat ens desanimarem, i el resultat serà pitjor que si no hi hagués cap objectiu. Però al mateix temps que han de ser assolibles han de suposar un repte, i per tant hem d'estar disposats a pagar alguna cosa per aconseguir-los. Han de representar un esforç, i els objectius que ja hem assolit deixen de ser objectius.

Finalment, els objectius han de tenir una data de finalització i períodes de control, en cas d'objectius a la llarg termini; d'aquesta manera, estaré més a prop d'assolir-los i de poder modificar accions en cas necessari.

Característiques dels objectius:

- Mesurables.
- Realistes i coherents.
- Que representin un repte.
- Amb data límit.
- Que impliquin acció.



Objectiu: Una fita o finalitat que s'ha d'assolir en un termini determinat.

Tot seguit, et proposem que redactis els teus objectius. No cal que siguin grans coses, ni que impliquin grans canvis, però els has de formular atenent les pautes esmentades.

	Enunciat	Data límit
Objectiu 1		
Objectiu 2		
Objectiu 3		

- Una vegada que hagi formulat els teus objectius, pots analitzar les tasques que t'ajudaran a aconseguir-ho o les que t'ho estan dificultant (recurs Matriu IN-OUT d'aquesta carpeta), i recorda que sempre és important establir mecanismes de seguiment d'aquests objectius.

Barcelon**a**ctiva



Cofinancen:

