

איך מגדירים מטרה?

Outcome

המפתח הראשון להצלחה הוא ידיעת ה-Outcome.

נלמד כיצד לבנות Outcome אפקטיבי שיצור עבורכם את ההצלחה שאליה אתם שואפים. בנייה מדויקת של Outcome הינה הכרחית להצלחת עבודת השינוי. כאשר יש Outcome ברור, המוח פועל כמו טיל מונחה שמתביית על מטרתו וכאשר המטרה נעה, הוא מתכווץ בהתאם אליה. אתם יכולים לדמיין כיצד זה לחיות חיים בהם אתם מגשימים כל רצונותיכם?

מהו Outcome?

התרגום המילולי של המילה לעברית הוא "מטרה", אך גם "תוצאה". הכוונה בתוצאה היא וודאות שהדבר אכן יקרה. תמונת ה-Outcome היא למעשה תמונת תוצאה המתארת את השינוי שאנחנו רוצים להשיג, היא מתארת כיצד ייראו חיינו אחרי השינוי הרצוי ובכך היא מהווה לנו השראה לפעול לקראת השגתה ויצירת את הוודאות שהיא אכן תושג. המוח האנושי אינו יודע להבחין בין מציאות ממשית לדמיון ולכן ברגע שאנו בונים את תמונת ה-Outcome ויוצרים אותה בדמיוננו, אנו חווים אותה מבחינה נוירולוגית כאילו היא מציאות קיימת וממשית. בכך מתחזקת הוודאות שתמונת ה-Outcome היא בבחינת עובדה קיימת. כלומר, תמונת ה-Outcome למעשה מביאה את העתיד אל ההווה ובכך הופכת את השינוי לחוויה ממשית שמתרחשת כבר עכשיו.

כללים להצבת מטרה מעוצבת היטב:

1. הגדר את ה-Outcome במונחים חיוביים

דע מה אתה כן רוצה ולא מה אינך רוצה. רוב האנשים יודעים להגיד בקלות מה אינם רוצים, אך הם מתקשים להגיד מה הם כן רוצים. כתוצאה מכך מוחם מתמקד במה שאינם רוצים והם ממשיכים לחוות רגשות שליליים. מילים שליליות, כגון: "פחות" או "יותר", אינן רצויות משום שהן משוות למצב הנוכחיהשלילי. הגדרה מסוג זה איננה יוצרת השראה אלא מחברת אותנו אל הבעיה עצמה.

2. תהיה ספציפי ככל האפשר

זמן, מקום, הקשר, אדם ספציפי וכו'.

3. קבע מהן העדויות להצלחה

מצא דרך שבה תדע מתי לתגמל את עצמך ותוודא שאתה אכן יכול לראות, לשמוע ולהרגיש את התוצאה הרצויה. הדרך צריכה להיות התנהגותית ומוחשית: ככל שהתיאור יהיה יותר מפורט וישתף את כל החושים שלך בו, כך התמונה שתיווצר תהיה יותר מעוררת השראה.

4. תהיה בשליטה על התוצאה

גם קביעת התוצאה (תמונת ה-Outcome) וגם הוצאתה לפועל צריכות להיות ביוזמתך ובשליטתך המלאה, ולא תלויים באדם אחר.

5. וודא שהתוצאה נשמעת אקולוגית עבורך ורצויה

דע היכן ומתי אתה רוצה את התוצאה, היא צריכה להיות לתועלתך האישי וגם ולתועלת אנשים אחרים. תעריך אילו השלכות יהיו לתוצאה עבורך ועבור אחרים בכל תחומי החיים.

הגדרת מטרה בשיטת S.M.A.R.T

השיטה משתמשת בראשי התיבות של המילה "Smart" בכדי להגדיר מטרות באופן איכותי ובכך עונה בפועל על 5 הכללים להצבת מטרה של ה-Outcome:

S	M	A	R	T
Simple & Specific	Meaningful & Measurable	Achievable & As if now	Responsible & Realistic	Toward & Time

Simple & Specific = ספציפית וברורה

הגדרת המטרה בצורה ברורה, ספציפית ופשוטה, כך שאין בה כפל משמעויות.

Meaningful & Measurable = משמעותית וניתנת למדידה

הגדר מטרה שניתנת למדידה: מתי התוצאה תתרחש? מה ההוכחה שהיא אכן התגשמה? וודא שמטרה מעוררת בך רגש, משהו שיש בו משמעות עבורך.

Achievable & As if now = ברת השגה

הגדר מטרה שהיא אפשרית עבורך וחווה אותה כאילו היא כבר התממשה כבר עכשיו.

Responsible & Realistic = אפשרית ואחראית

המטרה צריכה להיות ריאלית ואחראית, כלומר מטרה שלוקחת בחשבון את הכוונות החיובית של ההתנהגות החיובית ושוקלת את ההשלכות על תחומים אחרים בחיך ועל אנשים אחרים.

Toward & Time = תחומה בזמן וחיובית

עליך להגדיר לעצמך מראש בדיוק מתי או תוך כמה זמן תשיג ותגשים את המטרה הזו. על המטרה להיות מוגדרת על דרך החיוב, קרי הגדרה של מה אתה רוצה ולא שלא מה שאתה לא רוצה. זכור שהגדרה על דרך השלילה מחברת אותך אל הבעיה ובכך לא מקדמת אותך אל עבר המטרה הרצויה.

המשימה שלך היא להגדיר את המטרה הרצויה שלך ע"פ ההנחיות כאמור, קרי את תמונת ה-Outcome שלך.

**בואו להיות חלק מההצלחה!
צרו איתנו קשר:**

www.ortalraisman.co.il



ask@raisman.ac



050-7875558



אורטל רייסמן

Raismanacademy

ortal.raisman