Liikuntaneuvonta
Tavoitteen asettaminen yhdessä asiakkaan kanssa

02.09.2022

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Motivaatio

- toiminnan voima
- yksilön tila, joka määrää, miten vireästi ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut
- Suuntaa ja virittää suoritukseen, joka onnistuu valmiuksista riippuen

Voimaantuminen

- tekee henkilön kykeneväksi johonkin

Motivaatio =

Asian koettu tärkeys

x

Onnistumisen todennäköisyys

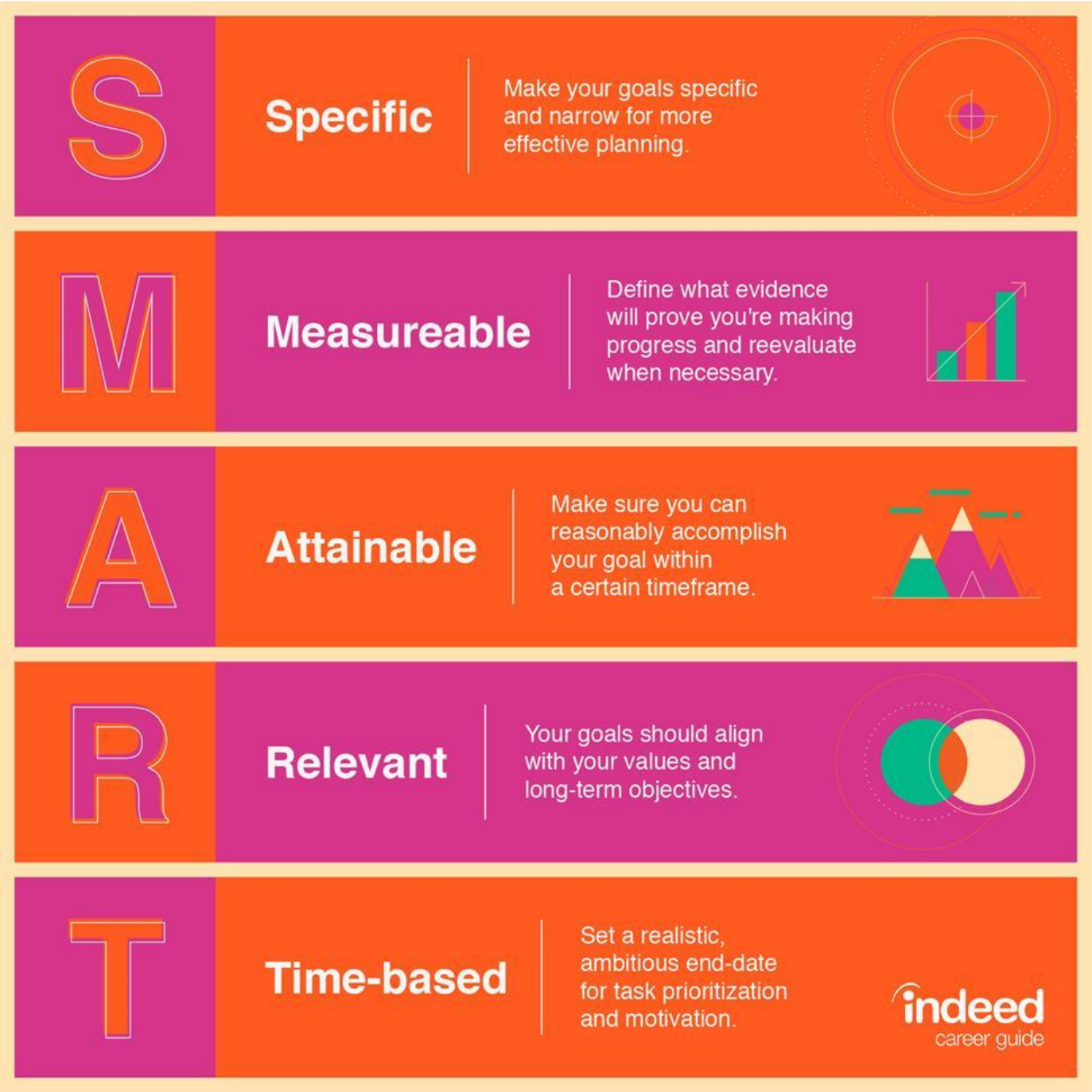
x

Tekemisen ilo

Arvot
Tieto
Tosiasiat

Taito
Tavoite

Tunteet
Keinot


S
Specific
Make your goals specific and narrow for more effective planning.
M
Measureable
Define what evidence will prove you're making progress and reevaluate when necessary.
A
Attainable
Make sure you can reasonably accomplish your goal within a certain timeframe.
R
Relevant
Your goals should align with your values and long-term objectives.
T
Time-based
Set a realistic, ambitious end-date for task prioritization and motivation.
indeed
career guide

S — Selkeä

Tee näin:

Aseta tavoitteet numeroin ja aikarajoille tarkat päivämäärät

Esimerkiksi "Haluamme 200 liidiä 30.5 mennessä"

M — Mitattavissa

Tee näin:

Aseta sellaisia tavoitteita, jotka ovat mitattavissa

Esimerkiksi: Bränditietoisuus: Suorien hakujen määrän kasvattaminen

A — Aikaan sidottu

Tee näin:

Aseta deadline

On vaikeaa saavuttaa tavoitteita, jos niille ei ole asetettu tarkkaa aikarajaa. Vaarana on ajelehtiminen, jolloin vain toivotaan, että tavoitteisiin päästään sitten joku päivä

R — Realistinen

Tee näin:

Tavoitteiden tulee olla realistisia eli saavutettavissa olevia

Mieti tarkkaan, kykenetkö sinä ja tiimisi saavuttamaan asetetut tavoitteet

T — Tarpeellinen

Tee näin:

Ovatko asettamasi tavoitteet liiketoimintasi kannalta järkeviä?

Markkinoinnin tavoitteet johdetaan liiketoimintasi tavoitteista eikä toisinpäin

HOW TO MAKE SMARTER GOALS

CREATED BY ADARINGADVENTURE.COM

Lots of people talk about making SMART goals. But that leaves out two critical considerations. So to help you shoot for the stars, here is the SMARTER system. And remember, whatever your goal is, make sure it is fun chasing it. We don't have long on this planet and we should be enjoying what we do, not sacrificing time now for something that may or may not happen in the future.

S	M	A	R	T	E	R
Specific. Your goals need to be clear and easily understood. "Get in shape" isn't specific. "Lose 10lbs is". "Make more money" isn't specific. "Earn $500k by December 1st" is.	**Measurable.** Your goals must be quantifiable. It's important to be able to track your progress. Without the ability to do so you can easily lose heart and focus.	**Action-oriented.** Goals have to involve action otherwise they are just dreams and wishes. When you set your goals, also determine next steps so you know how to start making progress.	**Realistic.** Has anyone done it? If so you know it's possible. Even if "no", everything was once done for the first time. And others will have achieved elements of the goal, so study them. Just don't set goals that are physiologically impossible.	**Timebound.** Your goals must have a timeline. If you want to achieve your goal "someday" then you'll always wait to start tomorrow. But if you give yourself a deadline then you'll make the most of each minute.	**Ecological.** Your goals have to be relevant to the big picture. There's no point in setting goals that may damage your health or relationships with loved ones.	**Rewarding.** Ask yourself "Why am I doing this?" This is the part where you HAVE to know what your values are. Know what motivates you and keeps you driving forward if and when things get tough.

Selkeä

- Tavoite, joka on tarkka ja selkeästi määritelty on helpommin saavutettavissa. Jos tavoite on epämääräinen, on vaikeaa määrittää, milloin se on saavutettu.

Mitattavissa

- Mitattavissa oleva tavoite tarkoittaa tavoitetta, jota voidaan mitata selkeällä mittarilla. Tavoitteessa määritellään, miten edistymistä mitataan.

Aikaan sidottu

- Tavoite tulee olla aikaan sidottu, eli sillä tulee olla aloitus- ja lopetuspäivämäärä.

Realistinen

- Tavoitteen tulee olla saavutettavissa. Realistinen tavoite haastaa positiivisella tavalla. Liian korkealle asetetut tavoitteet syövät motivaatiota, eivätkä saa tavoittelemaan asetettua tavoitetta.

Tarpeellinen

- Tavoitteesta ei ole mitään hyötyä, jos sitä ei koe merkitykselliseksi. Aseta vain sellaisia tavoitteita, jotka ovat oikeasti tärkeitä.

Onnistumisten kautta positiiviseen kierteeseen!

Harjoitus

Toimintasuunnitelman tekeminen

1. Mitä SINÄ itse haluat tai päätät tehdä?
2. Mikä on mahdollista?
3. Teko tai toiminta
4. Kysy itseltäsi:
   - Mitä?
   - Kuinka paljon?
   - Koska?
   - Kuinka usein?
5. Luottamuksen taso 7 tai yli

Lähde: Arkeen Voimaa

Esimerkki

2 viikon toimintasuunnitelma

Mitä sinä päätät tai haluat tehdä? Mikä on mahdollista, teko tai toiminta.

Kysy itseltäsi: Mitä, kuinka paljon, koska, kuinka usein.

Luottamuksen taso 7 tai yli

	Mitä?	Kuinka paljon?	Koska?	Kuinka usein?	Luottamuksen taso
Viikko 1	Käyn kävelyllä useammin	1 km kävelylenkki	Ennen kello 7 uutisia	Tiistaina ja perjantaina	**9**
Onnistuinko? Kommentteja	Onnistuin. Kävin kävelyllä tiistaina, sekä jo heti keskiviikkona uudestaan. En kauheasti harrasta kävelylenkkejä mutta tiistaina syntyi jonkinlainen kipinä ja iltaisin nukahdan helpommin. Kävin viikon aikana yhteensä 5 lenkillä.				

	Mitä?	Kuinka paljon?	Koska?	Kuinka usein?	Luottamuksen taso
Viikko 2	Syön aamupalan		Ennen kello 9 aamulla	kolme kertaa viikkoon	**7**
Onnistuinko? Kommentteja					

Lähde: Arkeen Voimaa

Selkeä

- Tavoite, joka on tarkka ja selkeästi määritelty on helpommin saavutettavissa. Jos tavoite on epämääräinen, on vaikeaa määrittää, milloin se on saavutettu.

Mitattavissa

- Mitattavissa oleva tavoite tarkoittaa tavoitetta, jota voidaan mitata selkeällä mittarilla. Tavoitteessa määritellään, miten edistymistä mitataan.

Aikaan sidottu

- Tavoite tulee olla aikaan sidottu, eli sillä tulee olla aloitus- ja lopetuspäivämäärä.

Realistinen

- Tavoitteen tulee olla saavutettavissa. Realistinen tavoite haastaa positiivisella tavalla. Liian korkealle asetetut tavoitteet syövät motivaatiota, eivätkä saa tavoittelemaan asetettua tavoitetta.

Tarpeellinen

- Tavoitteesta ei ole mitään hyötyä, jos sitä ei koe merkitykselliseksi. Aseta vain sellaisia tavoitteita, jotka ovat oikeasti tärkeitä.