



STIMULUS

„OSNOVE POSTAVLJANJA CILJEVA“

U Zagrebu, 2024. / 2025.



UPUTE: CILJEVI UČENJA

Kako bi uspješnije pratili svoj napredak u učenju i ostali motivirani, mudro je razviti vještine postavljanja ciljeva za učenje.

Identificiraj područje u kojem želiš napredovati.

Postavi konkretan cilj vezan uz odabrano područje. Postavi ciljeve koji odgovaraju principu **MUDRO**.

M - MJERLJIV (Možete li procijeniti svoj napredak?)

U - UVREMENJEN (Koji je rok za ostvarivanje vašeg cilja?)

D - DOSTIŽAN (Je li taj cilj trenutno unutar vašeg dosega?)

R - RELEVANTAN (Je li vaš cilj relevantan za ono čemu težite u životu?)

O - ODREĐEN (znate li točno što sve taj cilj uključuje?)

Prvo pravilo planiranja: **CJEPKANJE**. Što je projekt veći i zahtjevniji, zahtjevnije je i planiranje njegovog učinkovitog provođenja. Kada je veliki zadatak ispred nas, možemo pomisliti da je za nas pretežak i u takvim situacijama lako odustajemo. Zato je bolje podijelite zadatak na nekoliko manjih dijelova koji nam se mogu činiti podnošljivijima i dostižnijim.

Drugo pravilo planiranja: **VRIJEME**. Poželjno je razmjerno raspodijeliti male korake unutar danog vremenskog okvira, planirati dovoljno vremena za svaki korak. Uzeti u razmatranje vrijeme za rad, za aktivno odmaranje i opuštanje.

Treće pravilo planiranja: **NAGRADA**. Obavezno se nagradite, opustite i omogućite nešto što će vam donijeti osjećaj zadovoljstva nakon obavljenog posla.

Samonagrađivanje nam pomaže da se osjećamo manje nelagodno i u otporu prema zadatku i poslu kojeg još trebamo odraditi.

Četvrto pravilo planiranja: **ANALIZA**. Pratite svoj napredak na malim koracima. Pazite na kradljivce vremena. Osvijestite probleme kada nastanu i poduzmite aktivnosti kako bi ih prevladali. Ako je potrebno, ponovo napravite vremenski plan za svaki zadatak.

Peto pravilo planiranja: **ZDRAV RAZUM**. Budite razumni i realni u svojim očekivanjima od sebe. Perfekcionistička ili krajnje stroga očekivanja mogu vas dovesti do otpora prema zadatku, pa moguće i sabotirati vaš napredak.



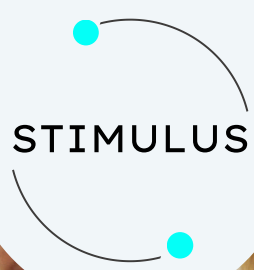
Tablica ti pruža strukturirani plan koji će ti olakšati postavljanje ciljeva učenja, praćenje napretka i refleksiju na postignuto

Korak	Upute	Primjer
Identificiraj područje	Odaberi predmet ili vještinu u kojoj želiš napredovati.	
Definiraj specifičan cilj	Postavi konkretan cilj koji želiš postići. Cilj treba biti jasan i usmjeren na specifične vještine ili znanja koja želiš razviti.	
Postavi mjerljive pokazatelje napretka	Razmisli kako ćeš mjeriti svoj napredak (ocjenama, brojem riješenih zadataka, vremenom posvećenom vježbi ili drugim pokazateljem).	www.stimulus.hr



Zapiši svoje ciljeve i podciljeve u bilježnicu ili planer i dodaj način praćenja napretka, poput tjednih ili mjesečnih provjera.

Korak	Upute	Primjer
Odredi vremenski rok	Postavi realan rok unutar kojeg planiraš ostvariti svoj cilj.	
Razdijeli cilj na korake	Osmisli male korake koje ćeš poduzeti na putu do cilja. Ovi koraci omogućuju lakše praćenje napretka i postizanje cilja po fazama.	
Zapiši cijeli plan	Zapiši svoj cilj, podciljeve i način praćenja napretka. Ovaj plan možeš redovno pratiti i po potrebi prilagođavati.	
Refleksija	na kraju roka, procijeni koliko si uspješno ostvari svoj cilj. Razmisli o izazovima i uspjesima te koliko ćeš prilagoditi buduće ciljeve.	



STIMULUS

STIMULUS TE POTIČE NA BOLJE!



+385 95 252 1 221



info@stimulus.hr ili martina.kantolic@gmail.com



www.stimulus.hr



Petrova ulica 103, 10000 Zagreb