**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Tikslų kėlimas ir vizualizacija**

**Užduoties tikslas.** Paskatinti dalyvius nustatyti aiškius, konkrečius ir pasiekiamus karjeros tikslus, taip pat įvertinti jų pasiekimo galimybes bei galimas kliūtis. Užduoties metu dalyviai apmąstys darbo, mokymosi, šeimos ir laisvalaikio tikslus, atliks jų SSGG (stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių) analizę bei sukurs šių tikslų vizualizaciją. Tikslų vizualizacija padės sustiprinti motyvaciją ir nuolat primins apie siekiamus tikslus. Dalyviai taip pat bus skatinami apsvarstyti, kaip skirtingi tikslai dera tarpusavyje ir kaip efektyviai paskirstyti išteklius siekiant savo gyvenimo ir karjeros tikslų.

Ši užduotis padės ne tik aiškiai suformuluoti savo tikslus, bet ir nuolat primins apie jų svarbą bei motyvuos veikti siekiant jų įgyvendinimo.

**Ką reikia atlikti?**

* **Tikslų nustatymas:** Išanalizuokite savo gyvenimo ir karjeros tikslus darbo, mokymosi, šeimos ir laisvalaikio srityse. Užpildykite lentelę, nurodydami kiekvienos srities tikslus. Kiekvienoje kategorijoje gali būti nurodyti keli tikslai.
* **SSGG analizė:** Kiekvienam tikslui atlikite SSGG analizę, nurodydami, kas gali padėti jį pasiekti (stiprybės ir galimybės) ir kas gali trukdyti (silpnybės ir grėsmės).
* **Tikslų vizualizacija:** Norėdami sustiprinti motyvaciją, parinkite vaizdinius simbolius, kurie atspindėtų jūsų siekiamus tikslus. Pvz., jei tikslas yra tapti vadovu, tai gali būti vadovo kabineto nuotrauka. Ieškokite tokių vaizdų laikraščiuose ir žurnaluose, iškirpkite juos ir sukurkite tikslų plakatą.
* **Tikslų suderinamumas:** Apsvarstykite, kaip skirtingi jūsų tikslai dera tarpusavyje. Įvertinkite, ar turimi laiko ir kiti ištekliai yra pakankami visiems tikslams pasiekti. Pagalvokite, kaip šiuos simbolius galite integruoti į savo kasdienį gyvenimą, kad jie nuolat primintų apie jūsų tikslus ir padėtų išlaikyti motyvaciją.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategorija | Tikslai | Kas gali padėti pasiekti tikslą ?(Stiprybės ir galimybės) | Kas gali sutrukdyti pasiekti tikslą ?(Silpnybės ir grėsmės) |
| Darbas  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Mokymasis |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Šeima  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Laisvalaikis |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Kita (įrašykite) |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |