

Pautes per assolir de manera més senzilla objectius complexos

Les tècniques que es presentaran a continuació són formes senzilles de clarificar el pensament i de planificar accions per aconseguir objectius. És recomanable usar un diari on anem apuntant tots els avanços.

Descomposició d'objectius: es poden seguir les passes següents:

Definir l'objectiu

El primer és tenir clar què volem aconseguir. L'objectiu ha de ser prou específic per orientar les nostres accions.



Dividir-lo en metes més curtes i clarificadores

Un cop tinguis clar l'objectiu general, desglossa'l en metes més petites. Cada meta proposada ha de ser assolible i ha de contribuir al progrés de l'objectiu principal.



Establir terminis de consecució

Assigna terminis realistes per a cada meta intermèdia. Això t'ajudarà a organitzar millor el temps i et donarà un sentit d'urgència per continuar avançant.



Avaluació del progrés (reavaluació).

Revisa periòdicament el progrés aconseguit. Fes els ajustaments necessaris. La flexibilitat és clau per mantenir-se motivat i alineat amb l'objectiu.



Text:
Sergio Izquierdo Ortega
Graduat en Psicologia (UIB)
SOIB JOVE: Qualificats Sector Públic, UIB i Entitats Locals 2024

INFORMACIÓ



Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat



seras.uib.cat