



ETENE VISIOSTA FIKSUUN TAVOITTEeseen

Miksi?

Jos sinulta kysyttäisiin, mitä toivot tulevaisuudeltasi, mitä vastaisit juuri nyt? Alkaako mielesi pulputa villejä visioita ja unelmia, vai tyssääkö ajatus alkumetreillä? Mitä tunteita sinussa herää? Tulevaisuutta koskevat toiveet ovat aina monen eri tekijän summia. Välillä on tärkeää pysähtyä visioimaan, sillä ilman minkäänlaisia tulevaisuuden toiveita on vaikea päästä eteenpäin.

Visioinnissa on hyvä lähteä liikkeelle mahdollisimman laajasti, ilman rajoittavia ajatuksia. Jos kuitenkin haluat toteuttaa visiosi, siitä on hyvä muokata mahdollisimman selkeä ja konkreettinen tavoite. Tämän harjoituksen avulla voit hahmotella omia visioitasi, johtaa niistä konkreettisia tavoitteita ja analysoida omaa tilannettasi suhteessa niihin.

Miten?

Harjoitus tehdään kolmessa vaiheessa. Voit tehdä harjoituksen yksin tai parin kanssa.

1. Heitä tähti tulevaisuuteen: osa 1

- Piirrä viisisakarainen tähti. Visioi tulevaisuuttasi tähden sakaroihin sakara ja aikaväli kerrallaan: missä olet kuuden kuukauden, missä vuoden, kolmen vuoden, viiden vuoden ja kymmenen vuoden kuluttua? Mitä näet tai koet? Mikä on muuttunut? Sulje silmäsi ja anna mielikuvituksesi lentää.
- Voit myös keksiä omat aikamääreesi tai kuvitella rinnakkaisia tulevaisuudenkuvia ajankohdista välittämättä.
- Kirjoita ajatuksiasi tähden sakaroihin tai niiden viereen.

2. Heitä tähti tulevaisuuteen: osa 2. Pohdi seuraavia kysymyksiä tai keskustele niistä mahdollisen parisi kanssa:

- Mikä eri sakaroissa kiehtoo? Mikä niistä motivoi enemmän, mikä vähemmän?
- Jos jotkin visiosi liittyvät työhön tai koulutukseen, millaista osaamista ja vahvuuksia sinulla jo on niiden tueksi? Mitä tarvitsisit lisää?
- Mistä visioiden sisältämistä asioista haluaisit tietää lisää, ja mistä voisit etsiä tietoa?
- Ovatko visiot erillisiä vai ovatko ne etappeja samalla polulla? Yhdistääkö niitä jokin muu?

3. Työstä visiosta fiksu tavoite:

- Valitse, yhdistele tai muovaa sakaroiden visioista tavoite, joka tuntuu sinulle mielekkäältä juuri tällä hetkellä.
- Kerro tavoite mahdolliselle parillesi. Voit pyytää pariasi kyselemään sinulta tavoitteestasi lisää käyttämällä alla olevia SMART-kysymyksiä. Vaihtoehtoisesti voit itse tarkentaa tavoitettasi SMART-kysymysten avulla.
- Kun olette käyneet läpi kaikki kirjaimet, kirjoita tavoite itsellesi ylös uudessa, tarkennetussa muodossa niin, että huomioit keskustelun aikana tekemäsi havainnot.



SMART-kriteerit

- Specific – Tarkkaan määritelty: Mitä haluat saavuttaa? Kuvaile tavoitettasi vielä tarkemmin. Millaisia haasteita tavoitteen saavuttamiseen liittyy?
- Measurable – Mitattava: Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteen? Miten voit seurata edistymistäsi kohti tavoitetta? Millaisia "välietappeja" on matkallasi kohti lopullista tavoitetta?
- Achievable – Saavutettava: Miten pääset tavoitteeseesi? Tarvitsetko joitain uusia taitoja, näkökulmia tai uutta tietoa? Miten voisit hankkia niitä? Kuka voi auttaa sinua tavoitteen saavuttamisessa?
- Relevant – Merkittävä: Miksi tämä on tavoitteesi? Mikä siinä on tärkeää sinulle? Mikä motivoi sinua saavuttamaan tavoitteesi? Miten tavoitteen saavuttaminen vaikuttaisi elämääsi? Entä muiden sinulle tärkeiden ihmisten elämään?
- Time-bound – Aikamitoitettu: Mihin mennessä haluat saavuttaa tavoitteen? Missä ajassa kukin välietappi tulisi saavuttaa, jotta pysyt tavoiteaikataulussasi? Mitä voit tehdä tavoitteesi eteen heti?