

Določanje ciljev SMART

ENOTA 7 – Povezovanje potreb trga dela in individualnih potreb

Interaktivna aktivnost za trenerje, svetovalce za karierno orientacijo, delodajalce in strokovnjake v kadrovskih oddelkih, ki sodelujejo z invalidi.

Ta vaja je zasnovana tako, da pomaga **svetovalcem za poklicno orientacijo pomagati ljudem z motnjami v duševnem razvoju** pri določanju **ciljev SMART** (specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni, časovno omejeni) za izboljšanje njihovih zaposlitvenih rezultatov. Cilj je, da je proces interaktiven, privlačen in dostopen, hkrati pa zagotoviti, da so cilji enostavni za razumevanje, obvladljivi in opolnomočeni.

Opis korak za korakom:

1. Predstavite koncept ciljev SMART

Potrebni materiali:

- **Vizualni pripomočki** (slike ali risbe vsakega elementa SMART: specifični, merljivi, dosegljivi, relevantni, časovno omejeni).
- **Kartice** s preprostimi, povezanimi primeri.

Koraki:

Začnite z zabavnim pogovorom z razlago, da bomo naredili načrt, ki jim bo pomagal, da se izboljšajo pri svojem delu ali najdejo službo, ki jim je všeč. Primer uvoda: »Predstavljajte si, da pečete svojo najljubšo torto. Najprej potrebujete recept! Recept je kot cilj, ki vam pomaga narediti nekaj okusnega korak za korakom.

2. Pojasnite SMART s preprostimi besedami:

- **S (specifično):** *"Natančno moramo vedeti, kaj želimo. Bodimo jasni."*

- Pokažite sliko **delovnega mesta**, na primer kuhar ali čistilka. Delate lahko z več slikami.

- Vprašajte: *"Katero delo bi radi opravljali?"*

- **M (merljivo):** *"Vedeti moramo, kako boste vedeli, da se izboljšujete."*

- Prikažite sliko kontrolnega seznama ali vrstice napredovanja.

- Vprašajte: *"Kako bomo vedeli, da se izboljšujete? Na primer, učenje uporabe stroja ali izdelava več sendvičev."*

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



- **A (dosegljivo):** *"Želimo izbrati nekaj, kar lahko resnično naredite!"*
 - Pokažite sliko plezanja po lestvi, korak za korakom.
 - Vprašajte: *"Ali lahko na tem začnemo delati danes ali ta teden?"*
- **R (relevantno):** *"Cilj bi vam moral pomagati pri nečem pomembnem."*
 - Pokažite sliko srečnega delavca ali plačo.
 - Vprašajte: *"Kako vam bo to pomagalo dobiti službo, ki jo želite?"*
- **T (časovno omejeno):** *"Določiti moramo čas, kdaj boste poskušali končati."*
 - Prikaz slike koledarja.
 - Vprašajte: *"Koliko časa mislite, da bo trajalo vadba?"*

2. Izvajanje aktivnosti

Prosimo osebo, naj izbere primer delovnega cilja, ki ji je znan (npr. učenje uporabe sesalnika na delo). Ko izbirajo, uporabite tablo ali list z velikim besedilom in vizualnimi elementi, ki predstavljajo vsak korak SMART.

2.1 Prilagodite cilj SMART (20 minut)

Materiali:

- Velik delovni list za določanje ciljev s preprostimi pozivi, prostorom za risbe in nalepkami.
- Vizualni pripomočki ali aplikacije, ki omogočajo interakcije z vlečenjem in spuščanjem (izbirno).

KORAKI

2.1.1. Vodite udeleženca skozi ustvarjanje lastnega SMART cilja s postavljanjem vprašanj in navajanjem primerov za vsak SMART korak:

- **Specifično:** *"Kaj bi radi počeli pri svojem delu?"*
 - Primer: *"Želim se naučiti uporabljati sesalnik na delovnem mestu."*

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



- **Merljivo: "Kako boste vedeli, da se izboljšujete?"**

- Primer: "Vadil bom vsak dan, dokler ne bom lahko sam sesal celotne pisarne."

- **Dosegljivo: "Ali lahko to storite s pomočjo?"**

- Primer: »Da, lahko vadam s pomočjo svojega sodelavca.«

- **Ustrezno: "Kako vam to pomaga dobiti službo, ki jo želite?"**

- Primer: »Pomaga mi bolje čistiti, da lahko obdržim službo.«

- **Časovno omejeno: "Kdaj želite to končati?"**

- Primer: »To želim narediti do konca meseca.«

Uporabite vizualne pripomočke, nalepke ali risbe, da bo zabavno in povezano:

- Udeležencu omogočite, da izbere slike ali barve za svoj delovni list.
- Ponudite nalepke ali nagrade, ko dokončajo vsak korak.

Skupaj izpolnite delovni list SMART. Prepričajte se, da udeleženec čuti lastništvo nad svojimi cilji, tako da mu omogočite risanje, dodajanje nalepk ali izbiro slik, ki opisujejo njihov cilj.

Če je mogoče, lahko nadaljujete z **igranjem vlog** in **okrepitvijo** ali poiščete rešitve, kjer bi bilo to mogoče v varnem okolju.

Potrebni materiali:

- Rekviziti ali predmeti, povezani z njihovim zaposlitvenim ciljem (npr. Sesalnik za igrače, predpasnik).
- Kartice za scenarije igranja vlog.

KORAKI

1. Igrajte korake k doseganju svojega cilja. Ustvarite zabavno okolje z nizkim pritiskom, kjer lahko oseba "vadi" delo proti svojemu cilju.

- Primer: če je njihov cilj, da se naučijo uporabljati sesalnik, se lahko pretvarjate, da ste sodelavec, ki jim pokaže, kako ga uporabljati.
- Uporabite kartice, ki prikazujejo preproste korake (na primer priključitev sesalnika, vklop, čiščenje enega

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



območja).

2. **Zagotovite pozitivno okrepitev** na vsakem koraku. Priznajte, kdaj dosežejo majhen del cilja.

3. **Spremljanje napredka** z uporabo koledarja z jasnimi vizualnimi oznakami (nalepke, barve), preprostim grafikonom napredka (npr. zvezdno karto)

Ustvarite vizualni sledilnik napredka. Prosite udeleženca, naj se prijavi vsakič, ko napreduje proti svojemu cilju. Uporabite zabavne in privlačne označevalce, kot so zvezde, nalepke ali žigi.



Vir: https://www.flaticon.com/free-icon/star_11383060?term=star+chart&page=1&position=9&origin=search&related_id=11383060

- Primer: »Vsakič, ko vadite sesanje, lahko na kartico postavite zvezdico!«

Nastavite datum nadaljnjega spremljanja za pregled cilja. Naj izberejo dan, ko bodo delili, kako jim gre.

Dodatni nasveti:

- Bodite potrpežljivi in dajte veliko pozitivnih povratnih informacij.
- Poenostavite jezik in uporabite ponavljanje, kjer je to potrebno.
- Naj bo izkušnja zabavna in privlačna z igrami, vizualnimi elementi in nagradami.

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

