



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

# *A hatékony célkitűzés alapjai*

*PTE RK Oktatási Igazgatóság  
Tudásmegosztás  
2023. május 17.*

*Somogyi Eszter  
Karrier tanácsadó*

## Kapcsolódásunk a témához:

- A Karrier Iroda szolgáltatásai között szerepel, hogy a leendő, jelenlegi és volt hallgatókat segítjük céljaik megfogalmazásában, az oda vezető út tisztábban látásában. Mindezt egyéni tanácsadások, coaching, workshopok és kurzus keretében végezzük.
- Egy-egy coaching típusú beszélgetés mindig célirányos, és központi eleme is a személyes célok kitűzése.
- Főként egyéni célokkal foglalkozunk, de a célkitűzés eszközei használhatóak szervezeti célok kitűzéséhez is.

# Mire jó, ha vannak céljaink?

- ✓ **hosszú távú jövőképet és rövid távú motivációt ad**
- ✓ **segít megszervezni az idődet és az erőforrásaidat**
- ✓ **mérheted, és büszke lehetsz elériesükre**
- ✓ **önbizalmadat is növeli**



# Az álmok és a célok viszonya

Az álmok vágyakat és szükségeket fogalmazznak meg. Általában általánosak, kicsit a „felhők között” járunk ilyenkor. A „de jó lenne...” illetve a „kellene...” kezdetű mondataink jelzik, hogy az álmodozás fázisában járunk.

A célok közelebb vannak a „talajhoz”, a racionalitáshoz.

Mindkettő fontos a fejlődéshez, eredmények eléréséhez.



Kéne...



De jó lenne....

Álom

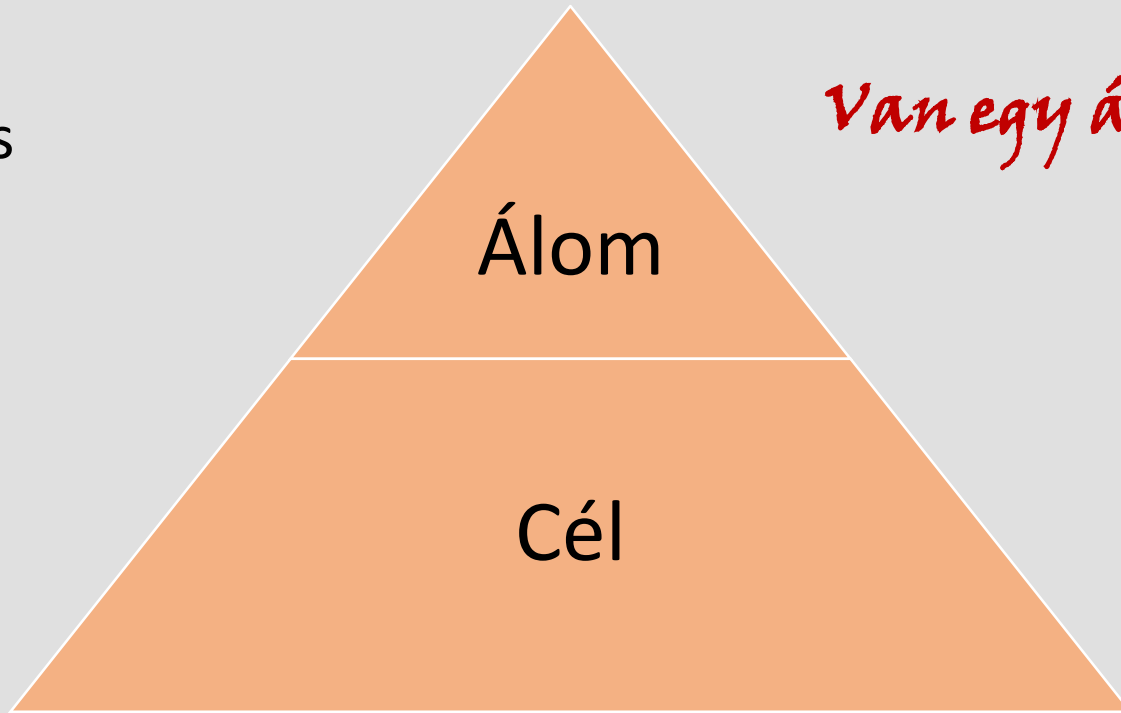
Cél



Ködös /  
Általános



Konkrét /  
Részletes



*Van egy álmom...*

*Van egy célom...*

„Az álmodozás nagyon hasznos eleme a vállalati fejlődésnek. A fantázia és a szabadság, az ötletek és kreativitás vezetnek a jelentős innovációkhoz, fejlődéshez.

Ám az álmodozás és a „mi lenne, ha...” hozzáállás csak az első lépés. A megvalósításhoz csak a cél kitűzése adhat kezdő lépést.”

Örvényesi Rita

## A CÉL definíciója

„Valami, amit remélsz, hogy elérsz.”

Oxford Learner's Dictionary

„Az álmok racionalizálása. A célok eléréséhez erőfeszítésre, tevékeny elhatározásra van szükség. A cél az, amiért érdemes dolgozni, felelősséget és akár kockázatot is vállalni.”

Örvényesi Rita



## Néhány segítő kérdés az álmok megfogalmazásához (Lynn Ward PACE modellje alapján – plan, act, celebrate, energize!)

1. Mi az, ami értelmet ad az életemnek?
2. Mi az, amit mindig is meg akartam tenni, de sosem tettem meg?
3. Mit akarok csinálni a következő 10, 20, 30 évben?
4. Mit tennék, ha tudnám, hogy nem hibáznék el semmit?
5. Milyen örökséget akarok magam után hagyni?
6. Mi lenne a haszna annak, ha megvalósítanám az álmomat a magam és mások érdekében?
7. Eddig mit okozott, vagy mi volt az ára annak, hogy halogattam az álmom megvalósítását?
8. A továbbiakban mi lesz az ára?



Az álmok / célok az alábbi gondolatkörökhöz kapcsolódhatnak:

< Válni valamivé >

< Tenni valamit >

< Birtokolni valamit >

Sok esetben az első lépés nem az álmok, célok megfogalmazása, hanem egy elakadás tudatosítása.

*Van egy problémám...*



## A CÉLok

*vágyakból  
szükségekből, hiányokból  
dilemmákból  
problémákból*

*fakadnak.*

*Ha nincsenek céljaink vagy álmaink, talán annyi történik,  
hogy a fentiek nincsenek jelen, vagy nem fogalmazzuk  
(még) meg őket.*

*„Eljöhet az a pont, amikor a rügy feszülése már rosszabb, mint a virágzás gondolata.”*

Janae B. Weinhold – Barry K. Weinhold



„... de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé, Isten mennyei elhívásának Krisztus Jézusban adott jutalmáért.”

Pál apostol, Biblia, Filippi 3, 14

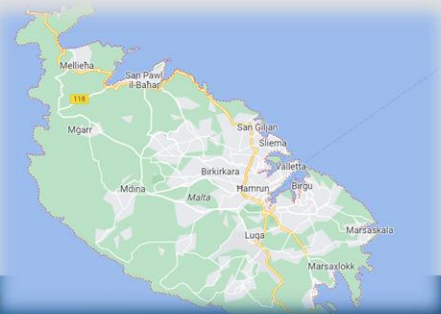
# A célok megfogalmazásához az alábbi tényezők szükségesek:

- *Fejlődő szemlélet*
- *Dilemma, szükség, élethelyzet minél teljesebb ismerete*
- *Saját kompetenciahatáraink ismerete*

*Akárcsak megtervezni egy utazást egy új helyszínre...*



Magyarország  19078x  ptcne®



[www.ptc.hu](http://www.ptc.hu)

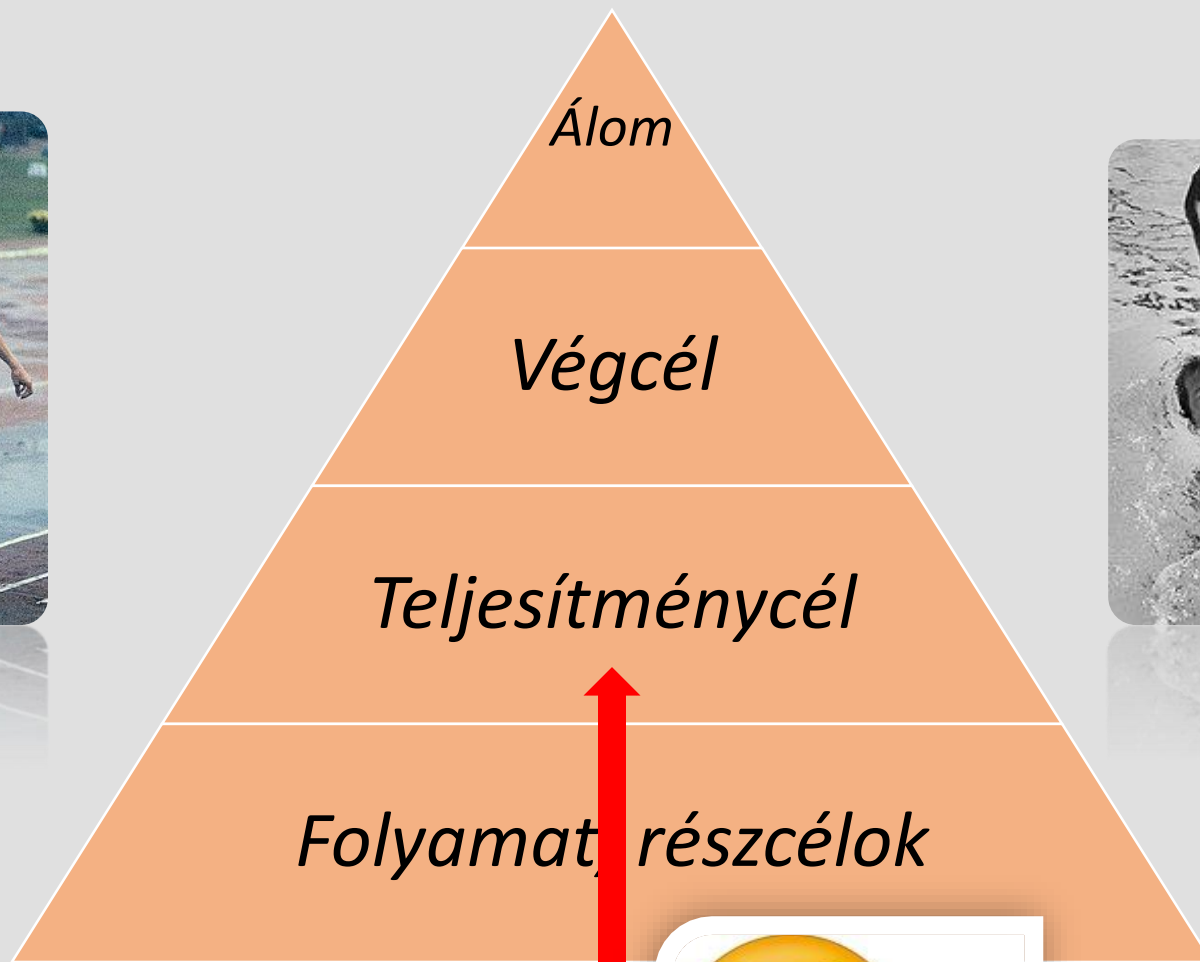
## *A célok több altípusra bonthatók:*

*1. Végcél*

*2. Teljesítménycél: az a mérőföldkő, amit ha elérek, már boldog leszek. Szolgálja a végcélomat, sikerélményt ad.*

*3. Folyamat, részcélok: apróbb célok, amik szolgálják a teljesítménycélt és a végcélt. Kis lépésekben könnyebb az előrehaladást mérni és a célt elérni.*





Álom

Végcél

Teljesítménycél

Folyamat, részcélok



**Tényezők, amik segítik megfelelő módon megfogalmazni a célokat, és lemérni, hogy megvalósíthatók-e**

# SMART ER

**Specific** – speciális: konkrét, illetve nekem fontos, amitől boldog lennék

**Measureable** – mérhető: mérőpontokat tudok hozzá rendelni

**Attractive** – attraktív: kihívást jelentő, amiért tenni kell

**Realistic** – reális: elérhető, amelyhez vannak eszközeim

**Timed** – tervezhető: határidő fontossága

**Evaluated** – értékeld újra

**Reviewed / readjust** – módosítsd, ha szükséges

# PURE

**Positive** - pozitív megfogalmazás

*Nem maradhatok az utolsó → Elérem a harmadik helyezést*

**Understood** - megértett és elfogadott az érintettek által

**Relevant** - releváns

**Ethical** - etikus

# CLEAR

**Challenging** – kihívást jelentő

**Legal** - legális

**Environmentally sound** - környezetbarát

**Appropriate** – megfelelő, helyénvaló

**Recorded** – írásban rögzített

## CLEAR 2

**Collaborative** – mindenki benne van

**Limited** – időben, költségekben és hatáskörben lehatárolt

**Emotional** – mindenki érzelmileg bevonódik

**Appreciable** – észlelhető, kisebb lépésekben nyomon követhető

**Refineable** – felülírható

Hosszú távra

# HARD

**Heartfelt** – fektess érzelmeket a célobba

**Animated** – képzelj el magad, ahogy eléred a célt

**Required** – találj konkrét okokat, amiért érdemes elérni

**Difficult** – tudatosítsd, hogy a cél elérése nehéz

Megtörni egy  
szokást

# WHOOPIE

**WHish** – álmodd meg

**Outcome** – tudatosíts az eredményt

**Obstacle** – definiáld az akadályokat

**Plan** – készíts egy „ha/akkor” tervet a kivédésükre

**Identity** – képzelj el magad, ahogy eléred az  
eredményt

**Execute** – valósítsd meg a lépéseket



# Források, irodalom

- **John Withmore:** Coaching a csúcsteljesítményért (Z-Press Kiadó, 2008)
- **Komócsin Laura:** Módszertani kézikönyv coachoknak és coachingszemléletű vezetőknek I. (Manager Könyvkiadó Kft, 2018)
- **Örvényei Rita:** Célok és tervek.Törekvések és eredmények. (Magyar Coachszemle)
- How to Set Goals and Achieve Them: Mastering Your Savings Strategy
- **Vizdák Károly:** 2022: A célkitűzéstől a megvalósításig – Viszlát SMART célok? (Magyar Coachszemle)



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

*Köszönöm a figyelmet!*

*Somogyi Eszter*  
*Karrier tanácsadó*