

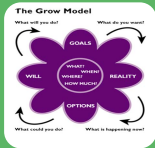


URTE BERRIA, ERRONKA BERRIA

URTE BERRIA, ERRONKA BERRIA



Sarrera



GROW eredua



SMART metodologia



Proposatutako erronka



Geure oparia

Sarrera



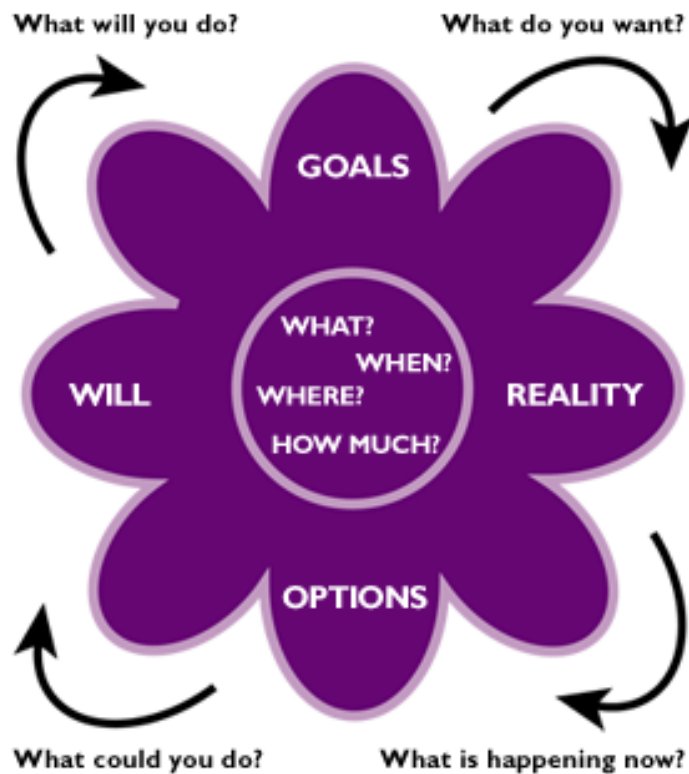
Urte berria
heltzearekin batera
proposamen berriak
egiten ditugu eta
asmo zaharrak
berritzen ditugu.

Baina, zer egin
dezakegu gure asmo
eta proposamenak egi
bihurtzeko?

GROW ereduak ("HAZI"
ingelesez) lagun
diezaguke.

GROW eredua

The Grow Model



GROW ereduaren arabera, lehenengoz, xedek eta helburuak zehaztuko ditugu; ondoren, gure egungo egoera azterturik, aukerak identifikatuko ditugu; eta, azkenik, ekintza plana diseinatu eta aurrera eramango dugu borondate eta konpromiso handiz.

GROW eredua

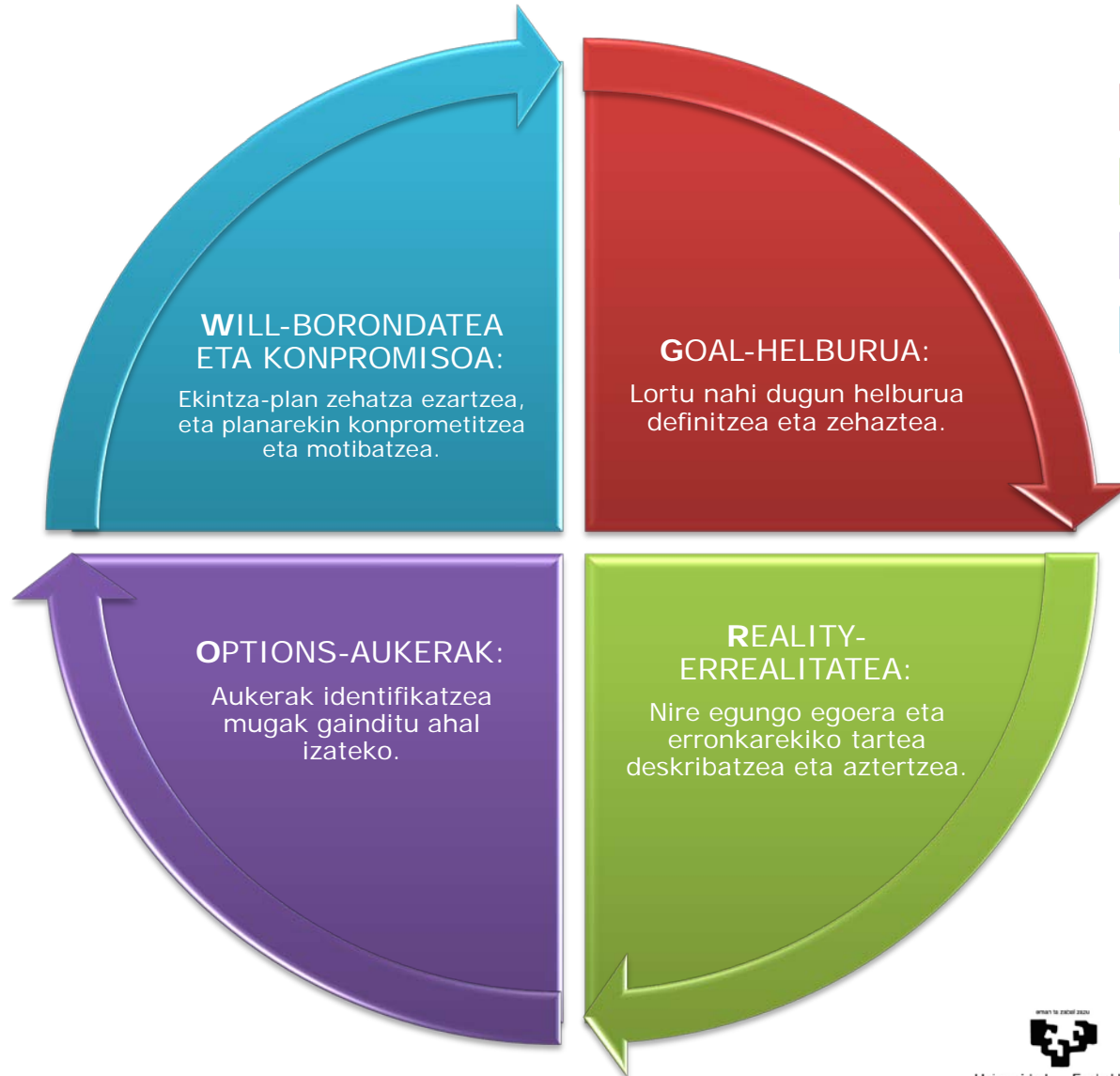
GROW akronimoa

G-oal

R-eality

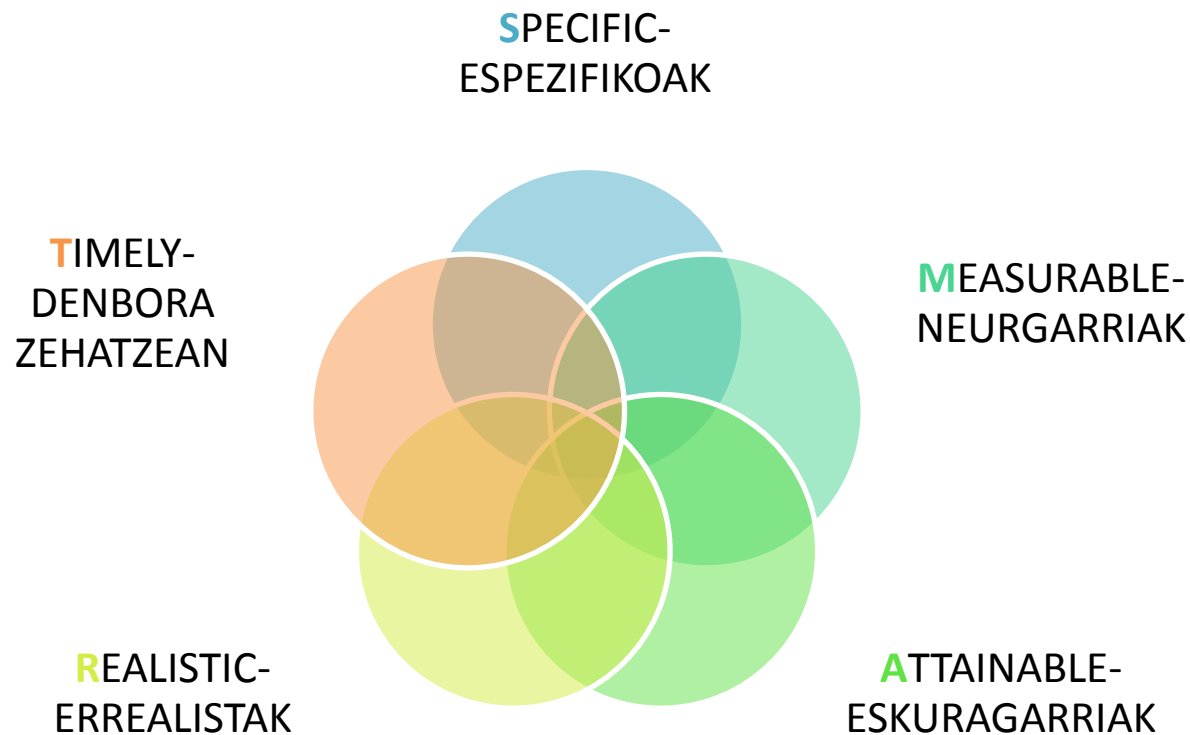
O-ptions

W-ill



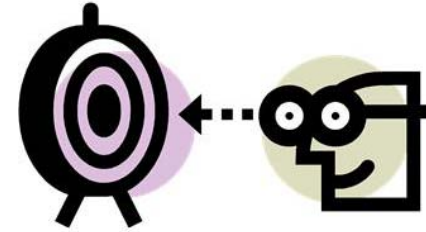
SMART metodologia

SMART ingeles akronimoak gure **HELBURUAK** nolakoak izan behar diren azaltzeaz gain, oso metodologia erabilgarria da helburuak zehazteko:



SMART metodologia

ESPEZIFIKOA



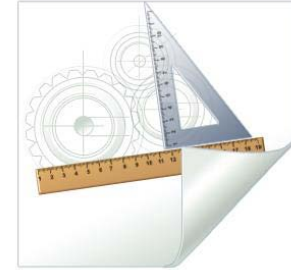
Zenbat eta zehatzagoa izan, orduan eta helburu ulergarriagoa izango dugu, zalantzazko interpretazioak saihesturik.

Geure buruari galde diezaiokegu:

- Zer lortu nahi dut zehazki?
- Zeinen laguntza beharko nuke?
- Non egingo dut lan helburua lortzeko?
- Noiz lortu behar dut?
- Zeintzuk dira gure indar eta ahulguneak?
- Zeintzuk dira gure aukerak eta mehatxuak?
- Helburua eskuratuta, zer onura lortuko dut?
- Eta garrantzitsuena, zertarako?

SMART metodologia

NEURGARRIA



Helburua neurtzeko gai izan behar da. Era berean, neurtzeko metodo edo sistema argia ezartzea beharrezkoa da; halaber, helburuaren betetze maila ebaluatzeko adierazleak ezarri behar dira.

Aitzitik, interpretazio interesatua egiteko arriskua dago; helburua lortu dugun ala ez erabakitzean, gure interesetan oinarritzen bagara.

SMART metodologia

ESKURAGARRIA



Helburua egingarria izan behar da, asmo handikoa baina lorgarria. "Egoera erosotik" atera behar gara, zaila eta aldi berean eskuragarri den xedea lortzeko ahaleginak egiteko; bestela, frustrazioa eta ezinegona sor diezaizkiguke.

Geure buruari galde diezaiokegu:

- Helburua lortzeko behar diren abileziak ditut?
- Horrelakorik ez badut, nola garatu ditzaket?
- Ekintza-plana egin al dezaket beharrezko ditudan gaitasunak garatzeko?

SMART metodologia

ERREALISTA



Helburu bat eskuragarria izan arren, ez du zertan errealista izan; errealitatean ez bada oinarritzen, behintzat.

Xedeak gure balore eta ikuspegiarekin bat egin behar du, eta gure baliabideekin lortzeko modukoa izan behar da.

Neure buruari galde diezaioket:

- ¿Helburu hau nire ikuspegiarekin bat dator?
- ¿Nire balore eta printzipioekin bat egiten du?

SMART metodologia

DENBORA ZEHATZEAN



Helburua zein epetan lortuko dudan zehaztu beharra dago.

Epealdi hori ez da motzegia ez eta luzeegia izan behar. Motzegia izanik, ezin izango dugu lortu; eta luzeegia izanez gero, helburuak indarra galdu dezake.

Data zehaztea oso komenigarria da, helburuak bete diren baloratzeko.

Proposatutako erronka

Honako helburu hau zehazteko arrazoi asko izan ditzakegu (osasuna, fisikoki hobetzea, argaltzea, etab.):

“AURTEN BAIETZ KIROLA EGIN”

Helburu hori horrela definituta,

ESPEZIFIKOA al da? **EZ**
NEURGARRIA al da? **EZTA HORI ERE**



Helburu hori gehiago zehaztu behar da.

Jarraian, adibide bat proposatuko dizugu.

Proposatutako erronka

ESPEZIFIKOA: "2012ko Behobia-Donostia maratoi erdia korrika egitea"

DENBORA ZEHATZEAN: Lasterketa hori 2012ko azaroaren 11n izango da. Hortaz, 10 hilabeteko epea daukat fisikoki prestatzeko gimnasia joanez eta korrikan trebatzeko lasterketak eginez.

NEURGARRIA: 2 ordu y 40 minutu (erakundueak kontrola ezartzeko mugatutako gehieneko denbora)

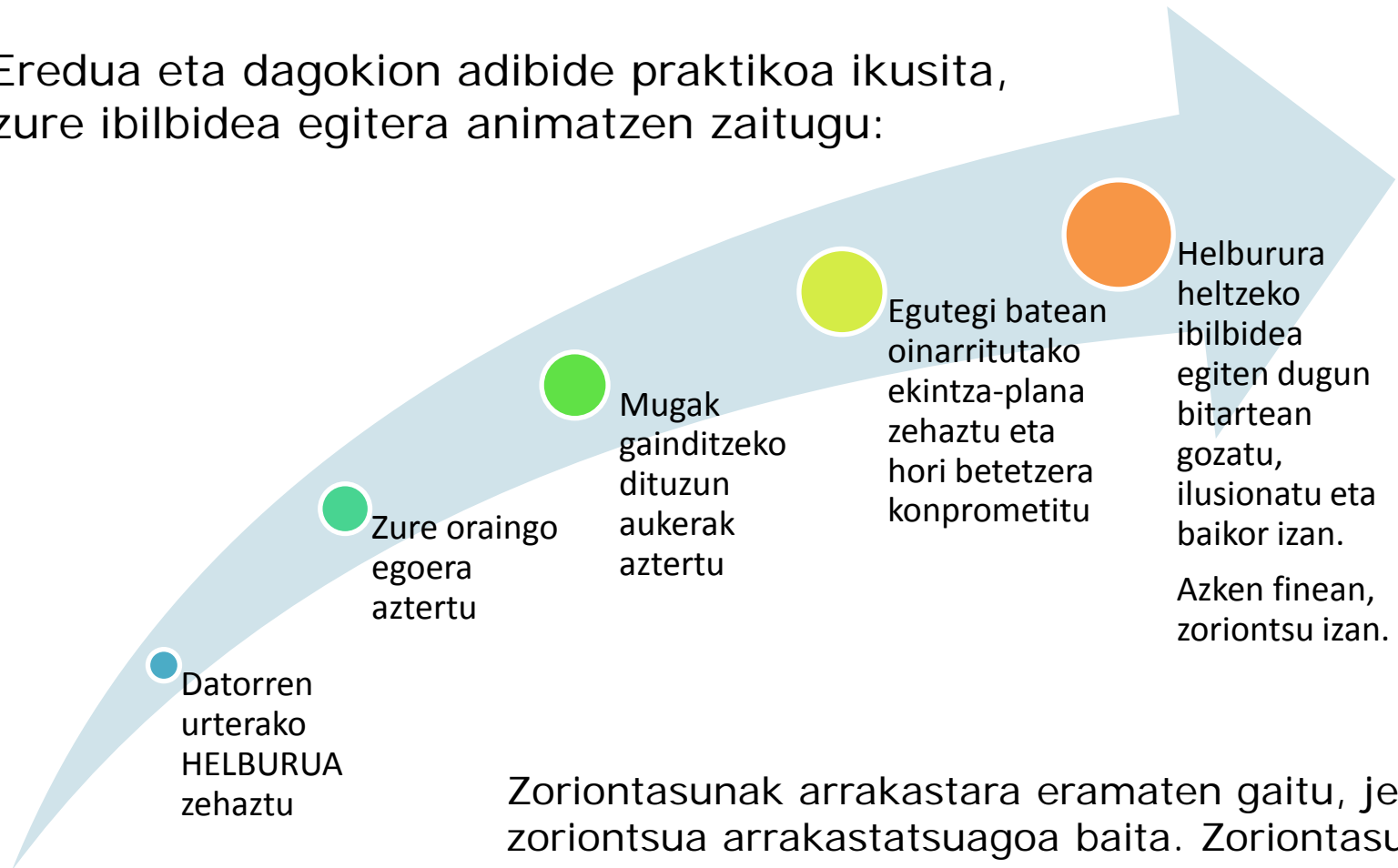
ERREALISTA: egitan gustuko al dut korrika egitea, eta kirolaren balore eta onurekin bat nator?, edo, hobe esanda, korrika egitea koldarren kontua dela pentsatzen dut?

ESKURAGARRIA: Pasa den ekitaldian, ia 17.500 partaide helmugaratu ziren markatutako baino gutxieneko denboran. Horrek adierazten du marka hori kirolari askoren esku dagoela.

Oraingo egoera fisikoa kontuan harturik: garaiz prest izango naiz lasterketa denbora horretan egiteko?, aisialdi eta diru nahikoa daukat izen-ematea eta gimnasioa ordaintzeko?, eta, erronka hori nirekin batera egiteko prest dagoenik ezagutzen al dut?

Proposatutako erronka

Eredua eta dagokion adibide praktikoa ikusita,
zure ibilbidea egitera animatzen zaitugu:



Zoriontasunak arrakastara eramaten gaitu, jende zoriontsua arrakastatsuagoa baita. Zoriontasuna honako hau da: geure buruarekin ondo sentitzea, familiarekin, lanarekin... bizitzarekin.

Geure oparia



Honako taupada hau
geure oparia da
unibertsitate osoarentzat.

Zoriontsua izateko momentua
ez dezazun atzeratu helburua
lortu artean.

Zorionekoa ez izateko
aitzakirik ez jarri,
ez eta baldintzatu
honako esaera hauekin:

“izango banintz”,

“izango banu...”,

“egiterakoan...”,

“lortzerakoan...”

Zoriontasuna badago
orain eta gaur.

Bizitza bera oparia da;
bizi beraz!!

Zorion oparoa opa dizugu.



EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional