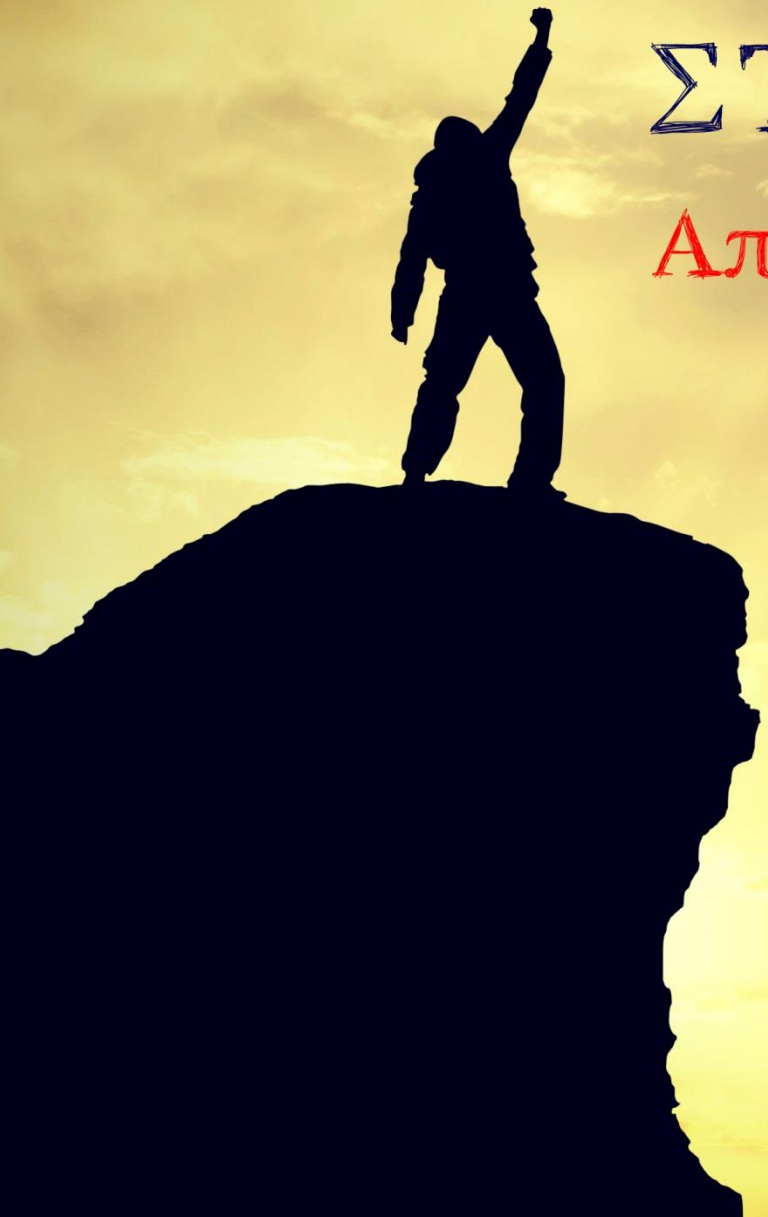


ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Από το Όνειρο . . .
στην Πραγματικότητα

presented by

nikos polidis

Business & Life
NLP Coach
& Trainings

Ας συστηθούμε...

Νίκος Πολίδης
Business & Life NLP Coach, Soft-Skills Trainer

www.polidis.gr

info@polidis.gr

www.linkedin.com/in/nikospolidis

www.facebook.com/Polidisgr

Business & Life NLP Coach & Trainings

"One day Alice came to a fork in the road and saw a Cheshire cat in a tree.
'Which road do I take?' she asked.
'Where do you want to go?' was his response.
'I don't know', Alice answered.
'Then', said the cat, 'it doesn't matter.'"

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ;

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΕΧΕΤΕ ΘΕΣΕΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΠΕΤΥΧΑΤΕ;

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ;

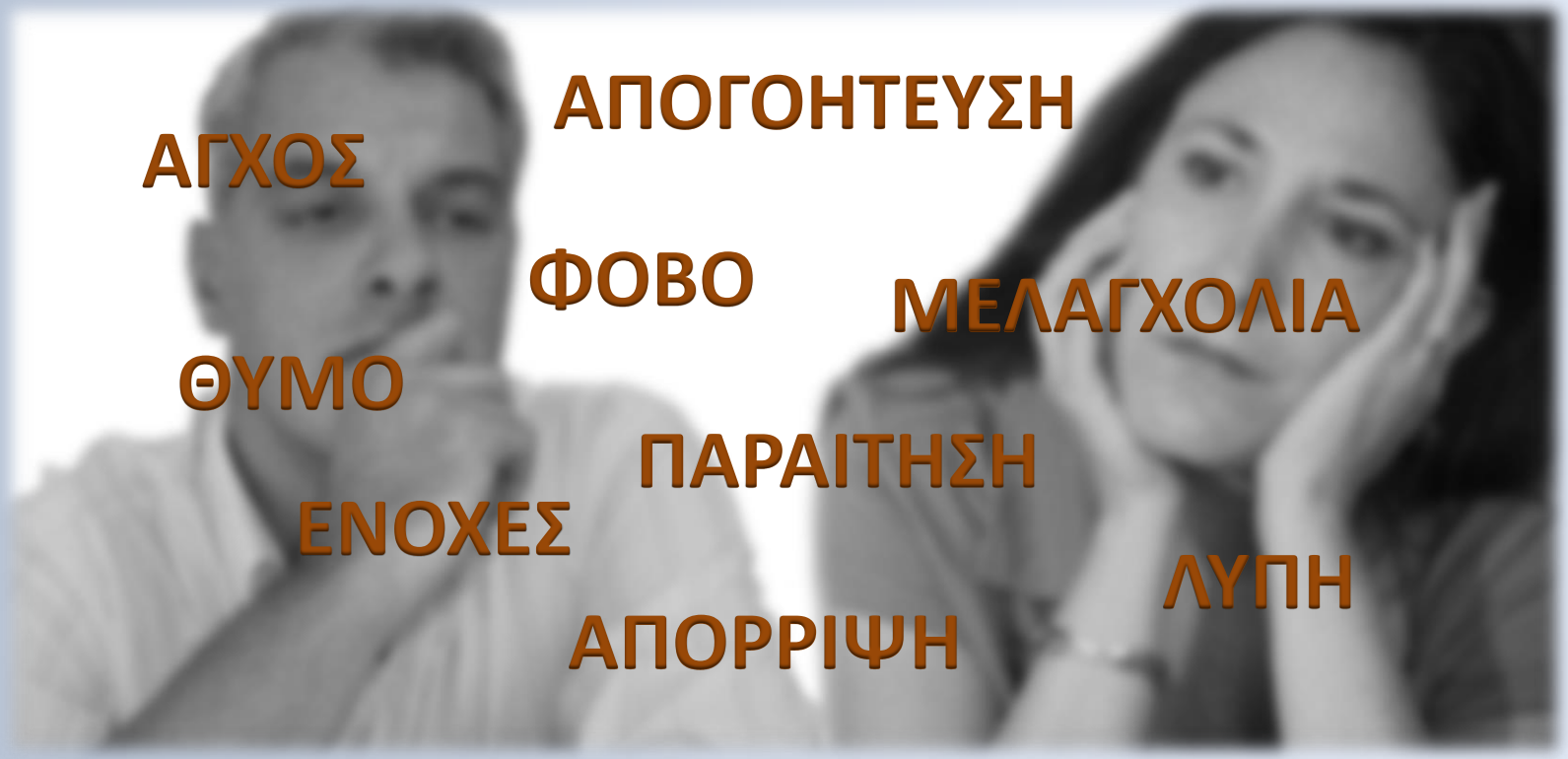
ΑΣΤΟΧΟΙ (ΣΤΟΧΟΙ)

- Να κάνω γυμναστική
- Να ξεκινήσω δίαιτα
- Να μάθω μια ξένη γλώσσα
- Να καθαρίσω την αποθήκη
- Να κάνω βόλτα με τον σκύλο μου
- Να μην εκνευρίζομαι με την γυναίκα μου
- Να βγάλω περισσότερα χρήματα
- Να αγοράσω ένα σπίτι
- Να περνάω περισσότερη ώρα με τα παιδιά μου
- Να γίνω καλός πατέρας/μητέρα
- Να αλλάξω δουλειά
- Να πάω εκδρομή
- Να βάψω το σπίτι
- Να κάνω μια σχέση
- Να αυξήσω την αυτοπεποίθησή μου
- Να πάρω προαγωγή

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ;

ΤΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΝΟΙΩΣΑΤΕ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΠΕΤΥΧΑΤΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ;



Business & Life NLP Coach & Trainings
nikos polidis

ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ;

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΜΑΣ;

- Δεν είναι σωστά οριοθετημένος
- Δεν έχουμε θέσει βήματα επίτευξης του στόχου
- Δεν μας εμπνέει – κινητοποιεί
- Δεν είμαστε αρκετά ευέλικτοι
- Δεν είναι η προτεραιότητά μας
- Το αποτέλεσμα εξαρτάται από άλλους
- Δεν γνωρίζουμε τις αποδείξεις επίτευξης του στόχου
- Είναι πέρα από τις παρούσες δυνατότητές μας

Business & Life NLP Coach & Trainings
nikos polidis

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΘΕΣΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ;

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΡΩΤΗΘΕΙ;

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΘΕΣΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ;

- Έχουμε σαφήνεια σχετικά με το τελικό όραμα
- Συγκεντρώνουμε-Εστιάζουμε την προσοχή μας
- Εξελισσόμαστε
- Γινόμαστε υπεύθυνοι (απέναντι σε εμάς / στους άλλους)
- Δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας
- **Για να ζούμε μια ζωή που πάντα ονειρευόμασταν**

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Business & Life
NLP Coach
& Trainings
nikos polidis

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

S
- SPECIFIC / ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ
- SIMPLE / ΑΠΛΟΣ

M
- MEASURABLE / ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ
- MEANINGFUL / ΑΞΙΟΛΟΓΟΣ

A
- ACHIEVABLE / ΕΦΙΚΤΟΣ
- ACTION ORIENTED / ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ

R
- RELEVANT / ΣΧΕΤΙΚΟΣ
- REALISTIC / ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ

T
- TIME ORIENTED / ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ
- TOWARDS / ΘΕΤΙΚΟΣ

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

S

- **SPECIFIC (ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ)**
- **SIMPLE (ΑΠΛΟΣ)**

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ & ΑΠΛΟΣ

- ✓ Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσω;
- ✓ Μπορεί ο στόχος να εκφραστεί σε μικρότερα βήματα;
- ✓ Τι θα έχω σαν αποτέλεσμα όταν πετύχω το στόχο μου;
- ✓ Πως και γιατί θα πετύχω το στόχο μου;

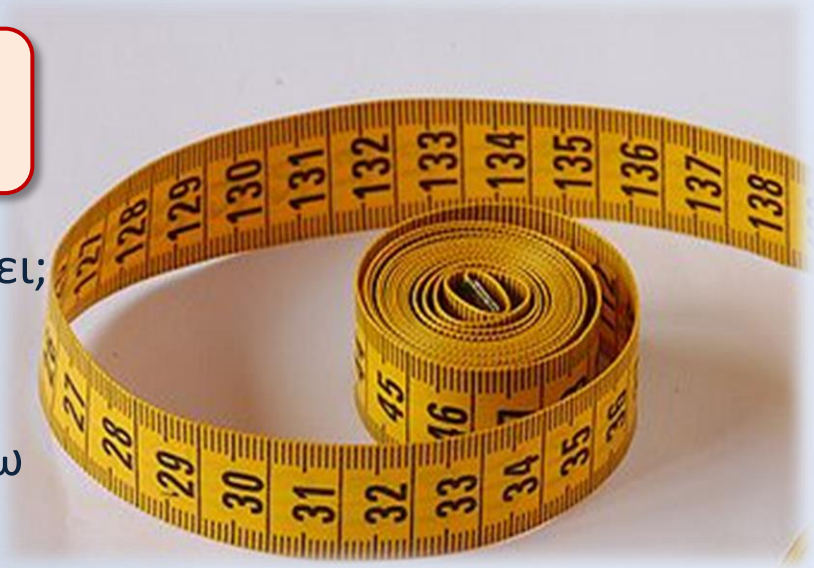
nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

M

- **MEASURABLE (ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ)**
- **MEANINGFUL (ΑΞΙΟΛΟΓΟΣ)**

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:
ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΟΣ



- ✓ Πως θα γνωρίζω ότι τον έχω πετύχει;
- ✓ Τι σημασία έχει για εμένα;
- ✓ Ποια είναι αυτά τα μετρήσιμα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι έχω πετύχει το στόχο μου;
- ✓ Τι θα δω, ακούσω, νιώσω όταν θα έχω πετύχει τον στόχο μου;

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

A

- **ACHIEVABLE (ΕΦΙΚΤΟΣ)**
- **ACTION ORIENTED (ΝΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ)**

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:
ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΣ & ΝΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ

- ✓ Είναι εφικτός με τις παρούσες δυνατότητές μου;
- ✓ Μου δίνει κίνητρο να λάβω δράση;
- ✓ Πως τον έχουν πετύχει άλλοι;
- ✓ Τι επιπλέον γνώσεις, ικανότητες-δεξιότητες, πηγές χρειάζομαι;
- ✓ Η επίτευξη του στόχου μου, με εξελίσσει ή με αποδυναμώνει;

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

R

- **RELEVANT (ΣΧΕΤΙΚΟΣ)**
- **REALISTIC (ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ)**

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:
ΣΧΕΤΙΚΟΣ & ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ

- ✓ Το αποτέλεσμα αφορά μόνο εμένα;
- ✓ Είναι ρεαλιστικός στις παρούσες συνθήκες;
- ✓ Ποιος είναι ο λόγος, ο σκοπός, το όφελος από την επίτευξη του στόχου;

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

T

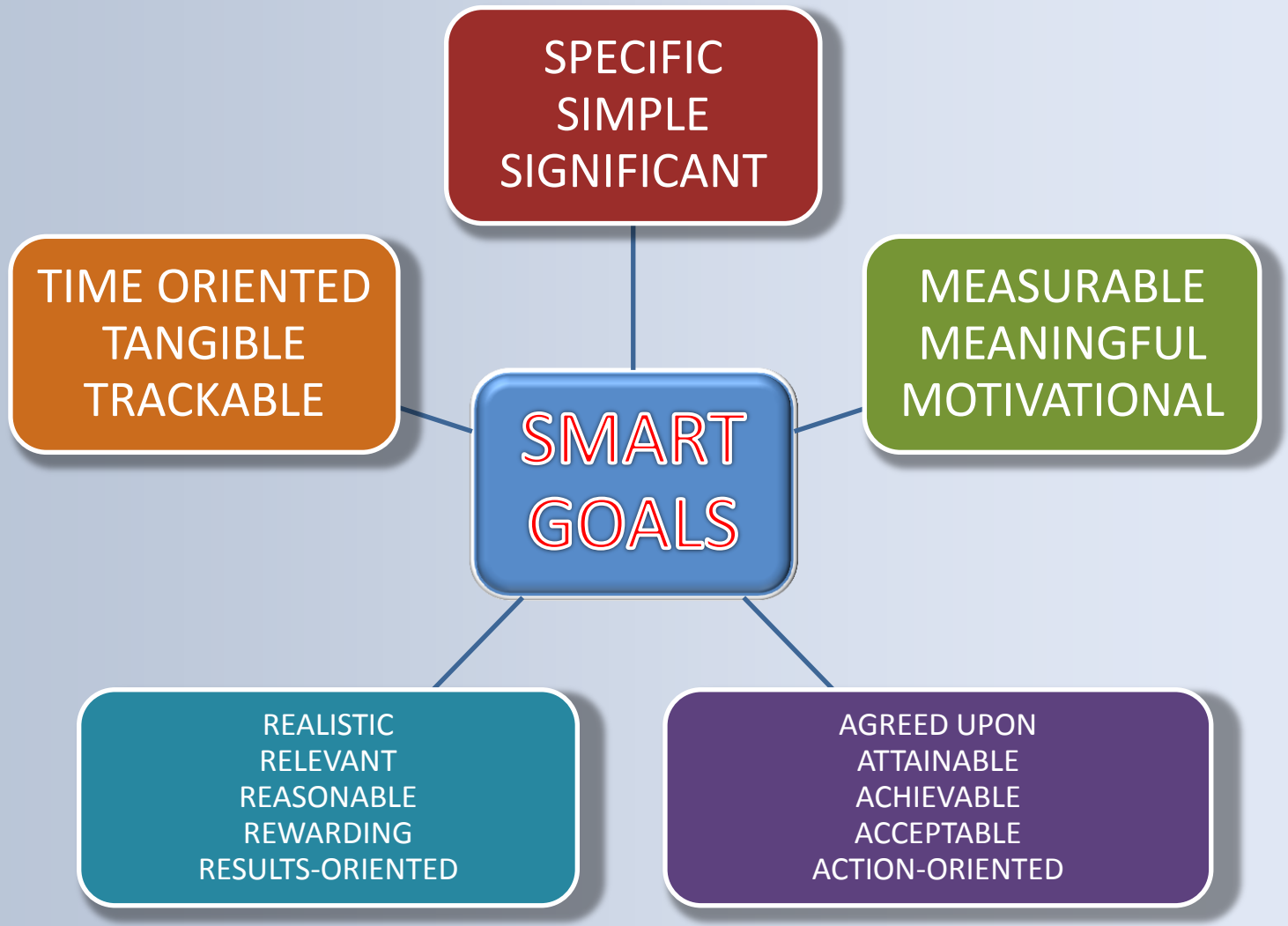
- **TIME ORIENTED (ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ)**
- **TOWARDS (ΘΕΤΙΚΟΣ)**

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:
ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟΘΕΤΙΜΕΝΟΣ & ΘΕΤΙΚΟΣ

- ✓ Έχει χρονικό προσδιορισμό;
- ✓ Είναι εκφρασμένος θετικά;

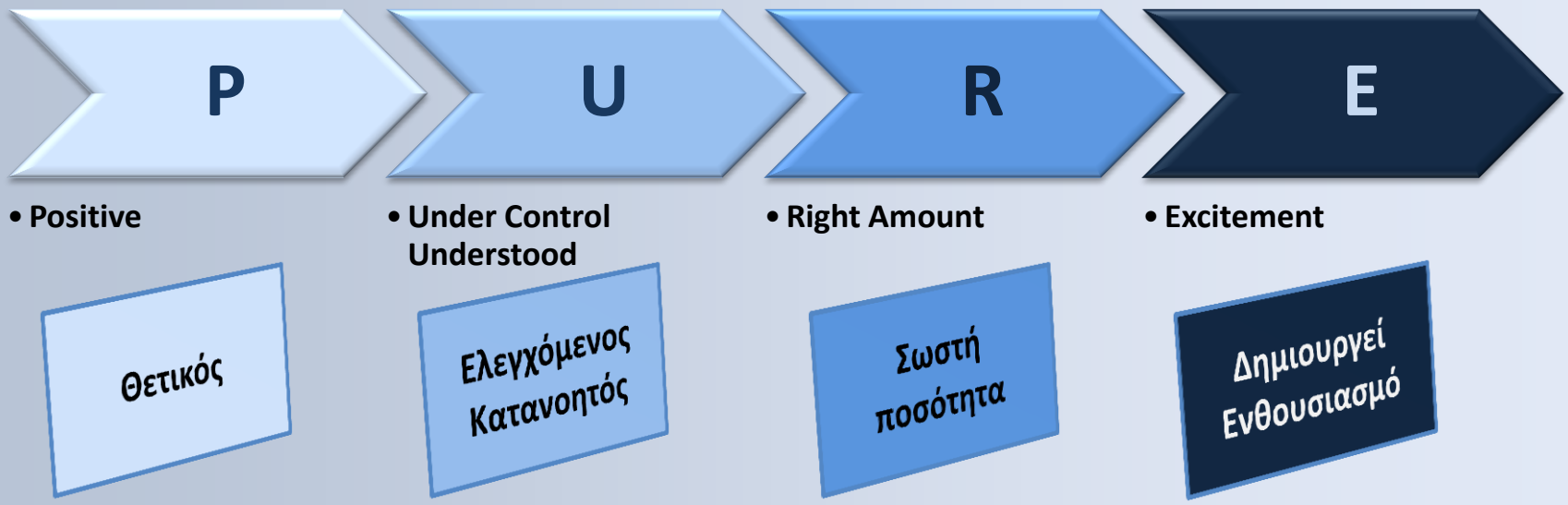
nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ



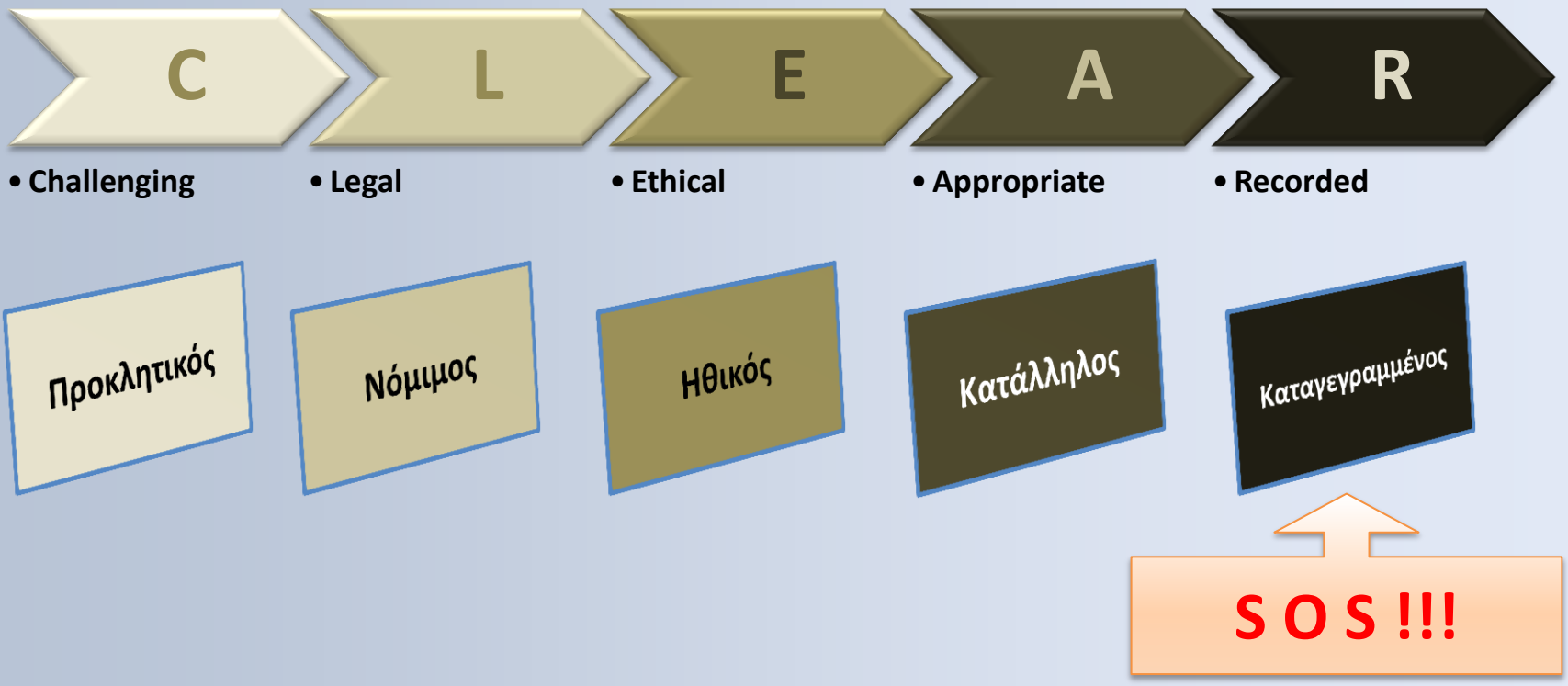
nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ



nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΘΕΣΠΙΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΣΤΟΧΩΝ



nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

ΤΑ 8 ΚΟΙΝΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗ ΘΕΣΠΙΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

- Θέσπιση μη ρεαλιστικού στόχου (Step by Step)
- Εστίαση μόνο σε έναν τομέα της ζωής (Wheel of Life)
- Λάθος εκτίμηση του χρόνου υλοποίησης (Overestimate or Underestimate)
- Μη αξιοποίηση της αποτυχίας (There is no failure, there is only Feedback)
- Θέσπιση στόχου που αφορά άλλον/ους (About me)
- Έλλειψη ελέγχου της προόδου (Keep track)
- Θέσπιση “αρνητικών” στόχων (Forward VS Avoid to)
- Θέσπιση πολλαπλών στόχων (Quality VS Quantity)

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

5 ΛΟΓΟΙ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

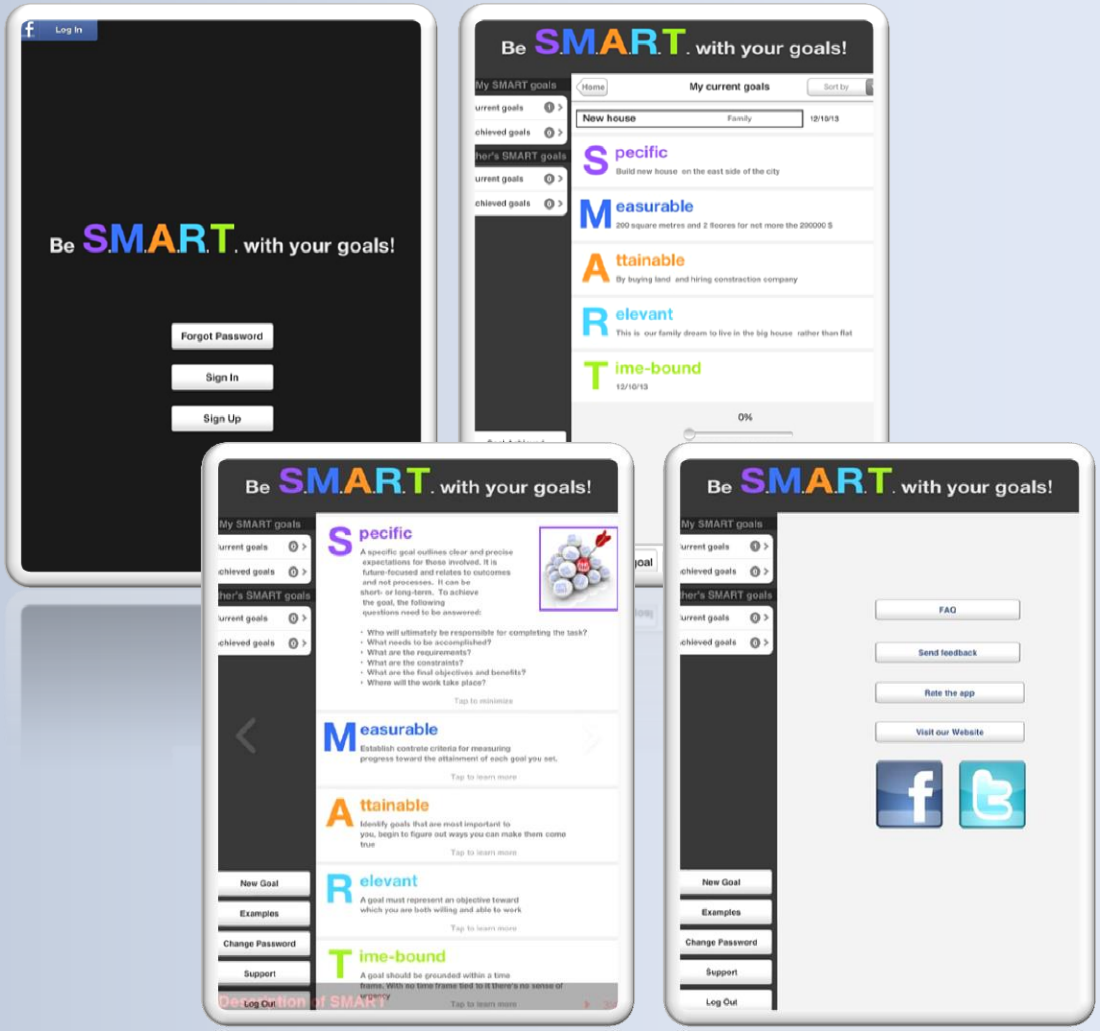
- Ο στόχος δεν είναι γραμμένος σε χαρτί
- Ο στόχος δεν οδηγεί σε ένα μεγαλύτερο όραμα
- Δεν έχουμε στρατηγική
- Δεν έχουμε πλάνο δράσης
- Δεν πιστεύουμε στις δυνατότητές μας
  ή έχουμε χαμηλές προσδοκίες

nikos polidis Business & Life NLP Coach & Trainings

SMART GOALS & MOBILE APPS

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

SMART GOALS & MOBILE APPS



Business & Life
NLP Coach
& Trainings
nikos polidis

Average people have wishes and hopes

Confident people have Goals and Plans

nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

Αυτοί που έχουν ένα «γιατί» για να ζουν,
μπορούν να αντέξουν σχεδόν οποιοδήποτε «πώς»
Φρήντριχ Νίτσε
nikos polidis
Business & Life
NLP Coach
& Trainings

Thank you

Νίκος Πολίδης
Business & Life NLP Coach, Soft-Skills Trainer

www.polidis.gr
info@polidis.gr
www.linkedin.com/in/nikospolidis
www.facebook.com/Polidisgr

Business & Life NLP Coach & Trainings