

## Tavoitteiden muodostaminen SMART -menetelmällä

(SMART = Specific, Measureable, Acceptable, Realistic, Time-framed)

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus: Valintojen tekeminen
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
	Yhteisöllisyys

### Harjoituksen tavoite

Osallistuja tietää mitä SMART -menetelmä pitää sisällään. Osallistuja pystyy muodostamaan tavoitteensa sillä tavalla, että ne ovat arvioitavissa SMART -käsitteistöllä.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa yksittäin ja ryhmissä, luokkatilassa.

Osallistujamäärää ei ole rajoitettu

### Toimintaohje

Muodostetaan tavoitteita, jotka täyttävät kaikki viisi seuraavaa ehtoa: S = tavoite on selkeästi määritetty, M = sen saavuttaminen on mitattavissa, A = se on mielekäs, R = se on toteuttavissa oleva ja T = tavoitteen saavuttamisajankohta on määritetty. Esimerkki: "Harjoituksen päättyessä pystyn polkemaan kuntopyörää puoli tuntia 50 W vastuksella, 60 kierrosta minuutissa sillä tavalla, että syke säilyy 120:ssä."

S = selkeään määrittelyyn liittyy, että on nimenomaan kerrottu, että syke pitää saada aikaan kuntopyörää polkemalla eikä esim. uimalla tai juoksemalla.

M = kaikki harjoitukseen kuuluvat asiat pystytään mittaamaan erilaisilla mittauslaitteilla.

A = henkilö, joka suunnitteli harjoituksen, haluaisi pystyä pyörimään pitempään väsymättä, joten harjoitus on mielekäs ja kiinnostava. Kannattaa valita harjoituksia, joista on itse kiinnostunut.



R = harjoituksia suunnitellessa pitää muista asettaa tavoitteet sellaisiksi, että niihin pystyy realistisesti ajatellen pääsemään. Tässä harjoituksessa suunnittelija nimenomaan arvioi, että puoli tuntia olisi aika, jonka voisi jaksaa tehdä pyörään asetetuilla asetuksilla.

T = tavoitteen saavuttamisajankohta on määritetty harjoituksen päätymiseen.

Esimerkki harjoituksesta, jota ei voi toteuttaa SMART -menetelmällä: "Haluaisin että minusta tuntuisi paremmalta." Jos ajateltaisiin, että kaikista pitäisi tämän harjoituksen jälkeen tuntua paremmalta, niin tällainen harjoitustavoite ei tyydytä edellä olleita ehtoja. "Tuntua paremmalta" on käsite, jota ei pystytä tarkasti määrittelemään, koska ei oikeastaan voida sanoa mitä se tarkoittaa. Sitä ei pystytä mitenkään mittaamaan, koska kysymyksessä on yksilöllinen tunne. On myös vaikea sanoa onko tällainen harjoitustavoite kovin realistinen, eikä ole kerrottu milloin tulevaisuudessa olotilan saavuttamista pitäisi mitata.

Mitä korkeammalle asetat tavoitteesi, sitä suurempi on pettymyksen mahdollisuus. Jos asetat tavoitteen matalammalle, mutta pääset siihen, on se motivoivaa. Aseta harjoitustavoitteesi sellaisille elämäalueille, joihin voit itse vaikuttaa. Älä luota "jos kaikki käy hyvin" olosuhteisiin. On myös tärkeätä pitää mielessä, että harjoitustavoitteet ovat joustavia. Jos harjoituksen aikana ilmenee, että tavoite on liian kova tai liian helposti saavutettavissa, niin sitä pitää muuttaa.

## Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	20 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

---

Yhteensä	80 minuuttia
----------	--------------

## Tarvikkeet

Kyniä ja paperia. Jos mukana on henkilöitä, jotka eivät pysty kirjoittamaan, niin heille tarvittavat apuvälineet tai avustus.

## Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja voi selittää miksi hänen tavoitteensa ovat SMART -menetelmän mukaisia. Osallistuja voi tehdä selväksi mitä hänen tavoitteensa ovat ja miten hän aikoo ne saavuttaa.

**Lähde:** VrijBaan Training module Empowerment

**Käännös:** Teuvo Tanner ja Riikka Kotila, Ammattiopisto Luovi