

Tavoiteportaati

1. Aseta tavoite
2. Pilko tavoite osiin
3. Etene johdonmukaisesti
4. Tunnista ja voita esteet
5. Palkitse itsesi välitavoitteissa

Tarkemmat ohjeet seuraavalta sivulta.



Tavoitteeni:

7

6

5

4

3

2

1

Tavoiteportaati



Aseta tavoite

- Määrittele selkeä ja konkreettinen tavoite, joka on mitattavissa ja saavutettavissa.



Pilko

- Jaa tavoite pienempiin, hallittaviin osiin.
- Laadi aikataulu, joka sisältää myös aikaa lepoon ja palautumiseen.



Etene johdonmukaisesti

- Seuraa suunnitelmaasi ja pidä kiinni aikataulusta.
- Ole joustava tarvittaessa, mutta pyri pitämään kiinni tavoitteistasi.



Tunnista ja voita esteet

- Tunnista mahdolliset esteet ja haasteet etukäteen.
- Kehitä strategioita niiden voittamiseksi.



Palkitse itsesi välitavoitteissa

- Juhli pieniäkin saavutuksia, jotta huomaat etenemisen.
- Palkitse itsesi tavoitteen saavuttamisesta, sillä tämä lisää motivaatiota.