

EQUESTRAIN



GOALS & MINDSET

Workbook

Työkirja, joka on suunniteltu auttaamaan sinua saavuttamaan suurimmatkin tavoitteesi.

EQUESTRAIN

GOALS & MINDSET

Workbook

"Ei ole kyse tavoitteesta. On kyse kasvamisesta ihmiseksi, joka pystyy saavuttamaan tavoitteensa." - Anthony Robbins

iSMART tavoitemalli

- i = Yksilöllinen (individual)**
- S = Yksityiskohtainen (specific)**
- M = Mitattava (measurable)**
- A = Toimintaan sidottu (Action-oriented)**
- R = Realistinen (realistic)**
- T = Aikaan sidottu (timely)**

iSMART -malli on loistava työkalu omien tavoitteiden selkeyttämisen ja antaa hyvät lähtökohdat onnistuneelle tavoitteen asettamiselle.

Tavoitteiden on tärkeää olla selkeitä, konkreettisia ja mitattavia, mutta myös huomioida kuka yksilö on, mitä hän haluaa ja miksi.

On tärkeää tuntea itsensä, mitä haluaa ja myös sitä, millaisia tunteita tavoite herättää. Kun tavoitteet nostavat riittävän vahvan tunteen, on todennäköisempää että tavoite saavutetaan.

Työkirjan tehtävä löytyy Psykkinen Valmennus kirjasta.

iSMART - TAVOITEMALLI

KUKA OLEN?

Ihmisyys, persoonallisuus ja ominaisuudet sekä identiteetti.

Esimerkiksi "Olen ihminen, joka uskoo intohimoon ja siihen, että se vie meitä kohti onnellista arkea. Pysin olemaan arjessa paras versio itsestäni, joka on energinen, luova, hyviä voimia ja tasapainoinen. Uskon siihen, että tekemällä fiksusti töitä, voi saavuttaa mitä tahansa."

MITÄ HALUAN?

Pidemmän aikavälin, jopa epärealistiselta tuntuva tavoite.

Esim. Haluan, että EQUESTRAIN on maailman johtava ratsastajien oheisharjoittelu & hyvinvointibrändi.

iSMART - TAVOITEMALLI

MIKSI HALUAN SEN?

Tarpeet, arvot ja hyödyt

Esim. Unelmani on pystyä vaikuttamaan kansainvälisellä tasolla asti ja muuttaa käsitystä ratsastajien oheisharjoittelusta ja hyvinvoinnista- kaikilla harrastamisen ja kilpailemisen tasoilla asti.

TARKKA LYHYEMMÄN AIKAVÄLIN TAVOITE

Lyhyemmän aikavälin selkeä, saavutettava tavoite. Huom. näitä voi olla useampi.

Esim. 6 ydinvalmennustuotetta valmiina vuoden 2022 aikana.

iSMART - TAVOITEMALLI

MITEN MITTAAN ONNISTUMISTA JA SUORIUTUMISTA?

Konkreettinen tapa todentaa kehittymistä ja onnistumista

Esim. Valmennustuotteiden valmistuminen aikataulussa 3kk välein.

MITKÄ OVAT TOIMINTAAN SIDOTTUJA TOIMENPITEITÄ?

Käytännön toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi

Esim. 1) Kontaktoi asiantuntijat tammikuussa 2021 2) Huolehdi omasta hyvinvoinnista. 5x30min treeni/vko ja vähintään 8h unta/yö. 3) Suunnittele jokaisen viikon tärkeimmät työtehtävät etukäteen ja raportoi perjantaisin

iSMART - TAVOITEMALLI

OVATKO TOIMENPITEET JA VÄLITAVOITTEET REALISTISIA?

Vaikutus toimenpiteisiin sitoutumisesta

Esim. Ovat, jos pysyn kiinni suunnitelmallisuudessa.

MIKÄ AIKATAULU VÄLITAVOITTEELLA ON?

Lyhyemmän aikavälin tavoitteen aikaikkuna.

Esim. Valmennuslanseeraus 3kk välein vuoden 2022 ajan.

iSMART - TAVOITEMALLI

MILLAISEKSI IHMISEKSI MINUN PITÄÄ TULLA SAAVUTTAAKSENI KAIKEN MITÄ HALUAN?

Millainen ihminen saavuttaa kyseisen pitkän aikavälin tavoitteen ja mitä pitää tehdä, jotta pääset lähemmäksi tuota ihmistä.

Esim. Minun tarvitsee olla sinnikäs, mutta vaalia omaa hyvinvointia ja tasapainoa. Uskon, että todellinen menestys syntyy vahvasta hyvinvoinnista. Minun tulee olla suunnitelmallinen ja organisoitunut työmäärän ja isojen kokonaisuuksien hallinnassa, jotta en aja itseäni liian haastaviin aikatauluihin ja tilanteisiin.