

Valitse kokemustasi vastaava väittämä:

1. Käytän tavoitteenasettelua apuna arjessani:

En koskaan Harvoin Silloin tällöin Usein Hyvin usein Päivittäin

2. Käytän tavoitteenasettelua, kun valmistaudun kriittisiin tilanteisiin:

En koskaan Harvoin Silloin tällöin Usein Hyvin usein Päivittäin

3. Osaan erottaa kolme eri tavoitetyyppiä (lopputulosp-, suoritus- ja prosessitavoite), ja käytän niitä joustavasti niin arjessa kuin kriittisissä tilanteissa (vastaa kyllä tai ei):

Kyllä En

4. Osaan tarkastella ja arvioida toimintaani pääsääntöisesti monista eri näkökulmista ja asettaa itselleni monipuolisia tavoitteita:

Kyllä En

5. Jos asetan itselleni pitkäntähtäimen tavoitteen, osaan myös miettiä, mitä tavoitteen saavuttaminen vaatii lyhyemmällä aikavälillä, esimerkiksi jo heti tänään tai huomenna:

Kyllä En

6. Osaan joustavasti muuttaa tai kokonaan päästää irti tavoitteistani, jos tarve sitä vaatii:

Kyllä En

7. Kun asetan tavoitteita itselleni, (kirjaa asteikolla 1: ei tai en ollenkaan – 8: kyllä, useimmiten tai todella hyvin)

- ne haastavat minua yrittämään parhaani, mutta ovat kuitenkin realistisia:
- ne ilmaisevat, mitä kohti haluan mennä, eikä mitä haluan välttää:
- niitä on helppo arvioida, eli ne ovat mitattavia:
- kirjaan ne ylös:
- varmistan, että niitä ei ole kerralla liikaa:
- laadin myös toimintasuunnitelman:
- pohdin myös, milloin haluaisin saavuttaa ne:
- uskon pääsääntöisesti, että voin saavuttaa ne:
- palaan myös arvioimaan niitä:
- palkitsen itseni, kun olen saavuttanut ne:

Laske halutessasi pisteesi yhteen kohdasta 7 (max. 80 pistettä):