

Po co nam wyznaczanie celów?

Ostatnio zastanawiałam się nad tym, w jakim stopniu wyznaczanie celów w coachingu przyczynia się rzeczywiście do wzrostu satysfakcji życiowej i ogólnego poziomu zadowolenia i szczęścia. Jako coach zachęcam klienta do zastanowienia się, co może w swoim życiu poprawić, co może zmienić na lepsze, jak może zwiększyć swoją efektywność. W wyniku moich pytań klient wyznacza i konkretyzuje swoje cele oraz ustala plan działania, aby je osiągnąć. Wierzy w to, że osiągnięcie celów poprawi jakość jego życia. Czy rzeczywiście jednak potrzebujemy celu, aby nasze życie było spełnione? Po co właściwie potrzebny nam jest cel?

Brian Tracy w swojej publikacji „Wyznaczanie celów” przytacza badanie przeprowadzone na grupie studentów w 1979 roku, z którego wynikało, iż 3% studentów z wyznaczonymi i spisanimi celami dziesięć lat później osiągało dziesięciokrotnie większe sukcesy niż inni. Wyznaczanie celów w ich życiu miało ogromny wpływ na ich motywację i pomogło im w wyznaczeniu i zrealizowaniu konkretnych planów działania. Bez wątplenia wyznaczenie celów zwiększa i podtrzymuje naszą motywację w działaniu i sprawia, że czujemy się bardziej sprawczy oraz aktywni w życiu. W dużej mierze dając nam energię do działania pomaga nam również tak regulować emocje, aby sprzyjały realizacji naszych planów. Przypominacie sobie moment spisywania noworocznych rezolucji, kiedy w oczach wyobraźni widzieliście siebie osiągniętego swój cel? Czy nie dodawało Wam to skrzydeł i energii do działania?

W coachingu niezwykle ważne jest wyznaczanie celów zgodnych z wartościami wyznawanymi w życiu i spójnymi z naszą osobowością. Wyznaczanie celów jest istotną częścią procesu coachingowego, bowiem od prawidłowego jego wyznaczenia zależy to, czy osiągnięcie celu przyniesie oczekiwaną satysfakcję i szczęście w życiu. Ważne jest również to, iż cel jest osiągalny, mierzalny, istotny, ograniczony w czasie oraz ambitny – bez spełnienia tych kryteriów cel może być tylko marzeniem o tym, jak chcemy, żeby było w naszym życiu. Natomiast nie da nam on napędu do działania oraz siły potrzebnej do jego realizacji.

Posiadanie celu ma istotny wpływ na jakość naszego życia, ale tylko wtedy, gdy cel jest zgodny z naszymi wartościami oraz nie stoi w sprzeczności z innymi celami (nie ma ukrytego dna). Cel nas motywuje i może przynieść niezwykle korzyści, bowiem oprócz wyposażenia nas w napęd i energię do działania może przyczynić się do głębszego doświadczania swojego życia oraz rozszerzenia własnej świadomości. Wyznaczenie celu jest podróżą w głąb siebie po to, by poznać własne potrzeby i pragnienia i momentem prawdziwej ciszy, w której słyszymy samych siebie. Jest marzeniem z datą realizacji, które inspiruje nas do pełniejszego przeżywania naszego życia.

Kamila Szymecka
coach, psycholog