



TAVOITTEISTA TODEKSI

Parempi jaksaminen? Mielekkäämpi työ tai hyvä terveys? Vain ääneen lausutut uudenvuodenlupaukset tulevat ja menevät. Miten tehdä lupauksista tavoitteita ja tavoitteista totta? Toimittaja **Terhi Mäkinieni** selvitti, miten Suomeen rantautunut tavoitteita todeksi luova Goal Mapping -menetelmä voi auttaa.

Tärkeintä on käyttää aikaa sen miettimiseen, mitä haluaa, kirjata se paperille ja visualisoida sekä piirtää kuvia.



Englantilainen **Brian Mayne** kehitti Goal Mapping -menetelmän vuonna 1995. Siitä on tullut suosittu yritysmaailmassa, opiskelijoiden ja suuren yleisön keskuudessa.

Goal Mapping sopii työn ja elämän eri osa-alueilla olevien tavoitteiden asettamiseen sekä saavuttamiseen yksilö- ja ryhmätoiminnassa. Ensin luodaan tavoite siitä, mikä ihmiselle on tärkeää ja merkityksellistä samalla selvittäen miksi. Tavoitteenasettaja tulee väistämättä pohtineeksi arvoaan, mikä ohjaa sopivimman tavoitteen löytymistä. Näistä muodostuvat käytännön toimenpiteet, askeleet, joita pitkin kuljetaan kohti tavoitetta.

Goal Mapping -kouluttaja **Pii Leskinen** kouluttaa menetelmän avulla tavoitteiden saavuttamista työpaikoilla ja yhteisöissä.

”Goal Mappingissä yhdistyy ikaikainen viisaus, nopeutettu oppiminen sekä tavoitteiden asettamista tukevat periaatteet. Siksi se toimii useimmilla”, Leskinen sanoo.

”Goal Mapping -menetelmä eroaa perinteisistä tavoitteidenasettamismenetelmistä siinä, että se aktivoi molemmat aivopuoliskot kuvien ja alitajunnan kielen avulla. Se yhdistää sanat, kuvat ja symbolit luoden poikkeuksellisen tehokkaan lopputuloksen.”

Kannattaa ajatella, mitä kannattaa ajatella.

Pii Leskinen



Aivot ja tavoitteet

Jo luolamiesajoista lähtien aivot ovat tottuneet ratkomaan ongelmia, kuten onko leijona luolassa vai ei. Tai uskaltaisiko pyrkiä naapuriheimon päällikön pakeille. Aivojen ratkaisu- ja tavoitekeskeinen ohjaus etsii edelleen tietä tuskasta mielihyvään, vaikkemme elä leijonien keskellä.

Tavoitteet ovat kuin suuntaviittoja, jotka ohjaavat arjen ja työn valintoja. Tutkimusten mukaan tavoitteet ja niiden ajattelemisen tuottaa aivoissa myönteisiä tunteita sekä nostaa mielihyvähormoni serotoniinin tuotantoa, mikä edistää uusien ratkaisujen sekä ideoiden syntyä.

”Etsimme pikavoittoja, nopeita ratkaisuja, nautintoja ja palkintoja. Jos omat tavoitteet eivät ole kristallinkirkkaina selvillä, ihminen kulkee kohti sitä, mitä milloinkin ajattelee. Kun alkaa tiedostaa ajatuksiaan, selkeytyy se, mitä ajattelee ja mitkä ajatukset omaa elämää ohjaavat”, Leskinen kannustaa. Kymmenen vuotta sitten Leskiselä itselle oli suuri oivallus se, että kannattaa ajatella, mitä kannattaa ajatella. Polku johti syvemälle lukuisiin opintoihin ihmismielen ja aivojen toiminnan ymmärryksestä. Tältä tieltä löytyi myös Goal Mapping.

Tee tavoite

Leskinen kertoo, että koulutuksissa tavoitteet vaihtelevat: parisuhteen parantaminen, terveyden vahvistaminen, ihmissuhteiden selkiyttäminen, työn merkityksellisuuden lisääminen, uuden työn löytäminen, asunnon remontoiminen tai vaikka kesämökin hankkiminen. Tavoite voi olla minkäläinen ja mikä tahansa. Tärkeintä on, että se on ihmisen oma.

”Tavoitteen löytäminen voi viedä aikaa. Tällöin tavoite voisi olla se, että tiedän, mitä haluan. Jos sana tavoite ei tunnu omalta, tilalle voi vaihtaa itselle paremmin sopivimman sanan. Kokeile, toimisiko sinulla vaikka suunta, polku, määränpää tai seuraava askel.”

Goal Mapping-menetelmän ydin ovat seuraavat seitsemän tavoitteiden asettamisen askelta:

1. Unelmoi. Mitä haluan?
2. Järjestä. Mikä tavoite on tärkein?
3. Piirrä. Miltä se näyttää?
4. Miksi? Miksi haluan sitä?
5. Milloin? Milloin haluan sen?
6. Miten? Miten saavutan sen?
7. Kuka? Kenen apua tarvitsen?

Kun aikomukset ja lupaukset kirjautuvat paperille, ne tehostuvat. Tavoitteiden saavuttamisessa tieto siitä, mitä tavoittelee ei riitä, vaan tehon lisäämiseksi Goal Mapping -koulutuksessa käytetään kuvia ja symboleita. Tärkeintä on käyttää aikaa sen miettimiseen, mitä haluaa, kirjata se paperille ja visualisoida sekä piirtää kuvia. Lopuksi voi tunnustella jo ennalta sitä, miltä saavutettu tavoite tuntuu. ■

LUE LISÄÄ:

Mayne, Brian: Goal Mapping -menetelmä – käytännön työkirja. Kuinka toteutat unelmasi?

www.goalmapping.com

www.brianmayne.com

Facebook: Sentio - making sense

TORK®

Pienennä wc-paperin kulutusta jopa 40 %*

Tork SmartOne-annostelijalla.

Kaikki yhdestä osoitteesta pamark.fi

* verrattuna perinteisiin jumbo-annostelijoihin

Pamark

☎ 0201 555 660 ✉ asiakaspalvelu@pamark.fi