



Aalto-yliopisto

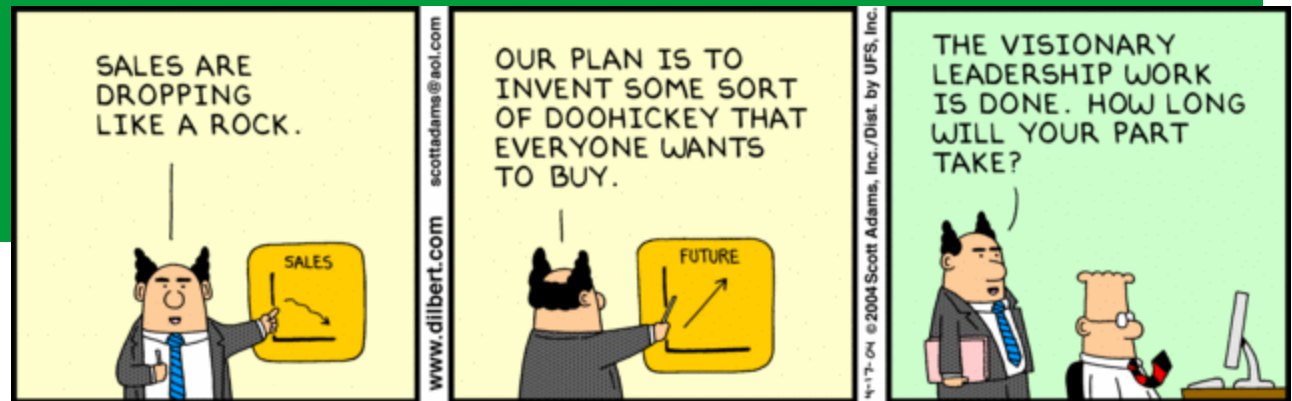
TU-A1140 - Itsensä tunteminen ja johtaminen

Tavoitteiden asettaminen

Miten asettaa hyviä opiskeluun ja elämään liittyviä tavoitteita?

Miten toimia tavoitteiden saavuttamiseksi?

31.1.2019
Tuukka Kostamo



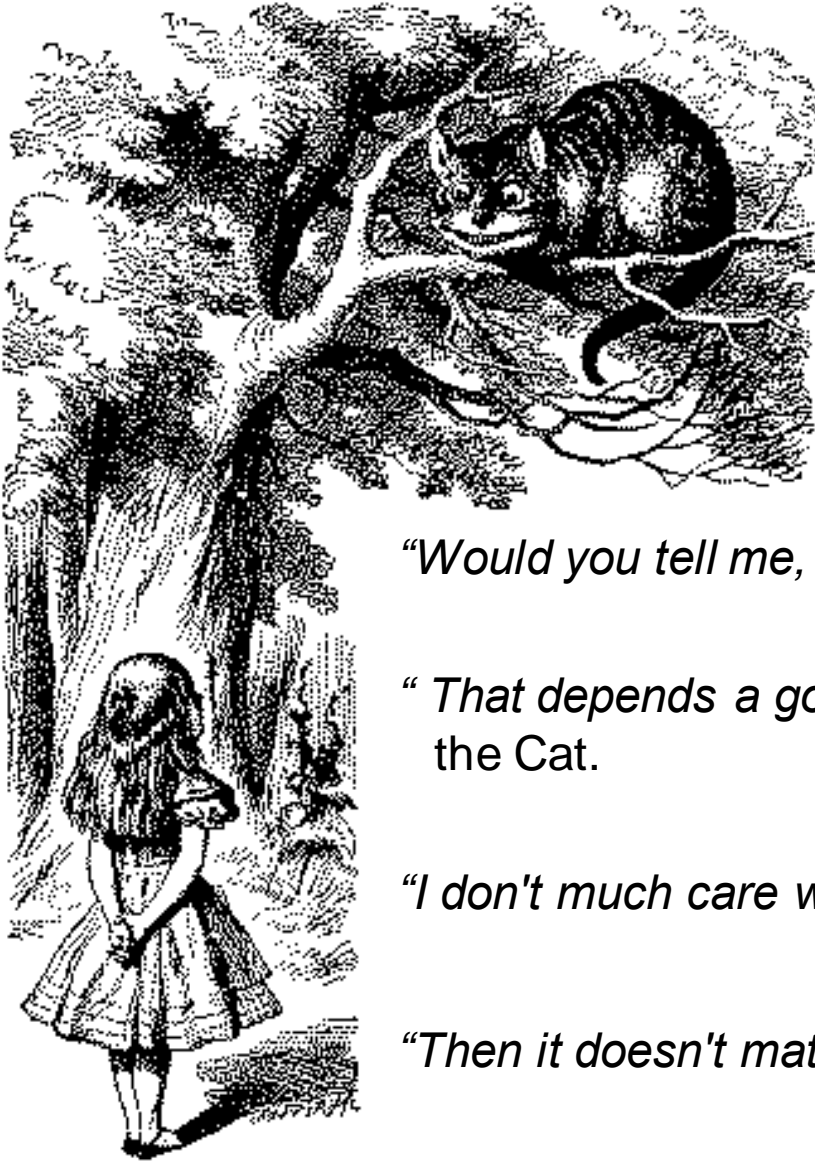
Agenda 31.1.2019

- ✓ **Millainen** on hyvä tavoite?
- ✓ **Miksi** asettaa tavoitteita?
- ✓ **Miten** asettaa hyviä ja saavutettavia tavoitteita?
- ✓ Mitä seuraavaksi?



*"Paras tietää, mitä etsit,
ennen kuin aloitat etsimisen."
- Nalle Puh*





"Would you tell me, please, which way I ought to go from here?"

"That depends a good deal on where you want to get to." Said the Cat.

"I don't much care where" -- Said Alice.

"Then it doesn't matter which way you go," said the Cat.



"We choose to go to the moon. We choose to go to the moon in this decade and do the other things, not because they are easy, but because they are hard, because that goal will serve to organize and measure the best of our energies and skills, because that challenge is one that we are willing to accept, one we are unwilling to postpone, and one which we intend to win, and the others, too."

John F. Kennedy 12.9.1962

Paluu esitehtävään

- Esitehtävä: Pohdi ja kirjaa muutamia (3-5 kpl) itsellesi tärkeitä opiskeluun ja elämään liittyviä tavoitteita. Mieti mitä oikeasti haluaisit tehdä, olla tai saavuttaa! Mieti miksi valitsit juuri nämä tavoitteet ja miksi ne ovat sinulle tärkeitä.
- Esittele joku tavoitteesi vierustoverillesi ja kerro, miksi haluat saavuttaa juuri tämän tavoitteen.



Esitehtävästä

- Millä periaatteella valitsitte itsellenne tärkeän tavoitteen?
- Omia tavoitteita vai jonkun muun tavoitteita...?
- Millaisia suunnitelmia oli tavoitteiden saavuttamiseksi?
- Miten tietää, että ”tavoite on saavutettu”?
- Ovatko eri tavoitteet ristiriitaisia?

Millaisia tavoitteita?

Opiskeluun liittyviä?

Työelämään liittyviä?

Ihmissuhteisiin liittyviä?

Jotain muita?

Hyvä tavoite?

Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



Maslow'n tarvehierarkia ja sisäinen motivaatio



Onnellisuus?

- Onnellisuuteen liittyy **mielihyvän kokemuksia** ja **tyytyväisyyttä** omaan elämään ja itseen.
- Arvioimme itseämme usein **suoriutumisesta** **asettamiamme tavoitteiden** suhteen.
- *”Onnellisuus luo enemmän menestystä kuin menestys onnellisuutta.”*



Onnellisuudesta

Onnellisuus on huono päämäärä elämälle – Pakkomielteinen onnellisuuden tavoittelu voi olla vahingollista

Ei minulla ole mitään onnellisena olemista vastaan. Onnellisuus on hyvä kokemus mutta huono päämäärä, kirjoittaa filosofi Frank Martela kolumnissaan.

Frank Martela

Julkaistu: 25.1.2018 7:30



MINULLA on yksi elämänohje: älä tavoittele elämässäsi onnellisuutta!

Media on joskus tituleerannut minua 'onnellisuusfilosofiksi', mutta mitä enemmän onnellisuustutkimusta olen lukenut, sitä onnellisuusvastaisemmaksi olen käynyt.



ENKÄ ole yksin. *Aito onnellisuus* -bestseller-kirjallaan maailmanmaineeseen kivunnut positiivisen psykologian uranuurtaja, professori **Martin Seligman** käänsi myös kelkkansa muutama vuosi sitten. Tuoreessa kirjassaan hän julistaa koko sanan *onnellisuus* olevan käyttökeltoton:

Luetuimmat - Elämä & Hyvinvointi

RAHA

"Pikaruokapaikan kassalla järkytyin, kun kaveri laski kolikoita", sanoo ystäväänsä varakkaampi – Lukijat kertovat, miten ystävyys muuttui, kun toinen vaurastui



HYVINVOINTI

Mikko With toi vaimolleen kupin kahvia ja kuunteli, kun tämä lakkasi hengittämästä – Niistä hetkistä hän ei ole puhunut juuri kenellekään, sillä kuolema on monelle liian vaikea aihe



LUJASTI LEMPEÄ

Kolumni: On raskasta elää elämää tai ihmissuhdetta, jossa on aina oltava mahtavaa



PELIT

Mopopojat tunnistavat Roosa Puontin, 26, Prismassa, mutta eivät uskalla lähestyä – heille Puonti on Rosie River, johon miespuoliset fanit ihastuvat liikaakin



"Onnellisuus on sitä, mitä sinulle tapahtuu, kun keskityt tekemään itsellesi merkityksellisiä asioita."



Aalto-yliopisto

Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen

Miksi asettaa tavoitteita?

1. Tavoitteet tuovat **merkitystä** elämään ja tunteen **kontrollista**
2. Tavoitteet (ja niiden saavuttaminen) auttavat rakentamaan **itsetuntoa** ja uskoa omiin kykyihin
3. Tavoitteet **luovat rakenteita** ja merkityksiä arkirutiineihin
4. Tavoitteet **auttavat priorisoimaan** erilaisten tekemisten välillä
5. Tavoitteet **energisoivat**, kun on vaikeaa
6. Tavoitteiden saavuttamisen eteen työskentely tarjoaa **mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen**

Mistä tavoitteiden saavuttaminen on kiinni?

1. Asenteesta, sisusta, tahdonvoimasta, työskentelyn määrästä?

"Voimallinen tahto vie läpi harmaan kiven"

2. Hyvästä suunnitelmasta, menetelmästä, työskentelytavasta?

"Viisas pääsee vähemmällä"

"Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty"

3. Ympäristöstä?

"Muuten olisin onnistunut, mutta elämä tuli tielle"

Tavoitteiden asettamisen hyötyjä

1. Määritellyt tavoitteet **suuntaavat huomiota** relevantteihin asioihin
2. Määritellyt tavoitteet **energisoivat** (haasteelliset tavoitteet paremmin kuin helpot)
3. Määritellyt tavoitteet edesauttavat tavoitesuuntautuneen **toiminnan jatkumisen**
4. Määritellyt tavoitteet auttavat **valitsemaan ja käyttämään tietoa** ja strategioita tavoitteen saavuttamiseksi

Tavoitteiden **kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen.**

Tavoitteita voi olla monella tasolla

- Valmistun 5 vuodessa
- Saan kandityöstä ”kiittäen hyväksytyn”
- Opin kurssilla *TU-C1030 Laskelmat liiketoiminnan päätösten tukena* tekemään investointilaskelman, jotta voin arvioida oman yrityksen perustamisen mahdollisuutta
- Asun pian valmistumisen jälkeen talossa, jossa on puutarha ja omenapuita

S.M.A.R.T. -periaate tavoitteiden asettamiseksi

Specific goals

Measurable goals

Attainable goals

Realistic goals

Time-bound goals

S.M.A.R.T. -periaatteesta

*Alun perin MBO ja SMART kehitetty / esitetty
tueksi **organisaatioiden** johtamiseen
(manageeraamiseen)*

*"It's just another tool. It is not the great cure for
management inefficiency... MBO works if you know the
objectives, 90% of the time you don't."*

- Peter Drucker

S.M.A.R.T. periaate 1

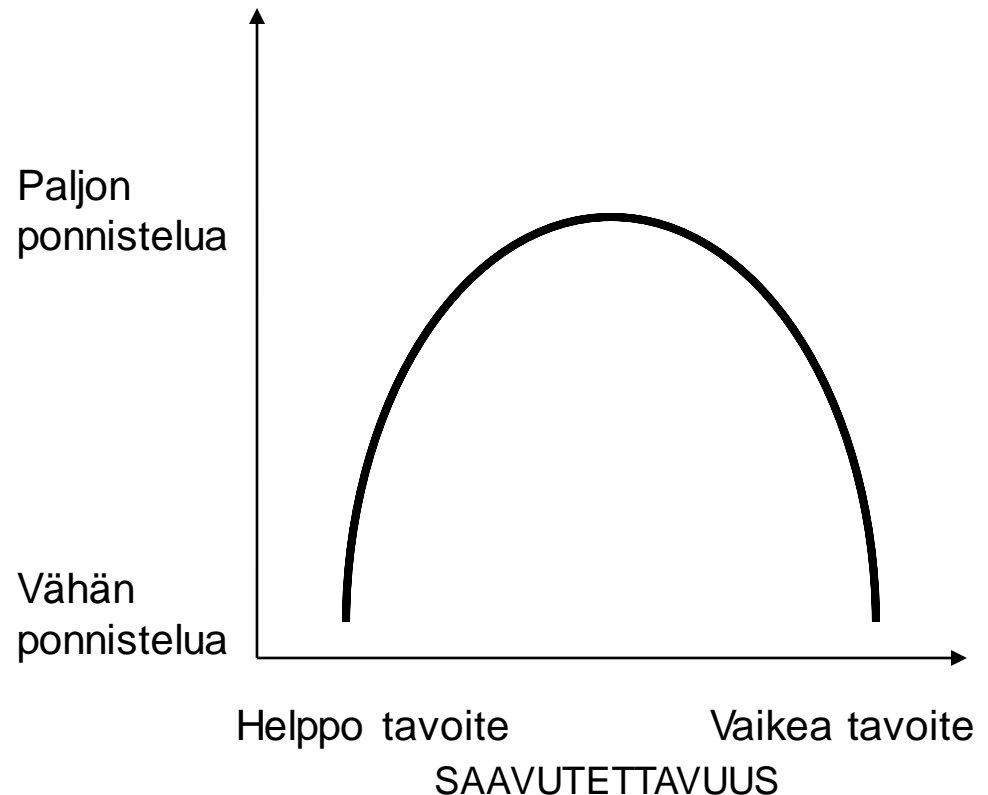
- **S**pecific goals
 - ”Heitän keihästä 85 metriä” vs. ”Teen parhaani” TAI ”Asetan keskiarvotavoitteeksi 4” vs. ”Menestyn opinnoissani paremmin”
 - Jotkin tavoitteet ovat vaikeasti täsmennettävissä esim. ”pyrin olemaan onnellisempi” > Mitä onni sinulle on?
 - Kaikkia tavoitteita ei voi kontrolloida esim. ”Heitän keihästä pidemmälle kuin muut”
- **M**easurable goals
- **A**ttainable goals
- **R**ealistic goals
- **T**ime-bound goals

S.M.A.R.T. periaate 2

- *Specific goals*
- **M** *Measurable goals*
 - *Mitattavissa olevat tavoitteet auttavat tiedostamaan, kun tavoite on savutettu*
 - *Mitattavissa olevat tavoitteet toimivat ”ohjauspyöränä” ennen tavoitteen varsinaista saavuttamista (välitavoitteet)*
 - *Mitä spesifimpiä tavoitteet ovat, sitä helpompi niitä on mitata*
- *Attainable goals*
- *Realistic goals*
- *Time-bound goals*

S.M.A.R.T. periaate 3

- *Specific goals*
- *Measurable goals*
- **A** *Attainable goals*
 - ”Teen dipputyön kuukaudessa” vs. ”Kerään dipputyön aineiston kuukaudessa”
- *Realistic goals*
- *Time-bound goals*



S.M.A.R.T. periaate 4

- *Specific goals*
- *Measurable goals*
- *Attainable goals*
- **R** *Realistic goals*
 - *Käytössä olevien voimavarojen, tavoitteen haastavuuden ja muiden reunaehtojen vallitessa on tavoitteen saavuttaminen mahdollista.*
 - *Tavoitetta asettaessa voi pohtia: Onko minulla tarvittavat resurssit tämän saavuttamiseksi?*
- *Time-bound goals*

S.M.A.R.T. periaate 5

- *Specific goals*
- *Measurable goals*
- *Attainable goals*
- *Realistic goals*
- **T**ime-bound goals
 - *On hyvä sitoa tavoitteet johonkin aikaan*

S.M.A.R.T. -periaatteesta vielä

- Kirjaimet S.M.A.R.T voivat viitata konsulttikirjallisuudessa moneen asiaan, esim:
 - **S** (specific, significant, simple...)
 - **M** (measurable, meaningful, manageable...)
 - **A** (attainable, acceptable, agreed...)
 - **R** (realistic, relevant, rewarding...)
 - **T** (time based, tangible, tackable...)

S.M.A.R.T.E.S.T.!

- **Educational**
 - Miten tavoite liittyy kehittymiseen ja kasvamiseen?
- **Significant**
 - Mikä merkitys tavoitteella on (minulle, läheisille, maailmalle)?
- **Toward**
 - Mitä tavoitteen saavuttaminen mahdollistaa tulevaisuudessa?

Flow-tila ja haasteen suhde osaamiseen

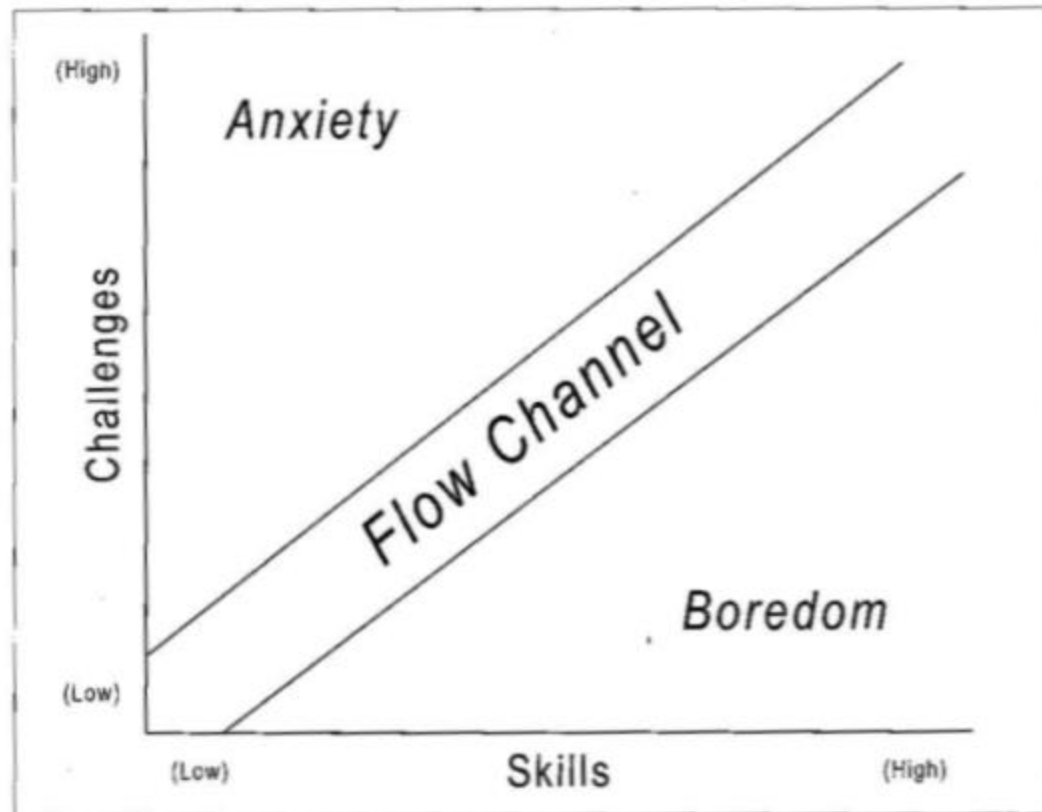


Figure 24.1 How the complexity of consciousness increases as a result of flow experiences.

Note: From *Flow: The psychology of optimal experience* (p. 74), by M. Csikszentmihalyi, 1990, New York: Harper & Row. Copyright 1990 by Harper & Row. Adapted with permission.

Getting things done (Allen 2001)

- Keskeneneräiset asiat ovat yleensä kuormittavia. Miten saada ne hoidetuksi?
- Tekeekö kukaan TO-DO –listoja?
- Allen esittää, että se ei ole riittävää, vaan hän ehdottaa, että lisäksi pitää määrittää
 - Haluttu lopputulos
 - Päättää tai määritellä mitä on se **tekeminen**, joka lopputulokseen johtaa
 - (muuten tämä to-do –listalla oleva asia kuormittaa aivojamme jatkuvasti, mutta asia ei etene)

Tavoitteiden pilkkominen ja aikataulut

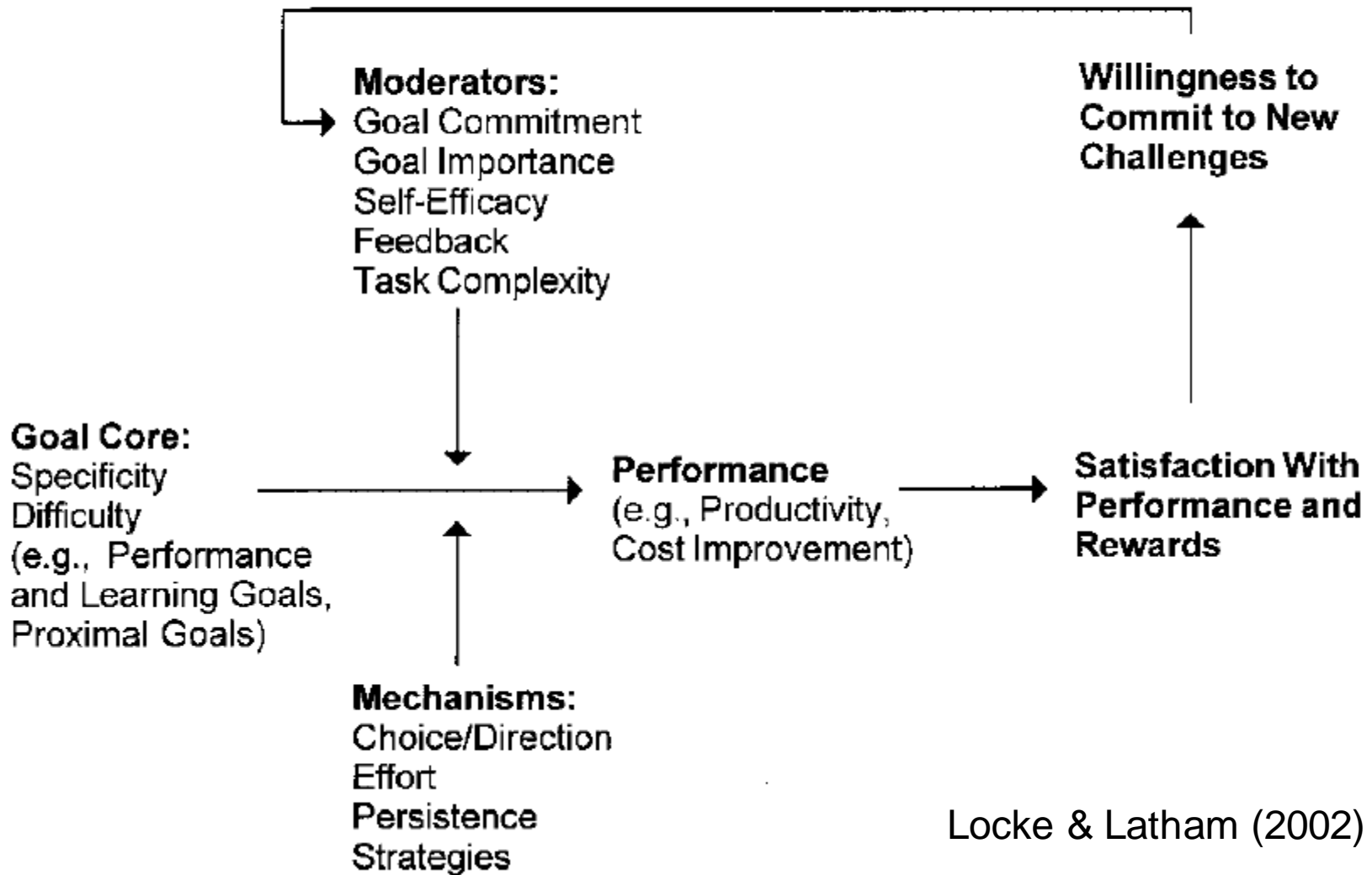
- Tavoitteet on hyvä pilkkoa niin pieniksi, että yksittäiset välitavoitteet voi viedä tehtäviksi kalenteriin
 - Kuinka paljon siellä on (yleensä) tilaa?
 - Kuinka kauan tietty välitehtävä vie?
 - Milloin ehdin sen tehdä?
- ”Jos se ei ole kalenterissa, sitä ei ole olemassa”

Mitä jos tavoitteet eivät toteudukaan...?

- Oliko syy itsessä?
 - Helpommat tavoitteet ensi kerralla?
 - Enemmän työtä ensi kerralla?
 - Parempi suunnitelma ensi kerralla?
- Oliko syy ulkoisissa tekijöissä?
 - Kontrolloitavat vs. kontrolloimattomat?
- **Armollisuus** itseä kohtaan!

Figure 4

Essential Elements of Goal-Setting Theory and the High-Performance Cycle



Locke & Latham (2002)

Luentoön liittyvä kirjallinen tehtävä

- **Tavoitteiden asettaminen**

- Tee osa 2 heti luennon jälkeen. Kirjaa tehtävä dokumenttipohjan lukuun 3.2. Voit myöhemmin täsmentää kirjoittamaasi tekstiä.
- Valitse yksi itsellesi tärkeä opiskeluluun, harrastuksiin, perheeseen tms. liittyvä tavoite. Pilko tavoite riittävän pieniin ja konkreettisiin osiin ja tee suunnitelma sen saavuttamiseksi. Tarkista että tavoite on konkreettinen ja selkeä ja sen onnistumista voi arvioida. Voit esimerkiksi tarkistaa, että tavoitteesi täyttävät luennolla esitetyt SMART-periaatteet.

Aiemmillä kursseilla esiin nostettuja työkaluja ja lisäinformaatiota

- http://en.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done
– <http://www.davidco.com/>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Pomodoro_Technique
- <http://www.pomodoratechnique.com/>
- <http://fi.wikipedia.org/wiki/Itsekuri>
- <http://www.mindtools.com/page6.html>
- <http://www.about-goal-setting.com/>

Ensi luennon esitehtävä

- **7.2.2018: Ajan- ja taloudellisten voimavarojen hallinta – Pekka Alahuhta**
- Lue artikkeli Sull & Houlder (löytyy MyCourses sivustolta) ja täydennä luvussa 4.1 oleva taulukko ohjeistuksen mukaisesti.

Kysymyksiä & kommentteja?

Käytetyt lähteet

- Locke E. Latham G. (2002) Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. American Psychologist Vol. 57, No. 9, 705–717
- Champoux, Joseph E. Organizational behavior: integrating individuals, groups and processes, St. Paul (MN): West, 1996.
- Greenberg, Jerald & Robert A. Baron. Behavior in organizations 9th ed. Upper Saddle River (NJ) : Prentice Hall, 2008.
- McKenna, Eugene. Business psychology and organisational behaviour : a student's handbook. 4th ed. Hove : Psychology Press, 2006.
- Airo J-P., Rantanen J. & Salmela T. (2008) Oma ura, paras ura. Talentum, Helsinki.
- Lyubomirsky S. (2008) The how of happiness. A scientific approach to getting the life you want. The Penguin Press, New Yourk.
- Allen D. (2001) Getting things done. How to achieve stress-free productivity. Piatkus Books, London.