

Obiettivi: impara a formularli e a raggiungerli

scritto da Lavinia Furlani e Cristian Fanzolato | 9 Febbraio 2021



Oggi vediamo assieme cosa significa mettersi degli obiettivi, ma soprattutto come esercitarsi per imparare a farlo, come definirli e riuscire a raggiungerli. Cosa per niente scontata, ma assolutamente possibile, il segreto? Sta tutto nella “preparazione”.

Cominciamo prima con alcuni concetti. Gli obiettivi influenzano e direzionano l’attenzione, mobilitano la concentrazione, incoraggiano la persistenza e facilitano lo sviluppo di strategie.

Quali caratteristiche hanno gli obiettivi, quelli veri, quelli “efficaci”?

- **la consapevolezza:** premessa importante è prendere “consapevolezza” di quelli che sono per te degli obiettivi e quelli che invece sono “solo” cose che devi fare, che stai facendo o che ti vengono richieste. Un obiettivo è tale se sei consapevole che lo è, in fondo

stiamo parlando di te, con questa consapevolezza volendo puoi di fatto “trasformare” ogni cosa in un tuo personale obiettivo;

- **la forza:** prima tra tutte le caratteristiche, gli obiettivi devono avere “forza”, ossia devi riuscire ad attribuirgli valore, un valore nel quale ti riconosci, che per te conta, devono essere per te importanti. Per questo chiediti **“perché voglio realizzare questa cosa?”**;
- **la chiarezza e la specificità:** devono essere specifici, chiari non ambigui, generici o “astratti”. Anche il tempo rientra nella chiarezza, darsi una data, un termine entro il quale realizzare gli obiettivi. **“Cosa voglio concretamente realizzare? Dove e quando voglio arrivare?”**;
- **la sfida:** devono essere ardui, impegnativi, non elementari o semplici, ma con una difficoltà tale da stimolare la sfida. Dovresti risponderti “no” alla domanda, **“Posso farlo senza sforzi?”**;
- **l’aspettativa di successo:** dovete riuscire a pensare “posso farcela”, quindi obiettivi sfidanti sì, difficili sì, ma non impossibili. Per questo servono ragione e buon senso. **“Posso farcela? E’ ragionevole?”**;
- **“misura”:** devono essere “misurabili”, devi poter dire a che punto sei dell’obiettivo e se l’hai realizzato. L’obiettivo deve declinarsi in qualche cosa che ti permetta di dirti “ce l’ho fatta”. **“Cosa mi darà prova concreta dell’obiettivo realizzato?”**;
- **“feedback”:** è importante darsi un ritorno, positivo o

negativo che sia, per riuscire a “correggere il tiro”, eventualmente “riprendere la mira”. Oltre a gratificarsi sempre del lavoro fatto. Chiediti **“A che punto sto? Sono nella direzione giusta?”**;

- “scomponibili”: questa caratteristica riguarda gli obiettivi a lungo termine, devono poter essere scomposti in obiettivi più piccoli, intermedi, così da poter mantenere viva la perseveranza. **“Che tappe intermedie mi posso dare?”**

Per riuscire a definire i tuoi obiettivi e realizzarli ti proponiamo un esercizio, immagina di avere un arco e una freccia grazie ai quali potrai centrare un bersaglio, un obiettivo.

Per usare un arco devi fare 5 operazioni:

1 – avere un bersaglio

2 – avere una freccia e metterla nell’arco

3 – caricare bene la corda con tanta forza

4 – mirare con concentrazione e mano ferma

5 – scoccare la freccia

I primi quattro punti fanno tutti parte della preparazione!

Prima cosa per poter fare centro è necessario, ovvio ma non scontato, scegliere, definire il bersaglio. **Per fare questo usa le caratteristiche scritte sopra, individua una cosa che devi o vorresti realizzare e attraverso le domande rendila così un obiettivo efficace, ossia falla diventare il tuo bersaglio.**

Senza un bersaglio chiaro non si può fare centro.

Scriviti il tuo obiettivo e definiscilo.

Dopodiché:

1. La tua freccia è la **strategia**, il progetto, il **piano di azione**, ovvero l'insieme di azioni che vuoi mettere in atto per arrivare all'obiettivo
2. Carica con forza la corda, questo passaggio è fondamentale, perché potrà determinare o meno la realizzazione dell'obiettivo. Puoi fare bene tutti i passaggi, ma se non ti carichi della forza necessaria la freccia non arriverà al bersaglio. **La tua forza sono la convinzione, la determinazione, la profonda decisione e motivazione nel realizzare l'obiettivo. Ricordati e rinnova sempre la risposta alla domanda “perché lo faccio?”**
3. Mira e mano ferma: questo significa mantenere sempre la **chiarezza dell'obiettivo**, avere ben chiaro a cosa puntare e mantenere la mano ferma, ovvero la **perseveranza** che è assolutamente necessaria soprattutto negli obiettivi a lungo termine, per alimentarla sono cruciali feedback e obiettivi intermedi.
4. Scocca la freccia: metti in atto il piano di azione.