

GOAL SETTING

It is important to break down goals into achievable steps. It allows kids to look at where they are now, where they want to go and to plan how to get there.

ASK YOURSELF THESE QUESTIONS:

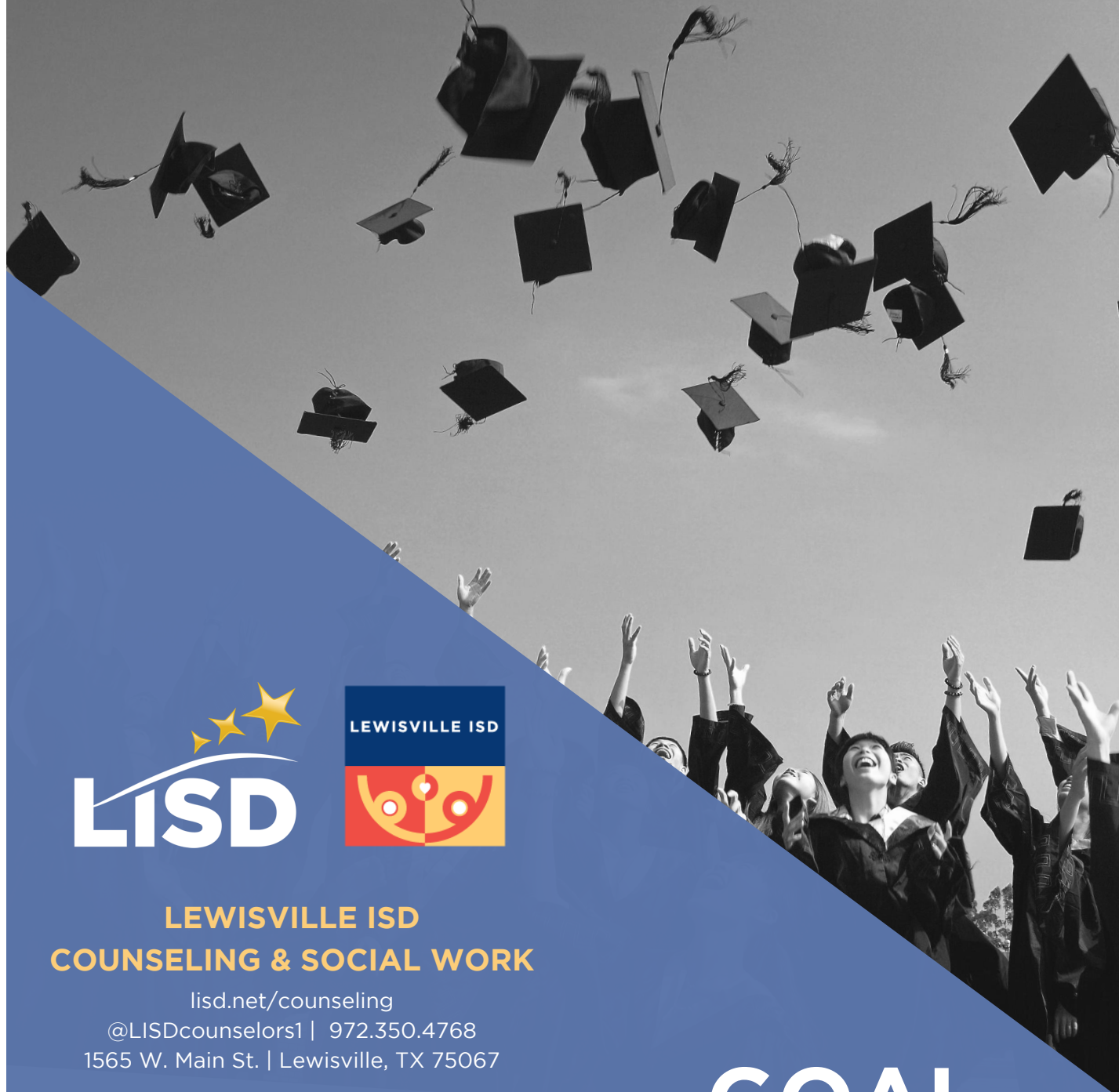
- Where am I going?
- Where am I trying to go?
- How do I close my learning gap?
- How do I challenge myself?



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

GOAL SETTING



SET REALISTIC GOALS TO ACHIEVE YOUR DREAMS

Dream: I want to be a runner in the Olympics.

Goal: I want to train to make the JV track team this spring.

Dream: I want to be a teacher.

Goal: I want to mentor kids while I'm on summer break from school.



COMFORT ZONES

When setting goals, we all have levels of comfort with the risk in which we are comfortable putting ourselves out there. Break this down into discussion to support the goal.

Goal: What is the goal?

Example: Being the lead in the school play

Comfort Zone: What are you comfortable with? What's least intimidating?

Example: Talking to peers about it and learning what process is like

Low Risk: What is a step you can take to break through what you are uncomfortable with?

Example: Tell your teacher you want to try out

High Risk: What is the next step in pushing yourself through that fear to success to realizing you had it in you all along?

Example: Show up at auditions and try out

SMART GOALS

Using the SMART GOALS chart can be an excellent guide in establishing a path.

S = Specific

Clearly stated and defined actions

Example: *Increase attendance in weekly sports practices*

M = Measurable

Quantity, quality, time/track your progress

Example: *80% of students will attend sports practices*

A = Attainable

Achievable, action-oriented, and realistic

Example: *Increase practice attendance by 5% from last semester*

R = Relevant

Aligned to needs: Not too hard or too easy

Example: *Teach members tangible skills that they can apply on the field during games*

T = Time-Based

Within a clear time frame

Example: *End of season*

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Es importante dividir las metas en pasos alcanzables. Les permite a los niños mirar dónde están ahora, a dónde quieren ir y planificar cómo llegar allí.

HAZTE ESTAS PREGUNTAS:

- ¿A dónde voy?
- ¿A dónde estoy tratando de ir?
- ¿Cómo cierro mi brecha de aprendizaje?
- ¿Cómo me reto a mí mismo?



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

ESTABLECIMIENTO DE METAS



ESTABLECE METAS REALISTAS PARA LOGRAR TUS SUEÑOS

Sueño: Quiero ser un corredor en los Juegos Olímpicos.

Meta: Quiero entrenar para entrar al equipo de atletismo de JV esta primavera.

Sueño: quiero ser maestra.

Meta: Quiero asesorar a los niños mientras estoy en las vacaciones de verano de la escuela.



ZONAS DE CONFORT

Al establecer metas, todos tenemos niveles de comodidad con el riesgo en el que nos sentimos cómodos. Divide esto en una discusión para apoyar la meta.

Meta: ¿Cuál es la meta?

Ejemplo: Ser el líder en el juego escolar

Zona de confort: ¿Con qué te sientes cómodo? ¿Qué es lo que menos te intimida?

Ejemplo: hablar con sus compañeros al respecto y aprender como es el proceso

Bajo riesgo: ¿Qué paso puedes dar para romper con lo que se siente incómodo?

Ejemplo: Dígale a su maestro que quiere probar

Alto riesgo: ¿Cuál es el siguiente paso para superar ese miedo al éxito y darse cuenta de que lo tuvo todo el tiempo?

Ejemplo: presentarse en las audiciones y probar

METAS INTELIGENTES

Usar la tabla de METAS INTELIGENTES puede ser una excelente guía para establecer una ruta.

S = Específico

Acciones claramente establecidas y definidas

Ejemplo: Aumentar la asistencia a las prácticas deportivas semanales

M = medible

Cantidad, calidad, tiempo/seguimiento de su progreso

Ejemplo: 80% de los estudiantes asistirán a prácticas deportivas

A = Alcanzable

Alcanzable, orientado a la acción y realista

Ejemplo: Aumentar la asistencia a la práctica en un 5% desde el semestre pasado

R = Relevante

Alineado a las necesidades: No muy difícil o muy fácil

Ejemplo: Enseñar a los miembros destrezas tangibles que puedan aplicar en el campo durante los juegos

T = Basado en tiempo

Dentro de un plazo de tiempo claro

Ejemplo: Fin de la temporada