

**Ajattelin, että
jos vaikka tossa ens
viikolla alkaisin yrittää
panostaa opiskeluun...**



TAVOITTEET TOIMIVIKSI

**Ajattelin, että
jos vaikka tossa ens
viikolla alkaisin yrittää
panostaa opiskeluun...**

**HIENOA! Tee se fiksusti. Hyppää
pilviin ja selvitä suunta. Ajattele
suuria ja katso kauas!**

Opiskelun hyötyjä
elämän mitassa

Tärkeitä unelmia

Omien vahvuuksien
löytämistä ja kehittämistä

Mahdollisuuksia auttamiseen,
vaikuttamiseen, muiden
hyödyksi toimimiseen

Sitä, mikä sinusta on
elämässä arvokasta

**TUTKITTU ON: Opiskelijat, joilla on pitkän aikavälin
tavoitteita, menestyvät keskimäärin muita paremmin
opinnoissaan.**



TAVOITTEET TOIMIVIKSI

**Palaa sitten maan pinnalle
ja tee toimintasuunnitelma.**

Miltä opiskeluun panostaminen näyttää?

Mitä teet ja milloin?

Mistä huomaat, että edistyt?

Mikä on seuraava asia, joka pitää tehdä?

Milloin teet sen?

Vastaa tarkasti. Älä tyydy epämääräiseen.

TUTKITTU ON: Selkeästi määritellyt ja aikataulutetut
tavoitteet toteutetaan todennäköisimmin.



**Suunnitelma on nyt valmis.
Mieti seuraavaksi,
mikä voisi mennä pieleen.**

TAVOITTEET TOIMIVIKSI

Mitä hyville aikomuksillesi aiemmin on käynyt?
Missä ovat hankalimmat kohdat?
Ennakoi: mitä teet, jos kohtaat vaikeuksia?
**Kuinka kipuut kiven yli tai
palaat polulle, jos sittenkin kompastut?**

**TUTKITTU ON: Esteiden ennakoiminen auttaa
tavoitteen saavuttamisessa.**

TAVOITTEET TOIMIVIKSI

Jos asetat tavoitteeksi tietyn arvosanan, se on
päämäärätavoite.

Jos asetat tavoitteeksi esimerkiksi tietyn määrän opiskelua
viikossa, se on **prosessitavoite.**

Pidä kirjaa opiskelusta ja seuraa edistymistä.
Ole realistinen.

Vähän on paljon, kun se toistuu usein.

**Kun alat panostaa, tee se
prosessitavoitteiden avulla.**



**TUTKITTU ON: Päämäärätavoitteet sopivat
motivoituneille ja kunnianhimoisille.
Prosessitavoitteet tukevat pitkäjänteistä oppimista
silloin, kun vastaan tulee vaikeuksia.**