



## ΔΟΜΗ ΚΙ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΩΝ

Ελληνικό μεσογειακό πανεπιστήμιο  
Κέντρο υποστήριξης διδασκαλίας και  
μάθησης

<https://kedima.hmu.gr/>



Ο καθορισμός έξυπνων στόχων ως φοιτητές είναι ένας από τους τρόπους επιτάχυνσης προς την επιτυχία. Σας βοηθά να μάθετε τόσα πολλά για τον εαυτό τους, τον κόσμο και τη ζωή γενικότερα. Η ζωή μας είναι γεμάτη με σκέψεις και σχέδια για την επίτευξη κάποιων στόχων ζωής που μπορούν να μας βοηθήσουν να μετρήσουμε την προσωπική μας ανάπτυξη και επιτυχία. Για το λόγο αυτό, ο στόχος μας πρέπει να είναι **ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι**.

## Τι είναι οι στόχοι SMART;

Η διαδικασία SMART ήταν αρχικά μια έννοια διαχείρισης που παρουσιάστηκε ως ένας ΕΞΥΠΝΟΣ τρόπος για τη σύνταξη στόχων και στόχων διαχείρισης. Η λέξη SMART σημαίνει:

- S – Ειδικά
  - M – Μετρήσιμο
  - A – Εφικτό
  - R – Ρεαλιστικό
  - T – Επίκαιρο
- **Ειδικοί** – ο στόχος σας πρέπει να πηγαίνει κατευθείαν στο θέμα. Θα πρέπει να είναι πιο λεπτομερές για να σας βοηθήσει να το συνειδητοποιήσετε.
  - **Μετρήσιμο** – εάν ο στόχος σας δεν είναι μετρημένος, μπορεί να μην καταλαβαίνετε πότε σημειώνετε πρόοδο, πότε έχετε κολλήσει σε ένα σημείο ή πότε έχετε πετύχει τον στόχο σας.
  - **Είναι εφικτό** – ανεξάρτητα από το πόσο συγκεκριμένος ή μετρήσιμος είναι ο στόχος σας, εάν δεν έχει μια φόρμουλα για την επίτευξή του, μπορεί να μην επιτευχθεί ποτέ. Οι περιστάσεις σας πρέπει να συμμορφώνονται για να επιτύχετε αυτό που σκοπεύετε να επιτύχετε.
  - **Ρεαλιστικός** – αυτό μοιάζει κάπως με την επίτευξη του στόχου σας. Ένας ρεαλιστικός στόχος λαμβάνει υπόψη την πραγματικότητα των περιστάσεων σας. Οι στόχοι σας πρέπει να είναι σχετικοί με τις τρέχουσες τάξεις, τις θέσεις εργασίας, την κατεύθυνση κ.λπ. Η συνάφεια του στόχου τον καθιστά ρεαλιστικό.
  - **Είσαί έγκαιρη** – πρέπει να ορίσετε ένα χρονοδιάγραμμα για να πετύχετε τον στόχο σας. Πότε ελπίζετε να το πετύχετε; Όλες οι ενέργειες και οι δραστηριότητές σας πρέπει να συνεργάζονται μαζί σας για να βεβαιωθείτε ότι μόλις φτάσετε σε αυτό το σημείο που έχετε θέσει, θα είστε σε θέση να πετύχετε τον στόχο σας.

Ό,τι σκοπεύετε να πετύχετε στη ζωή, πρέπει να προσπαθήσετε να θέσετε αντίστοιχους στόχους προς αυτό. Αυτό σας δίνει ένα είδος κινήτρου και κάτι για να είστε αισιόδοξοι. Γι' αυτό είναι πάντα σκόπιμο να θέσετε στόχους SMART. Θα μπορούσαν να είναι μακροπρόθεσμοι ή βραχυπρόθεσμοι στόχοι. Το να κάνετε τους στόχους SMART θα σας βοηθήσει πολύ να εργαστείτε για την επίτευξή τους.

Ακολουθούν 29 παραδείγματα κορυφαίων στόχων SMART που μπορείτε να ορίσετε για να βελτιώσετε τη ζωή σας ως φοιτητής. Εντάσσονται σε διαφορετικούς τομείς της ζωής, αλλά γενικά εμπίπτουν στην κατηγορία των ακαδημαϊκών στόχων. Κάποιες από αυτές είναι καθημερινές και εβδομαδιαίες συνήθειες ενώ κάποιες μπορεί να πάρουν περισσότερο χρόνο για να τις επιτύχουν.

## 1. Αφιερώστε μια ώρα κάθε εβδομάδα για την επαγγελματική σας εξέλιξη

Το να αφιερώνετε λίγο χρόνο για να εστιάσετε στην καριέρα σας είναι μια ανεκτίμητη απόφαση. Μπορεί να καταλήξετε να αυξήσετε την κατανομή του χρόνου καθώς προχωρά το έτος. Βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε κάθε συγκεκριμένη κατανομή χρόνου γιατί θα σας ωφελήσει μακροπρόθεσμα. Μπορείτε να ξεκινήσετε ερευνώντας πιθανές σταδιοδρομίες που ευθυγραμμίζονται με τον κύριο κλάδο σας. Αυτό μπορεί να σας οδηγήσει να συναντήσετε τον καθηγητή σας ή κάποιους κορυφαίους ηγέτες σε ορισμένες εταιρείες γύρω σας για να κάνετε περισσότερες έρευνες σχετικά με την καριέρα σας. Μπορείτε επίσης να κλείσετε ραντεβού με κέντρο καριέρας. Όλα αυτά στοχεύουν στο να εργαστούν για μια επιτυχημένη καριέρα στο μέλλον. Χρειάζεστε περισσότερη συνέπεια ως φοιτητής λόγω των περιστάσεων που μπορεί να σας περιβάλλουν.

## 2. Μάθετε κάτι νέο την εβδομάδα

Η ζωή σας δεν θα περιστρέφεται μόνο γύρω από τη σχολή και την καριέρα σας. Έχετε άλλους τομείς της ζωής σας που χρειάζονται επίσης προσοχή. Αφιερώστε μια ώρα ή περισσότερο την εβδομάδα για να μάθετε κάτι νέο. Δεν υπάρχει τέλος στη μάθηση και ό,τι μαθαίνετε τώρα μπορεί να γίνει χρήσιμο αργότερα. Προσθέστε λίγο λεξιλόγιο στον κατάλογο. Μάθετε μια ξένη γλώσσα. Ακούστε ένα podcast. Αναπτύξτε το χόμπι σας. Υπάρχουν αμέτρητα πράγματα που μπορείτε να κάνετε εκτός από τις σχολικές σας εργασίες.

## 3. Έχετε έναν προϋπολογισμό για τα χρήματά σας

Θα πρέπει να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τα οικονομικά σας τώρα. Δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να εργάζεστε για να μπορέσετε να εφαρμόσετε έλεγχο στον τρόπο με τον οποίο ξοδεύετε το εισόδημά σας. Αναπτύξτε κάποιες δεξιότητες σχετικά με τον προϋπολογισμό τώρα που είστε ακόμα φοιτητής. Μερικοί στόχοι SMART προϋπολογισμού περιλαμβάνουν τον καθορισμό ενός ορίου στο τι μπορείτε να ξοδέψετε τα Σαββατοκύριακα ή πόσο συχνά επισκέπτεστε ορισμένους ιστότοπους που καταναλώνουν τα χρήματά σας.

## 4. Περιορίστε τον χρόνο που περνάτε στην οθόνη σας

Ούτε καν! αν είστε εθισμένοι στην οθόνη, αυτό μπορεί να φαίνεται λίγο τρομακτικό. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι διαδικτυακοί σας φίλοι, οι διαδικτυακές διαφημίσεις και άλλα πράγματα που μπορεί να σας ακούγονται συναρπαστικά είναι μερικά πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε να περιορίσετε. Απίστευτα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία χρόνου οθόνης για να μετρήσετε πόσο χρόνο περνάτε στην οθόνη και σε ποια εφαρμογή το κάνετε περισσότερο. Επιπλέον, θα έχετε περισσότερο χώρο στα προγράμματά σας για να αντιμετωπίσετε άλλα ζητήματα που στοχεύουν. Μπορεί να σας εκπλήξει αν δείτε πόσο χρόνο ξοδεύετε στο τηλέφωνό σας.

## 5. Διαβάστε για ευχαρίστηση

Η ανάγνωση βιβλίων που δεν σχετίζονται με τη σχολή σας είναι απίστευτα ανταποδοτική. Είναι ένας τρόπος για να ελαχιστοποιήσετε το άγχος, να βελτιώσετε τη μνήμη σας και να εντείνετε την ενσυναίσθηση. Είναι καλό να διαβάσετε όλα τα μαθήματα και να μελετάτε με μεγάλο ρυθμό, αλλά μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα διαβάζοντας μυθιστορήματα, βιογραφίες, βιβλία ιστορίας και άλλα βιβλία που σας προσφέρουν αναζωογονητικές στιγμές. Μπορείτε ακόμη να αντικαταστήσετε τις διαδικτυακές σας δραστηριότητες με την ανάγνωση ορισμένων βιβλίων. Γεια σου! Δεν χρειάζεται να διαβάσεις πολύ. Μόνο ένα βιβλίο το μήνα είναι σημαντικό.

## 6. Βρείτε πρακτική άσκηση

Η εργασία ως ασκούμενος είναι ένας τρόπος για να δοκιμάσετε διάφορες επαγγελματικές διαδρομές, καθήκοντα και θέσεις και επίσης να δημιουργήσετε το βιογραφικό σας. Μπορεί να μην θέλετε να ξεκινήσετε από το μηδέν όταν αναζητάτε τη θέση εισόδου σας, έτσι δεν είναι; Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μπορείτε να αξιοποιήσετε το καλύτερο από τον χρόνο σας ως φοιτητής. Υπάρχουν αμειβόμενες και μη αμειβόμενες θέσεις πρακτικής άσκησης καθώς και θέσεις μερικής απασχόλησης. Μην ξεχνάτε ότι

τα χρήματα δεν είναι το παν, η απόκτηση εμπειρίας στο επίπεδό σας είναι το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας. Οι καλοκαιρινές σας διακοπές θα είναι μια καλή αφετηρία.

## 7. Βελτιώστε τις ακουστικές σας δεξιότητες

Είτε μιλώντας με έναν συμφοιτητή σας, είτε με ένα τυχαίο άτομο, είτε με έναν φίλο, έχει ανακαλυφθεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μιλούν περισσότερο παρά ακούν και αυτό δεν αξίζει να το μιμηθεί κανείς. Θα πρέπει να είστε σε θέση να δίνετε ενεργή προσοχή στο άλλο άτομο όταν κάνετε μια συζήτηση ή μια συνάντηση. Αυτός είναι ένας τρόπος για να κατανοήσετε τα πράγματα εύκολα και να μάθετε καλύτερα. Μπορείτε να ζητήσετε ανατροφοδότηση από εκείνους που είναι πιο κοντά σας για να μετρήσετε πόση βελτίωση κάνετε με τις ακουστικές σας δεξιότητες.

## 8. Μίλα για να σε ακούσουν

Μερικοί άνθρωποι ντρέπονται από το πλήθος ή έχουν μια συνομιλία πρόσωπο με πρόσωπο με κάποιον που δεν τους έχουν συνηθίσει. Αυτό μπορεί να ακούγεται ωραίο αλλά όχι το καλύτερο. Εάν ανήκετε σε αυτήν την κατηγορία, θα πρέπει να καταβάλετε συνειδητές προσπάθειες για να βελτιώσετε τις ομιλητικές σας δεξιότητες. Βοηθά στην αύξηση της ορατότητάς σας. Μπορείτε να δείτε μόνο εάν η φωνή σας είναι αρκετά δυνατή για να τραβήξει την προσοχή. Αυτό, σε καμία περίπτωση, δεν σημαίνει ότι πρέπει απλώς να μιλάτε, αλλά να μάθετε πώς να δανείζετε τη φωνή σας σε συζητήσεις που αξίζει να κάνετε. Θέστε έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο για να κάνετε τη φωνή σας να ακουστεί και την προσωπικότητά σας πιο ορατή. Ποτέ δεν μπορείς να πεις ποιος ακούει ή παρακολουθεί.

## 9. Βελτιώστε τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας σας

Ίσως αναρωτιέστε τι σχέση έχετε με τη δημόσια ομιλία ως φοιτητής. Πολλά εμπλέκονται! Η τάξη σας θα μπορούσε να σας επιλέξει για να κάνετε μια παρουσίαση, θα μπορούσατε να γίνετε αυτός που θα παρουσιάσει το έργο που πραγματοποιήθηκε από την ομάδα σας κ.λπ. Θα λέγατε όχι εάν τύχαινε να επιλεγείτε; Ξεκινήστε, λοιπόν, να κάνετε την έρευνά σας για αυτό και αφιερώστε χρόνο για να κάνετε πρόβες κάθε κομμάτι του. Αυτό γίνεται για να προετοιμαστείτε εκ των προτέρων, ώστε να μην αισθάνεστε νευρισμένοι ή να χάσετε τη φωνή σας στη θέα ενός πάνελ. Το να θέσετε έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο προς αυτό θα σας βοηθήσει να γίνετε καλύτεροι προσωπικά και επαγγελματικά.

## 10. Βελτιώστε τις δεξιότητές σας στη διαχείριση του χρόνου

Όταν πρόκειται για τον καθορισμό στόχων SMART, ο χρόνος είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες. Πρέπει να ελαχιστοποιήσετε τον τρόπο με τον οποίο ξοδεύετε τον χρόνο σας σε περισπασμούς και λιγότερο σημαντικά πράγματα. Δεν μπορείτε να αυξήσετε την παραγωγικότητα εάν δεν είστε σε θέση να ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς. Κάποιοι περισπασμοί δεν αξίζουν τον κόπο, ξέρετε. Για παράδειγμα, το να κάθεται όλη μέρα μπροστά στο σύστημά σου και να συζητάς με τους φίλους σου στο Διαδίκτυο δεν είναι ένας υγιής τρόπος για να μεγιστοποιήσεις τις σπουδές σου. Η δημιουργία μιας λίστας υποχρεώσεων είναι ένας από τους καλύτερους SMART στόχους για τους φοιτητές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν ιχνηλάτη χρόνου για να βάλετε τον εαυτό σας σε καλό δρόμο και να φιλοξενήσει άλλους τομείς της ζωής σας που έχουν υποβιβαστεί στο πίσω κάθισμα.

## 11. Ξυπνήστε νωρίς

Κάθε ηγέτης παγκόσμιας κλάσης του σήμερα έχει ως καθήκον να ξυπνήσει νωρίς. Ως φοιτητής, το να ξυπνάτε νωρίς βοηθάει τη μνήμη σας να ανανεωθεί. Μπορείτε να ξυπνήσετε μέχρι τις 5:00 π.μ. και να φροντίσετε μερικά πράγματα πριν προετοιμαστείτε για τη σχολή. Το να διαβάζετε νωρίς το πρωί, όταν ο εγκέφαλός σας είναι δροσερός, βοηθά επίσης στη συγκράτηση. Μπορείτε να το δοκιμάσετε και δεν θα μετανιώσετε ποτέ που το κάνατε.

## 12. Ενισχύστε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη

Το να γίνετε συναισθηματικά έξυπνοι είναι η σειρά της ημέρας. Στις σπουδές ή την καριέρα σας, πρέπει να μάθετε πώς να είστε υπεύθυνος για τα συναισθήματά σας. Όταν είστε υπεύθυνοι για τα συναισθήματά σας, θα σας κάνει λιγότερο αντιδραστικούς σε ζητήματα, θα έχετε ενσυναίσθηση στα δεινά των άλλων, θα κατανοήσετε εύκολα τους άλλους, θα διαχειριστείτε κάθε δύσκολη κατάσταση και πολλά πράγματα που θα τεθούν υπό τον έλεγχό σας. Μπορείτε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας σε αυτόν τον τομέα και να γίνετε καλύτερος ηγέτης.

## 13. Ασχοληθείτε με εθελοντική εργασία

Ο εθελοντισμός είναι ένας τρόπος που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε άλλους και να συμβάλετε στο να χαρίσετε χαμόγελα στα πρόσωπα των άλλων. Μπορείτε να θέσετε έναν στόχο SMART να προσφέρετε εθελοντισμό δύο ώρες την εβδομάδα για κοινοτικές υπηρεσίες στην περιοχή σας ή στο διαδίκτυο. Είναι ωραία όταν δίνεις πίσω στην κοινωνία με τον ελάχιστο δυνατό τρόπο. Σας λείπουν ιδέες για εθελοντισμό; Μπορείτε να διδάξετε σε μερικά παιδιά το αγαπημένο σας θέμα και να τα

βοηθήσετε στις εργασίες τους. Μπορείτε επίσης να βοηθήσετε εθελοντικά σε δραστηριότητες δεντροφύτευσης ή καθαρισμού κοινωνικών περιοχών στην πόλη σας.

#### **14. Δίκτυο με άλλους**

Η δικτύωση είναι ζωτικής σημασίας για την ακαδημαϊκή σας ανάπτυξη και την καριέρα σας. Αν είστε ντροπαλός, πρέπει να βγείτε έξω από το σπίτι σας και να συναντήσετε άτομα που μοιράζονται την ίδια νοοτροπία με εσάς ή απλά να συνδεθείτε με άλλους. Μπορείτε να παρακολουθήσετε συγκεντρώσεις φοιτητών, φοιτητική εβδομάδα και άλλες εκδηλώσεις δικτύωσης. Θέστε έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο για να συναντήσετε και να μοιραστείτε κάποιες στιγμές με τουλάχιστον ένα άτομο σε κάθε εκδήλωση.

#### **15. Αυξήστε την ταχύτητα πληκτρολόγησης**

Η αύξηση της ταχύτητας πληκτρολόγησης στα 60 WPM σε τρεις μήνες είναι μια καλή ιδέα. Λέγεται ότι μπορείτε να εξοικονομήσετε 21 ημέρες το χρόνο πληκτρολογώντας πιο γρήγορα. Μπορείτε να θέσετε έναν στόχο να ενισχύσετε την ταχύτητα και την ακρίβειά σας στην πληκτρολόγηση σε μόλις τρεις μήνες μετά από τους οποίους μπορείτε να μάθετε μια άλλη δεξιότητα.

#### **16. Βελτιώστε τη διατροφή σας**

Δεν προκαλεί έκπληξη το να βλέπεις φοιτητές να τρώνε περισσότερο πρόχειρο φαγητό. Αν και αυτός μπορεί να είναι ένας τρόπος εξοικονόμησης χρόνου με το να μην μαγειρεύετε, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμη αρνητική επίδραση σε εσάς. Μπορείτε να περιορίσετε την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού αφιερώνοντας τον εαυτό σας στο μαγείρεμα του γεύματός σας. Μπορεί να μην το κάνετε πάντα, αλλά ορίστε μερικές μέρες για να μαγειρέψετε, να ετοιμάσετε το γλυκό σας ή να περπατήσετε μέχρι το καφενείο της σχολής σας για να αγοράσετε κάτι. Ενώ βρίσκεστε σε αυτό, ελαχιστοποιήστε τον ρυθμό με τον οποίο καταναλώνετε αναψυκτικά, ζαχαρούχα ποτά και σνακ.

#### **17. Βελτιώστε τη φυσική σας κατάσταση**

Το να έχεις υπέροχο σχήμα είναι υπέροχο. Είναι ένας από τους καλύτερους SMART τρόπους για να αυξήσετε την αυτοπεποίθησή σας. Μπορείτε να συμμετάσχετε σε έναν μαραθώνιο του Σαββατοκύριακου ή σε άλλες δραστηριότητες που διοργανώνει η σχολή σας. Μπορείτε επίσης να πάτε στο γυμναστήριο και να κάνετε συγκεκριμένες ασκήσεις με στόχο να διατηρήσετε τη φόρμα σας. Για να μην ξεχνάμε, η τακτική άσκηση βοηθά στη βελτίωση της μνήμης.

#### **18. Κοιμηθείτε καλά**

Ως φοιτητής, χρειάζεσαι καλό ύπνο. Ο ύπνος δεν είναι μόνο ο αριθμός των ωρών που πρέπει να αφιερώσετε, αλλά και το πόσο χαλαροί αισθανθήκατε μετά. Μπορείτε να μειώσετε την τηλεόρασή σας και να κοιμάστε σχετικά νωρίς. Ρυθμίστε ένα ξυπνητήρι για αυτό, όπως ρυθμίζετε ένα ξυπνητήρι για να ξυπνάτε νωρίς.

#### **19. Πάρε καλούς βαθμούς**

Εάν η ζωή σας είναι γεμάτη δραστηριότητες και περισπασμούς, υπάρχει ένας τομέας της ζωής σας που θα το υποφέρει και αυτός είναι οι σπουδές σας. Ειρωνικά, οι σπουδές σας πρέπει να είναι η πιο σημαντική πτυχή της φοιτητικής σας ζωής. Μην αστειεύετε μαζί του. Ως εκ τούτου, μπορείτε να θέσετε έναν ΕΞΥΠΝΟ στόχο μελέτης για μερικές ώρες κάθε μέρα. Όταν μελετάτε σκόπιμα, οι βαθμοί σας θα σας είναι ευγνώμονες.

#### **20. Διατηρήστε το διαμέρισμά σας τακτοποιημένο**

Το να έχετε ένα προσεγμένο διαμέρισμα είναι ένας τρόπος ενθάρρυνσης της περιβαλλοντικής υγιεινής. Αφιερώστε μια ώρα κάθε εβδομάδα για να καθαρίσετε το σπίτι σας σε βάθος.

#### **21. Να γίνεις ενεργός επαγγελματίας**

Δεν υπάρχει τέλος σε αυτό που μπορείς να ονειρευτείς. Εάν θέλετε να γίνετε ένας από τους κορυφαίους ηγέτες στον κλάδο σας, είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τώρα να σπρώχνετε τον εαυτό σας μπροστά. Μπορείτε να ενταχθείτε στο φοιτητικό σώμα του επαγγέλματός σας και να παρακολουθήσετε τις συναντήσεις και τις δραστηριότητές τους. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να αναπτυχθείτε και να εξοικειωθείτε με τις τάσεις στον κλάδο και πώς μπορείτε να ταιριάζετε.

#### **22. Συμμετέχετε σε διαγωνισμό**

Μπορείτε να συμμετάσχετε σε έναν διαγωνισμό διαφορετικών κατηγοριών – καλλιστεία, ακαδημαϊκοί, αθλητικοί και ούτω καθεξής – εάν έχετε τις δεξιότητες και το πάθος. Η συμμετοχή σε έναν διαγωνισμό σας βοηθά να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας και να εργαστείτε προς την τελειότητα. Ομολογουμένως,

δεν πρέπει να κερδίζετε πάντα, αλλά μπορεί και να μην χάνετε ποτέ. Θα μάθετε επίσης τόσα πολλά για τον εαυτό σας και μερικά άλλα μαθήματα ζωής. Δοκίμασε το! Επεξεργαστείτε τις ομιλητικές σας δεξιότητες και άλλες δεξιότητες που περιβάλλουν το πάθος σας.

### **23. Αποκτήστε την πρώτη σας εμφάνιση στα media**

Η εμφάνιση στα μέσα ενημέρωσης είναι ένας τρόπος να εμπλουτίσετε το βιογραφικό σας με πράγματα που έχουν σημασία. Σας βοηθά να αποκτήσετε μεγαλύτερη γνώση στους τομείς ενδιαφέροντός σας. Μπορείτε να κάνετε πολλά εδώ: να πάρετε συνέντευξη για τη φοιτητική εφημερίδα, να πάρετε συνέντευξη από ένα blog ή τοπικό σταθμό ειδήσεων, να γράψετε ένα άρθρο για το περιοδικό, να γίνετε καλεσμένος σε μια εκπομπή συζήτησης και πολλά άλλα.

### **24. Κάντε μια παρουσίαση σε ομάδα**

Το να εργάζεστε μόνο για έναν στόχο μπορεί να είναι πιο δύσκολο για εσάς από το να εργάζεστε ως ομάδα. Εφόσον μια μέρα θα καταλήξετε να εργάζεστε για έναν οργανισμό, μπορείτε να αρχίσετε τώρα να εξασκείτε πώς να εργάζεστε ως ομάδα. Ποτέ δεν μπορείτε να πεις πού θα σε βγάλει αυτό το ρόλο.

### **25. Κάντε αίτηση για υποτροφία**

Η λήψη μιας υποτροφίας θα σας βοηθήσει να καλύψετε οικονομικά ορισμένες από τις απαιτήσεις της σχολής σας. Συνεχίστε να υποβάλλετε αίτηση για υποτροφίες, ακόμη και αφού πληρωθείτε. Θα μπορούσατε να πιάσετε μια νέα υποτροφία για να χειριστείτε το φοιτητικό σας δάνειο.

### **26. Μάθετε να μαγειρεύετε ένα γεύμα από την αρχή**

Μπορεί να έχετε ένα συγκεκριμένο πιάτο που σας αρέσει να τρώτε αλλά δεν έχετε τις δεξιότητες να το μαγειρέψετε. Αυτή θα μπορούσε να είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να μάθετε πώς να το κάνετε μόνοι σας. Επιπλέον, θα ανακαλύψετε ότι έχετε εξοικονομήσει πολύ το μαγείρεμα του φαγητού από το να το αγοράσετε. Μπορείτε επίσης να μαγειρέψετε σε μια ομάδα για να εξοικονομήσετε κόστος.

### **27. Δείξτε ανάπτυξη στην αναγνωστική σας ακρίβεια και ευχέρεια**

Μπορείτε να το κάνετε αυτό διαβάζοντας 70 λέξεις το λεπτό με ακρίβεια 95%. Εξασκηθείτε στην ανάγνωση για τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα. Δεν έχει σημασία το επίπεδό σας στη σχολή, εάν έχετε κάποιο λόγυγκα με το διάβασμά σας, ποτέ δεν είναι αργά για να τελειοποιήσετε τις δεξιότητες.

### **28. Συναντηθείτε με καθέναν από τους καθηγητές σας**

Αυτό είναι πολύ σημαντικό για έναν σοβαρό φοιτητή. Στην αρχή της ακαδημαϊκής χρονιάς, μπορείτε να συναντηθείτε με τους καθηγητές σας και να συζητήσετε μαζί τους σε λίγα λεπτά. Είναι ένας τρόπος να γνωρίσετε τους καθηγητές σας και επίσης να καταγράψετε την παρουσία σας στο μυαλό τους. Στο μέλλον, θα νιώθετε άνετα να συναντήσετε οποιοδήποτε άτομο. Εάν είστε δειλός φοιτητής, μπορείτε να χτίσετε την αυτοεκτίμησή σας και με αυτόν τον τρόπο.

### **29. Βρείτε έναν μέντορα**

Οι μέντορες μπορούν να σας βοηθήσουν να χαράξετε την πορεία για εσάς. Αυτή η δουλειά που θέλεις να έχεις κάποια μέρα. Μπορείτε λοιπόν, να ξεκινήσετε την προετοιμασία για αυτό τώρα. Ένας μέντορας θα σας δώσει καλές συμβουλές και θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας. Αυτή θα μπορούσε να είναι μια καλή άποψη για να εξελιχθείς πιο επαγγελματικά από τους συμφοιτητές σου. Μπορείτε να αφιερώσετε έναν μήνα εξερευνώντας επιλογές μέντορα για να βρείτε το καλύτερο για εσάς. Σας βοηθά επίσης να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στην προσέγγιση αγνώστων.

## **Συμπέρασμα**

Οι ΕΞΥΠΝΟΙ στόχοι σας ως φοιτητές μπορούν να αφορούν οτιδήποτε. Ωστόσο, θα χρειαστείτε πολλή πειθαρχία και εστίαση για να πετύχετε οτιδήποτε βάζετε στο μυαλό σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν αφήνετε έναν στόχο να καταβροχθίσει τον χρόνο για να επιτύχετε άλλους. Αυτό μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη και να κάνει τα πράγματα βαρετά. Μπορείτε πάντα να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε από τα παραπάνω και να δουλέψετε μόνοι σας.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bjerke, M.B., & Renger, R. (2016). Being smart about writing smart objectives. *Evaluation and Program Planning*, 61, 125-127.

George, C.S. (1972). Theory- driven outcome evaluation. *Practical*, 230-265.

Lawlor, K.B., & Hornyak., J. (2012). Smart Goals: How the Application of Smart Goals Can Contribute to Achievement of Student Learning Outcomes. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, Volyme 29.



Το σεμινάριο υλοποιείται στα πλαίσια της Πράξης «Γραφείο υποστήριξης της διδασκαλίας και μάθησης στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5162371 με τη Συγχρηματοδότησης της Ευρωπαϊκής Ένωσης

