

NASVET: WOOP METODA: Dosezite svoje cilje in vizije**Avtor: LebensGroß GmbH****Okvir kompetenc EntreComp: Vizije**

Ta nasvet je primeren za učitelje/mediatorje in učence/učenke. Ta nasvet se lahko uporablja v različnih situacijah. Metoda WOOP je kratica in je strateški pristop/učna metoda za doseganje ciljev. To metodo je mogoče uporabiti na vseh področjih in pri vseh ciljnih skupinah na preprost in nekomplificiran način, zanjo pa je potrebno pozitivno razmišljanje.

Namen

Ta nasvet je koristen in uporaben za doseganje ciljev in vizij ter je primeren za izpolnjevanje osebnih želja: Metoda je primerna za vse ciljne skupine, izvajamo jo lahko v razredu, pri pouku ali celo sami ali z družinskimi člani.

WOOP je primeren za vsakodnevno uporabo, je poceni in ne zahteva veliko časa. Je enostavna za razumevanje in izvajanje ter pozitivno vpliva na življenje.

Opis nasvetov

Nasveti in priporočila se lahko uporabljajo na številnih področjih. Metoda se imenuje WOOP.

Metodo WOOP je razvila Gabriele Oettinger in je metoda za doseganje ciljev v štirih korakih. Začne se s konkretno željo osebe, rezultat pa je določen cilj. To je postopek načrtovanja po korakih. Omogočeno naj bi bilo tudi odstranjevanje ovir, ki preprečujejo doseganje ciljev.

- W - (WISH) ŽELJA: Kaj je cilj, ki ga želite doseči? Prvi korak je, da razmislite o želji in cilju ter opredelite željo. To storimo tako, da željo napišemo na list papirja in se popolnoma osredotočimo nanjo.
- O - (OUTCOME) REZULTAT: Kakšen bo rezultat, če se želja uresniči? Tu si predstavljamo, kaj kako bi bilo, če bi dosegli cilj?
- O – (OBSTACLE) OVIRA: Ovire je treba razumeti kot spodbudo, da jih odstranimo ali



premagamo sami. Tu se postavlja vprašanje: Ali obstajajo ovire in kakšne so te ovire?

- P - (PLAN) NAČRT: Pripravi se načrt za odstranitev ovir. Kako je mogoče odstraniti oviro? V tem koraku se razjasni, ali je ovire mogoče odstraniti samostojno (*npr. Včeraj sem želel nekaj narediti, vendar me je xy oviral). Takšne situacije se dogajajo, o njih je treba dobro premisliti in pripraviti načrt za primer, če bi se taka situacija pojavila (prim. woop my life).

Najboljše prakse ali koristni primeri

Ta metoda je posebej primerna tudi za cilje, povezane z življenjem.

Primer: Formula WOOP je metakognitivna strategija. To pomeni, da na svoje razmišljanje vplivam s pomočjo svojega razmišljanja. Postavljanje ciljev s formulo WOOP vključuje dva pomembna gradnika: pozitivno mišljenje in miselno kontrastiranje (prim. Schlag 2020).

W: Rad bi dobil boljšo oceno pri matematiki.

O: Predstavljam si, da bom potem lahko bolje računal in da bom na primer lažje varčeval in upravljal z denarjem.

O: Redno vaditi in se učiti.

P: V tedenskem urniku načrtujem stalne ure za učenje. Ko se mi ne ljubi vaditi, si predstavljam, kaj bi si lahko kupil za svoj denar.

- [Home — WOOP my life](https://woopmylife.org/en/home), <https://woopmylife.org/en/home>
- [What is WOOP? - YouTube](#)
- [The WOOP exercise - YouTube](#)
- [Practice — WOOP my life](#)
- Schlag Myriam 2020 : Ziele formulieren mit SMART und WOOP : [Ziele formulieren mit SMART und WOOP – lern-inspiration.de](#)

