AN FHOGHLAIM GAOLMHAR LEIS AN TREOIR
- AN CHÉAD BHLIAIN

Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas
National Centre for Guidance in Education

www.ncge.ie

www.careersportal.ie

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

PLEAN DON CHEACHT

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN - PLEAN DON CHEACHT

TEIDEAL AN CHEACHTA: **SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN**

AIDHMEANNA

Sa cheacht seo, déanfar:

- Scrúdú ar an difríocht atá ann idir mian agus sprioc.
- Scrúdú ar conas sprioc lán brí, atá oiriúnach agus dúshlánach, a leagan síos.
- Scrúdú ar conas sprioc a leagan ar aon dul le S.M.A.R.T.

TORTHAÍ

Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh na daltaí in ann:

- An difríocht idir mian agus sprioc a aithint.
- Cad é a bhfuil siad ag iarraidh baint amach (sprioc) a aithint.
- Conas sprioc S.M.A.R.T a leagan síos a aithint.

NAISC LE SCILEANNA LÁRNACHA NA SRAITHE SÓISEARAÍ

- An Chumarsáid (scileanna éisteachta agus conas tú féin a chur in iúl, an plé agus an díospóireacht, úsáid teanga).
- An Fhéinbhainistíocht (Eolas a bheith agat fút féin, cinntí breithnithe a dhéanamh, teicneolaíocht dhigiteach a úsáid chun tú féin agus do chuid foghlama a bhainistiú).
- Ag coinneáil slán (a bheith sláintiúil, a bheith sóisialta, a bheith sábháilte, a bheith freagrach).
- A bheith cruthaitheach (roghanna agus bealaí malartacha eile a scrúdú, smaointe a chur i bhfeidhm agus bearta a dhéanamh).
- Ag obair i gcomhar le daoine eile (ag foghlaim le daoine eile, ag tabhairt urraim don éagsúlacht, an dea-chaidreamh a fhorbairt, an comhoibriú).
- Faisnéis agus smaointeoireacht a bhainistiú (faisnéis a bhailiú agus a thaifeadadh, a bheith fiosrach, an smaointeoireacht chriticiúil, an teicneolaíocht dhigiteach a úsáid chun eolas a rochtain, a bhainistiú agus a roinnt).

NAISC LE RÁITIS FOGHLAMA NA SRAITHE SÓISEARAÍ

Sa cheacht seo déanfaidh na daltaí

- Gníomhú chun a fholláine, agus a shláinte féin, agus folláine agus sláinte daoine eile, a chosaint agus a chur chun cinn.
- Smaoineamh a thabhairt ón gcoincheap ar aghaidh le bheith curtha i gcrích.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN
- PLEAN DON CHEACHT

NAISC LEIS AN TREOIR SCOILE UILE

Forbairt a Dhéanamh Orm Féin

Sa cheacht seo déanfaidh na daltaí

- Féinmheas agus féinchoincheap dearfach a fhorbairt agus a chothabháil (3 Réalta agus Mian).
- Idirghníomhú go héifeachtach le daoine eile (duine-le-duine: an sprioc a phlé le comhghleacaí).
- Forbairt & fás ar feadh an tsaoil.
- Beidh na daltaí in ann a gcáilíochtaí pearsanta, a meoin agus a láidreachtaí, a spéiseanna agus an tionchar a imríonn siad ar an iompar a aithint agus cur síos a dhéanamh orthu.
- Beidh na daltaí in ann scileanna sóisialta éifeachtacha a léiriú agus iad ag comhoibriú, ag obair i gcomhar le chéile agus ag idirbheartaíocht lena bpiaraí agus leis na múinteoirí.
- Beidh na daltaí in ann páirt a ghlacadh i raon gníomhaíochtaí agus tascanna chun an fhorbairt mhothúchánach, shóisialta, chognaíoch agus choirp a fheabhsú.
- Cúnamh a iarraidh, nuair is gá.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN - PLEAN DON CHEACHT

PLEAN DON CEACHT:
SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

ÁBHAIR A THEASTAÍONN DON CHEACHT SEO

AN MÚINTEOIR

- PowerPoint
- Bileoga Oibre

NA DALTAÍ

- Bileoga oibre (ar líne nó i gcóip chrua)

AIDHMEANNA

Sa cheacht seo, déanfar:

- Scrúdú ar an difríocht atá ann idir mianta agus spriocanna.
- Conas sprioc S.M.A.R.T a leagan síos a chur in iúl do na daltaí.
- Na daltaí a spreagadh chun sprioc a aithint a theastaíonn uathu a bheith bainte acu, chun teacht i mbun freagrachta ar an sprioc sin seo agus chun an próiseas atá de dhíth chun í a baint amach a shainaithint.

TORTHAÍ

Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh na daltaí in ann:

- Idirdhealú a dhéanamh idir cad is mian ann agus cad is sprioc ann.
- Sprioc a bhfuil siad ag iarraidh baint amach a aithint.
- A fhios a bheith acu ar conas a sprioc a iompú ina sprioc S.M.A.R.T.

‘AN DUÁN’ A SHEOLADH

Inis do na daltaí go bhfuil siad go léir cumasach ar bhonn uathúil. Tá roinnt daltaí ann atá go maith sa spórt, tá cuid eile atá go maith san ealaín, sa cheol, nó a bhfuil sé éasca dóibh a bheith cineálta, a bheith ina deartháir / deirfiúr maith srl. Inniu, beimid ag féachaint ar chuid de na rudaí a dhéanaimid go maith agus táimid chun breathnú ar rud éigin inár saol ar mhaith linn é a fheabhsú nó ar rud éigin nua ar mhaith linn é a bhaint amach. Táimid chun foghlaim conas ‘sprioc’ a leagan síos chun é sin a bhaint amach.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN - PLEAN DON CHEACHT

ÁBHAR AN CHEACHTA

BEARTA DON MHÚINTEOIR	BEARTA DO NA DALTAÍ
Cuirtear tús leis an gceacht leis an nGníomhaíocht "3 Réalta agus Mian". Sa tús eolais, meabhraíonn an múinteoir do na daltaí go bhfuil cáilíochtaí dearfacha acu go léin (chun cur leis an bhféinmheas atá acu). Sa ghníomhaíocht seo déanfaidh siad trí rud atá á ndéanamh acu go maith cheanna féin, agus aithneoidh siad aon rud amháin ar mhaith leo feabhas a chur leis / é a bhaint amach (an mian); scríobhfaidh siad seo síos cad é sa Bhileog Oibre.	Críochnaíonn na daltaí an Bhileog Oibre "3 Réalta agus Mian" agus pléann siad CONAS a d'éirigh siad chomh maith sin ag déanamh na "Réaltaí" i mbeirteanna leis an duine in aice leo. Ansin, aimsíonn siad "Mian" - rud ba mhaith leo a bhaint amach.
Fiafraíonn an múinteoir "Cad é an difríocht idir Mian agus Sprioc?" Fiafraíonn an múinteoir de na daltaí: 'Anois, agus sibh tar éis an t-aistear a dhéanamh ón mbunscoil go dtí an iar-bhunscoil, cad iad na spriocanna a d'fhéadfadh a bheith agat don iar-bhunscoil' T an múinteoir sainmhíniú ar cad é sprioc agus déanann sé an difríocht atá idir mian agus sprioc a shoiléiriú.	Tugann na daltaí aiseolas ar an difríocht idir Mian agus Sprioc agus ar na cuspóirí atá acu don Iar-bhunscoil.
Insíonn an múinteoir do na daltaí gur faoi conas spriocanna a leagan síos a mbeidh rang an lae inniu. Iarrann an múinteoir ar na daltaí oibriú ina mbeirteanna chun spriocanna a leagan síos (taifeadtar an t-aiseolas ar an gclár). Cuid de na cúiseanna atá ann le spriocanna a leagan síos: **1. Glacann tú smacht ar do shaol** Is ionann sprioc agus GPS don saol. Tugann sé treoir duit agus cabhraíonn sé leat chun an chéad chéim eile de do shaol a roghnú. Bíonn ort do thodhchaí idéalach a shamhlú dá bharr agus cabhraíonn sé leat é a bhaint amach san fhíorshaol. Nuair atá an sprioc bainte amach agat, cuirtear feabhas ar do shaol dá bharr, agus éiríonn tú a bheith mar leagan níos fearr díot féin.	Déanann na daltaí plé ina mbeirteanna ar an aidhm atá le spriocanna a bheith leagtha síos, agus tugann siad aiseolas don mhúinteoir.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN - PLEAN DON CHEACHT

ÁBHAR AN CHEACHTA ar leanúint

BEARTA DON MHÚINTEOIR	BEARTA DO NA DALTAÍ
2. Bíonn tú dírithe ar na rudaí tábhachtacha Goals help us to sort out what is important and what isn't. You will only focus on the things that you want to achieve and spend precious time on them. **3. Déanfaidh tú cinntí stuama fónta** Cuidíonn Spriocanna leat do thosaíochtaí a aithint agus a shoiléiriú agus na roghanna cearta a dhéanamh bunaithe ar an dearcadh fadtéarmach ar an rud is tábhachtaí duit. **4. Is féidir leat an tasc a chríochnú go paiteanta** Beidh tú dírithe ar an tasc agus is chuige sin a mbeidh do chuid ama agus fuinnimh curtha. Coinneofar na nithe go léir a chuireann isteach ar lár dá bharr, rud a fhágfaidh go mbeidh tú níos éifeachtaí mar dhuine. **5. Beidh tú féinmhuiníneach agus dearfach faoi** Nuair a leagann tú síos sprioc agus nuair a dhéantar gnóthachtáil na sprioc sin a thomhas, beidh tú in ann an dul chun cinn atá bainte amach agat a fheiceáil, chomh maith leis an méid atá tú in ann déanamh. Tugann an próiseas seo, an próiseas lena mbaintear cuspóirí amach, muinín, díograis agus féinmhuinín duit. **6. Déanfaidh tú dul chun cinn** Tar éis duit sprioc amháin a bhaint amach, déanfaidh tú iarracht spriocanna ar leibhéal níos airde a bhaint amach. Nuair a bheidh tú in ann breathnú siar, feicfidh tú an dul chun cinn go léir atá déanta agat. **7. Tá dul chun cinn déanta agat i dtreo an ratha** Is iad na spriocanna pointe tosaigh an ratha. Baintear amach leath chuid den rath le tús maith.)	Pléann na daltaí na cosúlachtaí / na difríochtaí idir na rólchuspaí.
Teacher tells students the story of "Edmund's Goal" to demonstrate the difference between wishes and goals.	Éisteann na daltaí leis an scéal "Sprioc Edmund".

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN - PLEAN DON CHEACHT

ÁBHAR AN CHEACHTA ar leanúint

BEARTA DON MHÚINTEOIR	BEARTA DO NA DALTAÍ
Tar éis dó an scéal a insint, iarrann an múinteoir ar na daltaí plé a dhéanamh ar na gceisteanna ag seo a leanas ina mbeirteanna: **1.** Conas a mhothaigh Edmund mar gheall ar a sprioc a bheith leagtha síos aige, dar leat? **2.** Conas a mhothaigh sé tar éis dó a fheiceáil conas mar a chuaigh a scéal do dhaoine eile, dar leat? **3.** Conas a d'éirigh le hEdmund a sprioc a thiontú go sprioc S.M.A.R.T.? **4.** An gceapann tú go n-éireoidh le hEdmund a sprioc a bhaint amach? Cén fáth? **5.** An bhfuil do sprioc féin S.M.A.R.T? Conas a d'fhéadfá é a thiontú ina sprioc S.M.A.R.T.?	Déanann na daltaí machnamh ar na rudaí ag seo a leanas agus ansin déanann siad iad a phlé: **1.** Conas a mhothaigh Edmund mar gheall ar a sprioc a bheith leagtha síos aige, dar leat? **2.** Conas a mhothaigh sé tar éis dó a fheiceáil conas mar a chuaigh a scéal do dhaoine eile, dar leat? **3.** Conas a d'éirigh le hEdmund a sprioc a thiontú go sprioc S.M.A.R.T.? **4.** An gceapann tú go n-éireoidh le hEdmund a sprioc a bhaint amach? Cén fáth? **5.** An bhfuil do sprioc féin S.M.A.R.T? Conas a d'fhéadfá é a thiontú ina sprioc S.M.A.R.T.?
Tar éis do na daltaí machnamh a dhéanamh ar an ábhar ag seo thuas lena gcomhghleacaithe ina mbeirteanna agus é a phlé, éascaíonn an	Tugann na daltaí aiseolas don rang.".

AN CEACHT DEIRIDH

Mar dheireadh, cuireann an múinteoir ceist ar na daltaí cad é an difríocht idir mian agus sprioc. Cuireann an múinteoir an sainmhíniú i gcuimhne do na daltaí agus cuireann sé deireadh leis an rang.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

ncge
Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas
National Centre for Guidance in Education
www.ncge.ie

careers portal.ie
www.careersportal.ie

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

AIDHMEANNA

Sa cheacht seo déanfaidh tú:

- Scrúdú ar an difríocht atá ann idir mian agus sprioc.
- Scrúdú ar conas sprioc lán brí, atá oiriúnach agus dúshlánach, a leagan síos.
- Iniúchadh ar conas sprioc a leagan ar aon dul le S.M.A.R.T

TORTHAÍ

Faoi dheireadh an cheachta seo, beidh tú in ann:

- An difríocht idir mian agus sprioc a aithint.
- Cad é a bhfuil tú ag iarraidh baint amach (sprioc) a aithint.
- Conas sprioc S.M.A.R.T a leagan síos a aithint.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

GNÍOMHAÍOCHT CHUN TEACHT ISTEACH AR CHÚRSAÍ
3 RÉALTA AGUS MIAN

Ar dtús, ní mór duit smaoineamh ar 3 **"Stars"**, nó rudaí a dhéanann tú go paiteanta cheana féin.

D'fhéadfadh sé gurbh é a mbeadh i gceist leis seo ná rith ar nós na gaoithe, nó fadhb matamaitice a réiteach, nó cara agat a chur ar a shuaimhneas tráth a bhfuil sé nó sí thíos leis, gan ach cúpla samplaí a lua.

Pléigh CONAS a d'éirigh leat chomh maith sin ag déanamh na **"Réaltaí"**.

An raibh ort cleachtadh a dhéanamh?
Ar thóg sé am chun foghlama?

Anois, aimsigh **"Mian"**. The **"Mian"** réalaíocht. Is éard is **"Mian"** ann ná rud a theastaíonn uait nó a dteastaíonn uait a fheabhsú nó rud éigin nua ar mhaith leat a bheith in ann é a dhéanamh (sprioc).

D'fhéadfadh gur mhaith leat rud éigin a bhaint amach nó a fheabhsú anois go bhfuil tú san iar-bhunscoil.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

CÉARD IS SPRIOC ANN?

Bunaithe ar an ngníomhaíocht sin, labhair leis an duine in aice leat faoi na rudaí a mheasann tú gur **'sprioc'** atá iontu.

Cad é an difríocht idir **'mian'** agus **'sprioc'**?

Anois, agus sibh tar éis an t-aistear a dhéanamh ón mbunscoil go dtí an iar-bhunscoil, cad iad na spriocanna a d'fhéadfadh a bheith agat don iar-bhunscoil?

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SAINMHÍNIÚ

- Is éard is "Sprioc" ann ná dúil/mian a chuirtear i gcrích le plean.
- Tá Sprioc cosúil le targaid nó rud éigin a ndéanann tú iarracht é a "lámhach".

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

CAD É AN DIFRÍOCHT IDIR MIAN AGUS SPRIOC?

Ní ionann seans agus Sprioc; rogha atá i gceist le Sprioc.

Tá an iarracht ríthábhachtach chun sprioc a bhaint amach.

Is éard is mian ann ná dúil, dóchas, nó fonn láidir go dtarlódh rud éigin agus is éard is sprioc ann ná toradh rogha a dhéanamh céimeanna áirithe a ghlacadh a cuideoidh leat dul chun cinn a dhéanamh chun an mian sin a fhíorú.

Baineann sé leis an nGNÍOMHAÍOCHT!!

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

INNIU, TÁIMID CHUN FOGHLAIM CONAS SPRIOC A LEAGAN SÍOS!

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

CÉN FÁTH A LIGFEÁ SÍOS SPRIOCANNA?

Déan plé leis an duine in aice leat, in bhur mbeirteanna, ar cad is aidhm le spriocanna a leagan síos.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

CONAS IS FÉIDIR LIOM MIAN A THIONTÚ GO SPRIOC

Caithfimid éirí **S M A R T**

... Ach ar dtús lig dom scéal beag a insint duit faoi conas do spriocanna a bhaint amach leis an teicníc **S.M.A.R.T**.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND

CONAS AR ÉIRIGH LE HEILIFINT A BHRIONGLÓID A BHAINT AMACH SAN FHÍRINNE

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

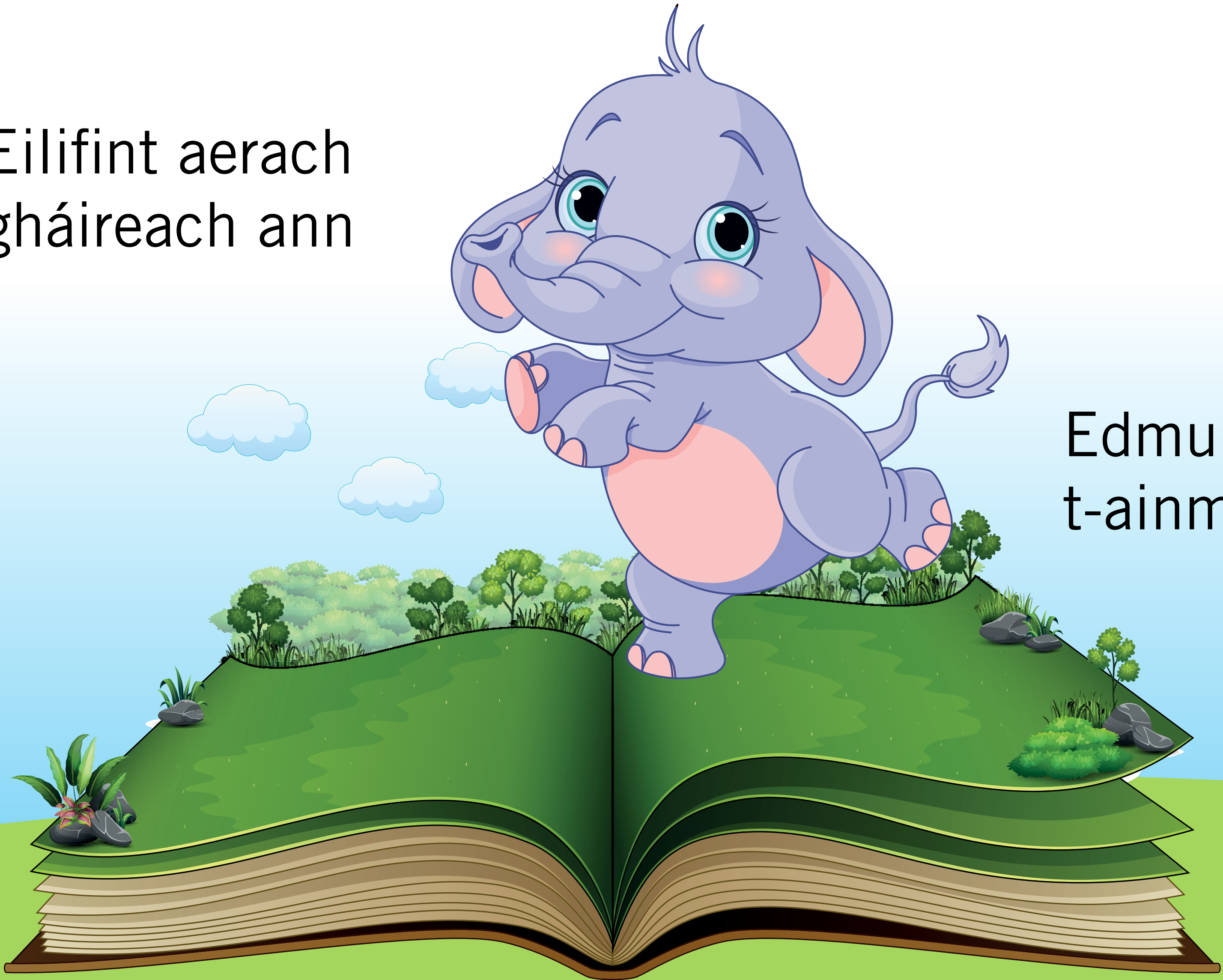
Fadó, fadó . . .

Fadó fadó, i dtír
i bhfad i gcéin ...

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Bhí Eilifint aerach gealgháireach ann



Edmund an t-ainm a bhí air

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

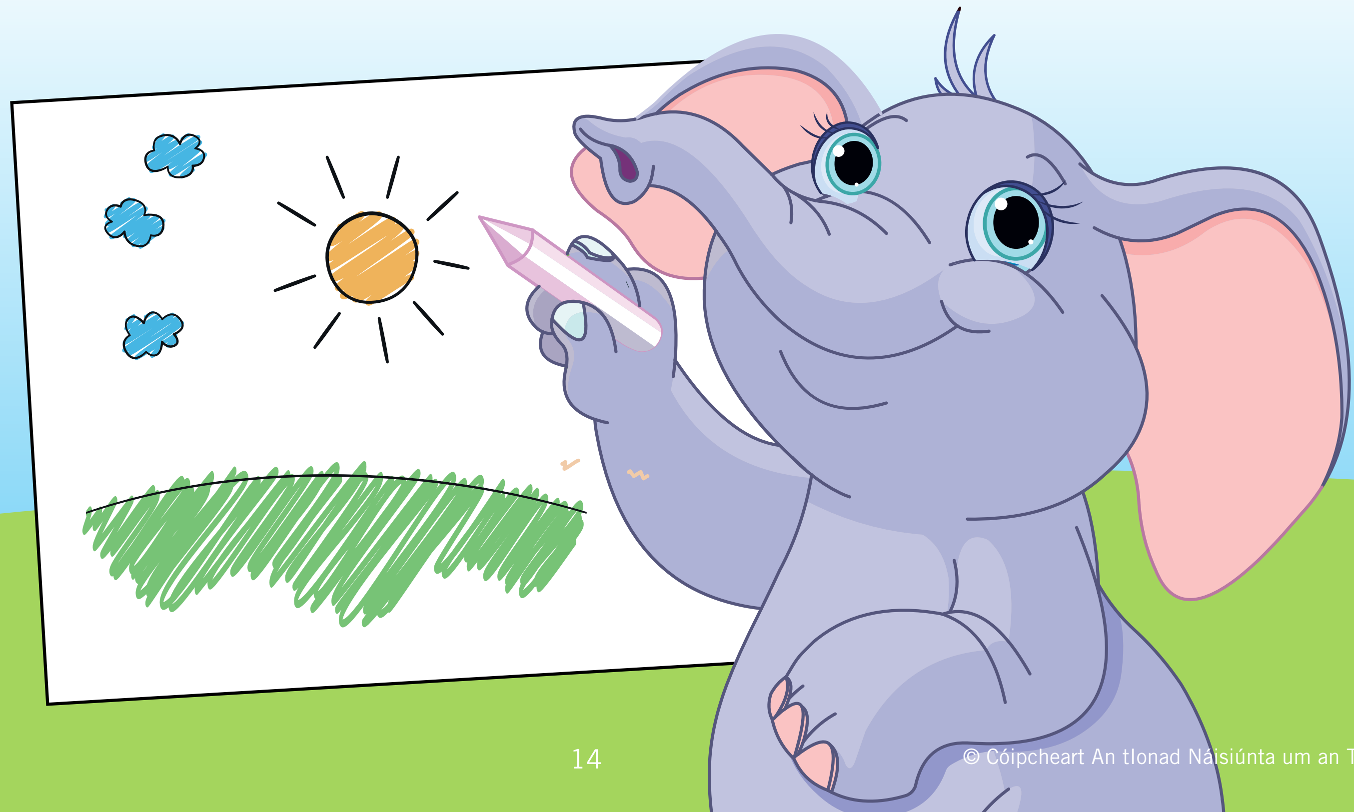
Bhí mian a Edmund....

Bhí sé ag iarraidh a bheith ina ealaíontóir mór le rá, a mbeadh cáil air ar fud an domhain

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

B'aoibhinn le hEdmund pictiúir a tharraingt....
Ar pháipéar...
ar an gcairtchlár...
agus fiú ar na ballaí sa bhaile!



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Anois, nuair a chuala muintir Edmund agus a chairde faoin mbrionglóid a bhí aige a bheith ina ealaíontóir mór agus cáil dhomhanda air... is é seo an fhreagair a thug siad air..

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

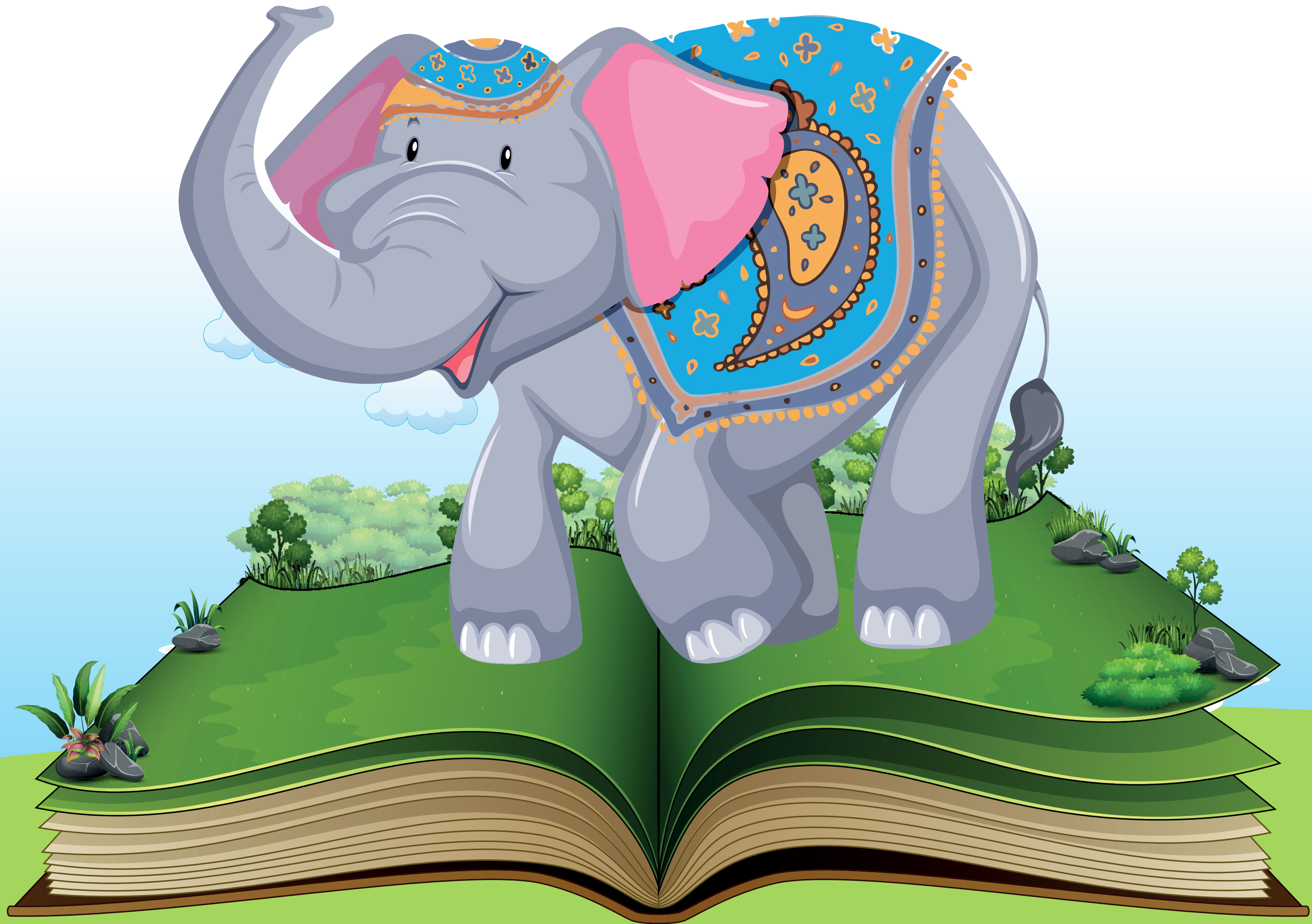
SPRIOC EDMUND...

Chuir sé sin isteach ar Edmund

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Ach bhí síog mhaith ag Edmund darbh ainm Doris.



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Bhí Doris an-ealaíonta chomh maith, díreach cosúil le hEdmund.... Ba bhreá léi éadaí deasa geala agus an-chuid seodra a chaitheamh

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

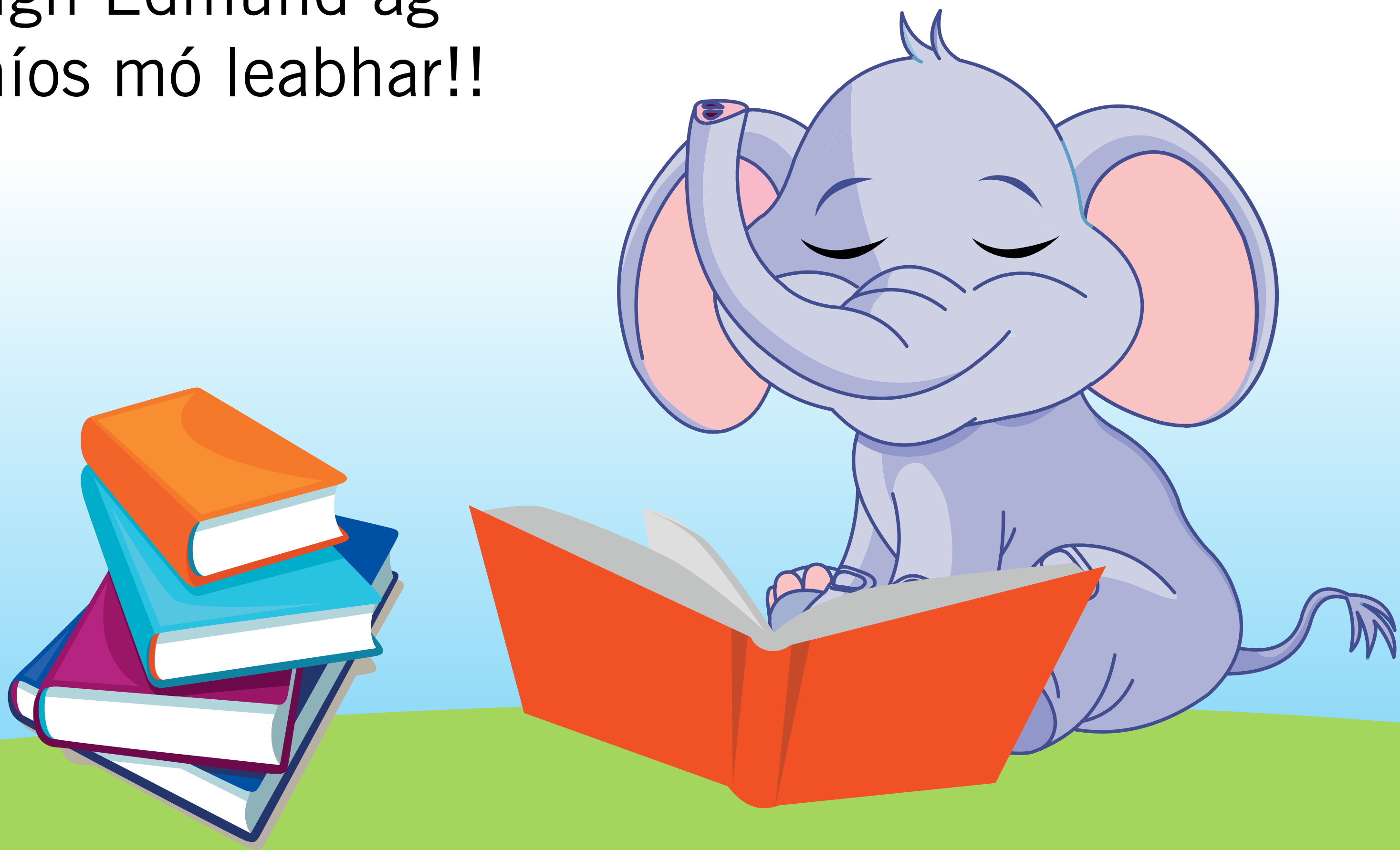
SPRIOC EDMUND...

Dúirt Doris le hEdmund

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

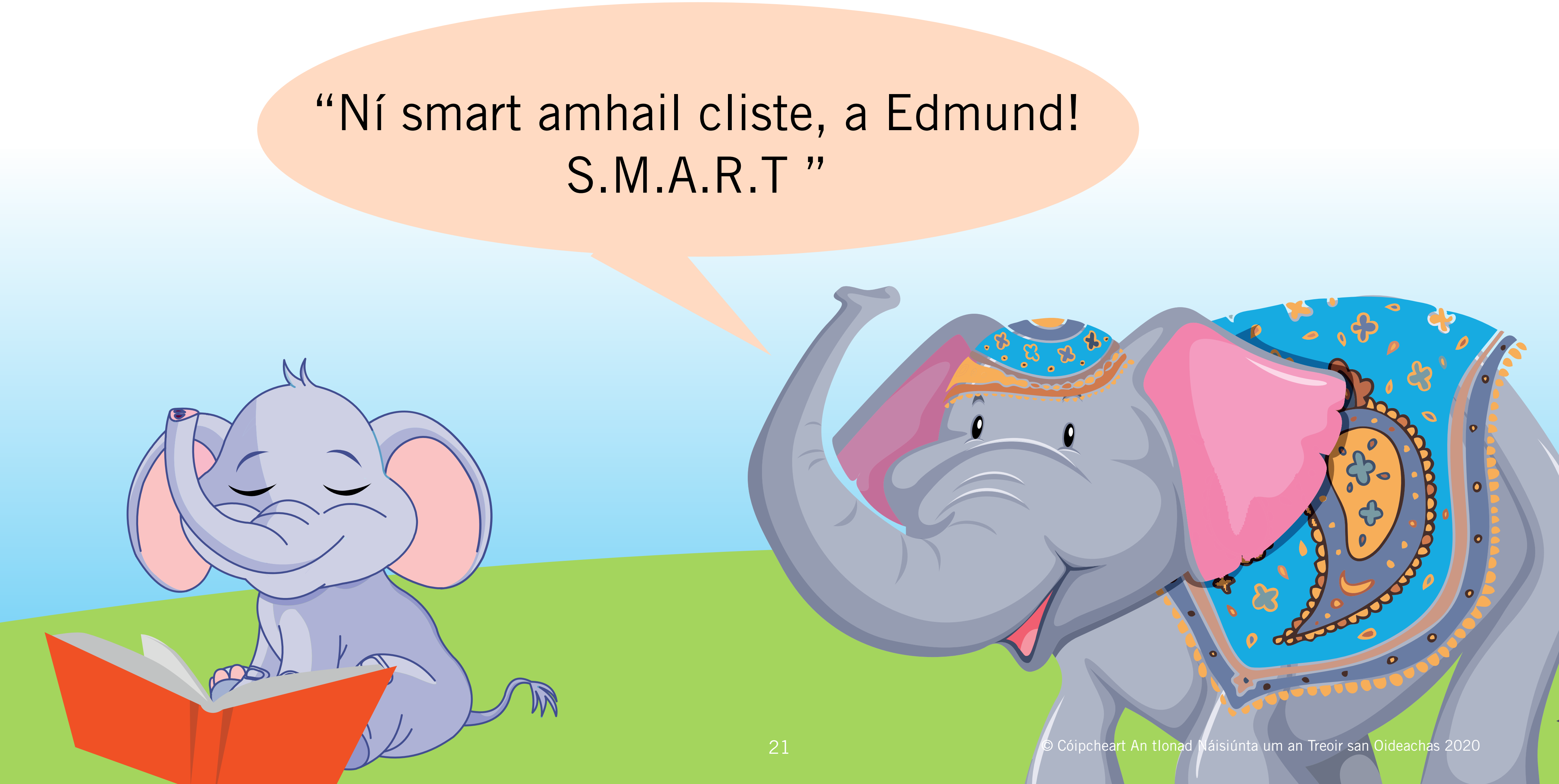
Agus mar sin...
Thosaigh Edmund ag
léamh níos mó leabhar!!



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Dúirt Doris



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

D’inis Doris le hEdmund nach mór dá sprioc a bheith S.M.A.R.T ionas go mbeadh sé in ann í a bhaint amach

S – SONRACH

M – INTOMHAISTE

A – INSROICTHE

R – ÁBHARTHA

T – CHEANGAIL AMA

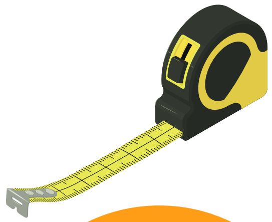
© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

S

SONRACH

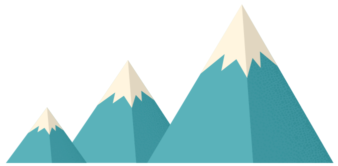
Ciallaíonn Sonrach go bhfuil do sprioc mionsonraithe beacht.



M

NTOMHAISTE

Ciallaíonn Intomhaiste gur féidir leat an dul chun cinn atá déanta agat a rianú agus fios a bheith agat cathain go díreach a mbeidh tú in ann do sprioc a bhaint. Bíonn uimhreacha i gceist leis, go hiondúil.



A

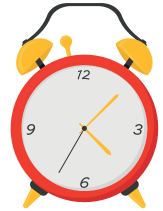
INSROICTHE

Ciallaíonn Insroichte go bhfuil do sprioc réasúnta agus go bhfuil sé indéanta duit é a bhaint amach.

R

ÁBHARTHA

Ciallaíonn Ábhartha gur fiúntach fónta do sprioc. Is rud tábhachtach duit féin atá ann.



T

FAOI CHEANGAIL AMA

Ciallaíonn Faoi Cheangail Ama go mbainfear do sprioc amach laistigh de thréimhse ama ar leith.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

SPRIOC EDMUND...

Agus mar sin... D'imigh Edmund leis agus smaoinigh sé ar a sprioc den athuair.

Ní ionann an sprioc a bhí aige a bheith ina Ealaíontóir Mór Le Rá agus Cáil Domhanda air agus Sprioc **S.M.A.R.T.**

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

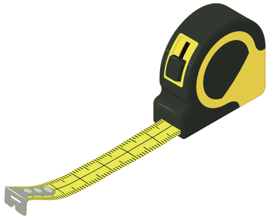
SPRIOC EDMUND...

Leasaigh Edmund an brionglóid a bhí aige le bheith ní ba **shonraí**

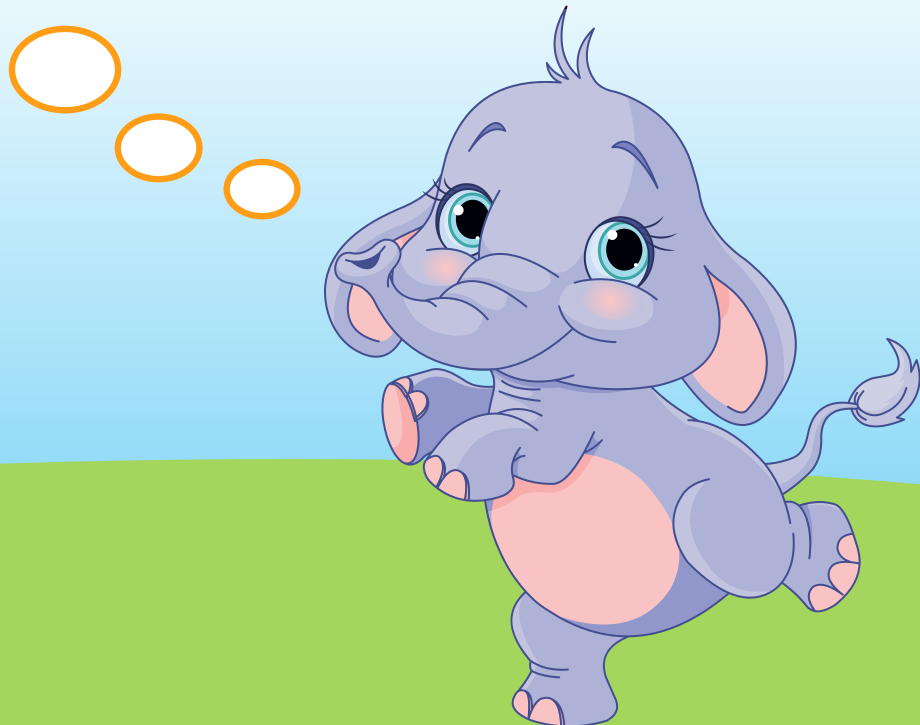
© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

D'éirigh le hEdmund a mhian a thiontú le bheith níos **intomhaiste**



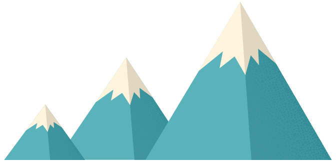
"Ba mhaith liom pas a fháil sa scrúdú líníochta."



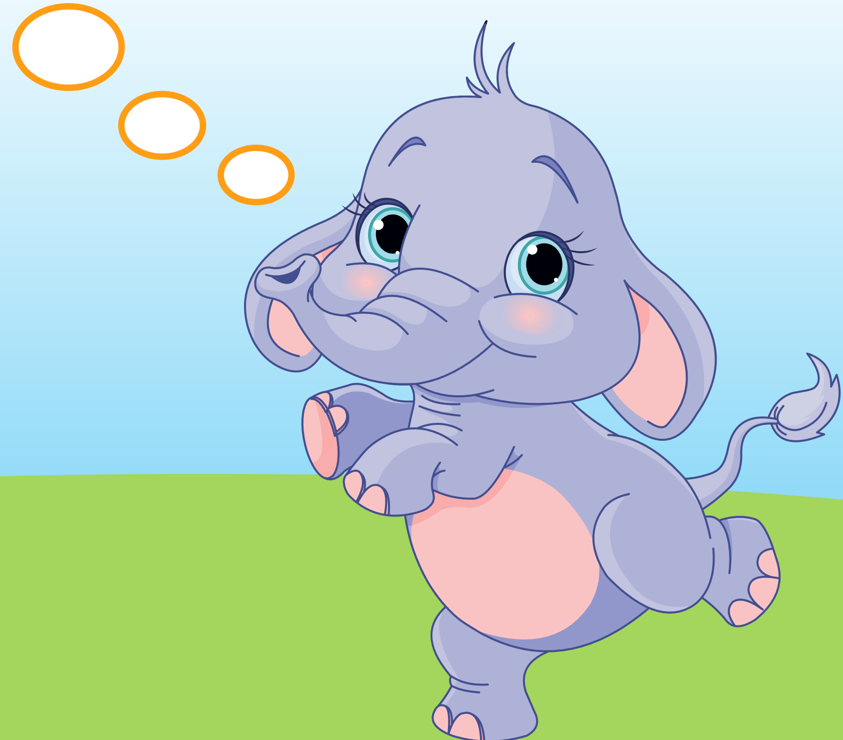
© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

D’éirigh le hEdmund an bhrionglóid a bhí aige a thiontú le bheith ní ba **indéanta**



“Ceart go leor. B’fhéidir nach bhfuil mé ag iarraidh cáil dhomhanda a bheith agam… fós … bheinn sásta a bheith i m’ealaíontóir.”



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

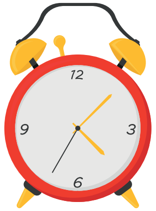
D'éirigh le hEdmund a mhian a thiontú le bheith níos **ábhartha**

"Bainim an-taitneamh ar fad as a bheith cruthaitheach; Is breá liom é agus ba mhaith liom a bheith i m'ealaíontóir nuair atá mé fásta suas"

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

D'éirigh le hEdmund a mhian a thiontú le bheith níos **spriocdhírithe ar an am**



"Ba mhaith liom 70% ar a laghad a fháil sa scrúdú líníochta i mí na Bealtaine."

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Agus mar sin, tá an mian seo:

"a bheith i m'ealaíontóir agus cáil dhomhanda orm"

Tar éis a bheith tiontaithe go dtí seo:

"70% ar a laghad a fháil sa scrúdú líníochta i mí na Bealtaine"

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Ar aon chaoi, gan ach a bheith ag smaoineamh ar a bhrionglóid mar seo, d'airigh Edmund amhail is go raibh sé in ann é a dhéanam

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC EDMUND...

Agus, le himeacht ama, bhain sé a bhrionglóid amach san fhírinne.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

ANOIS, BAIN TRIAIL AS TÚ FÉIN...

Pléigh na rudaí seo a leanas leis an duine in aice leat:

- Conas a mhothaigh Edmund faoin sprioc a dhéanamh a leagan síos, dar leat?
- Conas a mhothaigh sé tar éis dó a fheiceáil conas mar a chuaigh a scéal do dhaoine eile, dar leat?
- Conas a d'éirigh le hEdmund a sprioc a thiontú go sprioc S.M.A.R.T.?
- An gceapann tú go n-éireoidh le hEdmund a sprioc a bhaint amach? Cén fáth?
- An bhfuil do sprioc féin S.M.A.R.T? Conas a d'fhéadfá é a thiontú ina sprioc S.M.A.R.T.?

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

CAD É AN DIFRÍOCHT IDIR MIAN AGUS SPRIOC?

Ní ionann seans agus Sprioc; rogha atá i gceist le Sprioc.

Tá an iarracht ríthábhachtach i ndáil le sprioc.

Is éard is mian ann ná dúil, dóchas, nó fonn láidir go dtarlódh rud éigin agus is éard is sprioc ann ná toradh rogha a dhéanamh céimeanna áirithe a ghlacadh a cuideoidh leat dul chun cinn a dhéanamh chun an mian sin a fhíorú.

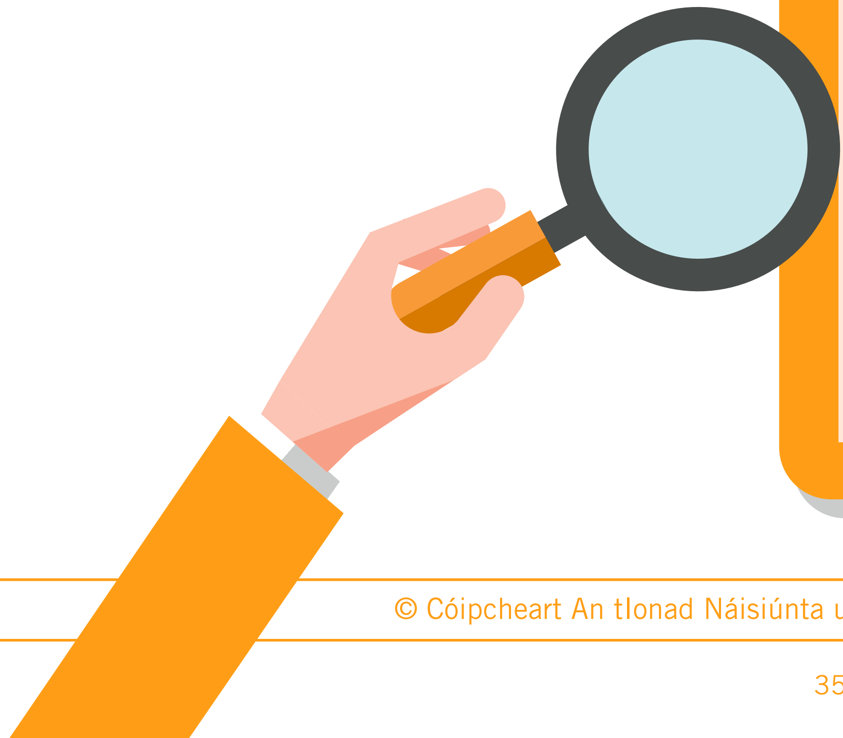
Baineann sé leis an nGNÍOMHAÍOCHT!!

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SÚIL SIAR

An bhfuil tú in ann...

- An difríocht idir mian agus sprioc a aithint.
- Sprioc lán brí, atá oiriúnach agus dúshlánach, a leagan síos.
- Sprioc a leagan ar aon dul le S.M.A.R.T.



© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas
National Centre for Guidance in Education
www.ncge.ie
www.careersportal.ie

SPRIOCANNA A LEAGANN SÍOS DOM FÉIN

3 RÉALTA AGUS MIAN

- Aimsigh 3 **"Réalta"**, rudaí a dhéanann tú go maith
- Aimsigh **"Mian"**, rud gur féidir leat feabhsú (sprioc!)

EISEAMLÉAIR

Is réalta mé ag...

Seinm an pianó

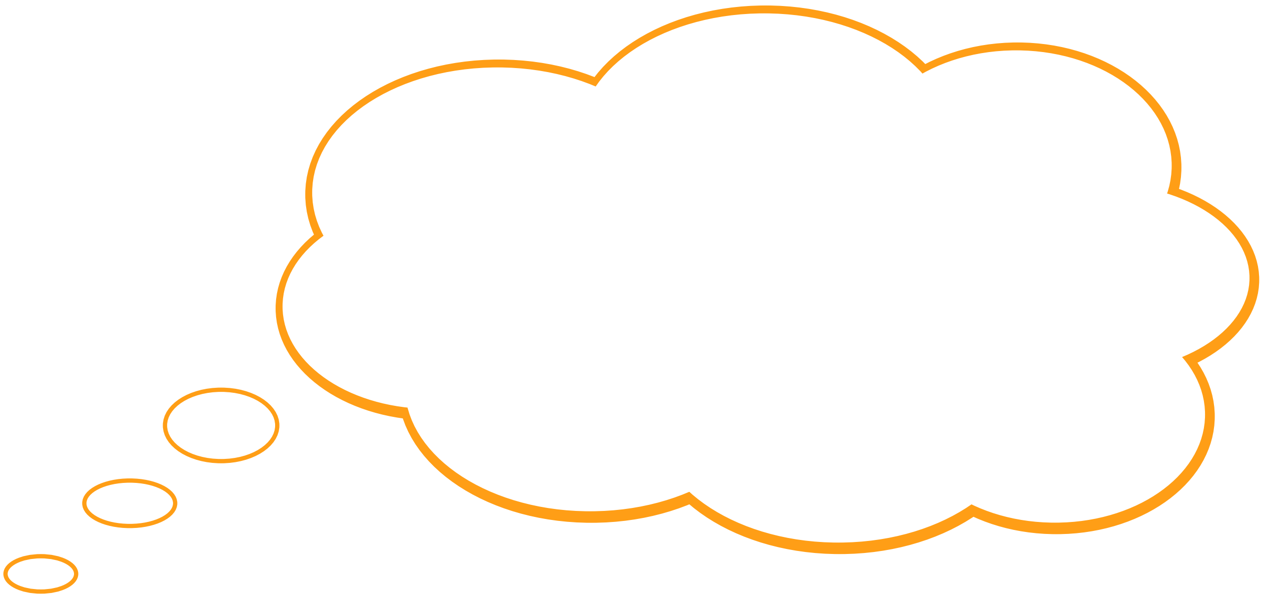
Ag cumadh dánta

mar chara maith do dhuine

Mo mhian

Ba mhaith liom a fháil amach conas díospóireacht a dhéanamh!

MO 3 RÉALTA AGUS MO MHIAN



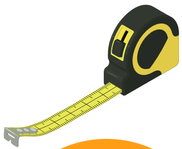
© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020

SPRIOC S.M.A.R.T.

S

SONRACH

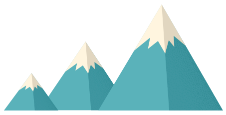
Ciallaíonn Sonrach go bhfuil do sprioc mionsonraithe beacht.



M

INTOMHAISTE

Ciallaíonn Intomhaiste gur féidir leat an dul chun cinn atá déanta agat a rianú agus fios a bheith agat cathain go díreach a mbeidh tú in ann do sprioc a bhaint. Go hiondúil, bíonn uimhreacha i gceist leis
.



A

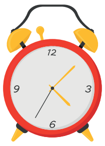
INSROICTHE

Ciallaíonn Insroichte go bhfuil do sprioc réasúnta agus go bhfuil sé indéanta duit é a bhaint amach.

R

ÁBHARTHA

Ciallaíonn Ábhartha gur fiúntach fónta do sprioc. Is rud tábhachtach duit é.



T

FAOI CHEANGAIL AMA

Ciallaíonn Faoi Cheangail Ama go mbainfear do sprioc amach laistigh de thréimhse ama ar leith.

© Cóipcheart An tIonad Náisiúnta um an Treoir san Oideachas 2020