



## **S.M.A.R.T – поставување цел**

Многумина го минуваат животот менувајќи ги работните места, или брзајќи наоколу обидувајќи се да завршат што е можно повеќе додека всушност постигнуваат многу малку. Поставувањето цели со техниката SMART значи дека можете да си ги разјасните идејите, да ги фокусирате напорите, продуктивно да го користите времето и средствата и да ги зголемите можностите за да го постигнете она што го сакате во животот.

*Што всушност значи поставување цели според техниката S.M.A.R.T?*

Зошто да не размислувате за некоја мала цел што сакате да ја поставите веднаш, лична или професионална. За да ја поставите својата S.M.A.R.T. цел, треба да ги исполните следниве критериуми: специфична, мерлива, досежна, релевантна и навремена.

### **Специфична**

Вашата цел треба да биде јасна и специфична, во спротивно нема да можете да ги насочите напорите или да се чувствувате вистински мотивирани за да ја постигнете. Кога правите скица на целта, обидете се да ги одговорите на следниве прашања:

- Што всушност сакам да постигнам?
- Каде?
- Како?
- Кога?
- Со кого?
- Кои се условите и ограничувањата?
- Зошто всушност сакам да ја постигнам оваа цел? Кои се другите можни начини за постигнување на оваа цел?
- Кои средства или ограничувања се вклучени?

### **Мерлива**

Мерливи цели значи дека можете да идентификувате што точно ќе видите, слушнете или почувствувате кога ја постигнете целта. Тоа значи разложување на целта на мерливи елементи. Мерливата цел треба да ги одговори следниве прашања:

- Колку?
- Како ќе знам дека сум ја постигнал/а?



### ***Досежна***

За вашата цел да биде успешна треба да биде исто така реалистична и досежна. Досежна цел вообичаено одговара на следниве прашања:

- Како можам да ја постигнам оваа цел?
- Врз основа на другите ограничувања, како финансиските фактори, колку е реалистична целта?

### ***Релевантна***

Овој чекор е за да се осигурате дека целта ви е важна, и дека е во след со другите релевантни цели. Релевантната цел може да одговори со „да“ на следниве прашања:

- Зошто сакам да ја постигнам оваа цел?
- Дали ова се чини вредно?
- Дали е ова вистинското време?
- Дали ова одговара на другите напори/потреби?
- Дали сум вистинската личност за постигнување на оваа цел?

### ***Навремена***

Времето е пари! Па, затоа, поставете си временски рокови за вас и за тимот и запазете ги. Временската рамка нека ви биде реалистична и флексибилна, на тој начин ќе имате висок морал. Временска цел најчесто одговара на следниве прашања:

- Кога?
- Што можам да направам за шест месеци од сега?
- Што можам да направам за шест недели од сега?
- Што можам да направам денес?