



S.M.A.R.T- WYZNACZANIE CELU

Wielu ludzi idzie przez życie zmieniając jedną pracę na drugą, lub w pośpiechu stara się zrobić więcej, choć właściwie udaje im się zrealizować bardzo niewiele. Wyznaczanie celów SMART oznacza, że możesz wyklarować swoje pomysły, skoncentrować wysiłki, produktywnie wykorzystać czas i zasoby oraz zwiększyć swoje szanse na osiągnięcie tego, czego chcesz w życiu.

Co oznacza skrót S.M.A.R.T.?

Pomysł o małym celu, osobistym lub zawodowym, który chcesz teraz wyznaczyć. Aby osiągnąć cel S.M.A.R.T., musi on spełniać następujące kryteria: być Konkretny, Mierzalny, Osiągalny, Istotny, Określony czasowo (z ang. Specific, Measurable, Attainable, Relevant and Timely).

KONKRETNY

Twój cel powinien być przejrzysty i konkretny, w przeciwnym wypadku nie będziesz w stanie skupić swojego wysiłku na osiągnięcie tego celu. Nie będziesz też prawdziwie zmotywowany. Kiedy szkicujesz swój cel, postaraj się zadać sobie pytania, typu:

- Co właściwie chcę osiągnąć?
- Gdzie?
- Jak?
- Kiedy?
- Z kim?
- Jakie są warunki i ograniczenia?
- Dlaczego tak właściwie chcę osiągnąć ten cel? Jakie są możliwe alternatywy na osiągnięcie tego samego?
- Jakie zasoby lub ograniczenia są zaangażowane?

MIERZALNY

Mierzalne cele oznaczają, że określasz dokładnie to co chcesz zobaczyć, usłyszeć i poczuć osiągając swój cel. Oznacza to rozbięcie swojego celu na mierzalne elementy. Mierzalny cel powinien odpowiadać na pytania jak:

- Ile?
- Jak dużo?
- Skąd będę wiedział, że cel został osiągnięty?



OSIĄGALNY

Twój cel także powinien być realny i osiągalny aby odniósł sukces. Osiągalny cel zazwyczaj musi odpowiadać na takie pytania jak:

- Jak mogę osiągnąć ten cel?
- Jak realistyczny jest ten cel, oparty na innych ograniczeniach, takich jak czynnik finansowy?

ISTOTNY

W tym kroku chodzi o to aby się upewnić, że twój cel ma dla Ciebie znaczenie i jest związany z innymi istotnymi celami. Istotny cel, odpowiada "tak" na poniższe pytania:

- Dlaczego chcę osiągnąć ten cel?
- Czy wydaje się opłacalny?
- Czy jest to właściwy czas?
- Czy odpowiada naszym pozostałym wysiłkom/potrzebom?
- Czy jestem właściwą osobą, by osiągnąć ten cel?

OKREŚLONY CZASOWO

Czas to pieniądz! Dlatego ustalaj terminy realizacji dla siebie i swojego zespołu i próbuj ich dotrzymywać. Niech będzie to termin elastyczny oraz realistyczny to dotrzymania, w ten sposób możesz utrzymać wysokie morale. Cel określony czasowo odpowiada zazwyczaj na poniższe pytania:

- Kiedy?
- Co będę mógł zrobić za 6 miesięcy?
- Co będę mógł zrobić za 6 tygodni?
- Co mogę zrobić dzisiaj?