

Fișa de setare a obiectivelor de tip SMART - PsihoSensus.eu

Pasul 1: Scrie-ți obiectivul în cât mai puține cuvinte posibil.

Pasul 2: Fă-ți obiectivul cât mai SPECIFIC și mai detaliat. Include răspunsurile la întrebările cine/ce/unde/cum/când/cât.

Scrie cel puțin 3 acțiuni pe care le vei face pentru a-ți atinge obiectivul:

1. _____

2. _____

3. _____

Pasul 3: Asigură-te că obiectivul tău este MĂSURABIL. Adaugă detalii, metode de a urmări și măsura obiectivul.

Câteva metode pe care le vei folosi pentru a-ți măsura obiectivul: _____

Cum vei ști că obiectivul tău este împlinit? _____

Pasul 4: Fă-ți obiectivul ACCESIBIL. Ce resurse adiționale ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivul?

Cum îți vei face timp pentru a-ți împlini obiectivul? _____

Ce cunoștințe ai nevoie pentru a-ți împlini obiectivul? _____

La cine poți apela dacă ai nevoie de sprijin? _____

Pasul 5: Fă-ți obiectivul RELEVANT. Care este scopul acestui obiectiv, sau de ce îți dorești să atingi acest obiectiv?

Pasul 6: Fă-ți obiectivul accesibil în TIMP. Fixează o dată la care știi sigur că obiectivul va fi împlinit.

Data la care obiectivul tău va fi atins este _____