

Objetivos SMART

ESPECÍFICO

Seja bastante claro naquilo que você pretende alcançar. Considere decompor o objetivo em menores etapas.

AVALIAÇÃO

Como você saberá que alcançou seu objetivo? O que você estará fazendo quando isso ocorrer? O que os outros perceberão você fazendo? O que será diferente? O que você terá começado a fazer ou o que estará fazendo regularmente? O que você terá parado de fazer ou fazendo em menor frequência?

ALCANÇÁVEL

Assegure-se de que seus objetivos não são grandes demais. Não planeje seu próprio fracasso! Considere estabelecer objetivos menores no caminho para o seu objetivo maior. Celebre seu sucesso. Se você não alcançar o que planejou, pergunte-se o que poderia ter sido feito de forma diferente, o que poderia ser feito para que ficasse mais possível de alcançar tal objetivo na próxima tentativa?

REALÍSTICO & COM RECURSOS

Isso é alcançável com os recursos que você possui? Existem outros recursos que você precise, ou que te ajude a alcançar seu objetivo? Como você pode acessar esses recursos? Que problemas você pode ter para conseguí-los? O que você pode fazer para minimizar tais problemas?

TEMPO LIMITADO

Estabeleça um limite razoável de tempo para alcançar seu objetivo. Uma semana, um mês, seis meses, um ano, cinco anos?
Considere diferentes (menores) limites de tempo para menores etapas.