

MĄDRE CELE (SMART GOALS)

MIERZALNE

Jak będziesz wiedział, że osiągasz cel? Co będziesz robił w tym czasie? Co inni zauważą? Co będzie inne? Co byś zaczął robić czy byś robił regularnie? Co byś przestał robić czy mniej robił?

OSIĄGALNE

Upewnij się, że twoje cele nie są wygórowane. Nie planuj celi z góry skazanych na porażkę. Rozważ mniejsze kroki do dużego celu, zaplanuj swoje dążenie do celu krok po kroku. Zaplanuj, jak uczysz, jak ci się powiedzie. Jak ci się nie uda, rozważ, co mógłbyś zrobić inaczej, żeby następnym razem się udało?

DOKŁADNE

Cele muszą być skonkretyzowane. Rozważ podzielenie ich na mniejsze, poszczególne etapy, które musisz przejść do swojego celu.

REALISTYCZNE

Czy to jest możliwe, biorąc pod uwagę, jakie mam środki? Czy potrzebuję jakieś dodatkowe środki czy wsparcie, by pomóc mi osiągnąć ten cel? Jak mogę uzyskać te środki? Jakie problemy mogę napotkać na swojej drodze? Co mogę zrobić, by zminimalizować te przeszkody?

ESTYMOWANE W CZASIE

Określ w czasie, kiedy i jak często będziesz pracować nad tym celem i kiedy zostanie on osiągnięty? 1 tydzień, 1 miesiąc, 6 miesięcy, rok, 5 lat? Rozważ inne (krótsze) limity czasowe dla twoich poszczególnych kroków.