|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **BÀI TẬP 1:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tiêu chí** | **Cụ thể** | | | | **Đo được** | | | | **Khả thi** | | | | **Thực tế** | | | | **Ràng buộc thời gian** | | | | Điểm |
|  |
|  |
| **Mục tiêu** | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng* | *Không có kết quả mong muốn* | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ* | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian* |
|
|
| Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 20 |
| Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 10 |
| Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 1 | 14 |
| Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn |  | 4 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |  |  |  | 15 |
| Tự thành lập một công ty của riêng mình |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 1 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **BÀI TẬP 2:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tiêu chí** | **Cụ thể** | | | | **Đo được** | | | | **Khả thi** | | | | **Thực tế** | | | | **Ràng buộc thời gian** | | | | Điểm |
|  |
|  |
| **Mục tiêu sau khi thay đổi** | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng* | *Không có kết quả mong muốn* | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ* | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian* |
|
|
| Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới trị giá 15 triệu sau khi lãnh thưởng Tết |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  | 1 | 18 |
| Tiết kiệm mỗi tháng 3 triệu để mua một chiếc máy tính mới vào tháng 9 |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  |  | 18 |
| Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn để giảm muỗi |  | 4 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 18 |
| Tự thành lập một công ty vốn hóa 500tr của riêng mình trong 8 năm nữa |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **BÀI TẬP 3:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tiêu chí** | **Cụ thể** | | | | **Đo được** | | | | **Khả thi** | | | | **Thực tế** | | | | **Ràng buộc thời gian** | | | | Điểm |
|  |
|  |
| **Mục tiêu** | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng* | *Không có kết quả mong muốn* | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ* | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian* |
|
|
| Đọc hết 3 quyển sách vào tuần tới |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 20 |
| Đạt được trên 90% chất lượng đầu ra khi khóa học kết thúc |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 20 |