



Material de apoio



**Metas
SMART**



Metas SMART

Como definir metas tão importantes?

Eu sempre indico utilizar o Método SMART, é uma forma muito eficiente de estabelecer as suas metas. Cada meta deve atender aos critérios abaixo:

SMART

- Specific (específico)
- Measurable (mensurável)
- Achievable (atingível)
- Realistic (realista)
- Time-bound (temporal)

- Específico

Definir com clareza suas metas e expectativas é o primeiro passo para alcançá-las.

- Mensurável

Se você não puder medir seu progresso, não poderá saber como está seu desempenho ou se você está no caminho errado e precisa recalcular a rota.

- Atingível

É importante considerar seus objetivos finais e planejar metas realistas com base nos recursos disponíveis.

- Realista (e relevante)

Assim como nos critérios atingíveis acima, as metas também devem ser realistas e relevantes.

- Temporal

É extremamente importante traçar um cronograma para suas metas.

Metas SMART

Metas SMART

S - Específico (specific)

M - Mensurável

A - Alcançável

R - Relevante



carolmartinsf_



Carolina Martins

