

Metas S.M.A.R.T.

Um guia prático para definição de metas e objetivos inteligentes



METAS S.M.A.R.T.

Um guia prático de definição de metas e objetivos inteligentes

Olá querido leitor,

Esse guia é para te ajudar a colocar em prática a técnica de planejamento pessoal e produtividade conhecida como metas SMART ou SMART goals.

Para conhecer mais sobre essa e outras técnicas de planejamento e produtividade visite o site [Mentalidade de Crescimento](#) e assista à playlist [Ultra Produtividade Pessoal](#) no nosso canal do YouTube.

Imprima quantas cópias da planilha disponível nas próximas páginas quanto forem necessárias.

O exercício de planejamento deve ser feito em 5 partes:

1. Crie o rascunho da sua meta.
2. Aplique a técnica SMART.
3. Descreva a sua meta final.
4. Coloque a sua meta final em um lugar que você possa se lembrar constantemente.
5. Coloque em prática as ações descritas no plano (crie calendários, compre o que precisar, etc).

Espero que esse guia seja muito útil para você.

Abraços!!!

Equipe Mentalidade de Crescimento



1. Crie um rascunho da sua meta

(escreva abaixo a sua meta da maneira que ela estiver na sua mente agora):

Ex. Entrar em forma para o verão.

2. Aplique a técnica S.M.A.R.T Goals

Siga os exemplos e aplique à suas próprias metas.

Específico	Qual o resultado desejado? (ex. perder X kg de peso; reduzir percentual X de gordura corporal; criar um novo hábito)	<hr/> <hr/>
Mensurável	É possível quantificar a sua meta? É possível mensurar o seu progresso? (perder 4kg; 3% de gordura corporal)	<hr/> <hr/>
Atingível	<ul style="list-style-type: none">Quais habilidades são necessárias? (aprender a correr corretamente; yoga; aprender a nadar, etc.)Quais recursos são necessários? (roupa de ginástica; inscrição na academia, esteira, etc)Como o contexto impacta na realização da sua meta? (temperatura na época do ano; dinheiro se encaixa na sua verba, etc.)Qual a quantidade de esforço que você vai ter que fazer? (Vou ter que abrir um espaço de x horas no meu por semana na agenda)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Relevante (motivo, razão)	<ul style="list-style-type: none"> O objetivo está alinhado com a sua visão, missão e estilo de vida? Ele vai te levar mais próximo ao seu objetivo de vida? <i>(ex. Vou me sentir mais atraente e confiante)</i> 	<hr/> <hr/>
Temporal (com prazo definido)	<ul style="list-style-type: none"> Qual é o prazo para o alcance da sua meta? Esse prazo é realista? <i>(ex. 7 dias, 30 dias, 60 dias)</i>. Verifique sua agenda e a quantidade de horas que isso vai demandar de você e se isso se encaixa na sua agenda diária). 	<hr/> <hr/> <hr/>

3. Reescreva sua meta em forma de afirmação

Incluindo os detalhes que você identificou no exercício acima

Objetivo Final:

Ex. EU VOU perder 4kg nos próximos 3 meses fazendo: corrida três vezes por semana durante uma hora, natação uma vez por semana durante uma hora e yoga uma vez por semana durante uma hora.



4. Coloque sua meta em um lugar e fácil acesso e que você veja constantemente.

Ter sua diante da sua vista as suas metas vai te manter focado e aumentará a chance de alcançar o que você quer. Não se sinta

5. Busque os recursos e coloque em prática as ações que vão te levar a alcançar sua meta.

Coloque as mãos na massa e não se sinta desencorajado se as coisas não saírem bem no início. Continue! Persista.

Por fim....

Agora que você já sabe como aplicar a técnica, você pode continuar usando a planilha acima ou usar as próximas folhas para fazer o exercício com suas outras metas. É importante que você faça o mesmo processo para cada uma das suas metas, ok?

Não pule etapas!!!



Estabelecendo Metas Inteligentes

Objetivo	SMART Goal (eSpecífica, Mensurável, Atingível, Relevante, Temporal)
Rascunho	O que? (meta)
	Quanto (medida)?
	Como? (ações e recursos)
	Por que? (motivo)
	Quando? (Tempo)
	Meta:
Rascunho	O que? (meta)
	Quanto (medida)?
	Como? (ações e recursos)
	Por que? (motivo)
	Quando? (Tempo)
	Meta:



Rascunho	O que? (meta)
	Quanto (medida)?
	Como? (ações e recursos)
	Por que? (motivo)
	Quando? (Tempo)
	Meta:
Rascunho	O que? (meta)
	Quanto (medida)?
	Como? (ações e recursos)
	Por que? (motivo)
	Quando? (Tempo)
	Meta:



