|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* |  |  |  |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* |  |  |  |
| Khả thi  Attainable |  | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại |  |  |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân |  |  |  |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được |  |  |  |

Bài 1 : Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* |  |  |  |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* |  |  |  |
| Khả thi  Attainable |  |  | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. |  |
| Thực tế  Relevant |  |  | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân |  |
| Ràng buộc thời gian  Time bound |  |  | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được |  |

Bài 2: Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số

Bài 3: Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* |  |  |  |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* |  |  |  |
| Khả thi  Attainable |  | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại |  |  |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân |  |  |  |
| Ràng buộc thời gian  Time bound |  | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* |  |  |  |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* |  |  |  |
| Khả thi  Attainable |  | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại |  |  |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân |  |  |  |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được |  |  |  |

Bài 4: Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

Bài 5: Tự thành lập một công ty của riêng mình

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* |  |  |  |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* |  |  |  |
| Khả thi  Attainable |  |  | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. |  |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân |  |  |  |
| Ràng buộc thời gian  Time bound |  |  | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* |  |